

Silmänliikeharjoitukset

Joskus keho reagoi jäätymällä. Silloin kannattaa muistuttaa itselleen, että keho liikkuu kyllä – hengitys kulkee koko ajan. Toinen, mitä kannattaa kokeilla, on silmien liike.

Piirrä silmillä x-kirjainta.

Vaihda harjoitus ja piirrä silmillä makaavaa kahdeksikkoo.



Digimieli

