

Sormiharjoitukset

Joskus tarvitaan nopeita keinoja saada ajatukset pois ahdistuneisuudesta. Silloin kannattaa kokeilla sormiharjoituksia.

Versio 1:

Aseta kämmenselät vastakkain. Limitä sormet ja purista sormet toisiaan vasten. Käännä lopuksi vielä kämmenet toisiaan vasten.

Versio 2:

Laita sormet ristikkäin keskimmäisten sorminivelien kohdalta. Aseta nivelkapselien reunat vastakkain ja purista.



Digimieli

