

## Heijaaminen

Ihmiskeho on viisas. Sillä on myös muutamia keinoja rauhoittaa itseään. Yksi niistä on heijausliike. Meitä on lapsena rauhoitettu ja nukutettu heijaamalla. Myös kokemuksiin keinoissa keinumisesta voi liittyä mukavia mielikuvia.

Seiso jalat toisistaan erillään. Voit kokeilla, miten leveässä tai kapeassa haara-asennossa harjoitus tuntuu sinulle parhaalta. Vie painoa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle jalalle. Heijaa tällä tavalla kehoa sivulta sivulle hetken aikaa. Tunnistele painonsiirtoa jalkapohjien alla.

Vaihda sitten painonsiirto eteen ja taakse. Tuo painoa vuorotellen kantapäille ja päkiöille.

Tällä liikkeellä lasket vireystilaa.

### Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=WCqplVOu30Q>



Digimieli

