

## Lankku

Lankku on raskas liike, jota tekemällä huomio siirtyy tehokkaasti lihasten tuntemuksiin, pois ahdistuksesta.

Harjoite on hyvä tehdä kengät jalassa tai paljain jaloin. Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan.

Koeta pitää koko vartalo suorassa. Lantio ei ole koholla tai roiku.

Jos liike on liian raskas, voit tehdä siitä kevyemmän version pitämällä polvet maassa. Koeta tällöinkin pitää lantio suorassa linjassa muun kehon kanssa.

Pysy asennessa noin puoli minuuttia. Tee puolen minuutin lankkuja niin monta kuin jaksat.

## Harjoituksen ohjeet YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=XHEO-ftXJ5Y>



Digimieli

