

Maadoittaminen

Maadoittaminen voi auttaa esimerkiksi yli- tai alivireystilaan. Ylivireys voi esiintyä levottomuutena, stressaantumisena, ja alivireystila taas esimerkiksi väsymyksenä, voimattomuutena tai humpsahdetaan ihan pois kontaktista.

Maadoittamisen tehtävä on palata takaisin kehoon, takaisin kontaktiin. Maadoittaminen voi myös rauhoittaa tai saada aikaan tasaisemman olon.

1. Yksi maadoittamisen keino on tömistellä jalkoja alustaan.
2. Aseta kädet ristiin rinnan päälle ja taputtele käsivarsia vuorokäsin.
3. Asetu selinmakuulle polvet koukkuun, jalkapohjat alustalle. Tömistele jalkapohjia alustaa vasten.

Maadoittamisen tapoja on paljon erilaisia. Kokeile niitä ja kokeile myös erilaisia alkuasentoja ja etsi itsellesi sopivaa liikettä.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=xc5BJRR6iWw>



Digimieli

