

Ristiasennot

Meillä kaikilla on tapoja rauhoittaa itseämme, vaikka emme aina tiedostakaan sitä. Esimerkiksi julkisilla paikoilla istumme usein ristiasennoissa – ja ristiasennot usein tuntuvat rauhoittavilta.

Kokeile laittaa

- jalat ristiin kumminkin päin
- sormet ristiin
- ranteet ristiin syliin
- nilkka toisen jalan polven päälle
- nilkat ristiin
- kädet puuskaan.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=IRag543cltQ>



Digimieli

