

## Silmänliikeharjoitukset

Joskus, kun ahdistus on todella voimakasta, keho lamaantuu. Silloin kannattaa kiinnittää huomiota hengityksen aiheuttamaan liikkeeseen kehossa ja silmien liikkeeseen. Näiden pienten liikkeiden kautta voi löytää tunnetta kehon liikkeestä ja sitä kautta päästä lamaannuksesta liikkeeseen.

Silmänliikeharjoituksia on erilaisia. Koeta harjoituksissa liikuttaa vain silmiä ja pitää pää paikallaan.

Versio 1: Piirrä silmillä x-kirjainta.

Versio 2: Piirrä silmillä makaavaa kahdeksikkoa.

### Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=6uLLe0riQ0M>



Digimieli

