

## Jordning

Jordning kan hjälpa mot till exempel över- eller underaktivitet. Överaktivitet kan förekomma i form av rastlöshet och stress, och underaktivitet i sin tur som exempelvis trötthet, orkeslöshet eller så att man helt tappar kontakten.

Jordningens uppgift är att återvända tillbaka till kroppen, få kontakt igen.

1. Stampa fötterna i golvet.
2. Lägg armarna i kors över bröstet och klappa på armarna turvis.
3. Lägg dig på rygg och böj knäna med fotsulorna mot underlaget. Stampa med fotsulorna mot underlaget.

Den finns många olika sätt att jorda sig. Testa dem och även olika slags utgångspositioner för att hitta en rörelse som passar dig.

## Övningarna i YouTube

<https://youtu.be/b8csTFIrqeU>



Digimieli

