



# Harjoitus: Keholliset harjoitukset

---

## Miksi?

Keholliset harjoitukset voivat auttaa rauhoittumaan, kun olet voimakkaasti ahdistunut tai aktiivoimaan oloasi, kun olet lamaantunut.

## Miten?

Katso alla olevat videot ja kokeile harjoituksia. Testaa harjoituksia useita kertoja, jotta muistat ne helpommin myös silloin kun olosi on erityisen vaikea.

Kokeile yhdistellä harjoituksia. Kun olosi on lamaantunut, tee ensin silmänliikeharjoitus ja sitten sormihengitys. Kun olosi on voimakkaan ahdistunut, tee ensin raskaita fyysisiä harjoituksia ja sitten sormihengitys.

---

Harjoituksen videot:

Voimakas ahdistus ja ajatuskelojen katkaisu: <https://youtu.be/ipHAFADRVRy>

Pohjepumppu: <https://youtu.be/CtJHwBgOPd0>

Seinää vasten istuminen: <https://youtu.be/YaGTpcdfh9s>

Seinän työntäminen: <https://youtu.be/2YsxMAN3Lnk>

Silmänliikeharjoitukset: <https://youtu.be/6ulLe0riQ0M>

Sormihengitys 1: <https://youtu.be/zPD8W9g2r6U>

---