Harjoitus: Perhostaputus

Miksi?

Perhostaputus on hyvä keino rauhoittaa itseään ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Voit toistaa harjoituksen aina tarvittaessa.

Miten?

Risti kädet rintakehän päälle kuin pitelisit itseäsi kevyesti. Kämmenet ovat kehoa vasten joko rintalihasten tai olkavarsien päällä. Taputtele itseäsi vuorokäsin rauhallisesti.

Voit jatkaa taputtelua kehoa pitkin alaspäin aina jalkateriin ja varpaisiin saakka ja sitten taas ylös rintakehälle tai olkavarsiin. Hengitä rauhallisesti koko harjoituksen ajan, uloshengitystä hieman pidentäen.