



Harjoitus: Kehon kuulustelu

Miksi?

Kehon sisäiset aistimukset vaikuttavat puhejännitykseen. Tämän harjoituksen avulla opit huomaamaan ja tunnistamaan niitä.

Miten?

Asetu rauhalliseen ympäristöön, ja keskity kehoosi. Löydätkö sydämensykkeen? Tunnetko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana?

- Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?
- Muistatko, milloin sydämesi viimeksi hakkasi nopeasti? Entä rauhallisesti?

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi muistiin tai alle.
