



# 7 TAPAA HELLIÄ HERMOSTOA



1	Ympäristöön orientoituminen	<input type="checkbox"/>
2	Kehoon laskeutuminen	<input type="checkbox"/>
3	Hengitys	<input type="checkbox"/>
4	Ahdistuksen lievittäminen liikkeellä	<input type="checkbox"/>
5	Laulu ja/tai hyminä	<input type="checkbox"/>
6	Kosketus	<input type="checkbox"/>
7	Taputtelu	<input type="checkbox"/>

**Katso videolta tarkemmat ohjeet harjoitusten tekoon.**

<https://youtu.be/hDmKUUhAPNE>