

Tunteiden liiketaulukko



Tunne	Liikkumisen keino	Vaikutus
Ylivireys	Kävelylenkki, venyttely, syvä hengitys	Rauhoittaa hermostoa ja tasaa vireystilaa
Väsymys	Kävely raikkaassa ilmassa, kevyt jumppa, musiikin tahdissa liikkuminen	Lisää vireystilaa
Turhautuminen	Lyhyt fyysinen purku (raput, nyrkkeilysäkki), kävelylenkki	Vapauttaa jännitettä ja auttaa tunnesäätelyssä
Ahdistus	Kävely luonnossa, hengitysharjoittelu, venyttely	Rauhoittaa ja laskee stressitasoja
Levottomuus	Taukojumppa, kehon ravistelu, tasapainoiluleikki	Vapauttaa ylimääräistä energiaa, lisää keskittymiskykyä
Jännitys	Hengitysharjoittelu, kehon ravistelu	Vapauttaa kehon jännitystä ja helpottaa keskittymistä