

Tabell över känslornas rörelseformer



Känsla	Rörelseform	Effekt
Överaktivitet	Promenad, stretchning, djupandning	Lugnar nervsystemet och jämnar ut vakenhetsnivån
Trötthet	Promenad i frisk luft, lätt gymnastik, rörelse i takt med musik	Ökar vakenhetsnivån
Frustration	Kort fysiskt utlopp (t.ex. repklättring, boxningssäck), promenad	Frigör spänningar och hjälper känslohantering
Ångest	Promenad i naturen, andningsövningar, stretchning	Lugnar och minskar stressnivåer
Rastlöshet	Promenad i naturen, andningsövningar, stretchning	Frigör överflödig energi, ökar koncentrationsförmågan
Nervositet	Pausgymnastik, kroppsskakning, balanslekar	Frigör kroppens spänningar och underlättar koncentration