



TRIKOTATZEA

MUGIMENDU—EREDUA

Alde biko
Kordinatua
Lateralitate gurutzatua
Errepikakorra
Ritmikoa
Automatikoa

ESKUAREN JARRERA/ KOKAPENA

Norberaren espazioa zabaltzen du
Segurtasun-distantzia ematen du

GIRO ABERASTUA

Sormena/ Irudimena
Meditazioa/ Gogoeta
Erlaxamendua
Lasaitasuna/ Autolaguntza
Fluxuak/ Jarioak
Trebetasuna
Berrikuntza arautuak
Sariak/ Arrakasta
Bakardadearen gozamena

Gozamena/ Miaketa
Ekarpena
Arreta bideratu
Kontrola
Zentzua/ Xedea
Zentzumenen estimulazioa:
ikusmenaren estimulazioa
ukimenaren estimulazioa
emozio-estimulazioa

GIZA KONPROMISOA

Elkarrekikotasuna
Adiskidetasuna
Euskarria/ Sostengua
Parte izatea
Lotura
Txantxa errazak
Barre algar
Dibertsioa/ Josteta
Esperimentatu/ Miatu

Ikusmen konexioa...edo ez
Komunikazioa
Lengoaia
Elkarri ikastea
Ematea/ Partekatzea
Konfiantza
Identitatea

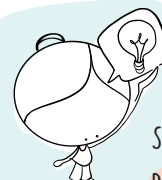
ERAMANGARRIA

Iturria: Stitchlinks (Betsan Corkhill)

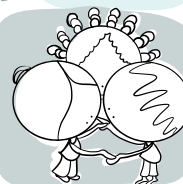
TRIKOTATZEN ONGI SENTITZEA

Trikotatzen duten askorentzat tarteka puntua egitea bizitzako egiteko garrantzitsua bihurtu da. IAIA elkartekideok hainbat gomendio eman nahi dizkizugu gogoko duzun jarduera egoki praktikatu eta zeure burua eta gorputza osasuntsu aritzeko. Emango dizkizugun aholkuak Betsan Corkhillen Osasuna trikotatzen liburutik aterata daude:

JOSTE—LANAREN TERAPIAREN ONURAK



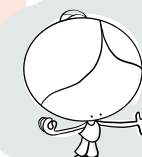
SORMENA ESNARAZTEN EDO PIZTEN DU.
PENTSAMENDUEI ARGITASUNA EMATEN DIE.
GIZA HARREMANAK INDARTZEN EDO SUSTATZEN DITU.



BESTEETIKO HARREMANA AHALBIDETZEN DU.
AURREIRITZIAK ETA BLOKEO EMOZIONALAK SAIHESTEN DITU.



MOTRIZITATE—ARAZOAK GAINDITZEN LAGUNTZEN DU.
ESTRESA KANPORATZEN ZEIN ETSIALDIEI AURRE EGITEN LAGUNTZEN DU.
MUGIMENDU LASAIEK ESTRESA ETA ANTSIETATEA GAINDITZEN LAGUNTZEN DUTE



stitchlinks
xxx

Deposito legal
M-14174-2019

by @muxotepotolobat

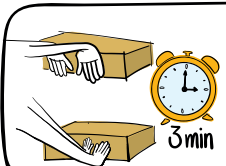
Asociación IAIA

www.Laiaia.org

TRIKOTATU AURRETIK



ZIURTATU BEHAR DUZUN ARGIA DUZULA



ESKU-BEROKETA EGIN LANEAN HASI AURRETIK

PATROIA AZERTU LANEAN HASI AURRETIK

EDUKI ESKURA BEHAR DITUZUN TRESNAK

BILATU ARITZEKO LEKU LASAIA

JANTZI ARROPA NASAIA ETA EROSOA

EDUKI URA ESKURA ETA ASKOTAN EDAN

EZ JAN TRIKOTATU BITARTEAN, BEREZIKI, EZ HARTU JAKI AZUKREDUNIK

TRIKOTATU BITARTEAN

UTZI BURUA LIBRE, PENTSAMENDUA ESKUEN MUGIMENDUARI LOTU.

LANEAN 30 BAT MINUTU PASATA, HARTU 3-5 MINUTUKO ATSEDENA, BEGIRATU GERTU EZ DUZUN LEKU EDO OBJEKTU BATI, BURUKO NEKEA ARINTZEKO ETA BEGIEK ATSEDEN HAR DEZATEN

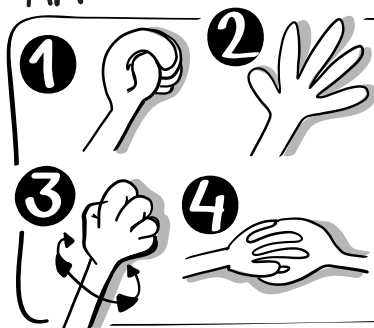
✓ ESKUETAKO MINA IZANEZ GERO, ERABILI ORRATZ BOROBILAK

✓ ERRITMO KONSTANTEA MANTENDU ESKUEKIN

✓ EZ HELDU GOGOR ORRATZE!

EZ EGON LUZAROAN ESERITA, ALTXATU NOIZBEHINKA, 30 MINUTUAN BEHIN EDO, ETA IBILI ODOL PONPAKETA AKTIBATZEKO.

TRIKOTATU OSTEAN



EGIN ARIKETA ARINAK ESKUAK ONGI EGON DAITEZEN: HATZAK TOLESTU ETA LUZATU, EGIN BOROBILAK ESKUMUTURRA BATERA ETA BESTERA HIGITUZ, HATZAK GURUTZATU... ARIKETEK KARRANPAK SAIHESTEN ETA ZIRKULAZIOA AKTIBATZEN LAGUNTZEN DUTE.

HIDRATATU ESKUAK AZALAREN MESEDERAKO

HARTU BEHAR DUZUN DENBORA ZURE TRENAK JASOTZEKO; HORRELA, HURRENGOAN GERTU EDUKIKO DITUZU.



TRIKOTATZEN ONGI SENTITZEA

stitchlinks
xxx