



© COLOUR BOX

## Find ro med afslappende øvelser

Afslappende øvelser kan bruges som et redskab til at kunne stå imod udfordrende situationer. Øvelserne kan udvikle elevernes indre ro, nærvær, empati og venlighed. Følg instrukserne nedenfor.

### De fire øvelser

- Grundøvelse 1: Mærk din krop
- Grundøvelse 2: Mærk dine tanker
- Klap hinanden ud af balance
- Massage til din sidemakker

## Grundøvelse 1: Mærk din krop

Ved denne øvelse bliver eleverne afslappede og opmærksomme ved at fokusere på deres egen krop og åndedræt.

### Forberedelse:

Eleverne sætter sig godt til rette på deres stol med fødderne på jorden og lukker øjnene. Ryggen er rank, og hænderne placeres på lårene. Eleverne kan lukke øjnene, eller lade dem hvile på et punkt. Der sættes afslappende musik på.

Læreren taler stille og roligt til eleverne og siger følgende:

- Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden i et almindeligt tempo. Mærk, hvordan kroppen slapper mere af.

- Fokuser på din vejtrækning og læg mærke til de små pauser, der naturligt er mellem hver indånding og udånding og omvendt. Registrer de små pauser i mindst 30 sekunder.
- Bevæg dit fokus fra åndedrættet til fødderne. Hvordan føles de? Er de kolde, varme, stikker de, snurrer de, sker der ingenting? Tænk svaret for dig selv.
- Bevæg dit fokus fra dine fødder til dine hænder. Hvordan føles de? Er de kolde, varme, stikker de, snurrer de, sker der ingenting? Tænk svaret for dig selv.
- Bevæg fokus tilbage til din vejtrækning. Læg mærke til de små pauser.



8. klasse på Bankagerskolen i Horsens laver øvelsen 'Mærk din krop'

### Når musikken stopper:

Eleverne tager fem dybe indåndinger og vender tilbage til klasselokalet.

Læreren spørger eleverne:

- Hvordan er det at være i klassen lige nu?
- Hvordan har I det?
- Vil I dele jeres følelse med resten af klassen?
- Der er intet forkert svar.

## Grundøvelse 2: Mærk dine tanker

Ved denne øvelse bliver eleverne afslappede og opmærksomme ved at fokusere på deres egen krop, åndedræt og tanker.

### Forberedelse:

Eleverne sætter sig godt til rette på deres stol med fødderne på jorden og lukker øjnene. Ryggen er rank, og hænderne placeres på lårene. Eleverne kan lukke øjnene, eller lade dem hvile på et punkt. Der sættes afslappende musik på.

Læreren taler stille og roligt til eleverne og siger følgende:

- Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden i et almindeligt tempo. Mærk, hvordan kroppen slapper mere af.
- Fokuser på din vejtrækning og læg mærke til de små pauser, der naturligt er mellem hver indånding og udånding og omvendt. Registrer de små pauser i mindst 30 sekunder.
- Bevæg dit fokus fra åndedrættet til dine tanker. Tænk over, hvor mange tanker der strømmer gennem dig.
- Prøv at lægge mærke til de følelser, der opstår ved dine tanker. Ingen følelser er forkerte eller lige gyldige.
- Bevæg fokus tilbage til din vejtrækning. Læg mærke til de små pauser igen.



8. klasse på Bankagerskolen i Horsens laver øvelsen 'Mærk dine tanker'

### **Når musikken stopper:**

Eleverne tager fem dybe indåndinger og vender tilbage til klasselokalet.

Læreren spørger eleverne: Hvordan er det at være i klassen lige nu? Hvordan har I det? Vil I dele jeres følelse med resten af klassen? Der er intet forkert svar.

### **Klap hinanden ud af balance**

Ved denne øvelse får eleverne et skud energi, de forebygger konflikt og skaber relationer til hinanden.

### **Forberedelse:**

Eleverne går sammen to og to – gerne så højden passer, og stiller sig over for hinanden med en armslængde imellem. Elevernes fødder placeres med en hoftebredde.

### **Øvelse:**

Eleverne skal klappe hinanden ud af balance. Eleverne tager derfor hænderne op foran brystet og presser

håndfladerne mod deres modparts, så der kan klappes. Herefter skal man klappe hinanden ud af balance. Hver gang modparten ryger ud af balance, får man et point.



8. klasse på Bankagerskolen i Horsens laver klappeøvelsen

### Når en af eleverne har opnået 5 point:

Læreren spørger eleverne:

- Hvordan var øvelsen?
- Hvordan har I det?

## Massage til din sidemakker

Ved denne øvelse gør eleverne noget godt for hinanden og skaber en fysisk kontakt. De lærer samtidig at fokusere og mærke efter.

### Forberedelse:

Sæt noget behageligt musik på. Den ene elev sætter sig på en stol og fokuserer på sit åndedræt. Den anden elev placerer sig bag sin sidemakker og lader sine hænder hvile på vedkommendes skulder.

Læreren instruerer eleverne:

- Massørens hænder flyttes rundt på sidemakkerens ryg, skulder, nakke og arme.
- Massøren lader sine hænder hvile på sidemakkerens ryg i fem sekunder og flytter herefter til et nyt punkt.
- Den siddende sidemakker lægger mærke til placeringen af massørens hænder imens.
- Massøren masserer herefter ned langs skuldre og ryg.
- Begge elever skal lægge mærke til deres vejtrækning. Hvordan føles den?
- Når musikken stopper, lægger massøren sine hænder på sidemakkerens skuldre, og begge elever tager fem ind- og udåndinger og bytter plads.
- Musikken startes igen, og øvelsen gentages.



8. klasse på Bankagerskolen i Horsens masserer hinanden

### Når musikken stopper, og begge elever er blevet masseret:

Læreren spørger eleverne:

- Hvordan var øvelsen?
- Hvordan har I det?
- Er I glade, afslappede, rolige, trætte?
- Intet svar er forkert.



**MUSIKFORSLAG**

**Jon Schmidt med:**

- Passages
- Good Day

**Ludovico Einaudi med:**

- I Giorni
- Nuvole Bianche
- Una Mattina

**The Piano Guys med**

- A Thousand Years
- Just The Way You Are