

Chilla året om

Denna övning är kort och passar bra att göra under samlingar både inomhus och utomhus. Övningen kan öka barnens kroppsuppfattning och utveckla kroppsbilden. Både beröringen av huden och rörelserna med kroppen stimulerar barnens lugn och ro-system och ökar samspelet mellan nerver, muskler och organ. Detta ger ökad kroppskännet, känsla av lugn och förmåga att lyssna på kroppen. Övningen kan göras sittande eller stående.



På **vintern** är det kallt.

Då får jag värma händerna, *(gnugga händerna mot varandra)*
då får jag värma kinderna, *(gnugga kinderna med händerna)*
då får jag värma armarna *(gnugga armarna och axlarna)*
och värmer också huvudet. *(gnugga huvudet)*



På **våren** är jag glad.

Då får jag klappa händerna, *(klappa händerna)*
då får jag klappa kinderna, *(klappa kinderna lätt)*
då får jag klappa armarna *(klappa en arm i taget)*
och klappar också huvudet. *(klappa huvudet)*



På **sommaren** kan det regna.

Då regnar det på händerna, *(låt fingrarna regna på handens översida, byt sedan hand)*
då regnar det på kinderna, *(låt fingrarna regna på kinderna)*
då regnar det på armarna *(låt fingrarna regna på en arm i taget)*
och det regnar också på huvudet. *(låt fingrarna regna på huvudet)*



På **hösten** är det mörkt och skönt.

Då tänder vi ljus, *(sätt handflatorna mot varandra – som lucia)*
som värmer i vårt hus, *(håll händerna mot kinderna)*
jag kramar mig själv och känner mig trygg. *(krama dig själv varmt)*

Fler övningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)

Chilla
För 2–6-åringar

Höstpromenad

Det här är en beröringssaga som utvecklar barnens kroppskänedom. Gör övningen på en fri yta på golvet. I övningen går ni i fantasin ut på en gemensam skogspromenad. Barnen deltar aktivt och får känna sig delaktiga, vilket stärker självkänslan och kamratskapen i gruppen. Sagan ger möjlighet till improvisation, men kräver också att den vuxna leder övningen vidare på ett lugnt och tryggt sätt. Rörelserna är varierande och görs både sittande och liggande. Sagan avslutas med en lugn stund.

- Vilka årstider har vi? Vilken tycker ni bäst om?
 > *Barnen får berätta.*
- Visst är alla årstider fina på sitt sätt? Om jag måste välja så säger jag hösten, för jag tycker det är så härligt att få gå på promenad i skogen då.
 > *Sitt i en ring med raka ben längs golvet, fötterna in mot mitten.*
- Vi ska packa en matsäck före vi går ut i skogen. Det är gott att ha något varmt att dricka när vi är i skogen. Vi värmer saft som vi tar med i en termos.
 > *Gnugga handflatorna mot varandra.*
- Vi tar också med varsin smörgås. Vi brer smör på brödet.
 > *För händerna längs med benen, ända från låren ner till tårna, fram och tillbaka.*
- Vi lägger några ostskivor på brödet.
 > *Tryck med handflatan ner en ostskiva på vänster lår, höger lår, både smalbenen och fötterna.*
- Vad mera vill ni ha på smörgåsen?
 > *Barnen får ge förslag.*
- Tomat, okej, vi skär tomat och lägger tomatskivorna på smörgåsen.
 > *Skär med utsidan av handen i ena handflatan och placera ut tomat med knytnävarna över hela smörgåsen, dvs. benen.*

Chilla

För 2–6-åringar

- Nu är smörgåsen färdig. Vi packar ner allt i ryggsäcken.
 - › *Lägg händerna vid korsryggen och stryk över nedre delen av ryggen när ni lägger in maten i ryggsäcken.*
- Vi spänner ryggsäckens band så att den sitter bra på ryggen.
 - › *Stryk med händerna från skuldrorna ner över axlarna.*
- Så går vi i väg mot skogen.
 - › *Dra upp knäna mot magen och gå med fötterna och rör på armarna.*
- Vi kommer ut i skogen. Här är en liten stig, den går vi på. Oj, titta så fina träden är! Vilken färg har löven här i skogen?
 - › *Barnen får berätta.*
- Vi plockar några löv som vi kan ta med hem och göra ett konstverk av senare.
 - › *Barnen sträcker ut sina ben, fötterna in mot mitten. Och den vuxna går runt i mitten och rör vid deras tår, vilket simulerar att den vuxna plockar stora löv. Barnen håller fram sina händer och den vuxna ger löven till dem. Barnen får lägga sina löv i ryggsäckarna på ryggen, genom att röra sin egen rygg. Sedan sätter sig den vuxna igen i ringen och börjar lätt låta fingertopparna röra vid sitt huvud.*
- Oj nej! Märker ni vad som händer? Jag känner något på mitt huvud, det börjar regna. Det kommer inte så mycket, bara ett skönt stilla höstregn. Men nu kommer det plötsligt mera regn!
 - › *Låt fingertopparna droppa allt snabbare mot huvudet.*
- Det börjar ju ösregna! Det bara öser ner vatten och det strömmar till och med in vatten i våra stövlar.
 - › *För händerna från huvudet ner längs axlarna, kroppen, benen och ända ner till fötterna. Om och om igen.*
- Det är bäst att vi springer och letar efter skydd.
 - › *Dra upp knäna mot magen och spring med snabba fötter i luften.*
- Vi hittar ett stort träd som vi söker skydd under.
 - › *Ligg ned med magen mot golvet, alla har sina fötter in mot mitten.*

- Nu är vi skyddade, nu blir vi inte våta. Oj, vad händer nu då?
Det droppar ju stora våta droppar genom grenarna ner på våra fötter.
‣ *Den vuxna rör försiktigt allas fotsulor och tår.*
- Vi måste leta efter ett annat skydd, vart kan vi springa?
‣ *Barnen får ge förslag.*
- Ligg kvar på mage och speja som små spioner. Jag ser ett stort stenblock, vi kanske alla ryms in under det. Vi springer dit.
‣ *Sitt upp och spring med snabba fötter fram till stenblocket.*
- Där kryper ni ihop som små stenar.
‣ *Barnen ligger ihopkrupna med pannan mot golvet och knäna under magen.*
- Vad härligt, nu har vi ett bra skyddsställe. Vi ligger tysta här och vilar medan vi väntar på att regnet ska avta.
‣ *Barnen ges möjlighet till en kort vila i tysthet.*
- Har det slutat regna nu? Vi tittar efter.
‣ *Barnen får kika upp och kolla. Ni kan konstatera att nej, det regnar ännu. Upprepa detta några gånger och vila en stund till. Till sist slutar det regna.*
- Nu tittar solen fram bakom molnen igen. Vilken tur att det slutade regna. Då kan vi krypa fram och sträcka på oss. Vilken spännande tur vi fick i skogen!
‣ *Barnen få ställa sig upp och sträcka upp sina armar mot solen.*

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

Snöflingan

Den här övningen hjälper kroppen och musklerna att slappna av. Den passar speciellt för de äldre daghemsbarnen, som kan följa instruktioner och har en viss kroppskännedom. Genom övningar där man turvis spänner och slappnar av i musklerna lär sig barn hur det känns att vara avslappnad.

Under övningen ska barnen helst ligga på rygg, gärna på något mjukt. Med armarna vilande en bit ut från kroppen och med handflatorna vända uppåt. Benen ligger lätt i sär och vilar så att fötterna faller avslappnat utåt. Hjälプ gärna barnen hitta den rätta ställningen innan övningen börjar.

- Nu ska du ligga bekvämt och lyssna till min röst en stund. Du får gärna blunda.
- Föreställ dig att du ligger bekvämt i ett böljande vitt vinterlandskap. Under dig har du ett varmt täcke. Trots att snön är kall känner du dig varm och lugn i hela kroppen.
- Börja med att tänka på dina fötter och tår ... Knip nu ihop tårna allt vad du kan. Spänn dina fötter så att de är hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade och mjuka.
- Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpan så att det känns som om du lyfter från marken. Hela baken, höften, ryggen och magen är hårda som is ... Slappna av och låt kroppen sjunka ner. Din kropp är avslappnad och varm.
- Nu är det armarnas tur. Knip ihop händerna hårt, som om du försöker klämma sönder en isbit i handen ... Slappna sedan av och låt isbiten förvandlas till en lätt snöflinga i handen. Öppna händerna. Låt armarna ligga mjukt och lätt bredvid dig.
- Fortsätt med att tänka på ditt ansikte. Nu ska du knipa ihop ansiktet allt vad du kan. Låt ditt ansikte bli ett litet skruvtigt russin. Spänn först, och slappna sedan av i hela ansiktet ... Slappna av i kinderna ... Slappna av i munnen ... Släta ut pannan ... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka.
- Nu är du riktigt avslappnad i hela din kropp. Nu kommer en snöflinga flygande och landar på din mage. Lagg händerna lätt på magen, så att snöflingan inte flyger i väg igen. Håll kvar den lätta avslappnade känslan i kroppen och andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas.

(Paus)

- Ligg kvar en stund medan du kommer tillbaka till här och nu.
- Öppna ögonen. Sätt dig långsamt upp. Nu känner du dig lätt som en snöflinga och orkar fortsätta med det du ska göra i dag.

Fler övningar hittar du på folkalsan.fi/chilla

Katten Chilla

I denna övning får barnen ligga på golvet eller på marken och lyssna till berättelsen om katten Chilla. Övningen ger barnen möjlighet att skapa rogivande inre bilder och att i fantasin återuppleva sinnesförnimmelser som de kanske varit med om, exempelvis vatten som stänker i ansiktet. Övningen är ganska lång och kan med fördel förkortas så att ni lämnar bort ett stycke eller två.

- Ligg bekvämt. Nu skall du i din fantasi få gå på en liten upptäcktsresa i trädgården tillsammans med katten Chilla. Men först måste vi vara riktigt tysta för Chilla ligger ännu och sover i solljuset framför fönstret. Nu börjar katten sakta röra på sig och jag tror att hon kommer att vakna snart.
- Katten Chilla sträcker först ut sina framtassar och spärrar ut klorna en stund. Sedan rundar hon ryggen och sträcker ut hela kroppen, innan hon försiktigt hoppar ner från fönsterbrädet. Det är alldeles tyst i huset och Chilla smyger med ljudlösa steg mot ytterdörren. Dörren står på glänt, och Chilla slinker ut på trappan. Där stannar hon och njuter av solljuset och den vackra utsikten i trädgården.
- Chilla fortsätter ner i gräset. En vacker fjäril flyger förbi, men Chilla är ännu för trött för att springa efter den. Hon fortsätter i lugn takt vidare in i trädgården. Det blåser en svag vind som får trädens löv att prassla. I skuggan under äppelträdet lägger sig Chilla ner en stund och njuter. Hon rullar över på rygg och sträcker sina tassars högt upp i luften. Hon gnider kroppen mot gräset så att det känns skönt på ryggen.
- När Chilla tittar upp i äppelträdet ser hon fåglar som flyger från gren till gren. Det är en mamma med sina små fågelungar som håller på att lära sig flyga. Vi är riktigt tysta för att inte störa fåglarna som tränar flitigt. Nu får en av fåglarna vind under sina vingar och flyger i väg till ett fågelbräde lite längre bort i trädgården. Strax följer alla de andra fåglarna efter. Katten Chilla följer dem med blicken, men ligger ändå kvar i det sköna gräset.

Chilla

För 2–6-åringar

- Chilla fortsätter sin färd genom trädgården och kommer fram till en vacker damm. Solljuset gör att vattnet blänker. Chilla speglar sig i vattenytan och märker snart alla fina fiskar som simmar omkring i dammen. Hon lägger huvudet på sned och tittar på fiskarnas rörelser. Sakta lyfter Chilla sin tass och för den försiktigt mot vattenytan. Samtidigt som katten doppar tasserna i vattnet simmar fiskarna kvickt i väg. Kvar finns bara ringarna som Chillas tass skapade på vattenytan. Chilla tittar på ringarna som sakta försvinner och när vattnet är en blank spegel igen fortsätter hon sin promenad.
- Nu upptäcker Chilla att du går med henne i trädgården. Hon kommer fram till dig och stryker sig mjukt mot dina ben. Du sätter dig ner på marken och låter Chilla hoppa upp i din famn. Med långsamma rörelser stryker du Chilla över pälsen. Hon lägger sig till rätta i famnen och börjar sakta spinna. Då låter du handen ligga kvar på Chillas rygg. Andas lugnt och känn efter hur det känns i din kropp just nu.

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

Lugn och ro

Denna övning är en fantasiresa där barnen får ligga i en skön ställning och lyssna till berättelsen. Övningen kan göras om och om igen. Att barnen till slut nästan lär sig berättelsen utantill är bara en fördel. Genom att de känner igen både sagan och den känsla den förmedlar aktiveras det parasympatiska nervsystemet, som gör att de känner lugn och ro. Övningen är även lämplig att göra inför vilan och då kan det sista stycket i texten lämnas bort.

Lägg dig bekvämt och lyssna till min röst.

Det är en vacker sommardag. Luften känns varm och skön. Du går på en strand tillsammans med en vuxen som du känner dig riktigt trygg med.

Vid stranden finns en liten träbåt som väntar på dig. En lätt vind blåser och ditt hår rör sig i vinden. Du ska nu, i din fantasi, få åka på en båttur i den lilla båten. Du sätter dig i båten och den vuxna tar tag i årorna och börjar ro.

Du känner doften av hav och saltvatten när båten glider i väg ut från stranden. Vinden gör så att det går små vågor på vattnet. Vågorna gungar båten sakta från sida till sida. Solen lyser varmt och solstrålarna glittrar på vattenytan.

Du sitter stilla och njuter av lugnet som havsluften ger dig. Du sträcker försiktigt ut handen och doppar den i vattnet. Du låter vattnet glida mellan fingrarna en liten stund. Det känns kallt och varmt på samma gång.

På avstånd hör du måsar skräna. De låter glada. Du funderar på varför de är så glada. När ni kommer närmare ser du att det är många måsar som flyger tillsammans. De dyker ner mot havsytan och nappar åt sig strömmingar som en fiskare har slängt till dem i vattnet. Måsarna sväljer strömmingarna och sätter sig sedan tysta och nöjda på de fina klipporna.

Båten glider sakta förbi klipporna och måsarna. Långt borta ser du en fyr. Du tittar på den ståtliga fyren medan båten glider sakta vidare över vattnet. Det är tyst ute på havet. Nu hörs bara ljudet av årorna och vattnet som kluckar mot båten.

Det sköna gunget gör så att din kropp blir avslappnad och den känns tung och varm. Du känner att den sköna havsluften blir som ditt täcke. Du lägger dig ner i båten och lutar huvudet mot däckets.

Du tittar på de vita molnen där uppe på den klarblå himlen. Några små, vita moln seglar sakta förbi, utan att täcka solen. Du känner dig trött och lycklig. Älskad.

Din kropp känns tung, dina armar och dina ben känns trötta. Hela du blir sömnig av vågorna som vaggar dig till sömns. Det är lugn och ro i dig.

(Paus)

Nu får ni sakta återvända till stranden igen ... Ni drar upp båten på land.

Kom tillbaka till rummet vi är i ... Och till här och nu. Rör på dig, sträck och vrid på kroppen lite och öppna ögonen.

Fler övningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)

En dag på stranden

Det är avslappnande och skönt att både ge och få massage. Vid massage utsöndras hormonet oxytocin vilket gör att vi upplever välbehag. Genom att massera varandra får barnen en erfarenhet av positiv interaktion och respektfull beröring och på så sätt kan massagen fungera mobbningsförebyggande. Under massageövningen kan barnen ha ett tunt lager med kläder på sig. De ska gärna massera varandra, men det är viktigt att först fråga om lov: "Får jag massera dig?" och vara tydliga med hur och var de vill bli masserade. Ett nej ska respekteras och det barn som inte vill bli masserat kan ge massage i stället, eller vila bredvid. Efteråt tackar barnen varandra för massagen.

Läs upp sagan för barnen som sitter i par, det ena barnet med ryggen mot det andra. Ni kan också sitta alla efter varandra med en vuxen längst bak, eller i en ring.

Det var en gång en liten strand där solen lyste varmt.

› *Värm händerna genom att gnida handflatorna mot varandra.*

Det varma vattnet sköljde över stranden och gjorde sanden mjuk och skön.

› *Stryk med händerna från sida till sida på ryggen.*

En vindpust virvlade över stranden och lyfte en vacker drake på himlen.

› *Gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna på ryggen.*

På stranden lekte många barn. En del plockade stenar och snäckor ...

› *Plocka med fingrarna på olika ställen på ryggen.*

... och andra byggde sandslott.

› *För handflatorna mot mitten.*

Några barn hoppade i vågorna och stänkte vatten på varandra.

› *Klappa lätt med handflatorna på ryggen, först samtidigt och sedan turvis.*

Plötsligt täcktes himlen av stora tjocka moln så att solen inte syntes mer.

› *Tryck försiktigt med båda händerna över ryggen.*

Det började blåsa mer och mer så att träden vajade från sida till sida.

➤ *Låt fingertopparna svepa över ryggen från sida till sida.*

Små regndroppar landade mjukt i sanden. Snart regnade det mer och mer.

➤ *Trumma lätt med fingertopparna – öka takten så småningom.*

Ett svagt buller hördes långt borta och ute på havet syntes flera blixtar.

➤ *Gör en sicksack-rörelse med fingertopparna uppifrån ner på båda sidorna om ryggraden.*

Barnen började frysa. De tog sina cyklar och trampade hem så fort de kunde.

➤ *Cirkla med två fingrar uppåt och neråt.*

Hemma tog de sig ett varmt bad med mycket skum i. Efteråt svepte de in sig i en len och kramgod filt och kröp upp i den mjuka soffan.

➤ *Stryk långsamt längs med ryggen.*

Katten Chilla smög sig upp i famnen, lade sig till ro och började spinna.

➤ *Vandra uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirkla sedan med fingrarna i håret.*

Nu var alla trötta, varma och lyckliga över den fina dagen de varit med om.

➤ *Tacka kompisen för att du fått massera.*

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

Ekorn satt i granen

Ett trevligt sätt att introducera massage och beröring är genom sång. Här har vi skapat massagerörelser till sången Ekorn satt i granen. I början kan ni med fördel lämna bort vart annat "massagegrepp" så att alla hinner med i rörelserna. Övningen kan göras i par, på led eller i ring.

Ekorn satt i granen
skulle skala kottar



Måla neråt som en gran.

fick han höra barnen,



*Smek längs axlar och nacke
upp till öronen.*

då fick han så bråttom.



*Spring med fingrar ner längs
ryggen.*

Hoppa han från tallegren, och den långa ludna
stötte han sitt lilla ben, svansen.



*Hoppa med händerna
från sida till sida, dra med
fingerspetsarna sick sack.*



*Slingra som en orm med
handflatorna från nedre
ryggen uppåt.*

Chilla
För 2–6-åringar

Sprang han hem till
mamma,
på den gröna ängen



*Spring med fingrarna över
hela ryggen.*

fick han med det samma, krypa ner i sängen.



*Dra med handflatorna över
ryggen från sida till sida.*



Håll händerna stilla.

Beska piller fick han då,
plåster på sin ömma tå,



Knåda axlarna.

och ett stort bandage
om svansen.



*Gör cirklar med handflatorna
ner längs ryggen.*

Frisk han åter bliver,
är så glad till sinnes,



*Rita ögon, näsa och en
glad mun.*

upp i granen kliver,
inga sorger minnes.



*Klättra uppåt med ena
handens fingrar, sedan med
andra handens fingrar.*

Se där hoppa ekorn just, svängande av hjärtans lust, på den långa ludna svansen.



Klappa/tryck på axlarna i tur och ordning.



Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida.



Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen ända upp till hjässan och avsluta med att cirkla med fingrarna i håret.

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

I skogen

Lugn rörelse är återhämtande och utvecklande. I denna övning får barnen utföra rörelser som tränar koncentration, visualiseringsförmåga, balans, styrka och kroppsuppfattning. Övningen görs så att en vuxen läser sagan i lugn takt med små pauser ibland och barnen följer med genom att inta de rörelser som nämns och som är märkta med fet stil. Rörelserna finns även fotade och beskrivna på en affisch, som hittas under fliken "Affischer med övningar". Rörelserna byts först då följande namn för rörelserna läses upp. När berättelsen och de olika ställningarna är bekanta för barnen kan man övergå från att fokusera på de olika ställningarna till att hitta ett lugnt och harmoniskt flyt i rörelserna.

Det är en vacker vårdag på landet. **Solen** lyser från en klarblå himmel och det är varmt och skönt ute. **Hunden** Gosa kommer gående längs vägen, den blir glad då den ser **katten** Chilla som sitter vid vägkanten och njuter.

Hunden Gosa och **katten** Chilla tycker mycket om att leka med varandra och de ger varandra en stor kram när de ses. I dag ska du få följa med på deras äventyr.

Det roligaste vännerna vet är att springa i väg till **kaninen** Hoppsan, som bor på en liten holme mitt ute i en sjö. På vägen dit brukar de alltid upptäcka spännande saker.

Hunden Gosa och **katten** Chilla ger sig i väg längs vägen. Efter en stund viker de av på stigen som leder mot sjön. Snart kommer de fram till en stor äng.

Vårens första **fjäril** fladdrar fram över ängen. Den har stora vingar med vackra färger. Ett **bi** flyger också förbi. Det hörs ett surrande ljud, som blir svagare och svagare ju längre bort biet flyger.

I slutet av ängen finns ett långt stenröse. Där ligger en **orm** och solar sig. Den ligger alldeles stilla. Ormen märker att någon kommer. Den väser, ringlar i väg och gömmer sig mellan stenarna.



SOL



HUND



KATT



KANIN



FJÄRIL



BI

Chilla
För 2–6-åringar

Plötsligt hörs ett knakande ljud. Det låter som en kvist som knäcks. Vad kan det vara? Det är en stor lurvig **björn** som vaknat ur sitt ide. Den har sovit en väldigt lång vintersömn och tycker nu att det är dags att börja röra sig ute i skogen igen. När björnen lufsar förbi fortsätter vännerna sin färd.

De klättrar över stenröset och går in i skogen. Det är roligt att röra sig mellan träden i skogen. Det är tyst, stilla och lugnt.

Träden sträcker sig rakt upp mot ljuset och himlen.

Snart kommer de fram till ett **berg**. Det går en stig runt berget, men i dag bestämmer sig Gosa och Chilla för att gå över berget. Då de kommer upp på berget känner de av en lätt vind som blåser i deras päls. **Träden** på berget står stadigt i vinden. Rötterna håller träden på plats.

Gosa och Chilla beundrar utsikten en stund och vandrar sedan vidare ner för berget och fortsätter längs med skogsstigen mot sjön.

Nere vid vattenbrynet finns en **bro** som leder över till holmen. Gosa och Chilla stannar för att se på några fiskar som hoppar och leker i vattnet och går sedan över bron.

De får genast syn på Hoppsan som sitter i **solen** och äter maskrosor. Hoppsan blir glad av att se sina vänner. Gosa, Chilla och Hoppsan njuter av att få vara tillsammans. De lägger sig alla i gräset, sträcker på sig och **vilar** en stund.

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla



ORM



BJÖRN



TRÄD



BERG



BRO



VILA

Andas som träden

Den här övningen fokuserar på din andning, gör dig lugn och samlar energi. Övningen kan göras sittande eller stående. Den kan med fördel göras inför en krävande prestation eller när man behöver en kort återhämtningspaus. Övningen fokuserar på att vi, utan prestationskrav, andas in och ut genom näsan. Då både in- och utandningen sker genom näsan syresätter vi kroppen på bästa sätt.

Hej och välkommen till en kort Chilla-övning.

Den här övningen fokuserar på din andning, gör dig lugn och samlar energi. Sitt i en så bekväm ställning som möjligt. Behåll fotsulorna i marken och föreställ dig att du är ett träd där rötterna går ner i marken från fotsulorna, vilket gör att du sitter stadigt på stolen. Trädets stam, din kropp, är stabil och avslappnad.

Låt axlarna falla ner och slappna av i ansiktet. Fastän det är ljud och människor omkring dig så föreställ dig att du sitter lika stadigt som ett träd står i skogen.

Ett träd behöver syre för att växa och må bra. Det behöver vi människor också. Såväl träd som människor behöver andas in syre. Låt din mun vara stängd och andas in genom näsan. Låt sedan luften långsamt sippra ut genom näsan och känn hur luften går ner genom stammen (din kropp) och ut genom rötterna (dina fötter). Känns det bra kan du göra en kort paus innan du på nytt andas in luft genom näsan.

Andas in genom näsan – låt luften långsamt sippra ut genom näsan – håll en paus om det känns bra. Jag lämnar dig nu en stund. Fortsätt att andas genom näsan i din egen takt.

Paus.

När du andas genom näsan lugnt och stilla i egen takt upplever du ett lugn i hela kroppen. Då samlar du energi som behövs för att du ska orka röra på dig och koncentrera dig. Ibland behöver vi ta en kort andningspaus för att ladda våra batterier med ny energi.

Ta nu ett andetag till. Andas in genom näsan – låt luften långsamt sippra ut genom näsan – håll en paus om det känns bra.

Nu avslutar vi övningen. Väck kroppen genom att röra lite på dina händer och fötter. Stäck på dig och gäspa om det känns att du behöver.

Ha en skön fortsättning på din dag.

Chilla
För 7–12-åringar

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla