

Sådan gør du:

Instruktioner til øvelser og materialer i "Fald til ro" kurven

"Glimmerglas" – Mind Jar

Et glimmerglas, også kaldet Mind Jar, er et skønt redskab til at finde ro og fokus. Når man har rystet glasset, kan man sidde/ligge lige så stille og se på, mens det smukke glimmer langsomt falder mod bunden.

Det skal du bruge:

- Et tætlukkende glas, fx syltetøjsglas eller evt. en plastikflaske.
- Varmt vand
- Glimmerlim
- Løst glimmer
- Frugtfarve
- Evt. perler



Sådan gør du:

- Fyld omkring en fjerdedel af beholderen op med ret varmt vand.
- Hæld glimmerlim i – ca. 2 spsk. pr. dl vand, der kan være i beholderen
- Rør godt rundt til glimmerlimen er opløst
- Fyld lidt mere varmt vand i
- Hæld mere løs glimmer og evt. små perler i
- Tilsæt lidt frugtfarve i den kulør, I ønsker
- Fyld op med mere varmt vand, indtil beholderen er næsten fuld. Der skal være lidt "ryste-plads"
- Lad væsken køle helt af og tag så tid på, hvor længe glimmeret er om at falde til ro. Hvis tidsrummet er for langt eller for kort i forhold til jeres behov, kan I justere med mere lim (opløst i lidt varmt vand) eller mere vand.
- Forsegl evt. beholderen med plastfilm, lim eller silikon, når blandingen er som I ønsker.

God fornøjelse!



Sådan gør du:

Instruktioner til øvelser og materialer i "Fald til ro" kurven

Brændehuggeren

Denne åndedrætsøvelse er at bruge til god til at kanalisere vrede.

Vi har lov til at blive vrede, både som voksne og som børn. Vrede kan være rigtig sundt! Derfor skal vi ikke bekæmpe vrede, men kun den uhensigtsmæssige adfærd vreden kan føre med sig, fx slå, sparke, råbe, bide, kaste med ting, skade os selv, mm.

Fortæl børn, at vrede er i orden, men at vi skal passe på, at vi ikke lader vreden gå ud over andre. Lær dem så denne øvelse, som kan bruges til at få afløb for vreden.

HUSK! Alle skal introduceres til øvelsen, mens de IKKE er vrede. Ingen er modtagelige for forslag, MENS man er vred.

Sådan gør man:

- Stå med spredte ben med god afstand mellem benene.
- Knyt hænderne og saml dem over hovedet.
- Slå nu med hænderne frem foran dig og ned mellem benene, præcis som hvis du holdt en økse og skulle hugge brænde.
- Sig højt "HA" imens. (a-lyden er den samme som i "appelsin")
- Fortsæt indtil du føler at du har fået lettet trykket og måske endda begynder at synes, det er lidt sjovt!

Til den voksne:

- Vrede kan være meget privat. Find derfor et sted, hvor barnet kan få lov at afregere uden at vække opsyn.
- Vær sammen med barnet, men uden at blande dig. Du kan evt. spørge, om du skal lave øvelsen sammen med det – men respekter et nej.
- Trøst bagefter, hvis nødvendigt, giv et kram og vær stille.
- Lad evt. også barnet slå en pude, hvis der er meget vrede, som skal ud!



Kilde: Helle Nissen, Yogarollinger

Sådan gør du:

Instruktioner til øvelser og materialer i "Fald til ro" kurven

Kirtan Kriya - Meditation

Denne øvelse stammer fra Kundalini Yoga, og den er en af de bedste til at "rydde op" i sindet. Derfor kaldes den også "skaldebilen". Den bruger både mantra og fingerbevægelser, og derigennem påvirker den kroppens energipunkter, energibaner og hjerneaktivitet på en helt unik og gavnlig måde. Det er en af de meditationer, som af samme grund er blevet blåstemplet af medicinsk forskning.

Sådan gør du:

- Start med at sidde med ret ryg på en stol eller med korslagte ben i let meditationsstilling.
- Læg hænderne på dine knæ med håndryggen nedad.
- Fokusér på punktet mellem øjenbrynene.
- Nu skal du chante lydene Sa – Ta – Na – Ma (a-lyden her er den samme som i "appelsin"), mens du bevæger fingrene i takt som følger:
 - Start med at føre spidsen af tommel og pegefinger sammen idet du chanter **Sa**.
 - Flyt tommelfingeren til spidsen af langefingeren mens du chanter **Ta**.
 - Flyt tommelfingeren til spidsen af ringfingeren mens du chanter **Na**.
 - Flyt tommelfingeren til spidsen af lillefingeren mens du chanter **Ma**.
- Hastigheden er ca. en berøring i sekundet.
- Du skal nu variere højden på din stemme – først et antal gange med almindelig stemme, så hvisken, så lydløst inde i hovedet, så hvisken igen og til sidst almindelig stemme.
- Uanset hvor længe du chanter, så skal du chante med intervallet 1:1:2:1:1. Dvs. tæl fx 5 runder sa – ta – na – ma med alm. stemme, 5 runder med hvisken, 10 runder lydløs, 5 runder hvisken og slut af med 5 runder alm.
- Hvis det er mindre børn, der bruger meditationen, så kan I med fordel korte ned på intervallet.



Sa - Ta - Na - Ma betyder: Fødsel - Liv - Død - Genfødsel.

Hvis du søger efter Kirtan Kriya på youtube kan du finde både musik og videoer til inspiration.

Sådan gør du:

Instruktioner til øvelser og materialer i "Fald til ro" kurven

Risæske

En risæske er rigtig god til de mindste. Den pirrer sanserne og får tankerne på andre veje og væk fra det, man er ked af eller sur over. Fyld den med små skatte, der er sjove at finde og kigge på.

Det skal du bruge:

- Ris
- En æske – må gerne se indbydende ud og have låg
- Glaskugler, sten, perler, strandskaller og andre små "skatte" – kun fantasien sætter grænser
- En spisepind eller lign. til at lede i risene med
- Evt et par dråber essentiel olie – vælg en favoritduft



Sådan gør du:

- Fyld æsken med ris
- Dryp et par dråber aromatisk olie i og bland rundt
- Gem de små skatte i risene
- Lad barnet sidde med æsken og lede efter de gemte ting
- Udskift af og til skattene, så æsken bliver ved med at overraske

God fornøjelse!

Sådan gør du:

Instruktioner til øvelser og materialer i "Fald til ro" kurven

Duftpose

En duftpose kan virke beroligende i et iltert øjeblik. Tag den frem og sid eller lig og duft til den, mens du tænker på, hvilke rare ting, duften minder dig om.

Det skal du bruge:

- En lille pose af stof el. lign.
- Krydderier, blomster eller lign., fx kanel, nelliker, lavendel, mm.



Sådan gør du:

- Find en lille stofpose (Jeg har brugt én, der har været smykker i) eller sy en i fine farver.
- Fyld posen med krydderier/krydderurter, som I nyder at dufte til. Sørg for at vælge dufte, der ikke irriterer.
- Luk posen godt til og opbevar den i en lufttæt pose eller æske, så den bevarer aromaen længst muligt.