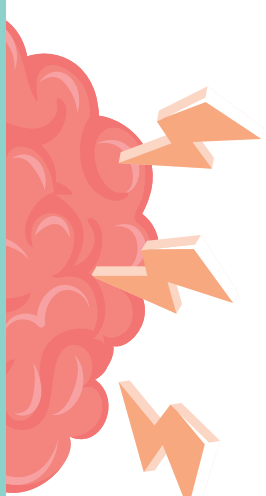


SØSTJERNERNE

BRAINBREAK

Søstjerne er gode til at hjælpe dig med at falde i søvn eller bare til at tage en kort pause fra hjemmen, der tænker og tænker.

- 1) Læg dig på gulvet. Stræk arme og ben ud til siderne, så du ligner en søstjerne, og har form som en stjerne, hvor dit hoved, dine arme og dine ben er stjernes fem spidser.
- 2) Træk vejret helt ned i maven. Og pust ud, så lungerne bliver helt tømt for luft. Søstjerner trækker ikke vejret med kun én næse eller mund. De trækker vejret gennem bittesmå sugedødder, der sidder som prikker på hele kroppen.
- 3) Prøv nu at trække vejret ind som en søstjerne med hele kroppen. Når du puster ud, så forestil dig, at luften er rundt i hele kroppen og strømmer ud af din krop.
- 4) Søstjerner hører til i vandet, så forestil dig, at du flyder rundt blandt bølgerne og dine arme og ben stille vugger med bølgernes rolige bevægelser. Træk vejret ind gennem hele kroppen igen og pust ud gennem hele kroppen.
- 5) Træk vejret ind. Pust ud.
- 6) Træk vejret ind. Pust ud.
- 7) Nu skal du stille og rolig tilbage til at være menneske. Vrik med dine tæer og fingre. Prøv at vrik med ørerne – den er svær. Få lidt bevægelse i kroppen og sæt dig stille og roligt op.



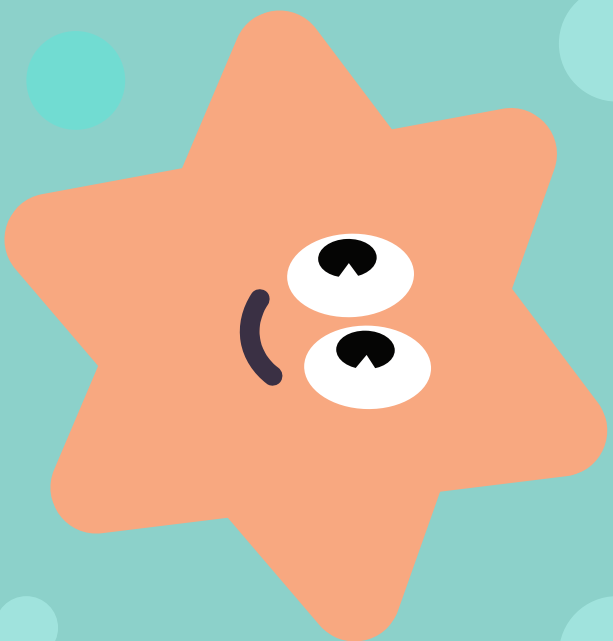
SØSTJERNERNE

BRAINBREAK

Søstjerne er gode til at hjælpe dig med at falde i søvn eller bare til at tage en kort pause fra hjemmen, der tænker og tænker.

- 1) Læg dig på gulvet. Stræk arme og ben ud til siderne, så du ligner en søstjerne, og har form som en stjerne, hvor dit hoved, dine arme og dine ben er stjernes fem spidser.
- 2) Træk vejret helt ned i maven. Og pust ud, så lungerne bliver helt tømt for luft. Søstjerner trækker ikke vejret med kun én næse eller mund. De trækker vejret gennem bittesmå sugedødder, der sidder som prikker på hele kroppen.
- 3) Prøv nu at trække vejret ind som en søstjerne med hele kroppen. Når du puster ud, så forestil dig, at luften er rundt i hele kroppen og strømmer ud af din krop.
- 4) Søstjerner hører til i vandet, så forestil dig, at du flyder rundt blandt bølgerne og dine arme og ben stille vugger med bølgernes rolige bevægelser. Træk vejret ind gennem hele kroppen igen og pust ud gennem hele kroppen.
- 5) Træk vejret ind. Pust ud.
- 6) Træk vejret ind. Pust ud.
- 7) Nu skal du stille og rolig tilbage til at være menneske. Vrik med dine tæer og fingre. Prøv at vrik med ørerne – den er svær. Få lidt bevægelse i kroppen og sæt dig stille og roligt op.

SØSTJERNE



SØSTJERNE

