ØVELSE 4: NÆRVÆRSØVELSE (5 MIN.)

- Giv hver elev og læreren en kvist lavendel, og bed dem sætte sig et behageligt sted, hvor de kan sidde uforstyrret, men stadig høre dig.
- Forklar, at I skal gennemføre en kort nærværsøvelse med en urt, hvor fokus er på at finde ro og afslapning, som vi alle har brug for i en travl hverdag.
- Spørg eleverne, om de kender urten. Supplér med, at lavendel indeholder aromatiske olier, der virker beroligende, og at man i tidligere tider hængte urten op i børneværelser i håbet om at hjælpe babyer med at sove bedre. Da det er første gang, eleverne laver en nærværsøvelse, behøver de ikke at lukke øjnene. Du vil muligvis opleve, at nogle elever finder øvelsen akavet. Det aftager som regel med de efterfølgende nærværsøvelser.

Gennemfør øvelsen:

Fokus på åndedræt (30 sek.):

1. "Luk øjnene, hvis du har lyst. Tag en dyb indånding gennem næsen og hold vejret et øjeblik. Mærk, hvordan dine lunger fyldes med luft, og pust langsomt ud gennem munden. Gentag dette et par gange, og mærk, hvordan du begynder at slappe mere af, for hver gang du ånder ud."

Lavendel og visualisering (2-3 min.)

2. "Tag lavendelkvisten i hænderne og før den tættere på din næse. Du kan forsigtigt nulre blomsten og opleve, at duften bliver kraftigere. Tag en langsom, dyb indånding og oplev duften. Sid et øjeblik og nyd følelsen."
3. "Forstil dig nu, at du står i en smuk lavendelmark. Du ser den dybe lilla farve strække sig ud over horisonten, duften er stærk og beroligende, og du mærker en let vind, der forsigtigt bevæger planterne omkring dig. Bliv i denne følelse af ro et øjeblik, og tillad dig selv at være til stede her og nu."
4. "Læg mærke til, om noget har ændret sig i din krop, Er du måske blevet mere afslappet, mens du har siddet og trukket vejret langsomt? Har du haft en lille pause fra alt omkring dig?"

Afslutning (30 sekunder):

5. "Når du er klar, bring langsomt din opmærksomhed tilbage til rummet. Bevar roen og vend tilbage i dit eget tempo. Tag denne følelse af afslapning med dig resten af dagen."

