



Elsines Guide

En lille guide til ro
i hovedet og kroppen

v. 2



Elsines



Kære

Jeg hedder Elsiine.

Jeg var gartner her i Rødovre. Jeg startede på en bar mark med blomster og byggede noget op fra ingenting.

Jeg gjorde det på min egen måde.

Fra jeg blev født i 1880 til jeg døde i 1965.

Jeg gik i skjorte og slips.

Jeg levede med den, jeg holdt af.

Og jeg hjalp dem, der havde brug for det.

Du lever i en verden, hvor der sker meget hele tiden.

Der er krav, støj, skærme, tanker og forventninger.

Nogle gange kan det føles, som om hovedet aldrig rigtig får ro.

Jeg har lagt mærke til noget gennem mit liv:

Vi mennesker har brug for pauser.

Ikke bare lange pauser, men små pauser midt i det hele.

Den her guide er ikke noget, du skal være god til.

Det er noget, du kan øve dig på, lidt ad gangen.

Små greb, der kan hjælpe dig med at:

få ro i hovedet, stå stærkere og mærke,

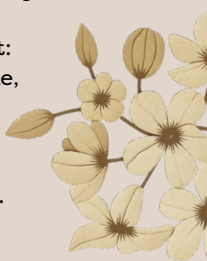
hvad der er rigtigt for dig

Du behøver ikke gøre det perfekt.

Jeg gjorde heller ikke alting perfekt.

Men jeg gjorde det på min måde.

Og det kan du også.





Frk. Elsinie Marie Wibroe

Ro på med meditation og mindfulness

Når vi er stille et øjeblik, får hjernen en pause.

Det kalder vi mindfulness.

Det betyder, at vi lægger mærke til det,
der sker lige nu, uden at dømme det.



Det kan være:

- vores vejrtrækning
- lydene omkring os
- vores tanker
- vores krop

Vi kan gøre det:

- når vi går
- når vi sidder i klassen
- når vi spiser
- eller bare trækker vejret

Vi behøver ikke stoppe livet for at gøre det.

Meditation er en måde at øve det på.

- vi sætter os roligt
- lukker øjnene (eller kigger ned)
- fokuserer på fx vejrtrækningen



Når tankerne flyver væk: vender vi bare tilbage.

Det er helt normalt.

Det er træning af vores opmærksomhed. Når vi øver os lidt,
kan det føles roligt og rart. Som en pause midt i det hele.

Små stærke øvelser

Her er de små ting, du kan gøre. De tager ikke lang tid.
Kun 1-2 minutter.

Når du træner dem, bliver du bedre til at:

- få ro i hovedet
- samle din opmærksomhed
- stoppe op, før du reagerer
- stå stærkere, når noget bliver svært



Her i min guide kan du med ultra korte øvelser lære at:

- håndtere stress, uro og pres
- tage mere styring over dine tanker

Du skal ikke være god til det. Du skal bare prøve.

Når du har gennemført de 10 trin
og nået niveau 4, kan du bedre:

- falde hurtigere til ro
- tænke klarere
- vælge, hvordan du vil reagere



Øvelse 1: Turbopausen

Hvad er det?

En kort pause, hvor du giver din hjerne ro.

Sådan gør du:

- Du kan sidde eller ligge
- Ret ryggen let
- Luk øjnene eller kig på et lille punkt
- Sid helt stille
- Læg mærke til din vejtrækning
- I enten næsen eller maven
- Bare følg den ind og ud
- Gør det i 1-3 minutter

Når tankerne kommer

lægger du bare mærke til dem og vender roligt tilbage til vejtrækningen



Fokus resten af dagen

Hver gang du sætter dig → tager du 2 dybe rolige vejtrækninger

Øvelse 2: Vejrtrækning der virker

Hvad er det?

En måde at få ro i kroppen og hovedet.

Sådan gør du:

- Du kan sidde eller ligge komfortabelt
- Ret ryggen let
- Læg en hånd på maven
- Luk øjnene eller kig ned
- Træk vejret roligt ind gennem næsen og tæl til 4
- Pust langsomt ud gennem munden og tæl til 6
- Lad maven bevæge sig ud og ind
- Gentag 5-10 gange eller længere

Fokus resten af dagen

Når du rører et dørhåndtag eller hver gang du sætter dig ned
→ tager du to dybe vejrtrækninger



Øvelse 3: Kropsscanner

Hvad er det?

En øvelse, hvor du lægger mærke til kroppen, så tankerne

Sådan gør du:

- Sid eller lig roligt, prøv ikke at bevæge dig
- Luk øjnene
- Bare læg mærke til kroppen

Læg mærke til:

- fødderne
- benene
- maven og ryggen
- skuldrene og armene
- hænderne
- ansigtet

Spørg stille ved hvert sted:

- hvordan føles det her lige nu?
- er der ro, spænding, smerte?

Du behøver ikke gøre noget ved det.

Bare opdage det.

Når tankerne kommer

- lægger du bare mærke til dem
- og vender roligt tilbage til kroppen



Fokus resten af dagen

Når tankerne løber for meget

→ Leder du tankerne ned i fødderne, så ben, maven, osv.



Øvelse 4: Gå med ro

Hvad er det?

At bruge bevægelse til at få ro. Det kan være på vej til undervisning eller på vej hjem. Sådan gør du:

- Når du går
- Sætter du tempoet lidt ned
- lægger du mærke til dine skridt
- hvordan føles fødderne
- er der varme, kulde, spændinger
- hvordan lyder det, du går på
- Læg mobilen væk

Fokus resten af dagen

Når du går → mærker du de første 5 skridt

Gennemført: niveau 1

(Se side 22)



Øvelse 5: Tanke-spotteren

Hvad er det?

At opdage tanker, når de begynder
at fylde lidt for meget. Sådan gør du:

Du bruger øvelsen, når du kan mærke at:

- du overtænker noget
 - du bliver nervøs
 - du sidder fast i noget
 - eller tankerne kører rundt
-
- Så gør du:
 - Du lægger mærke til en tanke
 - Siger inde i dig selv: det er bare en tanke
 - Og lader den passere
 - Du behøver ikke løse den
 - Bare opdage den



Fokus resten af dagen

Når tankerne kører

→ siger du stille: tak for den tanke og lader den fare videre

Øvelse 6: Slip spændinger

Hvad er det?

At bruge kroppen til at skabe fokus eller afslapning.

Sådan gør du:

- Du spænder hele kroppen i 5 sekunder
- Og slipper langsomt
- Gentag 3 gange

Fokus resten af dagen

Når du mærker uro → spænder du i hele kroppen i 5 sekunder og slipper igen

Gennemført: niveau 2

(Se side 22)



Øvelse 7:

Natur-nulstilling

Hvad er det?

At samle din opmærksomhed ét sted, så din hjerne får ro.

Sådan gør du:

- Du går ud i noget natur
- Kigger langsomt rundt
- Finder en plante eller sten, du er nysgerrig på
- Går helt tæt på og ser farve, form og mønster
- Mærk på den, er den ru, glat, varm, kold
- Duft til den
- Trækker vejret roligt

Fokus resten af dagen

Når du ser et træ → lægger du mærke til barken



Øvelse 8:

En ting ad gangen – Monotasker

Hvad er det?

At samle din opmærksomhed ét sted, så din hjerne får ro.

Sådan gør du:

Du bruger øvelsen, når du fx:

- laver lektier
- sidder i en time
- ser en film
- eller er sammen med nogen

Så gør du:

- Du vælger én ting
- Lægger mobilen væk
- Bliver ved den ene ting

Når du bliver distraheret

- opdager du det
- og vender roligt tilbage
- Du behøver ikke gøre det perfekt
- Bare vende tilbage igen

Fokus resten af dagen

Når du opdager, at du skifter mellem ting

→ vælger du én ting igen



Øvelse 9: Tæl ned til ro

Hvad er det?

En simpel meditation, hvor du bruger tal til at få ro i hovedet..

Sådan gør du:

- Du kan sidde eller ligge
- Ret ryggen let
- Luk øjnene eller kig ned på et punkt
- Du begynder at tælle langsomt baglæns:
20... 19... 18...
- Hvis du mister tællingen, fortsætter du bare hvor du er nået til
- Når du når ned til 0 sidder du bare lidt

og lægger mærke til:

- vejtrækningen
- tankerne
- Du stopper, når du har lyst
- Næste gang kan du tælle længere, hvis du har lyst



Fokus resten af dagen

Når du ikke kan falde til ro → tæller du langsomt ned

Gennemført: niveau 3

(Se side 22)

Øvelse 10: Vælg, før du reagerer



Hvad er det?

At øve sig i at stoppe op og ikke reagere med det samme.

Sådan gør du:

- Du kan sidde eller ligge roligt
- Luk øjnene eller kig ned

Du tænker på en situation:

- noget der irriterede dig, noget der gjorde dig ked af det, eller noget du blev presset af
- Du forestiller dig det kort
- Læg mærke til, hvad der sker i kroppen og i tankerne

Så gør du:

- Du trækker vejret roligt
- Du gør ingenting i et øjeblik
- Du bemærker, at det bare er tanker
- Du siger inde i dig selv: jeg behøver ikke reagere lige nu
- Du bliver bare i det lidt og lader det falde til ro

Fokus resten af dagen

Når noget sker → stopper du lige,
før du reagerer

Gennemført: niveau 4

(Se side 22)



Vi er også natur

Vi taler meget om, at vi skal passe på naturen. På træerne, planterne og klimaet. Men vi glemmer nogle gange noget vigtigt:

Vi er også selv natur.

Vores krop og hjerne er ikke lavet til konstant fart, støj og pres. Vi har brug for ro, pauser og balance. Når vi passer på os selv, passer vi også på noget, der er helt naturligt.



Denne guide er en måde at begynde på.

Er pauser spild af tid?

Vi kan ikke bruge hjernen hele tiden. Ligesom vi ikke kan løbe et maraton hver dag, kan vi heller ikke være “på” hele tiden. Vi har brug for pauser.

Det kalder vi restitution.

Når vi oplever noget, skal hjernen have tid til at forstå det. Den skal lige lægge det på plads. Hvis vi ikke får pauser:

- bliver hovedet fyldt og tingene begynder
- at rode sammen



Selv små pauser hjælper. Når vi går, sidder, venter eller bare er - kan vi lade tankerne flyde lidt. Vi behøver ikke gøre noget ved dem.

Bare lægge mærke til dem.

Vidste du?

Jeg har lagt mærke til noget gennem tiden:

Menneskets hjerne er skabt til naturen. I mere end 2 millioner år har vi levet blandt træer, ord og åbne landskaber.

Byer, skærme og støj er noget helt nyt for os. Derfor bliver vores hjerne hurtigere træt dér. Når vi går ud i naturen, er det som om kroppen genkender noget trygt.

Den falder til ro - næsten af sig selv.

Monotasking

Når vi multitasker og skifter mellem ting (en opgave, en besked, en tanke, en video), så starter hjernen ikke bare dér, hvor vi slap.

Den skal finde tilbage igen. Det kan tage op til 15-20 minutter.

Så selvom det føles effektivt, bliver vi faktisk:

- mere trætte
- mindre fokuserede
- og bruger mere energi
- Når vi gør én ting ad gangen
- falder hjernen til ro
- tænker vi klarere
- bliver vi bedre til det, vi laver



Vi kalder det at samle sig.

Hvad i alverden er AIR-metoden

Kan vi få ro på, mens vi har travlt? JA. AIR betyder, at vi lægger pauser ind i det, vi allerede gør. Vi:

- går → og giver hjernen ro
- sidder i klassen → og trækker vejret
- er i noget svært → og stopper op

Vi behøver ikke finde tid til ro. Vi kan tage den med ind i hverdagen.



Åndedrættets power

Vores vejtrækning er som en fjernbetjening til kroppen. Når vi:

- trækker vejret hurtigt → kroppen tror, der er stress
- trækker vejret roligt → kroppen falder til ro

Derfor kan vi bruge vejtrækningen til at

- dæmpe uro
- finde ro
- koncentrere os
- falde ned igen



Vi kan gøre det næsten hvor som helst.

Naturens superkraft

Når vi er i naturen, får hjernen en pause. I byen skal vi hele tiden:

- forstå
- vælge
- reagere

*“Trækker vejret bedst,
når jeg' alene”*

Fra Flue i et spind, Aphaca

I naturen er der mindre, vi skal tage stilling til. Derfor falder kroppen mere til ro, helt automatisk. Naturen hjælper os med at:

- slappe af
- få ro i hovedet
- lade op

Så hvis hovedet er fyldt, kan vi gå en tur i skoven, parken eller ved Vestvolden.

Til sidst

Vi behøver ikke gøre det hele rigtigt.
Vi øver os bare.

Nogle dage glemmer vi det hele igen.
Det gør ikke noget.



*Det er ikke noget,
vi bliver færdig med.*

Det er noget, vi øver.

- Elsine

Niveau 1: Opdageren

Du er begyndt at opdage:

- din vejtrækning
- din krop
- dine tanker
- hvor der er ro eller uro i dig



Sæt Kryds

Niveau 2: Ro-skaberen

Du kan nu:

- bruge vejtrækningen til at falde ned
- slippe spændinger i kroppen
- tage små pauser midt i noget
- Du kan skabe ro i kroppen og hovedet



Sæt Kryds

Niveau 3: Pausemesteren

Du kan nu:

- vente lidt, før du gør noget
- samle din opmærksomhed ét sted
- få ro, når tankerne kører
- Du kan stoppe op og give dig selv en pause



Sæt Kryds

Niveau 4: Retningsvælgeren

Vi kan nu:

- vælge vores reaktion
- reagere mere roligt
- bruge det i vores hverdag
- Vi bestemmer mere over, hvad vi gør



Sæt Kryds

Denne guide er udviklet til børn og unge
og er en del af kunstværket Elsines på
Aage Knudsens Strøg i Rødovre.

V. 2 – juni 2026

Af kunstnerduoen

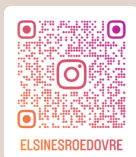
Kenneth Balfelt // Johan August

www.kennethbalfelt-johanaugust.org

Koncept: Mathilde Ritzenthaler & Maja Lehn Olsen

Layout: Anna Ravn Bjørn

Elsines er støttet af Rødovre Kommune,
Statens Kunstfond, Bikubenfonden,
Lokale og Anlægsfonden.





Elsines