

Amygdala-sangen

Melodi: "Skorstensfej'eren gik en tur"

Jeg er din amygdala.
En raket, der fyres af,
fyres af.
En raket, der fyres af!
*(Deltagerne starter på gulvet og
fyres af mod loftet).*

Så si'r hjernen: "ding, ding, ding!"
Kroppen følger med: "ding, ding!",
med "ding, ding!"
Kroppen følger med: "ding, ding!"
*(Alle "ringer" højt oppe i luften
med armen ved ordet "ding").*

Jeg kan gør' dig rigtig vred.
Hjertet hamrer hårdt af sted,
hårdt af sted.
Hjertet hamrer hårdt af sted!
*(Alle hopper, som er de hjerter,
der hamrer hårdt af sted).*

Jeg kan også gør' dig bange.
Vejret trækkes mange gange,
mange gange.
Vejret trækkes mange gange!
*(Alle hyperventilerer i 2-3 sekun-
der).*

Jeg er som en smart pirat.
Kaprer dig med hurtig fart,
hurtig fart.
Kaprer dig med hurtig fart.
(Alle "snupper" hinanden).

Jeg bli'r rolig snart igen.
Når du gør mig til din ven,
til din ven.
Når du gør mig til din ven!
(Alle giver high-five til hinanden).

Gør først lungerne helt små.
Træk så vejret til din tå,
til din tå.
Træk så vejret til din tå!
*(Alle puster ud og trækker så
vejret dybt ned i lungerne/"tåen").*

Kom du dér, amygdala?
Hej med dig, goddag, goddag,
'dag, goddag!
Hej med dig, goddag, goddag!
*(Alle giver hinanden hånden og
nikker venligt).*

