



Oslo

# Skogens hjerteslag

Om du sitter helt stille og lytter, er skogen fylt med musikk fra fugler som kvitrer, vinden som spiller på trærne og humla som suser forbi.

Men tar vi oss tid til å gå ut og bare være?

- Gå ut til nærmeste skaukrull eller langt inn i dypeste skogen.
- Sett deg ned på en stubbe, helt stille. Lenge.
- Snus inn skogen. Pust rolig ut. Bare vær der.
- Ta tid til å lytte, lukte, smake, gruble og ligge i lyngen
- Studer skrukketrollene under barken og se skyene seile av sted over tretoppene



I en verden og en hverdag full av støy og krav må vi gi oss tid til å være stille, puste inn og sanse.

Vi sier ofte at vi kobler av når vi roer ned tempoet og puster ut. Men kanskje vi egentlig gjør det motsatte: Kobler oss på? Kobler på pusten, kroppen, hjernen. Bearbeider opplevelser, følelser og setter fantasien i gang. Kobler på evnen til empati, innlevelse og er til stede her og nå.



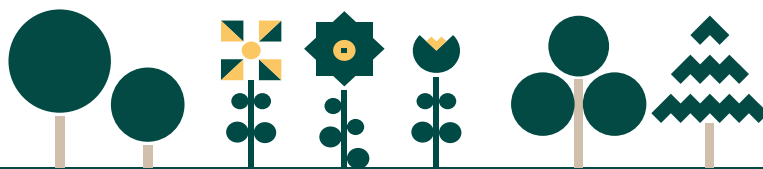
Opplevelsen av å bare være og la barnas uttrykk springe ut av det, er viktig å ta med inn i barnas hverdag. I «Skogens hjerteslag» stiller vi mange spørsmål, men krever ingen svar.



Et spørsmål trives godt med å sveve i lufta, suse gjennom granbar og lyng, inn i et øre og kanskje senke pulsen på store og små skautroll.

Tekst: Mette Thiedemann

Musikk: Mette Thiedemann og Jarle G. Storløkken



# Skogens hjerteslag

*Om du sitter helt stille- hva kjenner du da?*

*At sola varmer - på knærne?*

*Et insekt som kryper og kiler på din arm*

*mens regnet drypper fra trærne?*

*Om du snuser inn skogen- hva lukter du da?*

*Når du pirker bort skorpa fra barken.*

*Om du lukter i lyngen, på blomster og jord.*

*Legger nesa di helt ned til marken.*

*Om du lytter til skogen- hva hvisker den da?*

*Når du sitter på en stubbe og hører.*

*En bekk som sildrer, hør vinden suser mykt,  
den synger; hvor tror du den fører?*

*Om du sitter og grubler- hva tenker du da?*

*Om du lytter til skogen og innerst i deg selv.*

*Kan du høre hjerteslag?*

*Om du lytter til skogen- hva hvisker den da?*

*Når du sitter på en stubbe og hører.*

*En bekk som sildrer, hør vinden suser mykt.*

*Den synger, hvor tror du den fører?*

Fra albumet  
«Kom skal vi leke».  
Kurs og inspirerende  
musikkvideoer finnes på  
YouTube: [https://bit.ly/  
sprelltube](https://bit.ly/sprelltube)