

# 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  
fyrrer 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).*

