




JEG LIGGER BARE HER

Tekst og musik af Pernille Germansen



Når jeg ligger lige så stille
Kan jeg høre mit hjerte slå
Mærker varmen på min pande
Svedens perler går i stå
Jeg har hoppet, jeg har danset
Men nu må jeg holde op
Jeg ligger bare her
Og mærker mine tæer

Når jeg ligger lige så stille
Blir jeg tung i mine ben
Jeg kan mærke blodet strømme
Til min varme, røde kind
Jeg var sørøver på farten
Men nu er jeg bare mig
Jeg ligger lige her
Og mærker mine tæer

Når jeg sukker dybt og gaber
Lukker mine øjne i
Starter drømmen om i morgen
Og de ting som jeg kan li
For jeg drømmer om at klatre
Men nu må jeg hvile først
Jeg ligger bare her
Og mærker mine tæer

Når jeg vågner lige så stille
Mærker varmen i min krop
Jeg kan ik' la' vær at smile
Det er tid til at stå op
For i dag, der skal jeg lege
Med min allerbedste ven
Jeg ligger lige her
Og strækker mine tæer

Forslag til leg:

Dette er en afslapningssang, som spilles eller synges, når man er færdig med at hoppe og danse. For nogen kan det være ekstra afslappende, hvis børnene kan ligge på noget og måske endda med et tæppe over sig. Den afslappende tilstand kan evt. suppleres med Hoppelines taktile fortællinger se www.hoppeline.dk.