

DYRELIVET

Hej og velkommen til denne lydfil, som er Københavns Kommunes tilbud til dig, der gerne vil finde ro i bynaturen.

I denne guidede øvelse får du mulighed for at udforske byens dyreliv.

Naturen findes overalt, og med denne øvelse inviteres du til at åbne dine sanser for de mange dyr, som lever i byen side om side med os mennesker.

Mens du lytter til lydfilen, er du altid velkommen til at sætte min stemme på pause og fordyb dig yderligere i øvelsen og så vende tilbage, når du er klar igen.

Til at starte med, så vil jeg invitere dig til at finde et sted i bynaturen, hvor du allerede ved første øjekast kan se, at der findes nogle dyr eller insekter, som kan være med i øvelsen.

Og når du så har fundet dit sted, så vil jeg invitere dig til at mærke, om du har brug for at bevæge dig lidt eller strække kroppen, inden du går i gang med øvelsen.

Og når du føler dig klar, så kan du vælge om du vil stå op, eller om du har brug for at sætte dig ned på jorden, eventuelt på en jakke eller en anden form for underlag. Og hav en sådan fornemmelse af, at du ankommer der, hvor du er.

Og du må gerne indstille dig på, at du skal stå eller sidde her i de næste 10 minutters tid. Så giv dig selv lov til at skabe en blid overgang fra der hvor du kom fra, til nu at være her.

Og til at starte med så kan du tage tre dybe vejrtrækninger hvor du bringer al din opmærksomhed til vejrtrækningen.

Så du kan trække vejret ind gennem næsen og have sådan en fornemmelse af, at du fylder maven op med luft.

Og når du ånder ud, så kan du slippe udåndingen med et suk.

Så du trækker vejret ind.

Og ånder ud.

Og tag en sidste vejrtrækning på den her måde.

Og du tager en dyb indånding, og giv derefter helt slip på en lang udånding.

Og så vil jeg invitere dig til og mærke ind i, hvordan det føles at være dig, som du står eller sidder her.

Hvad er det du ankommer med til det her øjeblik?

Så brug et øjeblik på at tjekke ind med dig selv.

Og mærk hvordan det føles at være dig.

Og når du så føler dig klar til det, så kan du rette din opmærksomhed mod den natur, som omgiver dig lige nu. Måske er der buske græs, træer, jord, vand, blomster eller himmel, som du kan observere.

Sid blot her i stilhed og observerer byens natur.

Hvad er det for et stykke natur, der omgiver dig lige nu? Se om du kan forholde dig åbent, og nysgerrigt.

Og blot sid her og observer naturen.

Og nu vil jeg invitere dig til at bringe din opmærksomhed til de forskellige dyr, fugle og insekter, som er i lige præcis det her stykke natur.

Så hvad er det for nogle dyr der omgiver dig lige nu?

Måske skal du være lidt opsøgende, bevæge dig lidt omkring, hvis ikke du lige ved første øjekast kan få øje på nogle dyr.

Det kan også være at du skal være kreativ når du tænker over, hvad et dyr egentlig er for dig.

Det kan være, at der både er store dyr. Og små dyr. Nogle dyr flyver. Nogle går på jorden. Andre svømmer i vandet. Nogle er lettere at få øje på. Og andre dyr insekter gemmer sig lidt mere, så dem er vi nødt til at sidde helt stille for at få øje på.

Så vær blot undersøgende og nysgerrig mens du observerer, hvad der er for nogle dyr, der er tilstede der hvor du er lige nu.

Brug alle dine sanser i den her udforskning af byens dyreliv.

Så sid blot her i stilhed. Og observer dyret. Hvordan ser dyret ud? Hvordan bevæger dyret sig?

Hvilke farver og former har det her dyr?

Måske kan du også registrere om dyret er bevidst om, at du sidder og observerer det.

Så sid med en åbenhed og en nysgerrighed. Og undersøg hvilke dyr det er der er til stede i det her stykke bynatur.

Måske kan du få øje på noget, som du normalt slet ikke ville lægge mærke til.

Det kan være, at du kan forestille dig, at du vækker barnet inde i dig.

Og undersøger det her dyreliv med barnets øjne.

Og så vil jeg invitere dig til at undersøge, hvad der opstår inden i dig mens du observerer dyrene omkring dig. Måske vækker det en særlig følelse inde i dig?

Det kan også være, at der kommer nogle tanker omkring det her dyr.

Så hvordan føles det inden i dig at sidde her og observerer byens dyreliv?

Og du skal nu langsomt til at gøre dig klar til at afslutte den her øvelse. Men hvis du har lyst til det, så kan du efterfølgende reflektere over, hvordan den omkringliggende by påvirker dyrelivet. Og måske kan du også reflektere over, hvordan byens natur påvirker dig.

Og måske har den her øvelse åbnet dine øjne for det dyreliv, der er i byen.

Og så kan du bringe den opmærksomhed med dig videre ud i resten af din dag.

Og så vil jeg sige tak for nu og ønske dig en fortsat god dag.



Ruter til Ro - i Din By, 2023

Københavns Kommune / Bynatur
Teknik- og Miljøforvaltningen
Njalsgade 17
2300 København S

Læs mere på kk.dk/rutetilro