

## GRÆSSET

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

I denne guidede øvelse inviteres du til at skabe forbindelse til dig selv og naturen et sted i byen, hvor der er græs.

Jeg vil til at starte med, invitere dig til at finde et stykke græs, hvor du kan sidde eller ligge i de næste 10 til 15 minutter.

Og når du har fundet det sted, hvor du gerne vil være, så vil jeg invitere dig til enten at sætte dig på en jakke eller på et tæppe eller en anden form for underlag. Du kan selvfølgelig også sidde direkte på græsset, hvis du mærker at det føles rigtigt for dig.

Så sæt dig godt til rette på det stykke græs, som du har fundet.

Og så vil jeg invitere dig til at skabe en blid overgang, fra der hvor du kom fra, til at du nu blot skal sidde her.

Du kan, hvis du har lyst, tage et par dybe vejrtrækninger, hvor du trækker vejret hele vejen ned i maven, og slippe udåndingen med et suk.

Og så kan du lade din vejrtrækning finde ind til sin normale rytme.

Og så sid blot her og fornem, hvordan det føles at være dig i det her øjeblik.

Og du skal ikke gøre noget for at forandre det du mærker.

Se om du blot kan møde dig selv, åbent og nysgerrigt.

Observerer, hvordan det føles at være dig i det her øjeblik.

Og undersøg om det er muligt for dig at give dig hen til, at du skal sidde eller ligge her det næste stykke tid.

Om det er muligt for dig blot at tillade dig selv at være lige her.

Og ret nu din opmærksomhed mod det stykke græs, som du nu sidder på.

Se hvad det er for en plet her på jorden, som du lige nu er ankommet til.

Måske kan du bringe dit ansigt lidt tættere på græsset, og blot kigge på græsset, fornemme dets farver og former. Og måske også se det liv, som der foregår nede i græsset, og omkring græsset.

Og hvis du har lyst til at sætte min lyd på pause et øjeblik, så kan du altid gøre det, og give dig selv lidt mere tid til den her udforskning af græsset.

Men nu vil jeg invitere dig til at lade dine hænder berøre græsset.

Så mærk hvordan græsset føles under dine hænder.

Du kan lade hænderne glide hen over græsset.

Eller tage fat i græsset.

Du kan også presse håndfladerne ned mod græsset.

Blot fornemme, hvordan græsset føles mod dine fingre.

Og hvis du har mod på det, så kan du også lægge dit øre ned mod græsset, og lytte til de lyde der kommer fra jorden.

Og så vil jeg invitere dig til at mærke ind i, om du lige nu har mest lyst til at sidde på græsset eller ligge ned. Så mærk hvad din krop har brug for i det her øjeblik.

Og så må du gerne sætte dig godt til rette, hvis du vælger at sidde op eller lægge dig godt til rette, hvis du vælger at lægge ned.

Og giv dig god tid til at komme til stede. Og lad kroppen finde ind i en afslappet stilling hvor du mærker, at du kan hvile det næste lille stykke tid.

Hvis det føles rigtigt for dig, så vil jeg invitere dig til at lukke dine øjne.

Men du kan også vælge at lade blikket hvile blødt på et punkt foran dig.

Og ret nu din opmærksomhed mod din kropskontakt til jorden under dig.

Mærk alle de steder, hvor din krop rører jorden.

Du kan også undersøge, om det er muligt for dig at give lidt slip.

Og lad dig synke dybere ned mod jorden.

Og mærk hvordan at jorden den støtter og holder dig som du sidder eller ligger her.

Måske kan du også fornemme, hvordan jordens tyngdekraft holder dig solidt, plantet på jorden og trækker dig ned mod jorden.

Så undersøg om det er muligt for dig at give lidt slip i din krop, og lad kroppen synke dybere ned mod jorden. Giv dig hen til jorden.

Og hav din fulde opmærksomhed rettet mod fornemmelsen af jorden, som holder dig. Fornemmelsen af kroppen, som hviler mod jorden og bliver støttet af jorden.

Og fornem al den vægt, som jorden bærer lige nu. For dig og for alt andet levende.

Og fornem blot, hvordan det føles inden i dig at sidde eller ligge her.

Og når du mærker, at du er klar til at gå videre ud i din dag, så vil jeg invitere dig til langsomt at bringe bevægelse ind i din krop.

Men giv dig selv lov til at vende tilbage i dit helt eget tempo. Så har du brug for at hvile her lidt længere tid, så kan du gøre det.

Ellers kan du åbne dine øjne og kigge dig omkring.

Og hvis du har lyst til det, så kan du efterfølgende reflektere over hvilket forhold du har til jorden under dig?

Hvad er dit forhold til jorden?

Og derefter kan du gå videre ud i din dag. Måske med lidt mere ro og lidt større kontakt til græsset og jorden under dine fødder.

Tak for nu.

## **Ruter til Ro - i Din By, 2023**

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

Læs mere på [kk.dk/rutetilro](https://kk.dk/rutetilro)