

## HEMMELIGE RUM

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

I denne øvelse inviteres du til at gå på opdagelse i bynaturen og finde dit eget hemmelige rum.

Naturen er til stede mange steder i byen, så til at starte med at invitere dig til at udvælge et sted, hvor du gerne vil gå på opdagelse. Det kan for eksempel være i en af byens parker, ved noget vand, på en kirkegård, i en byhave, eller i andre former for grønne områder, hvor du føler, at det er muligt at gå undersøgende og nysgerrigt omkring.

Du er velkommen til at sætte min stemme på pause et øjeblik, mens du finder frem til det sted du gerne vil være, og derefter kan du tænde igen.

Når du så har fundet frem til det stykke natur, som du gerne vil udforske, så vil jeg invitere dig til at begynde at gå langsomt omkring, der hvor du befinder dig.

Måske kan du have sådan en nysgerrig og undersøgende tilgang.

Prøv at lægge mærke til hvad er det der er tilstede der hvor du befinder dig.

Måske kan du lægge mærke til, at byens natur er fuld af små rum.

Ligesom i et hus, så har naturen også rum.

Så prøv at se, om du kan lægge mærke til, hvornår du træder ind i et nyt rum.

Og når du træder ind i et nyt rum, så prøv at lægge mærke til hvad er det, der er tilstede lige der.

Så du går blot langsomt omkring, og observerer det her stykke bynatur.

Og lægger mærke til, om du ligesom kan finde nogle forskellige rum, som du kan træde ind i og udforske.

Og når du har gået rundt på denne her måde et stykke tid, så vil jeg invitere dig til at finde et af de her små hemmelige rum, som kalder på dig.

Det kan være et sted hvor du føler dig godt tilpas.

Hvor du mærker en fornemmelse af ro eller tryghed.

Og når du har fundet sådan et sted, så vil jeg invitere dig til at lægge mærke til, hvorfor netop dette sted føles rart for dig.

Du kan stå og kigge dig lidt omkring. Og læg mærke til, hvad det er for nogle kvaliteter der er tilstede, der hvor du befinder dig. Og vær nysgerrig på, hvorfor det er, du har søgt hen mod lige præcis det her sted i dag.

Du kan måske også lægge mærke til om rummet, ligesom er fysisk afgrænset af nogle træer eller planter.

Ligesom hvis du var i et rum med fire vægge.

Hvad er det så, der ligesom skaber, det rum du befinder dig i?

Og så vil jeg invitere dig til at undersøge, om der er et sted i det her rum, hvor du har lyst til at sidde ned det næste stykke tid.

Så find hen et sted, hvor du kan sidde og hvile.

Det kan være, at der er en bænk, eller måske har du lyst til at sidde direkte på jorden.

Og så må du gerne sætte dig godt til rette og ligesom lade din krop ankomme på det her sted.

Og i de næste 10 minutter vil jeg invitere dig til blot at sidde her i stilhed, og lægge mærke til hvad der dukker op i dit indre, og i naturen omkring dig.

Og hvis du undervejs mærker utålmodighed, ubehag eller på anden måde får lyst til at bevæge dig videre, så undersøg om det måske kunne være muligt for dig, blot at være her.

Og læg mærke til, hvad det vækker i dig, at blive siddende her.

Måske kan det være en hjælp for dig at lade din opmærksomhed hvile på et roligt og neutralt sted i din krop.

Det kan være du mærker at der er et eller andet sted inde i dig, hvor det føles rart at være.

Og så kan du vende tilbage til det her sted, inde i dig, hvis det bliver udfordrende for dig og sidde her.

Om 10 minutter ringer en lille klokke, og det er en invitation til at afrunde øvelsen, men du er selvfølgelig velkommen til at blive siddende her lige så lang tid som du har lyst til.

Og måske får du lyst til at vende tilbage til det her sted en anden gang og opleve, hvordan du selv og naturen ændrer sig.

Så de 10 minutter starter nu.

Rigtig god fornøjelse.

## **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)