

HIMLEN

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 finde et roligt sted, hvor du kan observere himlen og lytte til dagens indre og ydre vejrudsigt.

Så start med at finde hen til et sted hvor du har lyst til at være, og hvor du kan sidde og observere himlen og dagens vejr.

Når du så har fundet dit sted, så vil jeg invitere dig til at strække din krop lidt igennem. Mærk hvordan din krop har brug for at blive bevæget. Måske har du lyst til at strække armene op over hovedet.

Det kan også være at du mærker, at du har brug for at rulle hovedet lidt, fra side til side, ryste arme eller ben.

Så brug lidt tid på at lytte til kroppen og mærk hvordan den har brug for at ankomme her.

Og når du så har givet din krop taletid, så kan du sætte dig på jorden eller på en bænk.

Og så give dig lidt tid til at ankomme der, hvor du er.

Og mærk at lige nu skal du ikke noget andet end at være lige her.

Så hav en sådan en fornemmelse af, at du skaber en overgang fra der hvor du kom fra til nu, blot at skulle sidde her.

Og når du føler at du er ankommet på det her sted, så vil jeg invitere dig til at rette din opmærksomhed mod himlen.

Og sidde blot her og observere himlen over dig.

Måske har himlen en særlig farve i dag?

Måske er der mange skyer, få skyer eller slet ingen skyer?

Og sid blot og observer hvad himlen kan fortælle dig om dagens vejr.

Hav sådan en fornemmelse af, at du kan mærke dagens vejrudsigt med hele din krop.

Himlen fortæller dig noget om dagens vejr. Det samme gør skyerne, som driver hen over himlen.

Du kan også observere de farver der er omkring dig, og se hvad de fortæller dig om vejret.

Du kan observere lyset og skyggerne.

Du kan også registrere den temperatur der er omkring dig.

Måske er det varmt? Måske er det koldt? Måske er det lunt?

Læg mærke til den temperatur, der omslutter dig.

Og du kan også sanse luftfugtigheden med din krop.

Måske føles luften tør? Måske føles den fugtig?

Og du kan registrere vinden. Læg mærke til om det er blæsende eller vindstille.

Det kan være vinden blot kommer en gang imellem.

Måske kan de bevægelser der er til stede i din omgivelser, også fortælle dig noget om dagens vejr.

Så sid blot her og se, mærk og lyt til dagens vejrudsigt.

Mærk vejret med hele din krop.

Og måske ændrer vejret sig sågar en lille smule, mens du sidder her.

Det kan være at der er en sky der driver for solen.

Det kan være, at der kommer en kølig vind.

Læg mærke til, at vejret altid er i bevægelse.

Måske skaber dagens vejr en særlig stemning inde i dig.

Men undersøg om du blot kan observere vejret uden at dømme det. Uden at se det som rigtigt eller forkert. Men blot være til stede med det, der er.

Så du observerer vejret, uden at forholde dig til om det er godt eller dårligt.

Og så vil jeg invitere dig til at lukke dine øjne.

Og bevæge din opmærksomhed fra det ydre til dit indre.

Og du kan starte med at rette din opmærksomhed til dit åndedræts stille vind.

Læg mærke til, hvordan du trækker vejret ind.

Og hvordan du ånder ud.

Og du kan tage et par ekstra dybe vejrtrækninger, hvor du trækker vejret hele vejen ned i bunden af maven, og giver slip på din udånding med et suk.

Hav en sådan fornemmelse af, at du kan lade dit åndedræt hjælpe dig med at ankomme med dit indre.

Så tag en dyb vejrtrækning mere.

Træk vejret hele vejen ned i bunden af maven.

Og ånd ud.

Og så kan du undersøge, hvordan din indre vejrudsigt er i dag.

Hvordan det føles inden i dig, i det her øjeblik.

Uden at dømme oplevelsen, men hav mere sådan en venlig og nysgerrig konstatering af, hvad det er, der er tilstede inde i dig.

Ligesom du kunne observere vejret i det ydre, så kan du også observere vejret i dit indre.

Måske er der en særlig temperatur, du kan registrere.

Læg mærke til fornemmelser af varme og kulde i dit indre.

Måske er der fugtigt nogle steder i dit indre?

Måske er der tørt?

Måske har du nogle fornemmelser som minder om solskin i det ydre.

Måske det kan være det føles som en regnvejrsdag inde i dig.

Det kan være at du fornemmer en form for tåge, dis, eller en anden særlig stemning?

Sid blot her og registrer, hvordan vejret er, inde i dig, i det her øjeblik.

Og læg mærke til hvordan at forskellige vejrfænomener kan eksistere side om side.

Der kan godt være koldt nogle steder inde i dig, og varmt andre steder?

Det kan også være at du mærker små glimt af sol, selv om at det meste af alt, føles overskyet.

Og uanset hvordan det føles inde i dig, så se, om du blot kan møde det.

Møde dig selv.

Med alt hvad du er i det her øjeblik.

Og hvis du har lyst til det, kan du lægge en hånd på dit hjerte.

Og giv dig selv en fornemmelse af, at du møder dig selv, og at du rummer dig selv med alt hvad du er i det her øjeblik?

At du tillader dig selv at have det, som du har det.

Og måske kan du også fornemme hvordan at åndedrættets stille vind skaber bevægelse inden i dig?

Livet er altid i bevægelse.

Nogle gange regner det. Andre gange skinner solen. Så undersøg om du blot kan møde det der er. Uden at dømme. Uden at vurdere, om det er rigtigt eller forkert. Vel vidende, at om lidt, ser det måske helt anderledes ud.

Og så vil jeg invitere dig til at åbne dine øjne igen.

Og læg mærke til vejret i dine omgivelser.

Og så sidde en stund og observere om det ydre vejr påvirker dit indre vejr.

Og måske også om dit indre vejr påvirker din oplevelse af det ydre vejr.

Og når du så mærker, at du er klar til at gå videre ud i din dag, så kan du langsomt bringe lidt bevægelse ind i din krop. Og skabe en blid overgang fra at sidde her, til nu at bevæge dig videre, ud i livet.

Og husk at du altid kan stoppe op, og observere vejret i det ydre, og vejret i dit indre.

Og med de ord vil jeg 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