

PLANTELIVET

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

I denne guidede øvelse kan du udforske byens planteliv og skabe en rolig stund midt i bynaturen.

Planter er forudsætningen for menneskers liv her på jorden. De giver os mad, indgår i vores medicin, byggematerialer, bøger og producere vores livsnødvendige ilt. I dag ved man også, at planter har en form for intelligens. De evner at tilpasse sig forskellige forhold, og lære af deres omgivelser og de udfordringer, de møder. Begrebet plante omfatter både urter og buske, blomster og træer med grønne blade, stængler eller stammer og rødder.

Til at starte med, vil jeg invitere dig til at finde en plante i bynaturen.

Det må gerne være en plante der gør dig nysgerrig og som du får lyst til at udforske nærmere.

Så gå lidt omkring på det sted hvor du befinder dig og find en plante som kalder på dig.

Og når du har fundet planten, så kan du vende tilbage her til lydfilen.

Og når du har fundet din plante, så vil jeg invitere dig til at sætte dig over for planten, eller ved siden af den plante, du har valgt.

Og sørg for at sætte dig godt til rette, så du mærker at du kan sidde her lidt tid.

Og sid, så du kan have din opmærksomhed rettet mod planten.

Og så vil jeg invitere dig til at udforske hvad det er for en plante, som du har valgt at sidde her sammen med.

Så ligesom hvis du skulle møde et nyt menneske, så møder du nu den her plante.

Og du kan starte med at observere planten.
Se på dens farve, på dens former og struktur.

Og hvordan ser den her plante ud?

Og hvis du har mod på det, så kan du lige så forsigtigt lade dine fingre glide hen over planten.

Mærk forsigtigt på dens blade.

Måske har den også en blomst?

Mærk dens stængel.

Hvordan føles den her plante?

Måske er der steder, hvor den er ru, og andre steder hvor den er glat eller nubret.

Og vær blot nysgerrig mens du, med dine fingerspidser, udforsker planten.

Og hvis du har lyst til det, så kan du også undersøge om den her plante har en særlig duft.

Og så kan du observere det stykke jord som planten bor i.

Se hvad det er for et sted at denne her plante den vokser.

Du kan kigge på dens omgivelser, og det liv, som bevæger sig omkring den her plante.

Måske kan du forestille dig det liv, som den her plante har levet, fra den blot var et frø i jorden, til at den nu står her og strækker sig mod solen.

Du kan måske forestille dig, hvordan at planten har stået her i al slags vejr.

Den står her, når solen står op om morgenen.

Den står her stadig, når mørket sænker sig om aftenen.

Den står her, når regnen falder tungt.

Og når vinden blæser.

Nogle gange er der stille i dens omgivelser.

Andre gange er der lyde omkring den.

Måske kan du også lægge mærke til om der er noget liv på planten.

Insekter, der kravler hen over dens blade.

Måske flyver fluer, bier eller sommerfugle forbi, og sætter sig kortvarigt på den her plante.

Observer blot hvordan planten møder og tilpasser sig de skiftende forhold, som der er i dens omgivelser.

Når du mærker, at du er klar til det, så kan du langsomt skabe en overgang hvor du flytter din opmærksomhed fra planten, og hjem i din egen krop.

Så du kan rette din krop til, så du sidder behageligt.

Måske kan du forestille dig at din rygsøjle er ligesom plantens stængel, og lade rygsøjlen strække sig op mod himlen.

Og hvis du mærker, at det føles trygt, så kan du også lukke dine øjne.

Du kan også vælge, at lade dit blik hvile blødt, på jorden foran dig.

Og mærk nu din krop, som den sidder her.

Måske kan du forestille dig, at du ligesom planten, bor på det her stykke jord.

Måske kan du mærke luften som omslutter dig, og vinden som bevæger dig.

Og ligesom planten, så skal du ikke andet end blot at være her.

Måske kan du fornemme hvordan at du hviler på jorden.

Mærk hvordan, at jorden bærer dig, og holder dig.

Og måske kan du også forestille dig, at der gror fine små rødder fra dig og ned i jorden.

Og mærk hvordan de her små rødder holder dig fast. Så når vinden blæser, så kan du blot svaje lidt fra side til side.

Måske vipper du lidt med dine blade.

Svajer i vinden.

Og bliver bevæget af det liv, der foregår omkring dig.

Og uanset hvad der foregår i dine omgivelser, så sidder du blot her.

Hvis det begynder at regne, så mærker du regnen.

Hvis solen skinner, så mærker du solen stråler.

Hvis der er høje lyde omkring dig, så fornemmer du blot lydene.

Hvis et insekt lander på din hud, så mærker du blot fornemmelsen af kontakt med det her insekt.

Fornem hvordan du sidder her.

Side om side med din plante.

Du skal ikke gøre noget.

Du kan blot forsøge at overgive dig til fornemmelsen af at være her.

Hvordan føles det at sidde her?

På denne plet i bynaturen.

Og blot være omgivet af liv, lyde, luft, lys, vind, dag og nat, og skiftende vejrforhold.

Og mærk hvordan det føles at møde livet, uden at forsøge at ændre på det.

Og måske kan du lade dig inspirere af plantens måde at møde livet på, og den her fornemmelse af, hvordan det er at være en plante, med dig videre ud i din hverdag.

Og når du mærker, at du er klar til det, så kan du begynde at bevæge din krop lidt.

Strække armene op over hovedet, og blinke øjnene åbne.

Og når du så mærker, at du er klar til det, så kan du gå videre ud i din dag.

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