

Træet

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 udforske og skabe forbindelse til et af byens træer.

Til at starte med, så kan du gå på opdagelse i bynaturen og finde et træ, som du har lyst til at invitere med, ind i øvelsen. Det må gerne være et træ som gør dig nysgerrig, og som på en eller anden måde, kalder på dig. Du kan eventuelt sætte lydfilen her på pause mens du finder dit træ, og derefter vende tilbage igen.

Og når du så har fundet dit træ, så vil jeg invitere dig, til først at stille dig lidt væk fra træet, og kigge på træet.

Hvad var det, som fik dig til at vælge lige præcis det her træ?

Har træet nogle særlige kvaliteter?

Eller er der noget andet, som fik dig til at søge herhen?

Og stå blot her og observer træet.

Hvad er det her for et træ?

Hvordan ser træet ud?

Er der nogen form for bevægelse i træet?

Og du kan også observere, om der er liv i træet, eller omkring træet.

Måske kan du forestille dig, hvordan du, med din opmærksomhed, hilser på træet.

Og når du så har stået lidt og observeret dit træ på afstand, så vil jeg invitere dig til at gå lidt tættere på træet.

Og når du så står helt tæt på træet, så kan du undersøge træet med en nysgerrighed.

Så til at starte med kan du undersøge, om træet har en særlig duft, og du kan både dufte til træets stamme, til træets blade, måske også til den jord, som træet står i.

Og derefter kan du undersøge, om træet har nogle lyde.

Det kan være der er lyde som kommer fra træets trækrone.

Det kan også være, at der er nogle lyde, hvis du lægger øret helt tæt på træets stamme.

Og så kan du prøve at kigge på træet. Og se træet helt tæt på.

Har træet nogle særlige farver? Eller en særlig struktur? (Pause, stilhed)

Du kan undersøge, hvordan træet ser ud helt nede ved rødderne. Og hvordan træets bark ser ud.

Og du kan også prøve at lægge nakken tilbage, og kigge op på træets krone, og se hvordan den ser ud, når du står helt tæt på.

Og måske kan du også få øje på, om der bor nogle dyr, insekter, svampe eller andet i træet?

Så uden at dømme træet og dømme det du ser, så stå blot her og undersøg hvad det her er for et træ.

Og du kan også lægge dine hænder mod træets stamme, og mærke på barken.

Ruter til Ro - i Din By



Hvordan føles det her træ? Du kan lade dine hænder hvile forskellige steder på træet, og mærke om der er forskel på, hvordan træet føles under dine hænder.

Hvordan føles træet nede ved dets rødder?

Hvad fornemmer du, hvis du rører ved træets grene?

Og hvis du kan nå et af træets blade, så kan du også prøve at mærke på det.

Og måske hvis du står ganske stille, kan det også være du kan fornemme det liv, som der er inde i træet.

Og hvis du har lyst, så kan du også sætte dig med ryggen op ad træet eller omfavne træet med dine arme.

Og så mærke hvordan det føles at læne dig opad eller ind imod træet. (Pause, stilhed)

Måske kan du mens du står eller sidder her, fornemme hvordan det her træ er et stykke natur, lige her midt i byen.

Og fornem hvordan træet er med til at rense luften, hvordan træet optager den Co2 som du udånder, og hvordan træet frigiver oxygen, som du kan tage imod på din indånding.

Måske kan du fornemme den udveksling, der sker imellem dig og træet.

Fornem hvordan I udveksler luft.

Og fornem den udveksling, der sker, når du læner dig opad eller ind imod træet.

Og du kan blive i den her kontakt med dit træ, lige så lang tid som du har brug for.

Og du inviteres til at vende tilbage til dit træ, så ofte som mulig.

Måske kan du vende tilbage til det på forskellige tider af året, og se hvordan træet forandrer sig.

Det kan også være du har fået lyst til at finde nye træer i byen, som du kan udforske på den her måde.

Og når du er mærker at du er færdig med den her øvelse, så kan det være, at du måske har lyst til at takke dit træ, for at du måtte observere og udforske det.

Og så kan du strække din krop, strække armene op over hovedet, og gøre dig klar til, at gå videre ud i din dag.

Og måske kan den her øvelse være med til at du møder andre træer i byen, med nye nysgerrige øjne.

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

