

VANDET

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 din forbindelse til vandet i byen, og vandet i din krop.

Til at starte med må du godt finde et sted i bynaturen, hvor der er vand. Det kan enten være ved havet, ved havnen, ved en sø, en mose, ved kanalerne, en vandpyt eller et springvand. Det er også værende du kan finde vand andre steder. Så måske skal du være lidt nysgerrig og undersøgende, og bevæge dig omkring i bynaturen, indtil du finder et sted, hvor der er vand.

Og når du så har fundet et sted med vand, så vil jeg invitere dig til at bruge dine sanser til at udforske vandet. Til at starte med, så kan du bruge din synssans til at observere vandet.

Så lad blot dit blik udforske vandet.

Læg mærke til om vandet har nogle særlige farver.

Det kan også være, at lyset får farverne til at ændre sig.

Måske kan du også se nogle mønstre i vandet. En form for struktur på vandet. Eller måske er der nogle krusninger eller bevægelser, som du kan observere i vandet.

Så vær blot her og observer vandet.

Og derefter kan du, med din høresans, undersøge om vandet har nogle lyde.

Måske skal du helt tæt på vandet for at kunne høre det. Så har det vand, du befinder dig ved, nogle former for lyde?

Og hvis du har mod på det, så kan du også tage lidt vand op i hænderne.

Og mærk hvordan at vandet føles mod din hud.

Du kan også vælge at stikke din hånd eller nogle fingre ned i vandet, blot lade hånden glide lidt frem og tilbage i vandet.

Måske har du lyst til at lade vandet løbe ud mellem fingrene.

Blot mærk hvordan vandet føles.

Og du kan også undersøge, om vandet har en særlig temperatur. Og hvordan den temperatur føles, når du mærker den med dine hænder.

Og vend dig blot tilbage til at observere vandet og dets bevægelser.

Og mærk at lige nu, skal du ikke andet, end blot at være her og observere vandet.

Og du kan give dig alt den tid, du har brug for.

Så undersøg, om du ligesom kan give dig hen til blot at være her.

Måske kan du lægge mærke til om vandet vækker nogle følelser inde i dig.

Eller om der bliver vækket nogle følelser af blot at være her.

Hvis du har lyst til det og mod på det, så kan du også prøve at spejle vandets bevægelser med din krop.

Måske skvulper vandet lidt frem og tilbage?

Måske løber vandet. Måske drypper det. Måske er det bølgende eller flydende. Måske vugger det fra side til side.

Se om du kan skabe sådan nogle små bevægelser med din krop, som ligesom spejler det vand, du ser.

Og nu vil jeg invitere dig til at udforske fornemmelsen af vand i dit indre.

Måske har du lyst til at lukke dine øjne. Det kan også være du har lyst til at lade blikket hvile på vandet.

Og så kan du tage et par dybe vejrtrækninger, hvor du ligesom lander i din krop.

Så tage en dyb indånding.

Og mens du ånder ud, så kan du måske have sådan en fornemmelse af, at du lander lidt dybere i kontakten til din krop.

Så du ånder ind.

Og du ånder ud, mens du mærker kroppen.

Og så kan du blot give slip på åndedrættet og lade det finde tilbage til sin naturlige rytme.

Og nu vil jeg invitere dig til at mærke vandet i din krop.

Din krop, den består af 70% vand.

Så en del af den, du er, er flydende.

Så lige nu vil jeg invitere dig til at mærke den fugtige, den flydende, den dampende, og våde del af din krop.

Måske kan du mærke fugtigheden i din mund.

Måske kan du mærke vandet i dine øjne.

Fugten på din hud og sveden under din arme.

Du kan måske fornemme urinen i din blære, eller blodet i dine årer.

Og væsken i dine led, dine celler og din rygsøjle.

Så mærk blot den vandige del af dig selv, vandet i din krop.

Og måske kan du endnu engang, bevæge dig lidt fra side til side.

Have sådan en fornemmelse af, at du sætter vandet i bevægelse, at du får vandet i din krop til at skulpe lidt, til at bølge, og fornemme, hvordan din krop er en del af vandets store kredsløb.

Du optager vandet gennem den væske, du drikker, og den mad, du spiser.

Og vandet som du drikker, kommer fra undergrunden. Og det har både haft form som is og sne, regn og damp, inden det blev til en del af din krop.

Og det vand, som cirkulerer igennem dig, det cirkulerer også igennem alt andet levende her på jorden, og dermed forbinder vandet dig til mennesker og dyr,

til skyerne på himlen,

til duggen på græsset,

og fugten i luften,
til vandet, som fosser ned over bjerget, og bruser i floden,
Og det forbinder dig også til bølgerne, som skyller op på stranden, og regnen, som vælter ned fra himlen.

Du består af vand. Og vandet er en del af din natur.
Så se blot om du kan fornemme, denne flydende del af din krop.
Og fornem hvordan det vand du mærker i dit indre, er det samme vand, som det vand, du ser i naturen.

Vandet er en del af dig. En del af den du er. Og vandet i din krop forbinder dig til alt andet vand her på jorden.

Og hvis du har haft din øjne lukkede, så vil jeg nu invitere dig til at åbne dine øjne igen.
Og se på vandet foran dig.
Måske ser du på vandet med nye øjne.
Måske kan du fornemme, hvordan det vand du ser i det ydre, er det samme vand som det du mærker i dit indre?

Og jeg vil invitere dig til at blive siddende her og dvæle ved fornemmelsen af vand, lige så lang tid, som du har brug for det. Og så kan du, når du mærker, at du er færdig, 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