

BAKKEN

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 hvile på en af byens bakker eller forhøjninger, mens du udforsker grænsen imellem dit indre og de ydre omgivelser.

Så til at starte med, vil jeg invitere dig til at gå på opdagelse i bynaturen, og finde en bakke eller en forhøjning, som du har lyst til at hvile på for en stund.

Og når du så har fundet den bakke, eller den forhøjning, som du gerne vil være ved, så vil jeg invitere dig til at mærke hvor på bakken eller forhøjningen, som du har lyst til at sidde. Så brug lidt tid på ligesom at ankomme og finde dig selv til rette. Måske vil du gerne sidde på toppen af bakken. Måske føles det mere rigtigt at sidde lidt på siden af bakken. Og så kan du starte med at sætte dig godt til rette og skabe sådan en fornemmelse af at lande på den her bakke.

Du kan bruge lidt tid på at kigge på dine omgivelser. Have sådan en fornemmelse af, at du med dit blik, kan scanne omgivelserne.

Prøv ligesom og skabe en form for tryghed, der hvor du sidder.

Og så kan du, hvis det føles behageligt for dig, lukke dine øjne.

Du er også velkommen til at lade dit blik hvile blødt på et punkt foran dig, hvis det føles mere rart.

Og så vil jeg invitere dig til at lade din krop mærke den jord, du sidder på.

Så mærk kontakten mellem dig og jorden under dig.

Og mærk hvordan at jorden holder og støtter dig, som du sidder her.

Måske kan du forestille dig, at du med din krop, fortæller jorden, at du er her.

Mærk på samme måde hvordan jorden også, overfor dig tilkendegiver, at den er der for dig.

Mærk hvordan, at jorden byder dig velkommen.

Og mærk hvordan at jorden ikke forventer noget af dig. Den lader dig blot være, lige her, med alt hvad du er.

Måske er det muligt for dig, at lade en blødhed brede sig i din krop, og give dig lidt mere hen til den støtte, som jorden tilbyder dig.

Og så kan du flytte din opmærksomhed til dit åndedræt. Brug et øjeblik på at registrere, hvordan du trækker vejret, som du sidder her.

Og så kan du tage en dyb blød indånding, igennem din næse.

Og derefter ånd langsomt ud igennem din mund.

Så du ånder blødt ind igennem næsen, og ånder langsomt ud gennem munden.

Så sid blot her og følg hver indånding.

Og følg hver udånding.

Og hvis det bliver for intenst at fokusere på åndedrættet, så kan du altid rette opmærksomheden tilbage mod kontakten med jorden. Når du føler dig klar til det igen, så kan du bringe opmærksomheden til dit åndedræt.

Så du trækker vejret ind igennem næsen. Og ånder ud igennem munden.

Og læg nu mærke til, hvordan du trækker vejret med dine omgivelser. Mærk at når du trækker vejret ind, så drager du luften fra dine omgivelser, ind i din krop. Og når du ånder ud, så sender du luften fra dit indre ud, og lad den blive til en del af dine omgivelser.

Så du ånder ind, og luften omkring dig, bliver til en del af dig.

Og du ånder ud, og din ånde blander sig med luften omkring dig.

Så sid blot her med en fornemmelse af, hvordan du udveksler luft med dine omgivelser. Og måske kan du mærke en form for nydelse ved at sidde her og trække vejret.

Du skal ikke være noget, som du sidder her.

Du skal ikke gøre noget.

Du kan blot sidde her, støttet af jorden, og trække vejret.

Næste gang du ånder ud, så vil jeg invitere dig til at åbne dine øjne, og kig ud over de omgivelser, som omgiver dig. Forsøg at lade dit blik være blødt og afspændt. Så sid blot en stund og kig dig omkring.

Og jeg vil nu guide dig til at bevæge din opmærksomhed fra det ydre til det indre. Og fra det indre til det ydre.

Så næste gang du trækker vejret ind, så lukker du dine øjne, og mærker dit indre.

Og når du ånder ud, så åbner du øjnene igen, og mærke det ydre.

Så du ånder ind og lukker øjnene, mærker dit indre. Og du ånder ud og åbner øjnene, og mærker det ydre.

Og når du trækker vejret ind, med øjnene lukkede, så kan du sige til dig selv: Jeg mærker mig selv.

Og når du så ånder ud og åbner øjnene, Så kan du sige til dig selv: Jeg mærker mine omgivelser.

Så du ånder ind og lukker øjnene og mærker dig selv.

Du ånder ud og åbner øjnene og mærker dine omgivelser.

Så med lange, dybe, bløde åndedrag, bevæger du opmærksomheden fra dit indre til dit ydre. Og fra det ydre til dit indre.

Du lukker øjnene og mærker dig selv, og ånder ud og åbner øjnene og mærker dine omgivelser.

Ånder ind og lukker øjnene, og mærker dig selv.

Og ånder ud og åbner øjnene og mærke dine omgivelser.

Og hvis det føles som om, at hastigheden er lidt for stor, i de her skift, så kan du også tage et par åndedrag mens du mærker dine omgivelser, og et par åndedrag mens du mærker dit indre. Se om du ligesom kan finde din egen rytme.

Og lav sådan nogle skift mellem fornemmelsen af dit indre, og fornemmelsen af det ydre. Måske opstår der en fornemmelse af, at det indre og ydre begynder at smelte lidt sammen.

Vær blot nysgerrig over for hvad den her skifte, mellem indre og ydre opmærksomhed, vækker i dig.

Næste gang du har øjnene åbne, så kan du blot slippe opmærksomheden på den her skiften frem og tilbage, og så sid blot, og lad dit blik hvile på dine omgivelser.

Og fornem hvordan det føles at være dig, som du sidder her.

Måske får du lyst til at reflektere over den her skifte mellem indre og ydre opmærksomhed. Måske kan du reflektere over, hvor grænsen imellem din indre og din ydre omgivelser går.

Ellers så kan du blot sidde her. Lad blikket strække sig. Og du kan hvile her lige så lang tid, som du har lyst til. Måske med fornemmelsen af jorden under dig, og byen omkring dig, støtter og holder dig, som du sidder her.

Og når du mærker 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