

ØVELSER

Du kan lave i naturen for at få ro på nervesystemet 

1. Natur-walk (langsom, bevidst gang) Ro og regulering gennem bevægelse.

Sådan gør du:

- Gå meget langsomt (langsommere end normalt).
- Fokusér på fodens kontakt med jorden.
- Synkronisér evt. skridt med vejtrækning.
- 5-10 minutter, men kan også vare ½ time.

2. "Læn dig ind i et træ"

Grounding og følelsen af støtte
Sådan gør du:

- Find et træ og stil dig med ryggen eller panden mod stammen.
- Mærk kontakten og støtten fra træet.
- Forestil dig, at åndedrættet bliver dybere for hver udånding.
- 5 minutter.

3. 5-4-3-2-1 i naturen

Beroligelse ved meget uro i kroppen eller overstimulation/manglende fokus.
Sådan gør du:

Find et sted der føles godt at være, hvor du står eller sidder behageligt.

Find:

- 5 ting du kan se
- 4 ting du kan høre
- 3 ting du kan røre ved
- 2 ting du kan lugte
- 1 ting du kan smage (eller noget, der føles rart i munden)
- 5 minutter.

4. Sansende vejtrækning i naturen

Dæmper stress og skaber kropslig ro
Sådan gør du:

- Find et roligt sted (fx skov, park, ved vand).
- Træk vejret langsomt ind gennem næsen (4 sek.), ud gennem munden (6 sek.).
- Lægge mærke til:
 - Duften i luften
 - Lydene omkring dig
 - Temperaturen på huden
- Hvis der kommer tanker, så lad dem være/slip dem
- 3-5 minutter.

Følelserne 

5. Nærstuder et område

Fordybelse og ro gennem detaljer

Sådan gør du:

- Vælg et lille område i naturen - fx en kvadratmeter jord, en træstub eller et stykke bark.
- Undersøg området med ro og nysgerrighed.
- Læg mærke til:
 - o Former
 - o Farver
 - o Bevægelser
 - o Små detaljer du først ikke så
- Se om du opdager noget nyt undervejs.
- 5-10 minutter.



6. Mit sted

Ro, tilknytning og oplevelsen af at høre til
Sådan gør du:

- Find et sted i naturen, som tiltrækker dig eller føles rart at være ved.
- Sæt dig, læg dig eller stil dig, så det føles behageligt.
- Læg mærke til:
 - o Hvad gør stedet rart for dig?
 - o Hvad lægger du mærke til?
 - o Hvordan har kroppen det her?

Vend gerne tilbage til samme sted flere dage i træk - eller en anden dag.

- 10 minutter.

7. Find en naturting, der siger noget om dig

Selvrefleksion og naturforbundethed

Sådan gør du:

- Gå lidt rundt og find en naturting, som du føler dig tiltrukket af.
- Det kan fx være en sten, en gren, et blad, et træ eller noget helt andet.
- Se på genstanden, undersøg den med hænderne og mærk efter:
 - o Hvad er det ved den, der taler til dig?
 - o Minder den dig om noget ved dig selv lige nu?
- Tag evt. genstanden med i lommen eller tag et billede med din telefon.
- 5-10 minutter.

8. Byg et naturbillede

Kreativitet, sansestimulering og forbindelse til naturen

Sådan gør du:

- Saml det naturen tilbyder omkring dig: blade, sten, grene, blomster eller kogler.
- Læg dem i et mønster eller et lille billede på jorden.
- Du kan lade det være frit eller skabe noget bestemt.
- Læg evt. mærke til:
 - o Hvad vælger du?
 - o Hvordan former det sig?
- Når du er færdig, kig på det et øjeblik og tag evt. et billede med din tlf.
- 10-15 minutter.

9. Natur-genstand i hånden

Taktil grounding og evt. nye vinkler på udfordring

Sådan gør du:

Find en naturgenstand (fx sten, kogler, bark). Undersøg den langsomt med hænderne. Beskriv for dig selv tekstur, temperatur, form (hvis I er to eller flere, så beskriv jeres genstand for hinanden) 5-10 minutter.

Denne øvelse kan også bruges til at se nye vinkler og handlemuligheder på en udfordring. Tænk på din udfordring, når du kigger efter naturgenstanden. Undersøg derefter genstanden sansemæssigt med det fokus - måske dukker der nye perspektiver op.

10. Kig op

En mental pause og ro i nervesystemet

Sådan gør du:

Læg dig eller sæt dig og kig op mod himlen eller trækroneerne.

Følg langsomt skyer eller blade, der bevæger sig.

Lad tankerne komme og gå uden at fastholde dem.

10 minutter.



11. Lydkort

Ro og nærvær gennem opmærksomhed på naturens lyde

Sådan gør du:

Medbring evt. et stykke papir og en blyant (farveblyanter hvis du vil arbejde med farver).

Find et sted der føles godt at være, hvor du sidder behageligt fx med ryggen mod et træ.

Sid med lukkede øjne, hvis det føles rart.

Læg mærke til lydene omkring dig:

- o Er de tæt på eller langt væk?
- o Er de høje eller stille?
- o Bevæger de sig?

Tegn evt. lydene på papiret som dit eget lydkort.

5-10 minutter.

12. Gå med et problem

Nye perspektiver og mental aflastning

Sådan gør du:

Tænk på noget, du tumler med eller gerne vil have mere klarhed omkring.

Gå i et roligt tempo i naturen.

Lad opmærksomheden skifte mellem problemet og det omkring dig.

Læg mærke til om noget i naturen fanger din opmærksomhed.

Stop gerne op undervejs og mærk efter:

- o Hvad lægger du mærke til?
- o Kommer der nye tanker eller idéer?

10-20 minutter.

13. Skriv med naturen

Kreativitet, refleksion og naturforbundethed
Sådan gør du:

- Gå lidt rundt og find naturting, der fanger din opmærksomhed - fx pinde, blade, sten eller blomster.
- Find et sted på jorden, hvor du har lyst til at lægge dem.
- Brug tingene til at forme et ord eller en kort sætning. Det kan være noget, du har brug for lige nu - fx ro, mod, håb.
- Læg mærke til undervejs:
 - o Hvad vælger du?
 - o Hvordan føles det at skabe med naturens materialer?
 - o Hvad betyder ordet for dig lige nu?
- Du kan lade ordene blive liggende som en lille hilsen eller tage et billede.
- 10-15 minutter.



15. Et spor i naturen

Forbundethed gennem opmærksomhed og nysgerrighed
Sådan gør du:

- Find et spor i naturen: et fodaftryk, en gren der er knækket, en sti, et insekt, et dyr som er dødt eller noget der har forandret sig.
- Følg sporet med øjnene.
- Spørg dig selv:
 - o Hvad mon er sket her?
 - o Hvem eller hvad har været her før dig?
- Læg mærke til hvordan du selv er en del af stedet lige nu.
- 5 minutter.

14. Tak til naturen

Taknemmelighed og oplevelsen af forbindelse

Sådan gør du:

- Find et sted hvor du har lyst til at stå eller sidde stille.
- Kig omkring dig.
- Vælg tre ting i naturen du føler taknemmelighed for lige nu.
- Det kan være noget du ser, hører eller mærker.
- Sig dem evt. stille for dig selv.
- 2-5 minutter.

16. Følg naturens bevægelser

Ro og oplevelsen af at være en del af noget større

Sådan gør du:

- Find noget i naturen i bevægelse: fx blade i vinden, skyer, bølger eller fugle.
- Følg bevægelsen med øjnene.
- Lad dit åndedræt falde ind i dit eget rolige tempo.
- Mærk hvordan du selv også er i bevægelse gennem vejtrækning og kroppen.
- 3-5 minutter.

