



VÆK SANSERNE - GÅTURE

Når du bruger dine sanser i naturen, kan du få en bedre fornemmelse af din krop og opleve større tryghed, nærvær og livsglæde.

Gå en tur, hvor du fokuserer på én sans ad gangen.



Høresansen

Lyt til lydene omkring dig: insekter, der summer, vinden i trætoppene, den blide raslen fra bladene og fuglene, der kvidrer. Måske knækker et par små kviste under dig. Det kan være, byen larmer bag dig, eller en hund, der gør. Prøv at lægge mærke til, hvordan de forskellige lyde påvirker dig.

Synssansen

Få øje på alle detaljerne i naturen: et lille blad, en mælkebøtte, naturens farver, nuancer, former og mønstre. Kig ind mellem stammerne, hvor skoven bliver dybere, og se solens stråler ramme lysningerne.

Lugtesansen

Sæt dig på hug og duft til skovbunden, stranden eller græsset. Duft også til urter og planter. Prøv at skelne de forskellige dufte. Gnid en grannål mellem fingrene, og duft til den.

Følesansen

Mærk solens varme og forskellen mellem lys og skygge. Føl vinden på dine arme, i nakken og i ansigtet. Tag skoene af, hvis vejret er til det, og mærk underlaget under dine fødder. Rør også ved træernes bark.

Smagssansen

Find spiselige planter som strandurt, skovsyre eller mælkebøtte i parken, skoven eller på stranden. Du kan også tage et æble eller et stykke chokolade med på din gåtur og spise det langsomt, mens du lægger mærke til smag, saftighed og konsistens.

Slut turen af med at sætte dig ned og puste ud. Brug nu alle sanserne på én gang. Mærk, at du er til stede i din krop og forbundet med naturen omkring dig.

