

Skoven i dit indre – en verden af liv!

Naturformidling i en højere oktav.

Aktivitetforslag til en flerdimensional naturformidling: Skovsgård 16. april.

1. Når du nu går ind i skoven, så forestil dig, at skoven er én stor levende krop, som du går rundt i. Hvor du sanser skoven – og skoven sanser dig! Hvordan føler du det, når du oplever skoven på den måde?
2. Beskriv et skovområdes kvalitet. Gå omkring i et begrænset område af skoven og iagttag træer, dyr og planter. Sæt ord på de egenskaber og kvaliteter de udtrykker. Saml til sidst ordene i 3 overordnede kvalitetsord for skovområdet. F.eks: Frodighed, styrke og mangfoldighed! Til sammenligning kan du studere et andet område i skoven, som umiddelbart ser anderledes ud.
3. Naturens forskellige rum: Beskriv stemningen/energien på forskellige steder. Er den livfuld, slap, varm, kølig, frisk, mat etc.? Hvad gør energien ved dig? Hvor går den især ind i din krop? Hvilken slags skov er god for dig?
4. Mærk livsenergiens udstråling fra træer og planter: Først sanseøvelser med hænder. Gå der efter rundt i skoven og læg hænderne på forskellige træstammer – også døde stammer, og mærk livsenergien stråle ind i dine hænder og din krop. Beskriv træernes sundhedstilstand ud fra energiens livlighed og friskhed. Andre sanseøvelser: Tag to forskelligt dyrkede gulerødder i dine hænder, en som er dyrket økologisk og en dyrket på kunstgødning og bekæmpelsesmidler. Er der forskel i deres udstråling? Hold dine hænder om nogle friske forårsblomster og om købte blomster i potte. Beskriv forskellen!
5. Alene ved et træ: Sæt dig med ryggen mod et stort træ. Bliv stille indeni og mærk det. Hvad oplever du?
6. Meditation på en naturlyd. Sæt dig i en behagelig stilling, luk øjnene og bliv opmærksom på skovens lyde. Udvalg en af lydene, som er passende vedvarende – en fugls sang, vindens susen i træerne eller en kildes klukken. Afspænd krop og sind, og lad lyden fylde dig og føre dig ind i din indre stilhed.
7. Fuglesang og andre naturlydes indvirkning på dig. Ligner meditationen, men du fokuserer mere på, hvad lydene gør ved dig. Er en bestemt fugls sang f.eks. mere afspændende at lytte til end en anden fugls sang? Hvilken lyd gør dig mest opstemt?
8. Dans med skoven. At få et flow til at opstå mellem dig og skoven. Bevæg dig meget langsomt og opmærksomt rundt i skoven, men samtidig helt afspændt, som i en pardans med skoven – hvor du er tilstede i det levende nu! Hvor bliver du ført hen? Møder du noget som spejler en tilstand i dit indre eller ser du den fugl, du længe har ønsket at se?
9. At kikke eller at se! Oplev et træ/plantes saftstrømninger og lysene energi bag dets overflade ved at ændre din bevidsthedstilstand. Når vi ser på træerne med 100% opmærksomhed og tilstede i nu'et, vil vi - med nogen øvelse – se træerne stråle af energi.
10. Fyld kroppen med livsenergi fra skovens kraftige energifelt. Sæt dig på en behagelig måde og spænd kroppen af. Vær opmærksom på skoven omkring dig, hvor alt pulserer og strømmer af liv – og stråler mod dig. Afspænd nu din krop og udvid den så meget, at du mærker skovens livsenergi strømmer ind i kroppen og fylder den op. Hvordan føles det?
11. Med hjertet som kontaktåbner. Kærlighed og taknemmelighed er to stærke energier i naturkontakt. Fokuser på en plante eller et træ. Mød det med oprigtig accept og taknemmelighed over, at det findes. Oplev, hvad der sker i dit indre ved dette møde. Oplever du en ændring ved din oplevelse af træet?

Litteratur: Se min hjemmeside www.skoveniditindre.dk

Nærmere oplysninger om aktiviteterne: Kontakt mig på tlf. 56312689 eller 24663926

