

Lytteøvelse

Gå sammen to og to.

Gå udenfor.

Den ene får bind for øjnene, mens den anden styrer den blinde. Styr den blinde ved at holde en hånd på vedkommendes skulder. Brug korte kommandoer som "ligeud", "stands", "venstre" osv. Ellers ingen snak mellem jer før I kommer til destinationen.

Stå stille og lyt i mindst 5 minutter.

Så begynder du at spørge ind til lytteoplevelsen, mens den anden stadig har bind for øjnene:

- Hvad hører du? Hvordan opleves det?
- Er der nogen lyde du specielt lægger mærke til?
 - Er der nogen behagelige lyde?
 - Er der nogen irriterende?
- I forhold til volumen – hvad føles højt og føles lavt (stille)?
- I forhold til distance – hvad er nære og tætte lyde, og hvad føles som fjerne lyde?
- I forhold til spekteret – hvad synes du er lyse (høje) lyde? Og hvad er dybe (i det lave)?

Nu må personen med bind for øjnene tage bindet af.

Når det er overstået, bytter I roller og gentager øvelsen.