

Arbejdsark - Guidet lydlandskab (3-5 min.)



Tips

- Tal langsommere end normalt
- Brug korte sætninger
- Der skal være pauser
- Undgå at grine under optagelsen
- Test guiden på hinanden

1.

Titel på jeres lydguide

Eksempel: Titlen kan sige noget om, hvor lytteren skal hen. Fx "rolig tur i skoven" eller "ved havet i stilhed"

Titel: _____

2.

Introduktion (tid: 00:00-00:30 min.)

Lyde: fx stille vind, fugle, bølger

Hvilke lyde bruger I? _____

Guide: I begynder nu at guide lytteren roligt.

Eksempel: "Find en behagelig position... Luk øjnene... Træk vejret roligt ind gennem næsen... Og langtsomt ud..."

Skriv jeres tekst _____

3.

Ankomst til naturen (tid: 00:30-01:30 min.)

Lyde: fx skridt, blade og vand

Guide: Fortæl hvor I er.

Eksempel: "Vi er i Hareskoven, under et bøgetræ"

Skriv jeres tekst: _____

4.

Sanserne aktiveres (tid: 01:30-02:30 min.)

Lyde: Der skal være meget stille/næsten stilhed



Guide: (brug sanser) Hørelse: "Lyt til biernes summen..". Følesans: "Mærk om der er mos eller visne bøgeblade". Syn: "Se op i bøgetræets krone" eller "læg mærke til anemonerne".

Skriv jeres tekst: _____

5.

Langsomhed og fordybelse (tid: 02:30-03:30 min.)

Lyde: Rolig gentagelse, evt. langsom rytme

Guide: "Gå nu langsommere...", "Mærk din vejtrækning...", "Din krop bliver mere rolig"

Skriv jeres tekst: _____

6.

Ro og stilhed (tid: 03:30-04:30 min.)

Lyde: Meget stille / næsten stilhed

Guide: "Bliv i stilheden et øjeblik..." "Bare vær til stede..."

Skriv jeres tekst: _____

4.

Afslutning (tid: 04:30-05:00 min.)

Lyde: Samme som start eller fade ud

Guide: "Begynd langsomt at vende tilbage...", "Bevæg kroppen lidt...", "Åbn øjnene, når du er klar..."

Skriv jeres tekst: _____

Tjekliste

- Taler vi langsomt og tydeligt?
- Er der pauser (stilhed)?
- Passer lydene til stemningen?
- Bruger vi sanserne?
- Skaber vi ro?