



## Inspiration Lyssna på naturen

Att lyssna på naturen är bra både för att förbereda sig för upplevelser och för att förstärka upplevelser. Antingen på plats i naturen eller på annan plats.

Att lyssna ger vidare ett isolerat intryck för att lättare kunna känna igen och relatera till valda objekt eller företeelser i naturen.

### Redskap:

För att lyssna ute i naturen behövs egentligen bara dina egna öron och lite tålamod, men för att verkligen isolera hörseln kan det vara bra att "pasa" dina andra sinnen. För att koppla bort synen kan du blunda alternativt använda en ögonmask och för att koppla bort luktsinnet kan en näsklämma eller tvättklämma användas.



Sitt gärna ned för att lättare kunna fokusera, ta några djupa andetag och lyssna: Vad hör du i din direkta närhet och vad är det som låter längre bort?

Ibland kan det behövas lite förstärkning via ett par hörlurar, gärna on-ear-lurar och gärna trådlösa för att slippa trassel med sladd. Då behöver en även någon musikspelare (tex. en telefon eller platta). Ljud från naturen finns att hitta på flera ställen så som iTunes eller Spotify, men det går naturligtvis också bra att spela in egna ljud!



Förslag på ljud: vågor (stora och små), bäck, fors, vattenfall, regn, droppar, bubblor, vind, valar, fåglar osv.

### Frågor att reflektera kring:

- Känner du igen ljuden?
- Var i naturen kan du hitta ljuden?
- Hur låter det?

Till övningen finns förslag på en symbolkarta att använda för att beskriva och kommunicera kring aktiviteten på [blaladan.se](http://blaladan.se). Här finns även fler bilder och information att använda för förberedelse samt inspiration.