

## Luisteroefeningen

door het Meersoortig Collectief

Oefening 1 – Leen elkaars oren  
(met een groep)

Zoek een plek buiten. Wees tien minuten stil en luister. Bespreek met elkaar wat je hoorde. Luister nog eens tien minuten. Bespreek weer met elkaar wat je hoorde. Herhaal dit zo vaak als nodig.

Oefening 2 – Iemand die je niet verstaat  
(alleen)

Luister eens naar iemand die je niet verstaat.

Oefening 3 – Luisteren met je voeten  
(alleen of met een groep)

Ga naar buiten. Loop door het bos of de stad en luister niet alleen met je oren maar met je hele lichaam. Wat horen je voeten, je ogen, je rug?  
Variatie: luister alleen met je voeten of een ander lichaamsdeel.

Oefening 4 – Luisteren naar de tijd  
(alleen of met een groep)

Sta heel vroeg op. Zoek een plek en luister daar een tijdje. Schrijf na afloop op wat je hoorde. Ga later terug en luister opnieuw, schrijf weer op wat je hoorde. Herhaal dit zo vaak als nodig.  
Variatie: ga terug in verschillende seizoenen.

Oefening 5 – Luisteren naar een boom  
(alleen)

Kies een boom uit. Ga bij de boom in de buurt zitten. Luister van zonsopgang tot zonsondergang naar de boom.

Oefening 6 – Geluid tekenen  
(alleen of met een groep)

Ga naar buiten. Maak een geluidsopname van 5 minuten. Beluister deze zo vaak als nodig en teken wat je hoorde.  
Variatie: Speel de partituur na afloop op een muziekinstrument.

Oefening 7 – Een gesprek zonder woorden  
(in tweetallen, met mensen of andere dieren)

Voer een gesprek zonder woorden.

