

# RADIKAL LYTNING

*[Nyt hold]*

Komponist *Morten Svenstrup* præsenterer  
i *Mitrasalen* på Frederiksberg 5 ugers  
dybdegående kursus i

*kunsten at lytte*





# ‘How many sounds can you hear all at once?’ P. Oliveros

**RADIKAL LYTNING**  
**KURSUS I MITRASALEN**

**ONSDAGE 19:30 - 21:30**

**23. OKT. - 20. NOV**  
**(FEM SESSIONS)**

**ÅBEN FOR 10 DELTAGERE**  
**PRIS: 2400 DKK**

**VED TILMELDING INDEN 18.**  
**SEP: PRIS: 2150 DKK**

**SKRIV FOR STUDIERABAT**

**GRATIS INTRODUKTION**  
**ONSDAG D. 2. & 9. OKTOBER**  
**19:30 - 21:30**

---

*Åben for tilmelding nu!*

Vi modtager hele tiden lydlig information. Vores ører er ekstremt sensitive overfor omverdenen. Men lytter vi for alvor til al den lyd, vi hører? Er vi bevidste om, når grundklangen i et lokale ændrer sig - også når det kun er et lille skift?

På denne forløb radikaliserer vi et af vores fineste menneskelige værktøjer - *at lytte*.

Hvad sker der, hvis vi forsøger at lytte til alt, der er muligt at høre, i alle døgnets 24 timer?

Kurset baserer sig på den meditative lyttepraksis *Deep Listening*<sup>®</sup>, udviklet af den amerikanske avantgardekomponist og humanist, Pauline Oliveros.

Denne praksis kultiverer via en musikalsk tilgang den åbne og præcise lytning ved hjælp af lytteøvelser, kropсарbejde og ‘sonic meditations’.

## *Kropsarbejde*

Vi undersøger, hvad det gør ved vores lytning, når kroppen finder ro, aktiveres og får mulighed for at åbne sig. Hvor lander lydene i min krop? Kan jeg forestille mig min krop have en klang?

Vi arbejder med øvelser fra den asiatiske bevægelsestradition Qi Gong - både dynamiske øvelser og langsomme, kontinuerlige bevægelser, der skaber en særlig kontakt til kroppen.

Alle mennesker lytter forskelligt. Vi undersøger og tager udgangspunkt i hver enkelt deltagers personlige måde at lytte på.

## *Facilitator*

Morten Svenstrup (f. 1984) – cellist og komponist. Cand.Mag. i Moderne Kultur fra Københavns Universitet. Certificeret Deep Listening Certificate Holder fra Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, New York. Uddannet under Pauline Oliveros, Ione and Heloise Gold.



# Et kursus for kunstere, musikere, terapeuter og behandlere m.fl.

**RADIKAL LYTNING**  
**KURSUS I MITRASALEN**

**ONSDAGE 19:30 - 21:30**

**23. OKT. - 20. NOV**  
**(FEM SESSIONS)**

**ÅBEN FOR 10 DELTAGERE**  
**PRIS: 2400 DKK**

**VED TILMELDING INDEN 18.**  
**SEP: PRIS: 2150 DKK**

**SKRIV FOR STUDIERABAT**

**GRATIS INTRODUKTION**  
**ONSDAG D. 2. & 9. OKTOBER**  
**19:30 - 21:30**

---

## TILMELDING

### *Mobilepay*

Overfør kursusgebyr til +24149 (navn: 'Blå Tid')

Angiv dit for- og efternavn samt emailadresse i kommentarfeltet.

### *Bankoverførsel*

Tilmeld dig på: [tilmelding@lyttepraksis.dk](mailto:tilmelding@lyttepraksis.dk), og anfør 'bankoverførsel'. Betalingsinfo eftersendes.

## **TILMELDINGSFRIST: 13. OKTOBER 2019**

Afmelding kan ske indtil en uge før kursusstart mod et gebyr på 300 DKK.

Herefter er tilmeldingen bindende og gebyret kan ikke refunderes.

Tilmelding til introduktionsaftenerne er gratis, men tilmelding er bindende.

## ADRESSE

Mitrasalen • Sankt Knuds Vej 36, 2. sal  
1903 Frederiksberg

