

DEEP LISTENING - FORDYBELSES DAG

DATO: SØNDAG D 2. FEBRUAR

TID: 9:30 - 15:30

STED: MITRASALEN

(SANKT KNUDS VEJ 36, 2. SAL, 1903 FREDERIKSBERG)

**PRIS: 550 KR / 450 KR FOR STUDERENDE /
950 KR VED TILMELDING AF TO SAMTIDIG**

MAX ANTAL DELTAGERE: 10

Velkommen til en særlig dag, hvor vi giver os tid til at lytte over et længere tidsrum.

Vores lytning fordyber sig over tid, og denne dag dedikeres 6 timer til radikalt at åbne for sansninger - med særligt fokus på vores lytning.

Vi arbejder med mange forskellige lyttestrategier. Dette indbefatter åben, inkluderende lytning - og fokuseret, intens lytning og alle er velkomne.

Deep Listening® er en lyttepraksis udviklet af humanist og avantgardekomponist Pauline Oliveros. Fokus er på kropsarbejde, Sonic Meditations og radikal træning af vores bevidst lytning.

Temaerne denne søndag er STILHED og DYNAMIK.

Stilhed, fordi vores moderne liv sjældent giver os tid til at møde alle de subtile kommunikationer, der viser sig, når vi giver plads og tid. Dynamik, fordi det giver liv.

Udgangspunktet er bevidst at lytte til al den lyd, der hele tiden finder sted omkring os. Lyden af

vores fodtrin. Måden vibrationerne forplanter sig op gennem vores krop, når vi går. Lyden af dyb torden. Vores vejrtrækning.

Vi arbejder kropsligt med udgangspunkt i martial arts-filosofi og med at komme i kontakt med vores energistrømme. Dette giver en øget kropsbevidsthed (at lytte til og med kroppen) og træner desuden vores kontinuerlige fokus. Desuden udfører vi Sonic Meditations. Disse er tekstbaserede instruktioner, som på én gang er lytteøvelser og kompositioner. (Den eneste musikalske træning, der kræves, er den, vi alle har med os fra barnsben).

Morten Svenstrup - musiker og kroppsykoterapeut . Cand.Mag. i Moderne Kultur fra Københavns Universitet. Certificeret Deep Listening Certificate Holder fra Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, New York. Uddannet hos Pauline Oliveros. Mangeårigt medlem af orkesteret Under Byen. Arbejder med Process Oriented Psychology og drømme.

Tilmelding: Mobilepay til +24149 (husk navn og email) eller til info@lyttepraksis.dk ved bankoverførsel.

Facilitator: Morten Svenstrup



‘Listen to any sound as if it had never been heard before’ - P. Oliveros

PROGRAM

9:30 - 12:00: DEEP LISTENING - DEL 1

12:00 - 13:00: FROKOSTPAUSE (MEDBRING SELV FROKOST)

13:00 - 15:30: DEEP LISTENING - DEL 2

