

Lydbad



Målgruppe:

Indskoling, mellemtrin, udskoling

Øvelsen træner:

- Opmærksomhed
- Lytning
- Hensyn
- Fælles ansvar

Kort om aktiviteten:

Lydbad er en rolig og sanselig øvelse, hvor én elev ad gangen får lov til at lytte med hele kroppen. Eleven ligger på en madras med lukkede øjne, mens de andre elever skaber blide, "rare" lyde rundt om kroppen. Lydene bevæger sig langsomt i rummet og omslutter lytteren som et bad af lyd.



Formål:

- At styrke elevernes evne til at lytte opmærksomt og nærværende
- At arbejde med lyd som sanselig oplevelse
- At skabe ro, tryghed og fællesskab i klassen
- At give erfaring med at skabe og styre lyd



Lav for eksempel lyde med:

I skal bruge:

- En madras eller yogamåtte
- Et roligt lokale
- Små genstande, der kan give bløde og interessante lyde

- Knitrende sølvpapir eller bagepapir, der langsomt foldes sammen
- Tørre blade eller græs
- Papir, der rives langsomt
- Stof, der stryges eller gnides
- Små sten, ris, der langsomt glider mellem fingrene
- Fingre, der gnides mod hinanden
- Pust, hvisken eller rolige skridt



Find selv
på flere
ting!

Sådan foregår lydbadet

1. Én elev lægger sig på madrassen med lukkede øjne.
2. De øvrige elever placerer sig i god afstand rundt om madrassen.
3. Aftal fælles spilleregler:

- lydene skal være langsomme, rolige og blide
- ingen taler under lydbadet
- man bevæger sig stille og med omtanke



2 - 5
minutter

4. Lydene "frigives" langsomt rundt om den liggende elev – fra hoved til fødder, fra én side til en anden eller i cirkler.
5. Lydbadet varer 2–5 minutter (kan justeres efter alder).
6. Afslut med stilhed, før eleven sætter sig op.
Herefter kan en ny elev få et lydbad.

Efter øvelsen – refleksion

Tal sammen i klassen, fx ud fra disse spørgsmål:

Hvordan føltes
det at få
et lydbad?

Hvilke lyde
var rare?

Hvordan var det at
lave lyd
til en anden?