

Zvuková mapa

*Vezmi si s sebou svůj deník, něco na psaní, běž na své místo a chvíli tam pobuď, aby ses uklidnil*a a opět se naladil*a spíš na vnímání.*

Pak si doprostřed papíru nakresli křížek, kroužek nebo cokoli jiného, čím označíš svou pozici v prostoru. Celý papír bude prostor kolem tebe.

*Seznam se se zvukovou kvalitou svého místa. Zaznamenej si všechny zvuky, které uslyšíš, nebo charakter zvukové krajiny kolem (podle stylu poslouchání). Poslouchej po dobu cca 10–15 minut. Nepoužívej slova, nepopisuj zvuky, vystihni je graficky, ideálně ale tak, aby jsi pak mohl*a popsat, co za zvuky tam byly přítomny nebo jak vypadala zvuková krajina na tvém místě. Vznikne tak grafická zvuková mapa či obraz.*

Pokud zvládneš, je velmi zajímavé zopakovat si cvičení v různé denní doby a pak mapy porovnat. Poznáš tak své místo ještě víc.

*Pak si (klidně až doma) zapiš do deníku, co jsi prožíval*a, co jsi zjistil*a o svém místě, jaké zvuky tě překvapily a jaké naopak znáš důvěrně, jaké jsou ti příjemné a nepříjemné a cokoli dalšího, co tě k tomu napadne.*