

## **Musik i rehabiliteringen – med helt nye muligheder**

Med Percussion Play Danmark's udendørs musikinstrumenter får musik i rehabiliteringen en helt ny mening. Ud over at der spilles på instrumenterne, opleves samvær, frisk luft, naturens dufte, lyde og skønhed. Alle sanser inddrages.

### **Skal man være musiker for at kunne spille på dem?**

Nej, alle vores musikinstrumenter udsender dejlige, behagelige lyde, uanset hvilke tangenter man rammer. Derudover er de fleste musikinstrumenter stemt efter den pentatone skala, dvs. hele toner, som bevirker at musikken altid lyder harmonisk.

Pentatone skalaer består af fem toner (penta betyder fem på græsk), der er således ingen halvtoner og derfor lyder musikken altid harmonisk.

### **Vores musikinstrumenter og bevægelse:**

Percussion Play Danmark's musikinstrumenter har forskellige former og man skal bruge sin krop på forskellige måder, når man spiller på dem. På musikinstrumentet "Harmony" skal man f.eks. strække armen for at kunne nå de øverste rør. Man starter med de nedre rør, og måske kan man slutte af med at nå de øverste rør. Bevægelserne og tonerne er med til at stimulere hjernen og kroppen.



### **Forskningen viser:**

- At musik modvirker ensomhed og inaktivitet og er med til at udvikle intellektuelle funktioner og følelsesområder, således at et højere fysisk og psykisk funktionsniveau opnås.
- At man med musikken kan udtrykke sig spontant igennem lyden.
- At man med musikken kan skabe et fællesskab, hvor alle kan være med, uanset forudsætninger. Har man f.eks. udfordringer med det verbale sprog, kan man udtrykke sig igennem musikken.
- At man med musikken effektivt kan genoptræne neurologiske patienters gangfunktion og koordination ved hjælp af rytme.

Vi oplever ofte at musikken sætter gang i en samtale. Der tales først om musikken, hvorefter der tales om alt muligt andet. Et eksempel er Jens, der bor på Enrum Plejecenter. Under vores tur rundt i haven til musikinstrumenterne kunne han pludselig huske, at han havde spillet tromme som soldat og så kom der gang i historierne fra soldatertiden.



### **Congas/Rainbow Sambas**

Trommen er et af de ældste instrumenter man kender til, og man har på Grønland fundet spor af trommer der er cirka 4500 år gamle. Man bruger håndfladen eller fingrene, når man spiller. Rytmen sætter automatisk gang i ens bevægelser. Man kan lave en mængde forskellige rytmer og hvis man er to der spiller, kan den ene lave én rytme, mens den anden laver en anden rytme.



## Grand Marimba / Akadinda

Grand Marimba har en dejlig dyb lyd, der kommer fra de store trætangenter. Vi har monteret store køller på marimbaen, dels fordi tyngden fra køllerne giver styrke i arme og skuldre og dels fordi man nemmere kan slå noget hårdere på trætangenterne, som instrumentet også lægger op til.



Man bruger ofte Grand Marimba to personer sammen. Hjælperen kan demonstrere, hvordan borgeren skal slå på Marimbaen. Hjælperen kan f.eks. starte ved at slå på to tangenter af gangen, hvorefter borgeren laver selve melodien, ved spontant at slå skiftevis på de forskellige tangenter på sin side. Når borgeren er sat i gang med at spille, starter hjælperen selv og begynder at lave rytmen. Tanken er at det skal være sjovt at spille sammen og lave sine egne melodier, alt imens vi smiler og har det sjovt sammen. Hjælperen kan spørge om de to ikke skal danse lidt med hofterne eller nynne/synge en lille sang.

## Lærkerede

På musikinstrumentet Lærkerede spilles tonerne fra den kendte sang "Jeg ved en lærkerede" af Carl Nielsen. Det er en sang, som alle kender og en sang de fleste kan synge eller nynne med på. Man slår blot på hvert tonerør fra venstre til højre.



Hjælperen kan spørge, om borgeren kender denne sang, hvorefter hjælperen begynder at spille melodien. Ofte vil borgeren erindre, hvilken sang det er der bliver spillet og derefter begynde at

nyne eller synge med. Så snart borgeren har fået fat i melodien, kan hjælperen synge eller nynne med. Det giver et dejligt samvær og en følelse af tryghed for borgeren.

Efter at melodien er opdaget og hjælperen har spillet nogle gange, kan borgeren selv prøve at spille.

Hvis det er svært for borgeren at ramme tonerne lige efter hinanden, og det derfor kan blive svært at synge sangen i takt med melodien, kan hjælperen blot nynne melodien i det tempo, der bliver spillet.

På billedet spiller borgeren fra sin kørestol. For andre kan musikinstrumentet være en fremragende gangtræning.

### **Cherub**

Cherub er et smukt og elegant musikinstrument. Med dens 11 aluminium tonerør, får man en smuk og vedvarende lyd.

Cherub er nem at spille på, fordi dens tonerør er placeret lodret. Det gør at borgeren står og kigger direkte ind i instrumentet og får en følelse af tryghed. Cherub's form gør at man får lyst til at trække køllen langs instrumentets tonerør, ofte fra venstre mod højre. Det giver en nærmest fortryllende lyd, der virker meget beroligende og behagelig.

Hjælperen kan støtte borgeren i at holde køllen. Hjælp borgeren med at føre køllen hen over tonerørerne i en glidende bevægelse, fra venstre mod højre og så tilbage igen. Giv så køllen til borgeren og spørg om han/hun har lyst til at prøve det samme. Her vil man ofte opleve en lyst til at give det et forsøg. Er det svært at motivere borgeren til at spille, så prøv selv at spille lidt på instrumentet. Imens giver du borgeren den anden kølle og spørger, om I ikke skal spille lidt sammen.

Snak om hvor dejlige lydene er og nyd hinandens samvær.



## Cavatina & Music Book

Cavatinaen er iøjnefaldende pga. de mange farvestrålende tangenter. Dertil kan anvendes Music Book, et nodehæfte, hvor noderne ligeledes er farvelagte, dvs. hvis noden er rød, så slår man på den røde tangent på xylofonen osv. Derved kan man hurtigt lære at spille melodierne i nodehæftet. Kan man spille efter noder i forvejen eller efter gehør, er det et musikinstrument der ligeledes er populært for dem, der måske engang har spillet klaver eller andre former for musikinstrumenter.

Denne kombination gør det muligt for alle at spille "rigtige numre". Man følger blot farverne i Music Book og slår dem an på xylofonen.

Et eksempel på dette kunne være at hjælperen stiller sig hen til xylofonen sammen med borgeren og begynder at spille et af numrene i bogen. Hjælperen spørger om borgeren vil prøve at spille en melodi. Hjælperen kan nævne hvilke farver der skal slås på, for at de rigtige toner kommer frem.

Er det svært for borgeren at finde farverne, kan hjælperen lægge op til at de synger en sang sammen. Det kan være en sang, som borgeren selv vælger. Det sker ofte at borgerne selv begynder at spille på xylofonen, imens der bliver sunget.



## Tubular Bells

Tubular Bells er placeret i en halvcirkel, fordi den giver en fantastisk sansel stimulation. Tubular Bells er ikke blot et sjovt og anderledes instrument, det er også et af de bedste til at spille på sammen.



Et eksempel kan være:

Hjælperen tager borgeren i hånden og stiller sig ind midt i halvcirklen. Hjælperen giver borgeren én af de to køller til at slå på tonerørene med. Hjælperen kan demonstrere, hvordan man skal gøre ved at slå på alle rørene fra venstre til højre. Derefter er det borgerens tur til at prøve.

Efter begge har prøvet at slå tonerne an, er det tid til at mærke på tonerørene. På grund af Instrumentets figur og materialer, giver Tubular Bells både en rolig resonans men også nogle store vibrationer. Hjælperen slår an på det største tonerør og får borgeren til at mærke stille og roligt på røret. Der vil oftest komme en positiv reaktion på denne stimulation. Man kan på samme måde udforske, om der er vibrationer i de resterende tonerør.

Et andet eksempel er at både hjælper og borger står midt i halvcirklen. Hjælperen tager en kølle i hånden og slår hårdt på alle tonerørene lige efter hinanden. Det er en intens lyd og stimuli oplevelse for de fleste, på grund af vibrationerne og lydene fra rørene. Dernæst går borgeren og hjælper nu ud af cirklen og står 1 meter fra rørene, hvor man næsten ikke hører lyden mere. Efter et par sekunder, går man ind i cirklen igen og vil her kunne høre tonerne igen. Hjælper og borger kan så med hænderne stoppe tonerørenes vibration og lyd, ved at røre på rørene.

Et 3. eksempel: Borgeren sidder på en stol i cirklen med lukkede øjne, imens en anden person står på den anden side af rørene og slår ganske blidt på dem. Dette er en meget beroligende oplevelse.

## Bell Lyre

Lyren er et sansestimulerende musikinstrument, hvor klang-skålene giver intense vibrationer, alt efter hvor hårdt man slår på dem. Når man slår på lyrens forskellige klang-skåle vil man med sine fingre kunne mærke vibrationerne, der kommer fra skålene. Vibrationerne ændrer sig fra små og korte vibrationer til intense og lange vibrationer. Man kan ligeledes ændre på lyden, ved at føre sin hånd frem og tilbage hen imod klang-skålene.

Hjælperen kan demonstrere, hvordan borgeren kan slå på skålene. Herefter er det borgeren, der kan prøve at slå og at røre ved de vibrerende skåle. Det er godt at afprøve de forskellige skåle for at mærke forskellen på vibrationerne.

Med sine meditative toner, giver Lyren en behagelig og dejlig oplevelse for borgeren, på turen rundt i haven.



## Harmony Bells

Musikinstrumenter som er inspireret af naturen og ligner blomster.

I hver af de farvestrålende "blomster", sidder der 4 klangskåle med hver sin beroligende tone. Hvis man har flere Harmony Bells, kan man skiftes til at slå på skålene i "blomsterne".

Blomsterne danner blide vibrationer, når man slår på dem.



## Freechimes

Freechimes har et enkelt, men elegant design. Freechimes Soprano Pentatonisk Symfoni er sjov at være mange om. Den er udstyret med hele fire køller, så man nemt kan lave samspil eller sparring med f. eks en terapeut.

Freechimes Soprano Pentatonisk Symfoni har en dejlig rummelig lyd. Med en bred skala fra de helt dybe og mørke toner, til de helt fine og lyse toner.

Tag borgeren i hånden og gå langs stien. Her ser I en stor og flot skulptur. Gå hen og mærk på rørene, der i de lave temperaturer føles kolde. Rørene har lidt tekstur, så prøv at føl på dem og oplev hvordan sanserne får frit spil. Tag så en af køllerne i hånden. Prøv at slå et par toner an og giv derefter en eller to af køllerne til borgeren. Her kan I spille sammen, både ved ad improvisere men også ved at lave spejlingslege.

Hjælperen slår f.eks. tre toner an, hvorefter borgeren skal slå på de samme. Gør legen sværere ved at tilføje flere toner og hvis borgeren kan klare det, så sæt flere og flere toner på.

Gør også improviseret spil sjovt ved at fjolle lidt rundt på tangenterne og lad borgeren slå på tangenterne, nøjagtig som borgeren har lyst.

Spørg eventuelt ind til om borgeren kan høre forskel på om der bliver spillet på en lys tone eller en mørk tone. Her kan man udfordre borgeren, til selv at spille en lys og derefter en mørk tone.



### **Eksempel på hvordan man kan bruge de forskellige årstider sammen med musikinstrumenterne**

Man kan på alle musikinstrumenterne bruge forår, sommer, efterår og vinter som tema. Hjælperen synger eksempelvis efterår i tre takter, imens borgeren slår tre takter på musikinstrumentet. Dette gentages flere gange.

#### **Bemærk**

For borgere, som ikke er i stand til at holde selvstændigt på en kølle, kan vores "Easy grip" være løsningen. Den monteres på køllen.

For de borgere, som ikke kan bruge en kølle eller bevæge hånden eller armen, eller ikke kan se eller høre, vil musikinstrumenterne stadig være en sansestimulerende oplevelse for dem, uanset om andre spiller på musikinstrumenterne i deres nærhed, eller de selv gør det.

### **Alvins Fri Improvisationsterapi**

Musik tilbyder en anden måde at være sammen på og som ikke kræver store præstationer af klienten. Et samvær, der kan skabe gode oplevelser og som kan være med til at frembringe minder og erindringer.

"Musik er menneskeskabt, og derfor kan mennesket se sig selv i den musik, han/hun spiller". Denne tankegang blev udviklet sideløbende med at Alvin opfattede musik som "udfoldelsesrum" for frie udtryksmuligheder. Hun betragtede Stravinsky som én af de vigtigste skikkelser i den 20. Århundredes musik, idet hans kompositioner brød de "musikalske regler" for harmonik, melodi, rytme og form, hvilket tillod udøvere og lyttere at skabe og opleve en vifte af dissonanser og atonale lyde, som tidligere havde været tabubelagt. Dette åbnede døren for hendes udvikling af Fri Improvisationsterapi, hvor klienter og terapeuter kan improvisere uden musikalske regler, og hvor musikken kan blive et udtryk for individets karakter og personlighed, gennem hvilket terapeutiske temaer kan blive berørt.

I Fri improvisationsterapi er musikken i centrum. Hele klientens terapeutiske arbejde er centreret omkring at lytte eller at udøve musik, og alle tænkelige former for musikalske aktiviteter kan anvendes. Improvisationen anvendes helt frit, og der kan bruges både lyde og musik, som ikke er



komponeret eller nedskrevet på forhånd og udøverne opfinder selv musikalske temaer, hvilket giver stor frihed i udtrykket. Fri improvisation kræver ikke nogen specielt udviklede musikalske evner eller musikalsk træning af klienten og musikken bliver ikke bedømt ud fra musikalske kriterier. Terapeuten opstiller ikke nogle musikalske regler, restriktioner, directioner eller retningslinjer, når der improviseres, medmindre klienten selv beder om det. Klienten har frihed til at etablere eller ikke etablere en fast puls, et bestemt tempo, rytmiske mønstre, skalaer, et tonalt centrum, melodiske motiver eller en harmonisk ramme.

I Fri improvisationsterapi arbejder musikterapeuten inden for en kontekst, som Alvin kalder "et jævnbyrdigt forhold", hvor terapeuten og klienten deler musikalske oplevelser på samme niveau og har samme kontrol over den musikalske situation. Dette er en helt specifik ramme, og den forklarer delvist den effekt Fri improvisations teknik ofte har mht. at bringe klienternes potentialer og styrkesider frem i arbejdet.

Uddrag fra bogen "*Musikterapi: Når ord ikke slår til*", af Lars Ole Bonde, Inge Nygaard Pedersen & Tony Wigram

Deltagelse i musikaktiviteter kan ligeledes styrke:

Socialt engagement, fysisk aktivitet, kommunikation, udviklingen af kognitive processer, udviklingen af opmærksomhed og koncentration, livsglæde og selvudfoldelse, reduktionen og elimineringen af antisocial adfærd.

Udvikling af selvstændighed

Wigram (s. 110-111) har defineret de parametre, der har indflydelse på dette – i forhold til musikkens forudsigelighed. Hvis de musikalske elementer er stabile og forudsigelige, vil lytteren være tilbøjelig til at slappe af, men hvis musikkens elementer skifter hyppigt over tid, og der optræder pludselige og uforudsigelige skift, vil lytteren snarere være tilbøjelig til at føle sig stimuleret, og spændingsniveauet stiger.

Elementer i potentielt stimulerende musik:

Uforudsigelige temposkift

Uforudsigelige eller pludselige skift i: volumen, rytme, klang, tonehøjde, harmonik

Uventede dissonanser (mislyde)

Uventede accenter (fremhæve en enkelt tone)

Uventede pauser i musikken

Behagelige klangfarver



### Kontakt oplysninger

Jacob Schrøder Hansen

Direktør / CEO

Tlf. 2616 8193

Email: [Jacob@pplay.dk](mailto:Jacob@pplay.dk)

Kirsten Dueholm Hansen

Sundhedsfaglig konsulent

Tlf. 2752 2128

Email: [Kirsten@pplay.dk](mailto:Kirsten@pplay.dk)

Percussion Play Danmark ApS

Ubberudvej 100

5491 Blommenslyst

[www.percussionplay.dk](http://www.percussionplay.dk)