

MUSIK TIL KROP OG SAMVÆR – Et bevægelsesprogram tilrettelagt for svage ældre

Musikken fanger opmærksomhed; sangen vækker livfuldhed og samhørighed; bevægelsen skaber klarhed og kropsligt velvære.

- **Musik og bevægelse er fra livets begyndelse en helhed.**
- **Musik og bevægelse styrker krop, følelser og kognition.**
- **Musik og bevægelse giver glæde og livskvalitet.**

Musik og bevægelse er et godt udgangspunkt for samvær og fællesskab, bl.a. med mennesker med demens. Musikken skaber et fælles opmærksomhedsrum, hvor følelser, leg og samhørighed kan udfolde sig, og hvor den enkelte kan deltage på sin egen måde. Bevægelserne vækker de kropslige sanser og giver velvære. Et musik- og bevægelsesprogram kan således fungere som ramme for såvel sansemotorisk træning som emotionel og social medleven.

Musik til krop og samvær er tænkt til brug i dagligdagen af sundhedsfagligt, terapeutisk og pædagogisk personale i arbejdet med mennesker med demens, eller andre målgrupper, som har kognitive og/eller motoriske udfordringer. Musikvalget og øvelsernes sværhedsgrad er afstemt efter målgruppen. De fleste melodier er almindeligt kendte blandt ældre, og alle øvelserne kan udføres siddende, så trætte eller usikre ben også kan være med.

Musik til krop og samvær blev først gang udgivet af forlaget Dafolo i 2000, i form af et teksthæfte og tilhørende CD. Materialet er nu, 20 år senere frit tilgængeligt på hjemmesiden munkmadsen.dk. Materialet må ikke kopieres med henblik på videresalg. Koda afgifter afholdes af forfatteren.

Studiemusikere:

Michael Nielsen (producer): saxofon, fløjte

Øyvind Ougaard: harmonika, flygel

Hugo Rasmussen: kontrabas

Anne Eltard: violin

Pia Trøjgård: sang

Peder Pedersen (teknik)

Indspillet i Copenhagen Music Centre, marts 2000

Spørgsmål kan rettes til forfatteren på adressen kontakt@munkmadsen.dk

OM PROGRAMMET

Musik til krop og samvær består af ni kendte melodier med tilhørende øvelser: Finmotoriske øvelser, øvelser for de store muskelgrupper og øvelser, der styrker kondition og kredsløb. Desuden boldspil og dans. Programmet var i alt ca. 23. min.

Hver melodi er forsynet med en instruktionstekst, som synges samtidig med, at bevægelserne udføres; musik, bevægelse og instruktion fremstår på den måde som en helhed. Således stimuleres flest mulige sanser, og deltagerne mulighed for at opfatte, forstå og følge med i det, der foregår, øges. Samværet og de legende elementer motiverer deltagerne og giver dem fornøjelse og træning på samme tid.

Hvis øvelserne er for lette eller for svære for deltagerne i en gruppe, kan man med fordel lave om på dem og selv finde på en passende tekst. Musikken er tilgængelig i to udgaver – én hvor instruktionen er indsunget (nr. 1 til 8) , og én uden vokal (nr. 9 til 16). Den sidste kan bruges som musik til andre bevægelser og øvelser.

Motivationen vil ganske sikkert være forskellig for de enkelte deltager. Nogle vil lægge vægt på sangen, andre på god udførelse af bevægelserne, og for nogle vil det være samværet og fællesskabet som har betydning. Igangsætteren skal derfor være opmærksom på og aktivt opmuntre alle disse sider af aktiviteten.

Som nævnt er alle øvelserne som udgangspunkt siddende, men efter hver øvelsesbeskrivelse i hæftet findes desuden et forslag til en stående øvelse. Hvis der er forskel i instruktionsteksten mellem den siddende og den stående øvelse, er det instruktionen til den siddende øvelse, der er indsunget med musikken.

OM BRUGEN

Programmet er udarbejdet til grupper – der er gode erfaringer med en gruppestørrelse på fire til seks deltagere, en igangsætter og én til to hjælpere. Andre sammensætninger kan også tænkes, f.eks. større gruppe med flere hjælpere, inddragelse af pårørende osv. Vær dog opmærksom på, at gruppen ikke bliver så stor, at nogle ”tabes på gulvet”.

Igangsætteren

Igangsætteren må først og fremmest sætte sig grundigt ind i programmet. Det er en fordel at kunne det udenad, så man kan koncentrere sig helt om at engagere og støtte deltagerne undervejs. Igangsætteren skal være den styrende hele vejen igennem, så deltagerne ved, hvorhen de skal rette deres opmærksomhed.

Der er to udgaver af musikken – én med og én uden sang. Udgaven med sang kan bruges af igangsætteren til at lære programmet at kende; eller den kan bruges, hvis hun ikke føler sig i stand til at synge for. Igangsætteren og hjælperne skal i alle tilfælde synge med og også opfordre deltagerne til at synge eller tralle, da det bevirker en væsentlig forøgelse af nærværet.

Hjælperen

Hjælperne (eller gerne hjælpere) har rollen som deltagende støtteperson. Hjælperen skal være ved siden af de deltagere, som har mest behov for støtte og opmuntring. Hun skal ved sin aktive deltagelse virke inspirerende og animerende på deltagerne.

Deltagerne

Deltagerne kan med fordel være iført tøj med god bevægelsesfrihed; strømpefodder eller bløde hjemmesko er bedst. Når der bruges stole, skal deltagerne så vidt muligt sidde på kanten af stolesædet, så ryglænet ikke benyttes, fordi det giver større bevægelsesfrihed. Alle skal kunne nå gulvet med fødderne.

Lokale og rekvisitter

Et lokale, hvor man kan være uforstyrret, er nødvendigt. Stolene, som skal være uden armlæn, skal stå i rundkreds med lidt afstand imellem, dog ikke mere end at man nemt kan nå at holde hinanden i hænderne. De nødvendige rekvisitter skal være klar:

- en enhed til afspilning og højttaler
- en bold. Den skal gerne være blød og ikke for tung, men den skal også kunne hoppe
- et stort lagen eller andet stykke stof, som er stort nok til at alle i kredsen kan holde ved det.

Går det ikke så godt ved første forsøg, så prøv alligevel at gennemføre programmet 4-5 gange, inden der evalueres. Det vil give både deltagere og personale tid til at lære programmet og hinanden at kende i denne nye aktivitet.

HUSK at din egen gnist og indlevelse er den bedste inspiration, du kan give andre. **God fornøjelse!**

ØVELSER OVERSIGT

Melodi	Aktivitet	Formål
1 Marken er mejet u. vokal	Boldspil fra midten	Vågne op og komme i gang
2 Gå afsted og sving armene med (Wish Me Luck)	Gang og armsving	Kredsløb
3 Så stræk dig (Jeg ved en lærkerede)	Falde sammen og strække ud	Udspænding
4 Hænder knyt og fingre spred (Oh When The Saints)	Hænder og fødder	Finmotorik
5 Hæl og tå og hæl og tå (Når der er musik på pladsen)	Dans	Samvær og kondition
6 Ret ryggen op En sjöman älskar havets våg)	Nakke, skuldre, ansigt	Smidighed og afspænding
7 Fingerpolka	Dans	Samvær og kondition
8 Gå med i lunden	Trille bold på lagen	Koordination og samarbejde

ØVELSE 1

Melodi: Marken er mejet (3:42)

Beskrivelse	Instruktionstekst kan evt. synges
<p>Igangsætteren står i midten, kaster bolden til de enkelte deltagere på skift.</p> <p>Igangsætteren siger dét, som deltageren skal gøre, dvs. hun siger <i>grib</i>, når hun selv kaster, og <i>kast</i>, når hun griber. Der kan kastes direkte eller studs i gulvet. Musikkens rytme bruges som impuls til kast.</p> <p>Instruktionsteksten kan synges, hvis deltagerne er friske nok til at kaste på det rette tidspunkt.</p> <p>Igangsætteren skal spejle de bevægelser, som deltageren skal gøre for at kaste bolden, derved give hun deltageren impuls til at kaste.</p> <p>Dvs. igangsætteren gør som om hun selv kaster en bold af sted, når deltageren skal kaste, lige som hun løfter armene og gør som om hun slår en bold i gulvet, når deltageren skal slå bolden i gulvet.</p>	<p>A</p> <p>Grib den og kast den og grib den og kast den, grib den nu og kast den nu, grib og kast til mig. GENTAGES</p> <p>B</p> <p>Grib den, kast til mig grib den, kast til mig, grib den nu og kast den nu, grib og kast til mig. GENTAGES</p>

Forslag til STÅENDE ØVELSE 1

Øvelsen kan uden ændringer udføres stående.

ØVELSE 2

Melodi: Wish Me Luck (2:06)

Beskrivelse	Instruktionstekst
Almindelig håndfatning Gå-bevægelse og armsving i takt til musikken.	A Gå af sted og sving armene med, gå af sted og sving armene med.
Alle læner sig fremover og skubber armene ind mod midten, derefter rettes op, og armene trækkes samtidigt tilbage.	B Skub ind mod midten og træk ud igen, skub ind og træk så ud.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 2

Beskrivelse	Instruktionstekst
Stil op i rundkreds uden håndfatning, vend kroppen mod højre, gå rundt efter hinanden og sving armene i takt til musikken. Alle vender, så de står med front mod midten, tag fat i hinandens hænder.	A Gå af sted og sving armene med, gå af sted og sving armene med.
Alle læner sig fremover og skubber armene ind mod midten, derefter rettes op, og armene trækkes samtidigt tilbage. Efter to gange slipper man hinandens hænder, drejer mod højre og starter forfra.	B Skub ind mod midten og træk ud igen, skub ind og træk så ud.

ØVELSE 3

Melodi: Jeg ved en lærkerede (1:51)

Beskrivelse	Instruktionstekst 1. – 3. vers
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.	Så stræk dig op mod loftet spred fingrene, ja spred.
Man runder ryggen, bøjer sig forover og lader hænder, arme og hoved hænge nedad	Lad kroppen synke sammen og hænge, hænge ned.
<i>Lille ophold</i>	<i>Siges: rul op, og sid almindeligt på stolen</i>
	Instruktionstekst 4. – 6. vers
Brystet skydes fremad, mens armene spredes ud til siderne.	Og spred så dine arme ud til et mægtigt rum.
Man trækker hagen ind mod brystet og holder om sig selv, som når man fryser.	Så krum dig rigtigt sammen, ja, gør dig rigtig krum.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 3

Øvelsen kan uden ændringer udføres stående.

ØVELSE 4

Melodi: *Oh When The Saints (1:48)*

Beskrivelse	Instruktionstekst 1. – 3. vers
Hænderne holdes op foran kroppen og bevæges som beskrevet i instruktionsteksten. Ryst i takt med musikkens puls med løse fingre. Rysten stopper, og man gør sig klar til en ny tur. Tag hænderne ned og se ned mod fødderne for at signalere, at nu er det dér opmærksomheden skal hen.	Og hænder knyt, og fingre spred og hænder knyt, og fingre spred, og hænder ryste, ryste, ryste 1. og 2. vers: og sådan bli'r vi bare ved. 3. vers: og så se på tæerne ned.
	Instruktionstekst 4. – 6. vers
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten. Man stamper hurtigt og kraftigt. Stampen stopper og man gør klar til nyt vers. Øvelsen afsluttes her.	Og tæer krum, og tæer spred og tæer krum, og tæer spred, og så stampe, stampe, stampe 4. og 5. vers: og sådan bli'r vi bare ved. 6. vers: nu er der ikke mere ve'ed.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 4

Øvelsen kan uden ændringer udføres stående.
Fodøvelserne udføres dog lettest siddende.

ØVELSE 5

Melodi: Når der er musik på pladsen (2:43)

Beskrivelse	Instruktionstekst
<i>For hvert vers stiger tempoet en lille smule</i>	<i>Forspil. Der siges: Først den ene fod</i>
Almindelig håndfatning. Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.	A Hæl og tå og hæl og tå og hæl og tå og skift så fod. Hæl og tå og hæl og tå og hæl og tå og så gynger vi.
”Ballepolka” – siddende på kanten af stolen med ryg og lår fri. Læn dig over på venstre balle og træk armene til venstre, højre balle løftes fra sædet, tag et ekstra gyng til venstre. Derefter det samme til højre side. Fortsæt på denne måde fra side til side. Rytmen er således: 1 2 3 4 venstre gyng højre gyng	B Til venstre og så til højre gynger vi endnu en gang, til venstre og så til højre gynger vi til denne sang.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 5

Beskrivelse	Instruktionstekst
<i>For hvert vers stiger tempoet en lille smule</i>	<i>Forspil. Der siges: Først den ene fod</i>
Stå i kreds med ansigtet mod midten og almindelig håndfatning. Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.	A Hæl og tå og hæl og tå og hæl og tå og skift så fod. Hæl og tå og hæl og tå og hæl og tå og så ind mod midten.
Gå ind mod midten i takt til musikken og følg instruktionsteksten. Gå baglæns udad og tramp tre gange på teksten: stop stop stop .	B Går vi og løfter arm’ne over ho’det op op op. Tilbage og armene skal ned igen og stop stop stop.

Øvelse 6

Melodi: En sjöman älskar havets våg (3:24)

Beskrivelse	Instruktionstekst 1. vers
Almindelig håndfatning. Udføres som beskrevet i instruktionsteksten. Nik med hovedet i takt til ja'erne. Fortsæt som instruktionsteksten beskriver. Sving hænder og arme i takt med teksten, således: tak skal du ha' frem tilbage frem ned	Ret ryggen op, du gamle ven sig ja, ja, ja. Hold ryggen rank og prøv igen sig ja, ja, ja. *Sig ja, ja ja - sig ja, ja, ja, og tak skal du ha'. <i>gentages fra *</i>
	Instruktionstekst 2. vers
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten. Drej hovedet fra side til side i takt til nej'erne. Fortsæt som instruktionsteksten beskriver. Sving hænder og arme som i 1. vers.	Ret ryggen op, du gamle ven sig nej, nej, nej. Hold ryggen rank og prøv igen sig nej, nej, nej. *Sig nej, nej, nej - sig nej, nej, nej, og tak skal du ha'. <i>gentages fra *</i>
	Instruktionstekst 3. vers
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.	Træk skuldrene op mod ørerne og fald ned igen. Træk skuldrene op mod ørerne og fald ned igen. *Træk op, fald ned træk op og fald ned, og tak skal du ha'. <i>gentages fra *</i>
	Instruktionstekst 4. vers
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.	Siges: Nu skal vi massere ansigtet med hænderne. Først gnider vi panden, så øjnene, kinderne, hagen, ørerne, nakken – og lad armene falde ned igen.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 6

Øvelsen kan uden ændringer udføres stående.

ØVELSE 7

Melodi: Fingerpolka + Og gå så (3:00)

Beskrivelse	Instruktionstekst
Udføres som beskrevet i instruktionsteksten. Ryst den ene pegefingertre gange, så den anden. Tag hinanden i hænderne.	A Med hænderne si'r vi klap, klap, klap. Med fødderne si'r vi tramp, tramp, tramp. At du må huske på sådan skal en sidde-polka gå.
1.og 3. gang Den ene fod løftes lidt, og med en fjedrende bevægelse sættes der af mod gulvet med forfoden på første taktslag, foden lander på gulvet på næste taktslag. Gentag med den anden fod. Således i fht. rytmen: 1 2 3 4 Sæt af land sæt af land h. fod h. fod v. fod v. fod Fortsæt sådan. Samtidig bevæges hænderne op og ned i takt til musikken, så der skabes en dansende helhed.	Tra la la la
2.gang En fod sættes frem og tilbage igen, derefter den anden fod, og der fortsættes sådan. Et lidt vanskeligere alternativ er siddende "kosakdans": Højre fod sættes frem, samtidig med at venstre sættes tilbage, skift position i takt med musikken.	Tra la la la
Ny melodi	Instruktionstekst
Foden svinges op, så knæet strækkes ud på det ene ben, og foden sættes ned igen, derefter det samme med det andet ben. Fortsæt således.	A Og sving så og sæt så og sving så det ben, Hold fast i din makker For nu går vi te'en ...
"Ballevals": – siddende på kanten af stolen med ryg og lår fri. Læg vægten over på venstre balle og træk armene til venstre, højre balle løftes lidt fra sædet, tag et ekstra gyng til venstre. Derefter det samme til højre side. Fortsæt på denne måde fra side til side.	B Gyng til venstre min ven gyng til højre min ven gyng til venstre min ven ja, for sådan er den.

Forslag til STÅENDE ØVELSE 7

Beskrivelse	Instruktionstekst																
<p>Stå i rundkreds med ansigtet mod midten. Udføres som beskrevet i instruktionsteksten.</p> <p>Ryst den ene pegefinger tre gange, så den anden. Tag hinanden i hænderne.</p>	<p>A</p> <p>Med hænderne si'r vi klap, klap, klap. Med fødderne si'r vi tramp, tramp, tramp. At du må huske på tag mig i hånden, vi skal danse så</p>																
<p>1.og 3. gang</p> <p>To sidetrin til venstre i denne rytme:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">v. fod tv.</td> <td style="text-align: center;">h. fod tv.</td> <td style="text-align: center;">v. fod tv.</td> <td style="text-align: center;">h. fod tv.</td> </tr> </table> <p>Derefter to sidetrin th.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">h. fod th.</td> <td style="text-align: center;">v. fod th.</td> <td style="text-align: center;">h. fod th.</td> <td style="text-align: center;">v. fod th.</td> </tr> </table> <p>Fortsæt sådan. Samtidig bevæges hænderne op og ned i takt til musikken, så der skabes en dansende helhed.</p>	1	2	3	4	v. fod tv.	h. fod tv.	v. fod tv.	h. fod tv.	1	2	3	4	h. fod th.	v. fod th.	h. fod th.	v. fod th.	<p>Tra la la la</p>
1	2	3	4														
v. fod tv.	h. fod tv.	v. fod tv.	h. fod tv.														
1	2	3	4														
h. fod th.	v. fod th.	h. fod th.	v. fod th.														
<p>2.gang</p> <p>En fod sættes frem og tilbage igen, derefter den anden fod, og der fortsættes sådan.</p>	<p>Tra la la la</p>																
<p>Ny melodi</p>	<p>Instruktionstekst</p>																
<p>Almindelig håndfatning i kreds med ansigtet mod midten. Sving det ene ben med strakt knæ fremad og opad, sæt benet ned igen. Derefter det samme med det andet ben. Fortsæt således.</p>	<p>A</p> <p>Og sving så og sæt så og sving så det ben, Hold fas i din makker For nu går vi te'en ...</p>																
<p>Læn kroppen til venstre og læg vægten på venstre fod, træk armene med og gyng en ekstra gang. Læn så kroppen til højre og læg vægten på højre fod, træk armene med og gyng en ekstra gang. Fortsæt sådan fra side til side.</p>	<p>B</p> <p>Gyng til venstre min ven gyng til højre min ven gyng til venstre min ven ja, for sådan er den.</p>																

ØVELSE 8

Melodi: *Gå med i lunden* (3:14)

Beskrivelse	Instruktionstekst 1. og 2. gang
Alle holder fast med begge hænder i et stort stykke stof, f.eks. et lagen. En let placeres på lagnet; nu handler det om samarbejde og om fælles koordination og en hyggelig afslutning.	
VERS Golden trilles rundt på stoffet ved, at nogle deltgaere løfter armene, mens andre sænker dem.	VERS <i>Sig f.eks.: Nu triller vi bolden rundt</i>
OMKVÆD Bolden kastes op i luften ved, at alle deltagerne samtidigt løfter armene hurtigt op, bolden gribes i stoffet igen, og alle fører armene ned. Igangsætteren kan styre processen. Op-bevægelsen skal være der, hvor melodien har den kraftigste accent.	OMKVÆD <i>Sig f.eks.: og så OP!</i>
<i>Vers og omkvæd gentages</i>	
Beskrivelse	Sangtekst 3. vers
Syng med.	Det er nat og vækkeuret tikker sit tak, nattergalen slår det høje c. Hvad skal man så? Skal man i seng? Nej, man skal gi' sit hår en gang lak, og så si': Min ven, hvor skal vi hen? Gå med i lunden, så spidser vi munden og fløjter den gamle sang om kærlighed. Lad skoven skælve, og klokken slå ell've, og månen og mælkevejen drysse ned. Vi er kun dig og mig, mig og dig til at gå i takt. Og hvis du klemmer mig, glemmer jeg, hvad mor har sagt. Gå med i lunden, så spidser vi munden og fløjter den gamle sang om kærlighed.

Forslag til STÅENDE ØVESE 8

Øvelsen kan uden ændringer udføres stående.