

MUSIKKGLEDE ER LIVSGLEDE - MUSIKKTRENING FOR CI- BRUKERE



UTVIKLET I SAMARBEID MED HØRSELSFORBUNDET, HLF REHABILITERING
OG STIFTELSEN DAM

© HLF Rehabilitering, Stiftelsen Dam

År: 2025

Tittel: Musikkglede er livsglede - musikktrening for CI-brukere

Forfatter og prosjektansvarlig: audiopedagog Kristine Aslaksen

Link: <https://hlfrehabilitering.no/musikkglede>

Trykk: LKT digital A

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse.....	3
Forord:.....	4
Musikktrening	6
Øvelse: Klappe rytme	7
Øvelse: Skille toner på piano (pitch trening) del. 1	8
Øvelse: Skille toner på piano (pitch trening) del. 2	9
Øvelse: Rytmiske hint (krever mer enn bare 1 deltaker).....	10
Øvelse: Øve på enkelt instrumenter	11
Øvelse: Øve på instrumenter i samspill	12
Øvelse: Hvordan lytte til hele sanger	12
Øvelse: Utforsking av ulike sjangere/versjoner av sanger.....	13
CI-KOR.....	14
Ved oppstart av hver korsamling:	14
Oppvarming (hver samling):	15
Øvelse: Bevegelse i takt (basic step)	17
Øvelse: Klappesirkel	18
Øvelse: Energizing av tekst	18
Avslutning av hver samling:.....	18

Forord:

Metodehefte er et resultat fra prosjektet «Musikkglede er livsglede – musikktraining for CI-brukere». Prosjektet har foregått siden 2023, og ble finansiert av stiftelsen Dam.

Målet i prosjektet har vært å gi deltakerne økt musikkglede, skape samhold gjennom musikk og gi mestringsopplevelse med musikk. Vi ønsket også å utvikle en metode for musikktraining og belyse de utfordringer musikk og CI kan gi. Fokuset har vært på å forbedre opplevelse og oppfattelsen av musikk ved å lære seg og benytte den hørselen man har fått med CI. Et håp ved utvikling av et metodehefte er at lyttetrening til musikk skal bli mer tilgjengelig for både CI-brukere og fagfolk.

I dette metodehefte presenteres ulike øvelser for å kunne gjennomføre lyttetrening på musikk. Hftet er delt inn i to deler: musikktraining og kor. Metoden og øvelsene presentert i musikktrainingen har hentet inspirasjon fra Geoff Plants FAVORS og MuCik på ny¹ fra Danmark, samt deltakerne i prosjektet sine tilbakemeldinger. Metodene og øvelsene brukt til kordelen har hentet inspirasjon fra metodikken «The Intelligenet Choir» av Jim Daus Hjernøe.

Vi ønsker å rette en takk til stiftelsen Dam som finansierte prosjektet, uten den støtten hadde vi ikke kunnet hatt samme kvalitet på prosjektet. I tillegg må vi takke NLA høyskolen og Kristina Bjørnereim for deres samarbeid på kordelen. Det var essensielt for koret at vi fikk med oss gode samarbeidspartnere, og det fikk vi med dere på laget.

Til slutt må vi takk deltakerne som har deltatt både på musikktraining og i koret. Dere kom med åpne sinn, motivasjon og skapte trygge rom for utvikling og glede. Det er dere som har gjort at prosjektet ble så bra som det ble. Takk for alle tårer, latter og utvikling som vi har hatt sammen.

¹ <https://scrkommunikation.roskilde.dk/da-dk/til-fagpersoner/mucik-pa-ny/>

Musikktrening

Ved oppstart av musikktreningen bør man kartlegge hvilke erfaringer deltakerne har med musikk fra før, hvilken musikk de liker og hvordan de opplever musikk i dag. Det er også en fordel med en forventningsavklaring, hva de forventer ut av treningen og hva som kan forventes ift. begrensningen CI kan gi på musikk. Informer gjerne om hvorfor CI kan være vanskelig, og hva som kan være lett når det kommer til CI og musikk.

Målet med musikktreningen er både å forbedre lytteferdighetene med CI, men kanskje aller viktigst så skal det gi deltakerne positive opplevelser med musikk, og gi motivasjon og glede av å høre på musikk. Det er derfor viktig at man tilpasser nivået og hvor lenge man jobber med de ulike øvelsene ut ifra deltakernes nivå og utvikling.

Øvelsene kan gjennomføres både en-til-en og i mindre grupper. Det anbefales ikke grupper på flere enn 6 deltakere. Når gruppen blir større enn dette, blir det vanskeligere å tilpasse øvelsene. I tillegg vil mindre grupper gir mer rom for deltakelse for hver enkelt deltaker.

Øvelse: Klappe rytme

Begrunnelse for øvelse: Rytme er det enkleste for de med CI å høre, derfor er det lurt å lære seg hvordan kjenne igjen sanger og sjangere basert på rytmen

Det kan være smart å starte denne øvelsen med å forklare forskjellen på takt og rytme. Det kan være vanskelig å skille de hvis man ikke vet hva forskjellen er. Takten er pulsen i sangen, mens rytme er hvordan tonene er arrangert i forhold til takten.

Velg ut 5 enkel sanger som deltakeren kjenner til, gjerne barnesanger. Disse fem sangene skal ha gjenkjennbare rytmemønstre. Forslag til sanger er f.eks: Fader Jakob, Gratulerer med dagen (happy birthday), Glade jul, Norge i rødt, hvitt og blått og Mikkell rev. Hver sang får et tilknyttet tall 1-5, skriv gjerne dette ned sånn at deltakeren til enhver tid har oversikt over hvilke sang som har hvilket tall.

Spill av en og en sang slik at du vet at deltakeren kjenner til sangene det er snakk om. De kan spilles av enten på piano eller fra Spotify. Velger man å spille av fra Spotify, velg en versjon med enkelt arrangement. Klapp deretter rytmen for de, og la de bli kjent med rytmemønstrene i sangene. Sørg for at de blir godt kjent med alle sangene.

Klapp rytmen til en av sangene uten å si hvilken først og uten å si teksten. Deltakeren viser med fingrene (1-5) eller sier hvilken sang de tror det er. Gjør dette flere ganger. Deretter gjør deltakerne det samme. De velger seg en av de fem sangene også klapper de rytmen, de andre deltakerne skal forsøke å gjette seg til hvilken sang det er ved å vise med fingrene/si hvilken sang de tror det er. La alle deltakerne få mulighet til å klappe en rytme.

Avansering: Hør på en kjent sang deltakeren har hørt før, dette kan være annet enn barnesanger, men helst sanger med tydelige rytmemønstre. Fokuser kun på å lytte etter rytmen i sangen, og se om de klarer å høre rytmemønsteret og klappe mønsteret.

Hjemmeoppgaver: Klappe rytmen til sanger de kjenner godt fra før.

Øvelse: Skille toner på piano (pitch trening) del. 1

Begrunnelse for øvelse på pitch del 1 og 2: å trene på og skille tonene, og gi bevisstgjøring av hvilke toneleier man kan ha utfordringer med å høre er en form for diskrimineringstrening. Når man klarer å skille ulike toner, blir det lettere å høre melodier.

Spill av tre toners sekvenser hvor de to første tonene er de samme, og den tredje tonen skal være annerledes enn de to første. Deltakerne skal bedømme om siste tonen er mørkere, lysere eller den samme. Gjenta dette i flere oktaver og drøft med deltakerne hvor det er enklest og oppfatte siste tonen og hvor det er vanskeligst. Snakk litt om hvordan tonene oppleves i Clen. Start med at det er større mellomrom mellom tonene og prøv toner som etter hvert er nærmere og nærmere hverandre.



● 1. tone

● 2. tone

● 3. tone

Eksempel på hvordan øvelsen kan utføres. To første tonene er C4 og siste tonen C5.

Dersom oppgavene blir for vanskelig – la deltakerne se hva som blir spilt.

Avansering: Starte på en annen tone enn C, f.eks E eller G. Start med å gjøre det på de hvite tangentene, også kan man avansere med å bruke de sorte tangentene. De sorte tangentene gjør det vanskeligere fordi de er halvtoner opp fra de hvite.

Hjemmeoppgaver: Om man har piano eller keyboard hjemme kan man trene på dette ved gjøre tilsvarende oppgaver som oppgaven. Har man ikke det kan man forsøke å bruke et digitalt piano. Husk da at lyd kvalitet kan variere ut ifra hvilket digitale piano man bruker og hvilke høyttalere man har.

Forslag til link til digitalt online piano: <https://www.onlinepianist.com/virtual-piano>

Øvelse: Skille toner på piano (pitch trening) del. 2

Spill fem toners sekvenser i ulike oktaver, start fortsatt på C. Spill sekvensene stigende (CDEFG), dalende (CBAGF) eller konstante (CCCCC). Deltakerne skal avgjøre om de hørte det gikk oppover, nedover eller hva den samme. Gjør dette i flere oktaver. Snakk om hvordan tonene oppleves, og om noen oktaver er vanskeligere å høre tonenes retning enn andre.



● 1.tone stigende

● 1. tone dalende

Eksempel på både stigende og dalene tonerekkefølge, begge starter på en C.

Dersom oppgavene blir for vanskelig – la deltakerne se hva som blir spilt.

Avansering: Mange kan gjette seg til riktig ved at d hører etter «Lisa gikk til skolen». Derfor kan det være lurt og forsøke å starte på f.eks E hvis en ser at mange får til CDEFG.

Hjemmeoppgaver: Om man har piano eller keyboard hjemme kan man trene på dette ved gjøre tilsvarende oppgaver som oppgaven. Har man ikke det kan man forsøke å bruke et digitalt piano. Husk da at lydkvalitet kan variere ut ifra hvilket digitale piano man bruker/hvilke høyttalere man har.

Øvelse: Rytmiske hint (krever mer enn bare 1 deltaker)

Begrunnelse for øvelse: å lære seg og kjenne igjen rytmemønstre i sanger kan bidra med å gi informasjon om hvor i sangen man er. Vers, refreng og bro(bridge) har ofte ulike rytmemønstre. I tillegg kan det hjelpe med å kjenne igjen hvilken sang det er man hører og hvilke sjangere det er.

En og en deltaker skal komme og spille sammen med instruktøren på keyboardet. Deltaker spiller et rytmisk tema (basert på C og E). Deltakeren gjentar det rytmiske tema ett par ganger sånn at de andre blir kjent med det rytmiske temaet. Deretter starter deltakeren med det rytmiske tema og spiller så noe annet på de hvite tangentene, og innimellom spiller det rytmiske tema. De andre deltakerne viser en tommel opp hver gang de hører det rytmiske temaet.

Avansering: Spill av akkorder i en rytme, spill noen omganger så deltakeren får med seg akkordene. Forslag til akkorder er: (1) CEG (2) ACE (3) DFA (4) GHD. De kan spille sakte eller lage rytme ut av det. Man kan også variere med å spille de første tonene i akkorden på med den andre hånden f.eks (1) C (2) A (3) D (4) G for å skape mer dybde i klangen. Deretter spilles akkordene av instruktøren, mens deltakerne gjør det samme som i oppgaven over. Dette gjør det vanskeligere å høre det rytmiske hintet de andre deltakerne skal lytte etter, fordi det er andre «forstyrrende» elementer.

Hjemmeoppgaver: Lytt etter rytmiske temaer i sanger de hører på. Ha fokus på å lytte etter rytmemønstre i sangen, endrer rytmen seg ila sangen, er det noen rytmer du kjenner igjen m.m

Øvelse: Øve på enkelt instrumenter

Begrunnelse av øvelse på instrumenter: Kunne kjenne igjen hvordan instrumentene høres ut, og skille de fra hverandre i musikk vil kunne bidra til en mer helhetlig musikkopplevelse.

Spill av lyd/video fra youtube av hvilke lyder ulike instrumenter lager. Flere orkester har presentasjon av ulike instrumenter på youtube f.eks Utah Symphony & Utah Opera (USUO)². Velg instrumenter som er vanlig å høre når de lytter til musikk (gitar, piano, bass, fiolin, trompet, trombone, saksofon, tuba, fløyte og trommer m.m). Spill av videoer som viser disse instrumentene spille. Først spill av så deltakerne får se instrumentet og koble lyd til det visuelle. Videre kan man spille av videoene uten at deltakerne ser instrumentet, og se om det påvirker deres oppfattelse av lyden. Gjenta dette et par ganger per instrument.

Avansering: Spill av et tilfeldig instrument uten at deltakerne ser hva som blir spilt av. La de gjette, og deretter vise de og gjør dette flere ganger med de ulike instrumentene. Her kan man godt brukt youtube videoer som er laget som en instrumentquiz. Man kan også avansere med å fokusere på instrumenter som er mindre vanlige.

Hvis deltakerne har vansker med å huske navnene på instrumentene, så kan man ha bilder av de ulike instrumentene foran dem sånn at de kan peke på det instrumentet de hører.

Hjemmeoppgaver: Lytt til ulike instrumenter, forsøk og koble hva de hører til instrumentet.

² <https://www.youtube.com/watch?v=VNgNqeylFTc&list=PLALV7z7CDQ7wKdDA6BxYXq9ENilrd6dU9>

Øvelse: Øve på instrumenter i samspill

Spill av videoer der flere ulike instrumenter spiller sammen. Start med 2-3 instrumenter som spiller sammen. Det kan være trio, kvartett eller kvintett. Helst uten sang, men om det er sang går dette som et instrument. La de først kun lytte på instrumentene spille. Det er en fordel å fokusere på de instrumentene som deltakeren har øvd på når de har øvd på enkelt instrumenter. Deretter la de gjette hvilke instrumenter de har hørt. Også spill av igjen, men denne gangen ser de instrumentene spille. Gjør dette med flere ulike instrumenter/videoer.

Avansering: Øk med at det er flere og flere instrumenter som spiller sammen

Hjemmeoppgaver: Lytt til instrumenter som spiller sammen, forsøk å identifisere flere av instrumentene som spiller.

Øvelse: Hvordan lytte til hele sanger

Begrunnelse for øvelse: Å høre på sanger på en ny måte, med visuell støtte og lytte til en sang flere ganger, gjør at man får med seg mer av sangen. Og at dette er en måte å kunne lære seg hvordan man kan få noe ut av sanger man ikke har hørt før ved å bruke visuell støtte og repetisjon.

Bruk sanger som er kjente for deltakerne, tilpass etter deltakernes alder og interesser. Norske sanger er ofte en fordel. Lytt til sangen først uten visuell støtte, be de rangere hvordan de opplevde å lytte til sangene fra 1-5. Deretter får deltakerne utdelt teksten til sangen. Be de rangere hvordan de opplevde å lytte til sangene med tekst. Lytt til sangen fremført på video, hvor man kan se instrumenter og munnavlesning. Hør med deltakerne om de opplever noe forskjell fra gang nr. 1 til gang nr.3. Dersom man klarer å finne en sang hvor man både kan høre kun instrumental versjon uten sang, og en versjon med kun sang ingen bakgrunnsmusikk, så kan dette være så kan man la deltakerne lytte til dette også.

Avansering: Bruk den samme metoden, men avanser med at de lytter til mindre kjente sanger. Man kan også avansere med å bruke engelske sanger, eller sanger med mer komplekse arrangementer.

Hjemmeoppgaver: Lytt til sanger de er kjent med både med og uten tekst, og hvis de finner versjoner hvor de er fremfør sånn at man kan lese på munnen så kan de se om det gjør noe med opplevelsen av sangen.

Øvelse: Utforsking av ulike sjangere/versjoner av sanger

Begrunnelse for øvelse: å erfare og være åpen for at sanger kan høres bedre ut i andre versjoner, vil kunne nye musikkopplevelser. Kanskje kan en sang som man har likt tidligere som med CI oppleves annerledes, kunne være bedre i andre versjoner enn originalen.

Lytt til de sangene som deltakerne er kjent med/har hørt før, men i ulike sjangere eller av annet kjønn enn originalen. Hør først på originalen, deretter i en eller flere versjoner. La deltakerne ha teksten så de ikke trenger å fokusere på hva som blir sunget, og heller om en annen sjanger er bedre å høre på og kan gi de en bedre opplevelse enn hva kanskje originalen kan gi.

Avansering: Avanser med å forsøke å lytte til sjangere som f.eks jazz, klassisk/orkester, rap som er mer komplekse sjangere. Kan også avansere med å høre på sanger på andre språk, hvor de da kun skal rette fokus på musikkopplevelsen og ikke tekst og språkforståelse.

Hjemmeoppgaver: Lytt til sjangere eller versjoner av en sang som de tidligere kanskje ikke ville ha hørt på, og se om de kan finne noen nye opplevelser.

CI-KOR

Denne delen av metodehefte er utviklet for å kunne brukes i kor hvor det er CI-brukere, egne CI-chor eller kor for hørselshemmede. Målet med koret er musikkglede, og ikke sangperfeksjon. Det skal gi glede av å være i samspill med andre og synge.

Velg i starten norske sanger, som deltakerne er kjent med fra før. Hvis man har sanger der det finnes mulighet for tegn-til-tale, kan man benytte seg av det. Det kan gi deltakerne en måte og henge med i sangen på og skaper bevegelse i gruppa.

Disse øvelsene kan gjøres for hver sang de skal arbeide med. De kan også kombineres ved fremførelse av en sang, f.eks at noen energiser tekst mens noen groover.

Ved oppstart av hver korsamling:

Ved første øvelse kan det være lurt å snakke litt om forventning, erfaring og opplevelse av CI-lyden de har knyttet til musikk. Hvis deltakerne ikke kjenner hverandre fra før av, bør man bruke litt tid på å bli kjent. Det er viktig å skape trygge rom for deltakerne og synge i, slik at de tør å slippe seg fri i koret.

Snakk litt om hvordan har de det i dag, hvilken dagsform de er i, hva har de øvd på siden sist. Dette gjør man for å skape et trygt rom med plass til alle, samt kunne gjøre tilpasninger ut ifra gruppes dagsform.

Oppvarming (hver samling):

Hovedmålet med oppvarmingen er å gjøre kroppen klar for å synge, og tune seg inn som en gruppe. Ulike fokusområder man kan ha er kropp, pust, støtte, rytme, call and respond på lyder, toner og glissando.

Call and respond på lyder handler om at korleder sier ulike lyder som deltakerne gjentar. Det kan være alt fra toner, til rytmer og dyrellyder.

«R», «P», «T», «K» er en øvelse som kan brukes for å varme opp pusten. Her «spytter» man konsonantene ut. Man kan gjerne holde hendene på siden for å kjenne pusten i magen, og gi støtte til pusten.

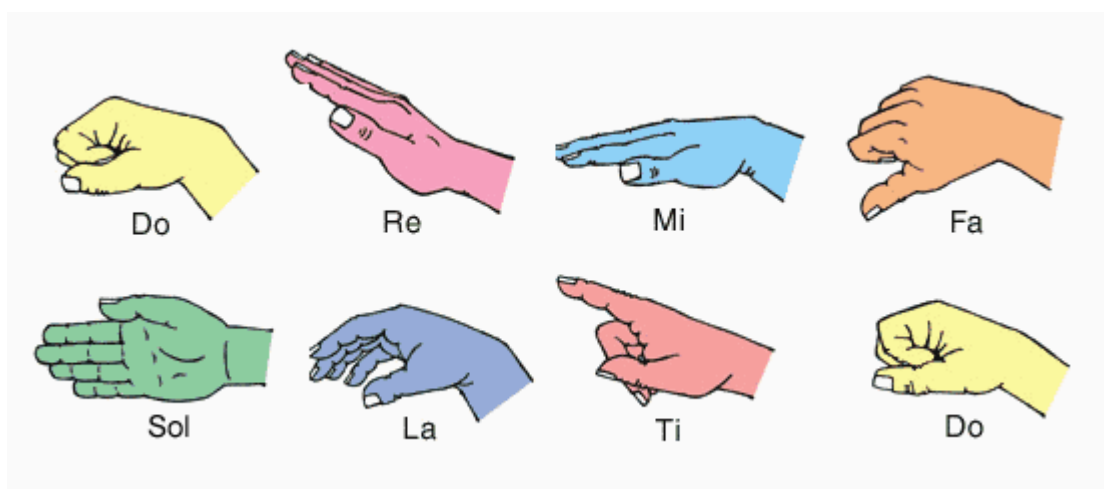
Glissando brukes ofte i oppvarmingen for å bli kjent med dagens stemme i lyst og mørkt register. Her kan de bruke hånden/finger som visuell støtte på å om tone går opp eller ned. De kan varme opp ved å holde en tilfeldig tone, de trenger ikke holde samme tone, men forsøke å holde en tone så lenge som mulig.

Hode, skulder, kne og tå – Synge og gjør bevegelsene som hører til, øk hastigheten etter hvert. For å gjøre det enda vanskeligere kan man gjøre bevegelsene speilvendt på venstre side, mens man gjør bevegelsene riktig på høyre side.

Øvelse: Treffe samme tone

En viktig del av det å synge i kor er å finne felles toner. Derfor brukes det ofte litt tid på denne øvelsen. Hvis mulig er det en fordel og kunne bruke tid på hvert enkelt kormedlem. Ta utgangspunkt i den første tonen i sangen dere har valgt dere ut for å synge. F.eks C4. Det krever en del repetisjon på dette for å lage et muskelminne på hvor tonen ligger, og hvordan tonen høres ut for hver enkelt med den hørselen de har med Cl.

For å øve på å treffe en tone brukes call and response. Spill av tonen på piano, syng tonen og få kormedlemmet til å forsøke å synge tonen de hører. Deretter pek opp eller ned for å vise de om de skal justere seg mørkere eller lysere for å treffe ønsket tone. Noen ganger kan man forsøke korte tonegivinger med kort respons, spesielt hvis de har rett i inngangen til tonen, men endrer den jo lengre de holder. Det kaller vi en «vandretone». Når alle deltakerne hadde vært innom og truffet samme tone, så forsøk og syng tonen sammen hele koret. Hvis hele koret ikke treffer riktig tone, kan man prøve å justere deltakerne med å vise om de skal lysere eller mørkere. Etter hvert kan man utvikle dette til å synge flere toner sammen etter hverandre, bruk da gjerne håndtegn som f.eks Solfege (Do-re-mi fa-so-la-ti-do). Det er til god hjelp dersom en har flere toner de skal innom.



Bilde av Solfege Hand Signs, hentet fra Solfege Hand Signs - Music Theory Tutor

Bruk glissando som en reset dersom kordeltakerne bruke lang tid på å treffe tonen.

Dersom det blir en utfordring å treffe flere toner sammen, så kan man fokusere på at koret skal starte og slutte sangen på samme tone og at det imellom handler om formidling og glede.

For å øve på dette hjemme kan deltakerne bruke en tuner f.eks

<https://muted.io/voice-tuner/>

Øvelse: Bevegelse i takt (basic step)

Å bevege seg for å få en bevegelse i gruppen og få en felles takt er viktig for at alle skal kunne vite hvordan de skal plassere rytmene, og holde samme takt når de synger.

«Basic step 1» er grunnmuren når vi skal jobbe med rytme, og for å ha kontroll på hvor de skal plassere rytmene.



Visuell fremstilling av basic step: 1) høyre fot fram, 2) venstre fot på stede, 3) høyre fot bak og 4) venstre fot på stede.

Øvelse: Klappesirkel

Klappesirkel fokuserer på rytme og groove uten tekst. Kordeltakerne skal skape rytmemønstre innenfor en gitt takt. Det er en måte å skape musikk og groove på.

Starter opp med basic step 1. Deretter tar man noen runder med call and respons-klapping der korleder klapper en rytme og kordeltakerne gjentar. Deretter fortsetter man med at et og et kormedlem lager seg et klappemønster innenfor en takt og gjentar den i loop. Etter hvert klapper alle deltakerne hver sin rytme innenfor samme takt, dette er en måte å skape groove på.

Øvelse: Energizing av tekst

Energizing av tekst betyr å si teksten med rytme uten tonalitet. Her handler det om formidling av tekst og ikke på tonene eller melodien. Bruk da gjerne samme tonen som kordeltakerne har øvd på tidligere, sånn at det er en tone de har felles.

Her kan deltakerne energize teksten, også kan melodien/tonene komme fra et instrument f.eks gitar. Dette er en måte å skape musikk med fokus på formidling av tekst og ikke på å treffe tonen.

Avslutning av hver korsamling:

Sjekk hvordan har de det nå, hvordan har de opplevd øvelsen og samlingen, og hva ønsker de å jobbe med hjemme til neste gang.