

*Velkommen til Musicarma workshop  
Pædagogkonference 2019*





# Hvorfor Musicarma ?



Venteværelse





## Musicarma undersøgelsesresultater (uddrag) - bilag 4 med 25 udvalgte dagsituationer i Danmark

### Har Trio Before's musik en beroligende indflydelse på børnene ?

JA, der er en mærkbar forskel på deres adfærd når musikken spilles  
 JA, de bliver mere afslappede end normalt  
 JA, de falder dejligt til ro  
 Uændret - ingen forskel  
 NEJ, de bliver mere vilde

People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Har Trio Before's musik en beroligende indvirkning på pædagogerne ?

JA, der er en mærkbar forskel på vores adfærd  
 JA, vi er mere afslappede end normalt  
 JA, vi falder dejligt til ro (men ikke i søvn)  
 Uændret - ingen forskel  
 NEJ, vi begynder at danse

People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Hvornår på dagen har I spillet musikken og hvordan bliver den brugt ?

Morgen - passiv  
 Morgen aktiv  
 Middag - passiv  
 Middag - aktiv  
 Eftermiddag - passiv  
 Eftermiddag - aktiv  
 Other

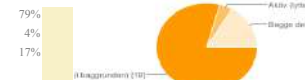
People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Hvad virker bedst på børnene ?

Passiv (i baggrunden)  
 Aktiv (lyttende)  
 Begge dele virker lige godt

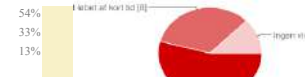
People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Hvor hurtigt virker musikken på børnene når den spilles ?

Med det samme  
 I løbet af kort tid  
 Ingen virkning

People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Er der forskel på børnenes energiniveau når Trio Before cd'en spilles ?

JA, stor forskel til det bedre  
 Ja, forskel  
 Uændret, der er ingen forskel  
 NEJ, det bliver bare værre

People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Spørger børnene efter musikken ?

JA  
 NEJ  
 Ved ikke

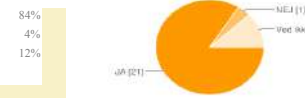
People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.



### Skal vi arbejde videre med Musicarma projektet ?

JA  
 NEJ  
 Ved ikke

People may select more than one checkbox, so percentages may add up to more than 100%.





## FORÅR

Rejsen hører til  
"Den blå anemone"

Lille anemone bor  
i den mørke forårsjord,  
samler kræfter, spirer op,  
mærker solen på sin krop.



### Mindfulnessøvelse til musikken:

Børnene forestiller sig, at de er blomster, der mærker solens varme på sig.  
• Start f.eks. med at sige: "Luk øjnene. Nu er du en lille anemone, der vokser op af jorden. Dine arme er blade, der varmes af solen (hold pause). • Din krop og dine ben er blomstens stilk. Mærk varmen på stilken (pause). • Hovedet er blomstens hoved. Mærk varmen på hovedet (pause). • Stræk hele kroppen ud, som anemonen der strækker sig op mod solen".

### Aktivitet:

Gå ud for at finde årstidens blomster. Tal om hvad der får dem til at vokse, deres farver og forskelligheder, hvordan de dufter osv. Pluk små buketter af vilde blomster og tag dem med hjem. Pres dem mellem bogsider, hæng de tørrede blomster op og skriv navne på.

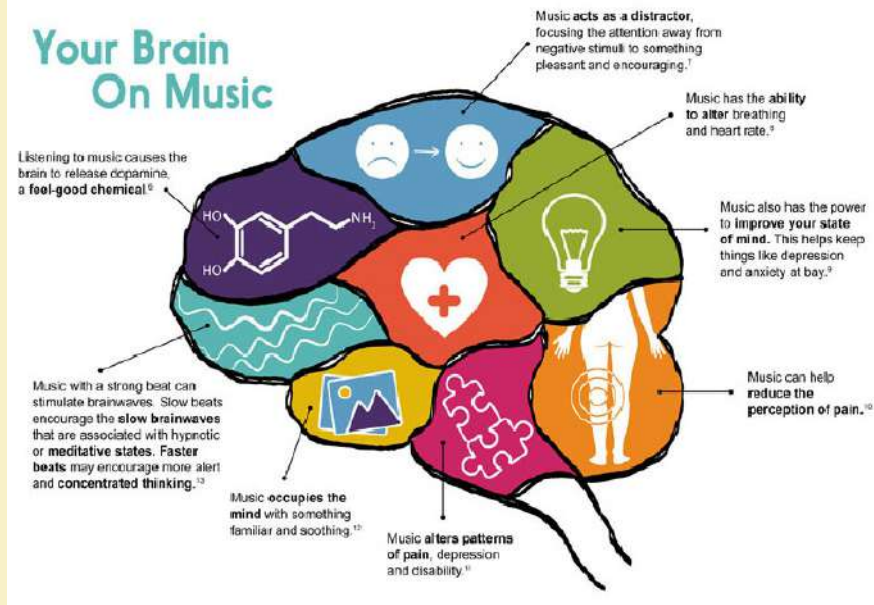


Lola interview findes på  
[www.musicarma.dk](http://www.musicarma.dk)





## Forskningen



- 60 BPM synkroniserer alpha hjernebølger (8-14 hz)
- Udløser dopamin (lykkefølelse)
- Påvirker humør – angst – stress
- Bedre koncentrationsevne
- Styrker immunforsvar
- Afslapper muskler
- Nedsætter blodtryk
- Nedbringer kortisol niveau (hormon, hjertebarken, uro, hyperaktivitet)

Interesseret i mere hjerneforskning omkring musik kontakt Claus – [cb@musicarma.dk](mailto:cb@musicarma.dk)



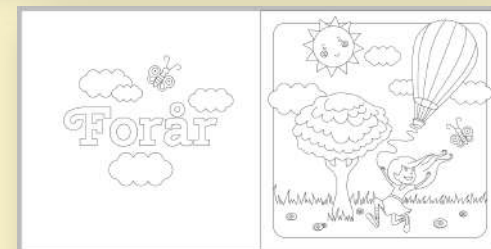
Luk øjnene  
Træk vejret  
Tænk på en sommerfugl





# Musicarma i praksis

- Morgen
- Frokost
- Rutine
- Uro på stuen
- Stillerum - pusterum
- Personale
- Male







# Claus og Anne kommer på besøg med et pusterum

Træning af pædagoger

Afslapningsøvelser og eventyrfortællinger

Live musik Implementering i institutionen

Afslapningsøvelser og træning

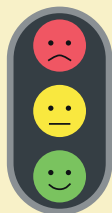
Forløb hvor institutionen besøges flere gange og giver vejledning i at få bedre trivsel

**Kontakt Anne og Claus for en uforpligtende samtale 25262606 – [cb@musicarma.dk](mailto:cb@musicarma.dk)**





1



2

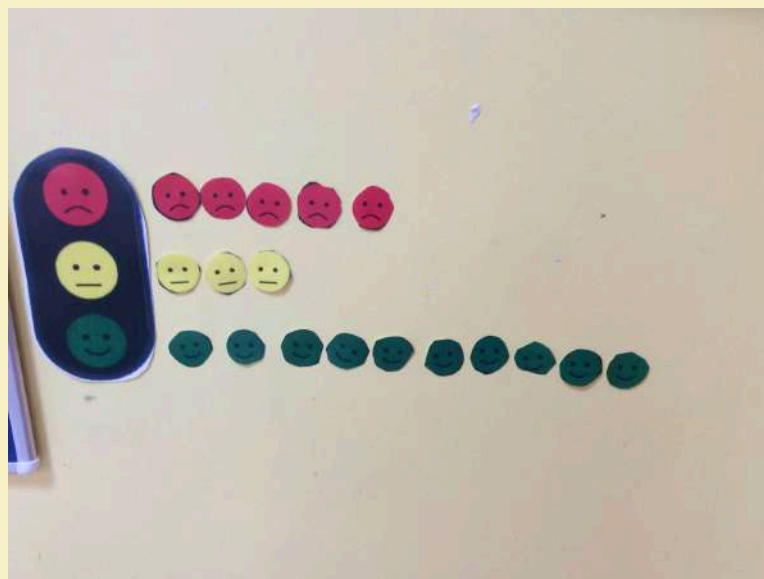


3



4







Tak for i i dag

Musicarma + mandala bog kr. 200,-  
Mobilepay 11179

