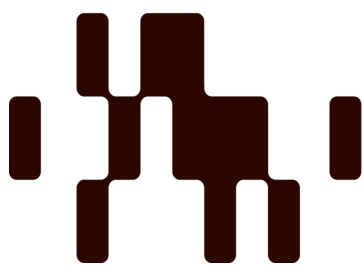




Musik og Meditation

Niels Mark & Lars Paustian, Odense Libraries & Citizen Service



**ODENSE
BIBLIOTEKER OG
BORGERSERVICE**



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Aktiviteten



Aktivitetsens navn

Musik og meditation: Lyttesession for demente

Resumé

Målet med aktiviteten er at inspirere demente til en fokuseret og koncentreret musiklytning. Musikken kan være meditativ for at skabe en ro og behagelig stemning for lytteren, men det kan også være musik som de kender og som de potentielle lyttere ønsker at lytte koncentreret til. I nærværende session lavede producenten et mix i gratisprogrammet Audacity, således at afslappende lydlandskaber af new age og ambient-musik blev sammenflettet med nostalgiske toner fra kulturarven, dvs musiknumre som lytterne kunne genkende fra tidligere stadier i livet. Det er ikke et krav at dette gøres, men det gav en god effekt på lyttegruppen.

Setup:

Lytterne bliver bedt om at finde sig til rette – på en stol eller evt. liggende på en madras. Efter kort introduktion begynder meditationssession, hvor lytterne stille og roligt gennem guidet meditation mentalt fokuserer på nærværende musiklytning.

Meditation kan optimalt set afvikles af mindfulness meditatør, men rækker de økonomiske midler ikke til det, kan meditationen også gennemføres med indspillet meditationsforløb.

Musikken afspilles direkte i forlængelse af meditationen.

Efter lyttesessionen snakker lyttegruppen om lytteoplevelsen og om de mærkede en forskel i nærværet i musiklytning med den indledende meditationssession.

Beskrivelse



Målgruppen

Alle kan deltage i lyttesession uanset hvilket stadie af demens de befinder sig i.

Formål

Engang var musik en udtryksform som vi som mennesker lyttede koncentreret til, hvor de fleste i dag har musikken som baggrundstapet i forbindelse med andre aktiviteter. Målet med aktiviteten er at genskabe ideen med at fokusere på det at lytte til musik gennem indledende meditation. Ønsket er at øvelsen i koncentreret lytning for deltagerne kan bruges i andre sammenhænge til at skabe mere nærvær omkring dig selv og de aktiviteter du foretager dig. Dette ud fra filosofien om at nærvær og koncentration skaber større glæde og tilfredshed for mennesket.

Samarbejdspartnere

Aktiviteten vil optimalt set kunne afvikles sammen med professionel meditatør eller mindfulness ekspert, som kan tilpasse meditationen efter behov. Eftersom der ligger mange meditationssessions til fri afbenyttelse på internet kan aktiviteten dog sagtens gennemføres uden meditatør. Men effekten og sandsynligheden for at deltagerne oplever den fulde effekt af meditation brugen af professionel meditatør anbefalesværdigt.

Praktisk



Sted

- Antallet af personer til aktiviteten er fleksibelt. Er man færre deltagere kan man forvente et mere intenst fokus og dermed den største effekt for deltagerne.

- Borde er ikke påkrævet. Der skal være en stol til hver deltager. Derudover kan det anbefales at have madrasser eller liggeunderlag til rådighed, hvis nogle ønsker at ligge ned under sessionen.
- Logistisk set er det en nem aktivitet at afholde. Der er ingen parkeringskrav eller andre logistiske krav.
- Tilgængelig offentlig transport er at foretrække for deltagere, der ikke ejer en bil.
- Aktiviteten er fuldt tilgængelig for alle uanset handicap – også kørestolsbrugere.
- Tekniske krav: adgang til musikanlæg med højttalere. Valgfrit: mikrofon afhængig af antal deltagere og behov for lydniveau.

Dag, tidspunkt & varighed

Aktivitetstidspunkt er fleksibelt og kan indrettes efter behov. Vi anbefaler min 60-90 minutter.

Gruppestørrelse

Mindre grupper er at foretrække - 5-10 personer er passende.

Vejledere & værter

Vi anbefaler at i hyrer en meditationsguide eller en mindfulnessguide. Ud over dette er der inegn specielle krav til personalet, selv om det er en stor fordel at have en person som kan lave en playliste til arrangementet.

Materialer & faciliteter

Musikanlæg og højttalere
eller
Laptop med eksterne højttalere
Stole og/eller madrasser
Evt. stemningskabende lys

Udgifter

Arrangementet var gratis

Navneskilte

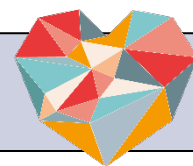
Vi brugte ikke navneskilte, men det er en mulighed man kan overveje.

Memento

Der er ikke brug for udlevering af materialer bagefter, men brugerne kan få adgang til den anvendte playliste og kilder til at søge efter meditationsmusik, hvis de ønsker at afprøve metoden derhjemme.

Efter aktiviteten

Der er ikke nogen opfølgende aktiviteter



Kommunikation

Der kan inviteres til aktiviteten gennem institutioner samt generel markedsføring via dagspressen i form af artikler og pressemeddelelser. Digitalt reklameres der via mailinglister og sociale medier.

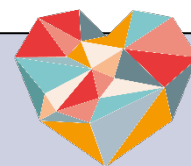
Man kan invitere deltagere når programmet for aktiviteten er klar.

Er man i god tid, er der større sandsynlighed for at nå endnu længere ud – og dermed skabe så stor efterspørgsel at der er grundlag for en serie af sessions.

Tilmelding

Deltagere kan søge om at deltage i aktiviteten via telefonisk henvendelse og emails, ligesom tilmelding kan koordineres gennem personale på institution såfremt alle gæsterne er fra samme sted.

Beskrivelse & Program



Rummet opstilles med musikanlæg eller PC og gode højttalere, så lyden er gode for deltagerne. Publikum sidder på stole eller ligger på madrasser i fornuftig position i forhold til højttalerne.

Introduktion til selve aktiviteten nødvendig.

For mange er mindfulness meditation et ukendt territorium som de ikke havde forestillet sig at skulle prøve. Derfor er netop fortællingen om formålet med meditation og hvorfor det giver mening i forhold til en mere fokuseret og nærværende musikoplevelse nødvendig.

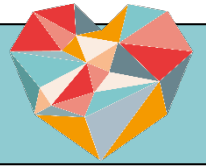
Værten for hele arrangementet byder velkommen, fortæller om programforløb - og introducerer dernæst mindfulness meditatøren. Mindfulness meditatøren introducerer meditationen hvorefter meditationssessioner begynder. Mod slutningen af meditationssessionen fades musikken stille og roligt ind således at der sker en glidende overgang mellem meditationen og musikken.

Aktiviteten afsluttes med at publikum kan dele deres oplevelse i plenum. På den måde forlader deltagerne aktiviteten med følelsen af en fælles oplevelse. Dermed øges sandsynligheden for at de får lyst til at prøve igen.

Evaluering

Aktiviteten er blevet evalueret flere gange med meditatøren. Både sammen med deltagerne, men også efterfølgende i form af et erfaringsinterview.

Checkliste, hvornår gør man hvad



En måned før aktiviteten

- Indgå aftaler med institutioner
- Promovere aktiviteten
- Anskaffelse af udstyr

To uger før aktiviteten

- Producere playlisten
- Koordinere med aktivitetens aktører
- Bestille forplejning til deltagerne, som del af introduktionen og velkomsten

Ugen før aktiviteten

- Overblik over antal tilmeldte

Dagen før aktiviteten

- Klargøring af rummet
- Lyd- og lyscheck

På aktivetsdagen

- Sidste koordinering med aktører
- Forberedelse af udstyr inden afvikling
- Klargøring af forplejning

Corona

Aktiveiteten var ikke påvirket af Corona – vi har ikke afprøvet konceptet som en onlinebegivenhed.

Opmærksomhedspunkter

