

FORBEREDELSES- MATERIALE

MUSIK SPECIALOMRÅDET



- Mindfulness
- Find lyden
- Eventyr:
Prinsessen på ærten
- Lydbanko

Brug før / efter koncert med

JULIE BEN SEMMANE

HJERTEKLANG



Levende
Musik i Skolen



HjerteKlang

midt
regionmidtjylland

INDHOLD

3 Til de voksne

5 Mindfulness

- 5 Instruktion
- 5 Børnemeditation:
'Felys – børnemeditation'
- 6 Lydbad: 'Windsong'

6 Find lyde

- 6 Instruktion og øvelse
- 6 Julies instrumenter
- 6 Julies sang: 'Opening of a Flower'

7 Musikeventyr

- 7 Indledning
- 7 Julie spiller og fortæller
'Prinsessen på ærten'
- 7 Prinsessen på ærten som tekst
- 7 Tegninger til 'Prinsessen på ærten'

8 Lydbanko

- 8 Indledning
- 9 Billedark med instrumenter tekst-ark
- 11 Plade med tal
- 8 Facitliste til lydene

12 Praktiske oplysninger

- 13 Til kontaktlæreren og info til forældre
- 14 Praktisk info
- 15 Koncertplakat



Foto: Presse

MUSIKEKSEMPLER PÅ LMS.DK

1. Felys – børnemeditation (varighed: 08:15)
2. Opening of a Flower (varighed 05:48)
3. Prinsessen på ærten (varighed: 08:10)
4. Wind-song (varighed: 01:17)
5. Rainstick
6. Rasle
7. Fløjte
8. Mellemstor syngeskål
9. Stor syngeskål
10. Malay
11. Windchimes
12. Julie synger

[GÅ TIL LMS.DK →](#)

Se 'Til kontaktlæreren' på side 13

bit.ly/4gYaADL

**DER ER AKTIVE LINKS TIL LYD I
MATERIALET.**

Forsidefoto: Presse

TIL DE VOKSNE

Jeres elever har mulighed for at deltage i en koncert med Julie Ben Semmane.

Julies koncert er en rolig og meditativ koncert, som inviterer børn og voksne med på en sanselig lydrejse.

Materialet her består af forskellige elementer, I kan bruge før eller efter koncerten. Materialet betoner det sensoriske og lægger op til at bruge høre-, syns- og følesansen.

Materialet henvender sig til en meget bred målgruppe på specialområdet, og vi håber derfor, I selv vil tage fat i det, som giver mening hos jer:

- **Mindfulness:** En kort instruktion, en mindfulness-øvelse med fokus på fysisk og mental ro og et lydbad med windchimes, som er et af de instrumenter, I kan høre i koncerten.
- **Find lyde:** En kort instruktion til at nyde lyde i de daglige omgivelser og måske endda gå ud i naturen for at finde nye lyde (småsten, pinde etc.) Eksempler på de mange lyde, Julies instrumenter og stemme kan frembringe.
- **Musikeventyr:** Julie har indlæst H.C. Andersens eventyr 'Prinsessen på ærten' i følgeskab med musik, så I kan nyde hendes stemme og roen i oplæsningen. I kan også finde teksten, så de voksne kan følge med, billeder af prinsessen og de tyve madrasser og den lille ært, som visuelt kan understøtte børnenes oplevelse.
- **Lydbank:** Et billedark med de instrumenter, Julie bruger et med instrumenternes navne og en digital lydbank med instrumenternes lyde og facitliste.

Til slut i materialet finder I en fyldig beskrivelse af koncerten, så I også kan være forberedt i detaljer på, hvad der konkret sker i rummet under koncerten.

TIL KONCERTEN VIL I MØDE

Julie Ben Semmane: Musiker, sanger og komponist

Julie er uddannet sangerinde fra Det Jyske Musikkonservatorium, og hun elsker eventyr, musik og sang. Ud over at være en dygtig sanger er Julie god til at spille på særlige instrumenter fra hele verden. Instrumenterne har en lyd, der kan få kroppen til at slappe af. Julie er også god til at

- lukke øjnene og slappe af.
- åbne øjnene og danse.
- skrive musik og spille koncerter for børn og voksne.

Læs mere om Julie Ben Semmane her:

www.juliebensemmane.dk



Foto: Presse

JULIE BEN SEMMANE

HJERTEKLANG



MINDFULNESS

Koncerten Hjerteklang er en koncert fuld af ro og mindfulness. Hvis I gerne vil skabe ro på forhånd eller prøve mindfulness i anden sammenhæng, er her materiale til det:

- Guide til at finde ro.
- Felys – børnemeditation. En guidet meditation målrettet børn.
- Et kort musikstykke med windchimes, som er godt at slappe af til.

GUIDE: FIND RO

Brug denne lille guide til at finde ro. Den kan også bruges siddende.

Gode råd til udførelsen:

- Tal langsomt og tydeligt.
- Øv dig og find et stemmeleje, hvor din stemme er varm og omsorgsfuld.
- Find selv ro, inden du begynder – så kan det næsten ikke undgå at smitte af på dine lyttere.

1. Læg dig, så du har det godt, og luk dine øjne.
2. Mærk underlaget, hvor du ligger. Er det hårdt, blødt, varmt, koldt?
Hvad rører underlaget? Dine fødder? Dine ben?
Din ryg? Dit baghoved? Eller måske dine hænder?
Fokusér på de steder, hvor din krop rører underlaget.
3. Læg mærke til lydene omkring dig. Er der lyde langt væk? Tæt på? Midt imellem? Er lydene høje eller lave? Hurtige eller langsomme? Er de høje som fuglekvidder eller dybe som en motorcykel?
4. Prøv nu at give slip på dine tanker. Bare 7 sekunder. 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7. Bare rolig – dine tanker forsvinder ingen vegne, så prøv at give dem en pause.
5. Fokusér på din vejtrækning. Mærk, hvordan din mave bliver fyldt med luft ved hver indånding, og hvordan den bliver helt flad, hver gang du ånder ud. Mærk hvordan luften strømmer langsomt ind og ud ad dine næsebor ... og mærk også, hvordan din krop nu er helt rolig. Det eneste, der bevæger sig, er din vejtrækning, der går ind ... og ud ... og ind ... og ud.
6. Flot klaret! Du er nu klar til at åbne øjnene, strække hele din krop godt igennem, gabe højt og komme tilbage til din hverdag med ny energi.

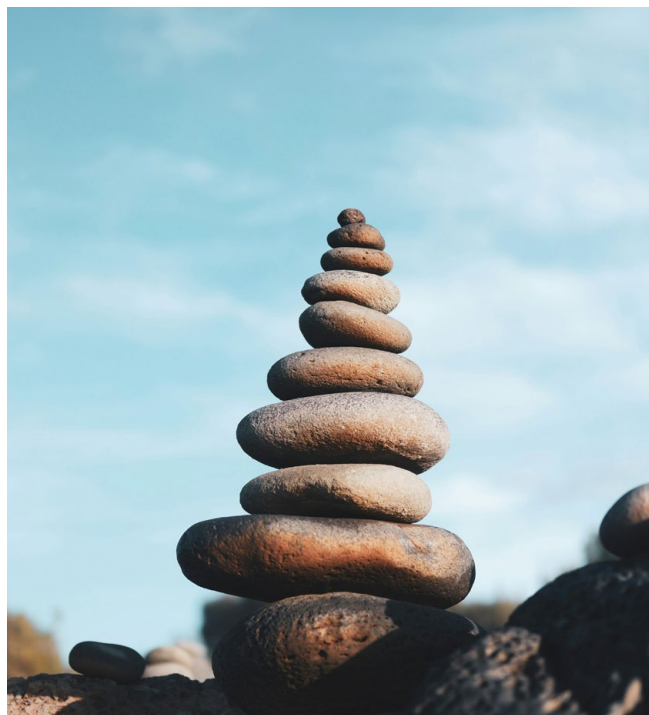


Foto: Unsplash

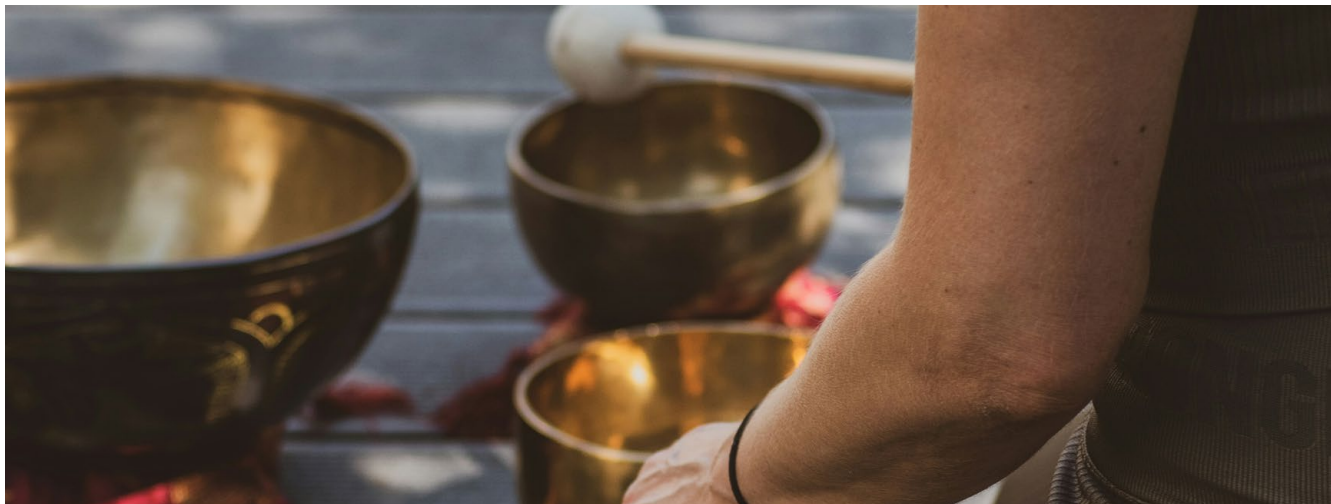
Find meditationerne 'Felys – børnemeditation' og 'Afslapning med windchimes' her:

FIND DEM HER



bit.ly/4gYaADL

FIND LYDE



Fotos: Unsplash

LYDE OMKRING OS

Der er lyde overalt omkring os. Nogle gange kan de distrahere, andre gange kan de hjælpe os til at opleve verden og fordybe os i den.

Prøv at finde, opleve og mærke lyd med disse trin:

1. Gå på opdagelse efter en 'lydting', der giver lyd. Inde kan du finde fx en kaffepose, noget stof, der giver en lækker lyd, papirark, du krøller. Ude kan du finde små sten, der kan klinge, når de slås mod hinanden, muslingeskaller, der kan rasle, eller grene, der kan gnides mod hinanden.
2. Prøv at massere din lydting lige så langsomt i hånden, imens du holder den helt tæt på øret. Kør lydtingen rundt, tryk på den, mas blidt på den og fornem lyden, der kommer ud. Oplev, hvordan du ved at bevæge lydtingen helt langsomt kan skabe rolige lyde, som din krop eller elevens krop reagerer på.
3. I kan også gå en tur sammen ud i naturen og opleve de lyde, I møder.
 - Hvilke lyde kan I høre helt tæt på?
 - Hvilke lyde kan I høre langt væk?
 - Kan I høre nogle dybe lyde?
 - Kan I høre nogle høje lyde?
 - Laver I selv lyde? Fx når I langsomt træder ned på underlaget: græsset, skovbunden, små grene, grus.

JULIES INSTRUMENTER

Julie spiller på nogle særlige instrumenter, som klinger helt akustisk og naturligt.

Lyt til Julies instrumenter:

LYT TIL DEM HER



bit.ly/4gYaADL



JULIES SANG

Julie synger også med det instrument, vi alle bærer rundt på: stemmen.

Lyt til sangen 'Opening of a flower' her

LYT TIL DEM HER



bit.ly/4gYaADL

MUSIKEVENTYR

Julie har indlæst H.C.Andersens eventyr 'Prinsessen på ærten' i kombination med afslappende musik.

HØR EVENTYRET HER



bit.ly/4gYaADL

I kan høre det her og måske tegne lidt til?

Hvis I vil, kan I se på tegninger af 'Prinsessen på ærten' her:

De voksne kan følge med i teksten her:

PRINSESSEN PÅ ÆRTEN

Der var engang en prins. Han ville have sig en prinsesse, men det skulle være en rigtig prinsesse. Så rejste han hele verden rundt, for at finde sådan en, men alle vegne var der noget i vejen, prinsesser var der nok af, men om det var rigtige prinsesser, kunne han ikke ganske komme efter, altid var der noget, som ikke var så rigtigt. Så kom han da hjem igen og var så bedrøvet, for han ville så gerne have en virkelig prinsesse.

En aften blev det da et frygteligt vejr. Det lynede og tordnede, regnen skulde ned, det var ganske forskrækkeligt! Så bankede det på byens port, og den gamle konge gik hen at lukke op.

Det var en prinsesse, som stod udenfor. Men gud hvor hun så ud af regnen og det onde vejr! Vandet løb ned af hendes hår og hendes klæder, og det løb ind af næsen på skoen og ud af hælen, og så sagde hun, at hun var en virkelig prinsesse.

Ja, det skal vi nok få at vide, tænkte den gamle dronning, men hun sagde ikke noget, gik ind i sovekammeret, tog alle sengeklæderne af og lagde en ært på bunden af sengen, derpå tog hun tyve madrasser, lagde dem oven på ærten, og så endnu tyve edderdunsdyner oven på madrasserne.

Dér skulle nu prinsessen ligge om natten. Om morgenen spurgte de hende, hvorledes hun havde sovet.

Oh forskrækkeligt slet! sagde prinsessen; jeg har næsten ikke lukket mine øjne den hele nat! Gud ved, hvad der har været i sengen? Jeg har ligget på noget hårdt, så jeg er ganske brun og blå over min hele krop! Det er ganske forskrækkeligt!

Så kunne de se, at det var en rigtig prinsesse, da hun gennem de tyve madrasser og de tyve edderdunsdyner havde mærket ærten. Så ømskindet kunne der ingen være, uden en virkelig prinsesse.



Fotos: Adobe Stock

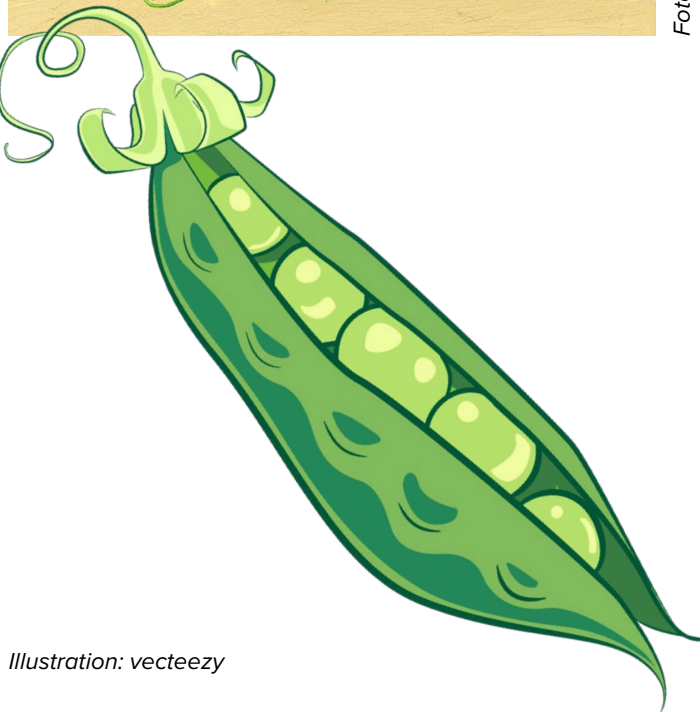


Illustration: vecteezy

Prinsen tog hende da til kone, for nu vidste han, at han havde en rigtig prinsesse, og ærten kom på Kunstskammeret, hvor den endnu er at se, dersom ingen har taget den.

Se, det var en rigtig historie!

LYDBANKO

I lydbanko kan I lytte til de instrumenter, Julie bruger, når hun spiller koncert.

Der er også billeder, der viser de enkelte instrumenter og en spilleplade med instrumenternes navne.

VEJLEDNING LYDBANKO 1

Lyt til lyden, og find det rigtige instrument.

Inden I starter, skal I have en plade med billeder af alle instrumenterne og brikker med tallene fra 1-8 til hver af eleverne.

- Spil nu en af instrumenternes lyde.
- Lyt til lyden. Hvilket instrument passer lyden til?
- Læg brik nr. 1 på det rigtige billede.
- Fortsæt med brik nr. 2 på det næste instrument, I lytter til. Fortsæt, indtil alle brikker er brugt.
- Når pladen er fuld, er spillet slut.
- Se facitlisten forneden med billede og lyd, og tal undervejs om, hvilke instrumenter der var nemme at kende, og hvilke der var svære.
- Gentag evt. lydbanko. Var det nemmere at genkende lydene denne gang?

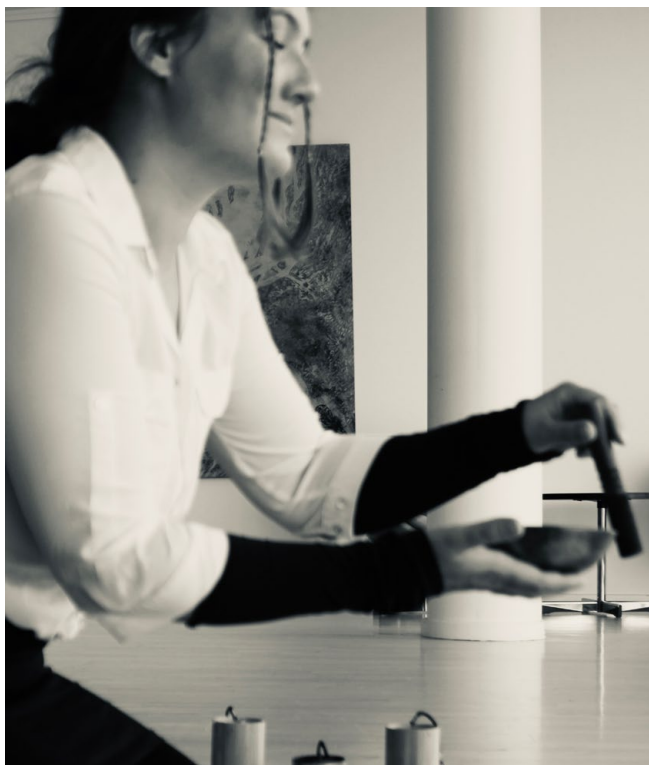


Foto: Presse

VEJLEDNING LYDBANKO 2

Genkend lyden, find instrumentet og instrumentets navn.

Spilles som ovenfor, men i stedet for talbrikker bruger I nu brikker med instrumenternes navne på.

Tal bagefter om, hvilke navne der var nemme at læse, og hvilke der var svære.

I kan også prøve at bruge pladen med instrumentnavne som spilleplade og udklippede kort med billeder af de forskellige instrumenter som brikker.

MATERIALER

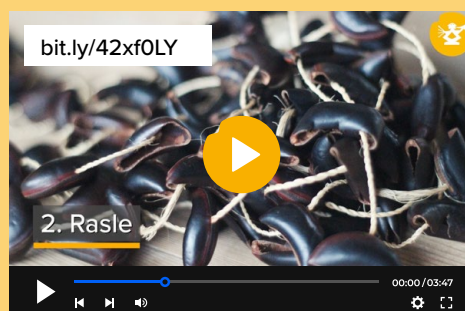
- Lydfiler

FIND DEM HER

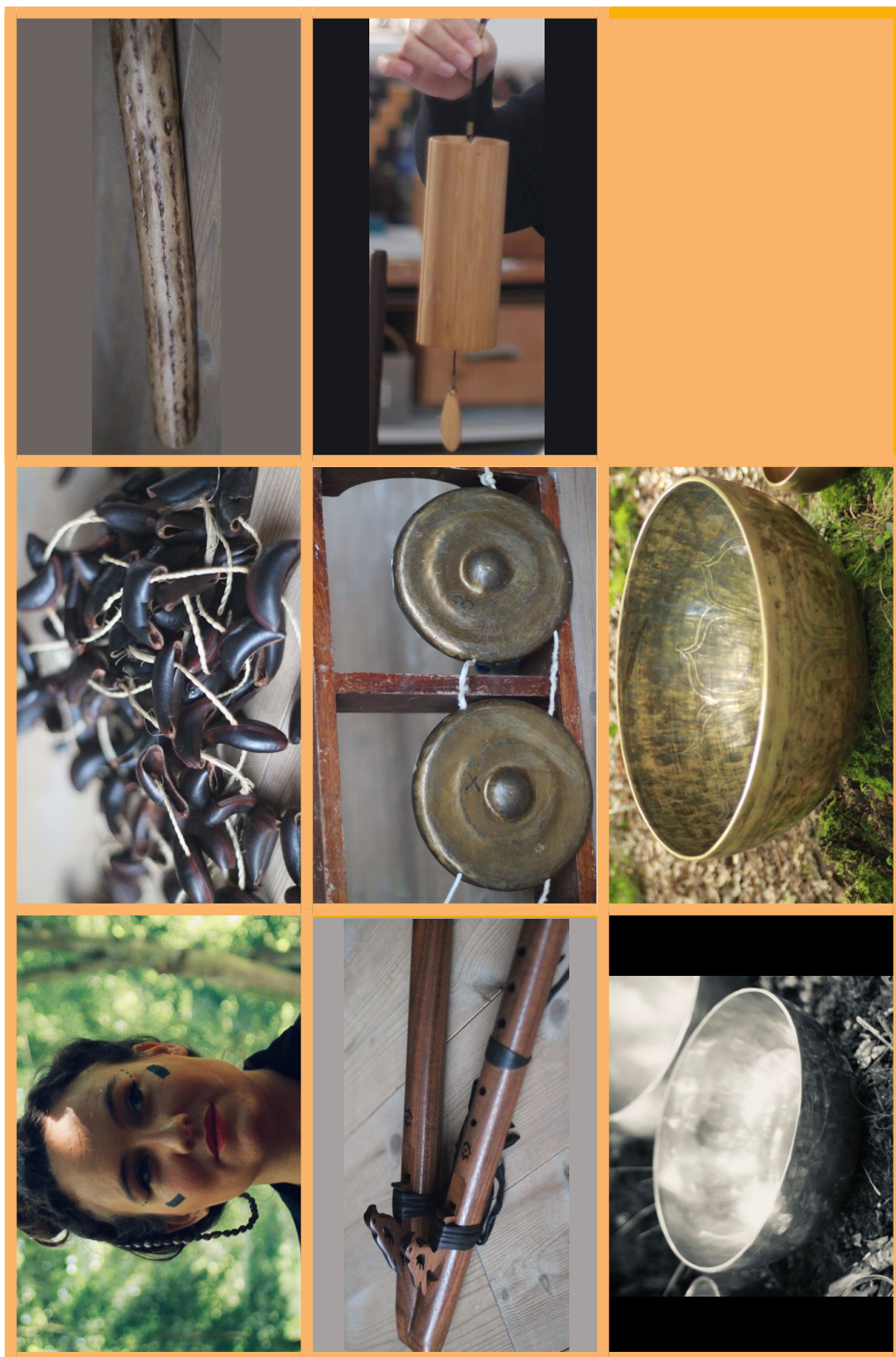


bit.ly/4gYaADL

- Billedark med instrumenter, se side 9
- Tekstark med instrumentnavne, se side 10
- Plade med tallene 1-8, klippes ud til brikker, se side
- Facitliste med billeder og lyd her:



BILLEDARK MED INSTRUMENTER



Fotograf:

Foto nr. 7, Julie synger Katia Ben Semmane

Øvrige fotos i instrumentbank: Julie Ben Semmane

JULIE BEN SEMMANE: Hjerteklang

Materialet må kun anvendes i LMS-regi. © LMS 2025 – www.lms.dk

TEKSTARK MED INSTRUMENTER

Rainstick (Regnstav)	Windchime (Vindklokke)	
Rasle	Malay	Stor syngeskål
Julie synger	Fløjte	Mellemstor syngeskål

PLADE MED TALLENE 1-8

1	5	
2	6	3
7	4	8

**PRAKTISK INFO
OM KONCERTEN**

TIL KONTAKTLÆREREN

KONCERTEN

Koncerten 'Hjerteklang' og Julie Ben Semmane tager publikum med på en magisk og sanselig lydrejse. 'Hjerteklang' er en meditativ og rolig koncert med et afslappende lydlandskab skabt af vokale loops og krydret med forskellige naturinstrumenter som windchimes, rasler, syngeskåle og en stor tromme.

Koncerten skaber et pusterum – et sted, hvor det er muligt at lukke sine øjne, tage en dyb indånding og give slip. Et roligt og afslappende øjeblik til at være i lige præcis det, der er – sammen med musikken. Man kan sidde eller ligge som det passer bedst, og man er velkommen til at medbringe tæpper eller en pude.

Koncerten skræddersys hver gang til det publikum, der spilles for – nogle gange er det afslappende og rolige toner, og andre gange kan der blive koblet et lyst og let eventyr ovenpå det hele. Koncerten er derfor helt unik hver gang, dog med det fælles udgangspunkt at skabe ro og tryghed. Koncertens længde varierer fra sted til sted og efter aftale, dog maks. 45 minutter.

Afholdes koncerten i et rum, der kan mørklægges, medbringer Julie en smuk stjernehimmel.

MUSIKERNE ER

Julie Ben Semmane

Julie er uddannet sangerinde fra Det Jyske Musikkonservatorium og har specialiseret sig i afslappende og rolige koncerter til en varieret målgruppe.

MUSIK TIL BRUG I FORBEREDELSEN

Findes som links i materialet og på lms.dk.

Eventuelle spørgsmål besvares gerne ved henvendelse til LMS på 8619 4570.

Vi ønsker rigtig god fornøjelse med koncerten.

Med venlig hilsen

LMS og Julie Ben Semmane



Foto: Presse

EN GOD KONCERT

Eleverne får den bedste koncertoplevelse, hvis de er forberedt og sidder klar, når koncerten starter.

Snak også med eleverne og dine kollegaer om, hvad det vil sige at være til koncert.

Som lærer bidrager man bedst ved ikke at tysse, men i stedet sætte sig blandt eleverne og dele oplevelsen med dem.



HUSK AT EVALUERE

Efter koncerten modtager I automatisk et evalueringsskema, som vi beder jer udfylde. Dette er målrettet skoler, og idet denne koncert er del af det særlige udviklingsprojekt Hjerteklang vil vi gerne følge op med et målrettet spørgeskema, som tilsendes på mail.

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Målgruppe: Indskoling, Mellemtrin

Medvirkende: 1

Max antal elever: 50

Koncertlængde: 45 minutter

Opstillingstid: 45 minutter

Nedtagningstid: 45 minutter

Hjælpere: Gerne, hvis muligt

Lokale: Rum med god akustik, fx gymnastiksal. Ikke gennemgangslokale og helst ikke sportshal.

Scene: Nej

Publikum: Der, hvor de har det bedst.

Mørklægning: Gerne, hvis muligt (musikgruppen medbringer selv lys).

Strøm: 230 V

Omklædningsrum: Ikke et krav.

Forplejning: Vand, kaffe/te gerne med mælk. Evt. lidt frugt og brød.

Ved ankomst: Musikerne henvender sig på kontoret for at blive vist til rette, hvis ikke andet er aftalt.

Orkesterkontakt: Skolens kontaktlærer bedes tage kontakt med musikerne i god tid inden koncerten for at sikre, at alle aftaler er på plads. Informér fx om særlige parkerings- og tilkørselsforhold eller andre særlige forhold ved afvikling af koncerten.



Foto: Julie Ben Semmane

KONTAKTPERSON



Julie Ben Semmane

Mobil: 2442 9863

E-mail: juliebensemmane@gmail.com

[SEND MAIL](#)

KONCERT



Foto: Presse

JULIE BEN SEMMANE

KLASSER

STED

TIDSPUNKT



Levende
Musik i Skolen



HjerteKlang

midt
regionmidtjylland