

## Eurytmi Norge Oslokurs aug. 23 2.- 5. år

### Tema: Leken og praktisk musikk- kunnskap

Dette kurset handler om bevegelse- forstå musikk gjennom bevegelse, gjennom kroppslig læring. Musikk- kunnskap- er egentlig opplevelse, subjektive /objektive følelser. Det skal vi erfare gjennom bevegelse, eurytmisk bevegelse, fordi eurytmien oversetter all musikalsk erfaring til bevegelse- den beveger det musikken rører i oss når vi hører den, den **beveger** oss!

#### Øvelser med åttetall (oppvarming)

Åttetall er en strømmende evighetsform. Vi finner den i vann, når vann flyter og strømmer oppstår åttetallbevegelser. Det kan man prøve å iaktta i naturen. Vannet er også knyttet til klangeteren, som igjen er knyttet til musikk. Åttetallet kan brukes som en musikalsk grunnform, som kan varieres på mange måter. Utført med kroppen kan den eliminere innvirkningene av skjermvirksomhet.

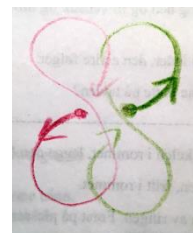
**Åttetall med foten:** prege åttetall i bakken fra stortåleddet til stortåspiss gjennom alle tærne, over fottryggen, på innsiden av hælen til utsiden. Foten løftes nesten ikke fra bakken. Speilbildet med høyre og venstre fot.

**Åttetall med alle ledd i bena:** lag åttetall med ankelen, knærne, hofta, la leddene gjennomstrømmes.

Til slutt send en «lysstråle» gjennom hele benet, alle ledd, som sendes ned i jorda.

#### Åttetall med hender og føtter, hele kroppen

Improvisativt, men også speilbilde (hender/ føtter/ høyre/ venstre) eller også slik som koordinasjonsøvelse: høyre hånd oppover mot høyre, venstre hånd nedover mot venstre (f.eks.)



#### Fiolinnøkkel som eurytmiform (kan brukes fra 5. kl. oppover)

Vi tegnet følgende form i luften med høyre arm: en spiral innenfra og ut over høyre, så en åttetall- sløyfe, gjennom spiralen og avrund med en liten bue til venstre-

Vi utviklet så formen i rommet bevegende fra vår plass på ringen, vendt mot midten av ringen.

Formen kan også speiles med hender og føtter og gås i rommet på ulike måter, f.eks. frem og tilbake.

Vi prøvde oss på en improvisasjon to og to hvor vi skulle lage en sammenheng mellom to fiolinnøkkelformer. Alle grupper hadde ulike forslag! Gjort med elever kan man senere bygge inn forslagene i en gruppeform med alle.

Formen kan brukes på utallige måter for å lage en form som passer til en strømmende musikk man velger. Forslag for gruppeform:

-Trekk videre på ring etter man har fullført én form.



- Elevene kan gå rundt hverandre i midten. Etter hvert gjerne også frontalt.

For å hjelpe elevene å orientere seg i rommet, kan det være fint å lage grupper med 4, 8 eller 12.

Forslag til musikk: Die Forelle/ Schubert (pianoversjon)

Hendene: «fiskebevegelse» (håndinnenflatene nedover, bytte Hånden som er øverst.



## Franz Schubert Die Forelle

**Allegretto**

The image shows a piano score for Franz Schubert's 'Die Forelle'. The score is written for piano and consists of seven systems of music. Each system has a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The score includes various musical notations such as notes, rests, slurs, and fingerings. Dynamics include *p* (piano), *mf* (mezzo-forte), and *dim. e rit.* (diminuendo and ritardando). There are also markings for *ped.* (pedal) and asterisks (\*). The score ends with a final cadence marked with a double bar line and a repeat sign.

## Kvintklang

Barn før Rubikon- punktet (ca. 9 år) lever musikalskt sett i en kvintklang. Her er øvelser for voksne for å erfare denne klangen.

- Gå to og to. En står, den andre går mot den som står. Når den gående kommer så nær at «grensen er nådd» for den som står gir den et tegn med hånden. Vi har noe rundt oss som ikke er synlig men som er «vårt rom», som en slags usynlig hud.

- Samme øvelse, men nå går vi med vilje over grensen. Det kan være ubehagelig for den som står og den som går, å trenge seg inn i den andres grenser.

- Møt blikket til en annen. Det kan være et sterkt møte. Mellom de to menneskene som ser på hverandre, oppstår en opplevelse av en «hud», en grense imellom.

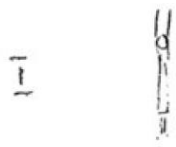
- Vi legger hendene over hverandre i solarplexus- høyde og kjenner en varme mellom hendene. Denne varmen, som kan kjennes som en blå ball, la vi strømme mellom hendene, vi åpner og dreier hendene mens «ballen» vokser seg større og større, til vi står helt i en blå stor kule. Nå kan vi «rulle» rund i rommet, skikkelsen vår er senteret i denne kulen. Vi kjenner andre kuler i rommet, som vi rører med vår egen. Det kan oppstå en respektfull stemning.

- Vi prøver med hånden å finne vår egen grense, hver for oss. Det kan også være en øvelse å helbrede seg selv, gjenskape og styrke sin egen «hud», finne seg tilbake til et trygt rom.

- Kvintklangen klinger. Vi prøver å leve oss inni den med bevegelse og lander ved en lignende bevegelse som øvd før, en usynlig, spent hud, harmonisk og fylt, en vakker, men svevende klang.

- I barnets utvikling skjer det at ved niårsalderen er denne gyldne tiden delvis over, barnet kommer nærmere seg selv og sjelelige opplevelser kan få en dypere klang og et mer individuelt preg. Musikalsk sett kommer vi til en grunntone, en første jording skjer, dur og moll skaper et indre sjelerom. I dur møter vi verden med glede, vi strømmer ut fra vårt indre. I moll trekker vi oss ensom og sorgfull tilbake til oss selv, og strømmer inn. Elevene lærer å bevege den utadgående dur- og den innadgående molltersen. Høyre hånd brukes som den mer utadrettede siden i Dur og venstre som den mer følelsesbetonte siden i moll. Tersbevegelsen aktiverer ben og muskler i underarmen, er altså mye nærmere menneskets midte enn hånden i kvinten.

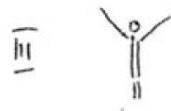
I 4./ 5. klasse kommer vi til tonetrinnene og la elevene oppleve den sterke strukturen som disse trinnene gir. Ved å lære bort de eurytmiske tonebevegelsene i grunnskalaen mens man lærer noter kan bidra til at det noteskriften blir mindre abstrakt. Hver av disse trinnene har en karakter, som vises gjennom vinklene man utfører, f.eks. som nedenfor. Så bør de også på ulike steder på notelinjene.



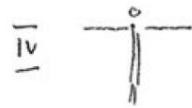
**Carl** søyle- strenghet



**Dorothea** nysgjerrig dame, har ofte spørsmål



**Emil** vennlig kar, åpen og omgjengelig



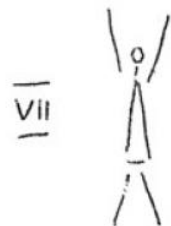
**Frida** møter grensen, banker på døren innefra



**Gabriel** har kommet seg ut av huset og bruker bena til å løpe



**Anna** elsker sommervarmen og elsker å leke sommerfugl ute



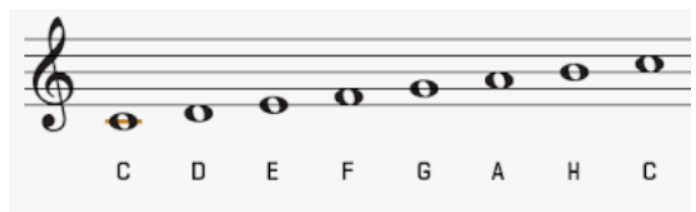
**Hans** kan være noe hissig



**Carla** er datteren til Carl

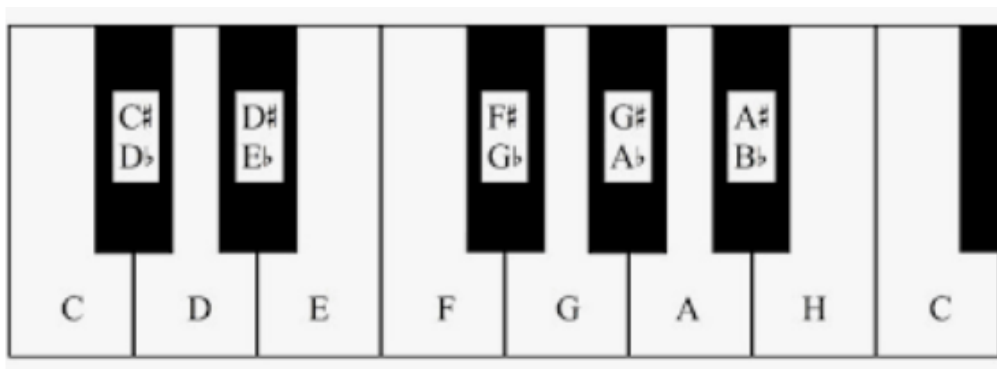
Det er fem notelinjer og her bor de. De første

fire er en familie og heter nedre tetrakord, de fire øverste øvre tetrakord.(tetra: 4, kord: klang)



## Hvordan er skalaene bygget opp?

Vi tar et blikk på pianotangentene. Hvorfor er det svarte tangenter? Jo, de markerer halvtoner. Fra hvit til svart er det alltid en halvtone opp eller ned. Noen plasser følger to hvite tangenter uten å ha en svart imellom. Det betyr at mellom disse hvite tangentene er det også bare en halvtone! Noen hvite tangenter har altså en heltones avstand, andre en halvtone.



Vi ser at det er en halvtone mellom E og F og mellom H og C. Det er det alltid! Men vi har bare 8 tonenavn. For å kunne gi navn til de svarte tangentene så kan vi lyse opp/ formørke en tone, alt etter som.

Hvis man lyser opp en tone en halvtone opp setter man – iss bak bokstaven til tonen og skriver et kryss # foran. F.eks. lys F blir så til Fiss.

Hvis man formørker en tone en halvtone ned, så setter man -ess bak bokstaven til tonen og skriver en b foran på notelinjen. Varm G blir så til Gess. Unntak: H blir B, A blir til Ass, E til Ess.

Dur- og mollskalaene som vi bruker i dag er rester fra gamle kirketonearter. Det fantes 6 kirketonearter. Forskjellen var at halvtoner og heltoner var ulikt plassert i skalaen og dermed skapte en spesiell stemning for denne skalaen.

Kirketoneartene:

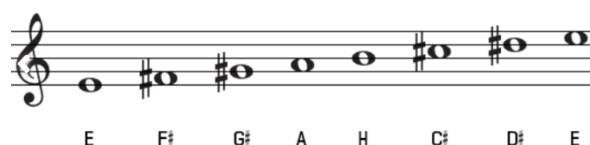
**Ionisk** (Dur i dag), dorisk, phrygisk, lydisk, mixolydisk, **eolisk** (moll i dag)

**Durskalaen har halvtoner mellom 3./ 4.**

**og 7./ 8. tone.** C- dur trenger da ingen fortegn (ingen # eller b) fordi 3. tone er E, 4. er F, 7. er H og 8. er C og det er allerede halvtoner dem imellom, uten fortegn.



For å lage skalaer som begynner fra andre toner, må vi lyse opp eller formørke toner og bruke # og b. F.eks. skalaen fra E får da 4 kryss, men oppbygningen er alltid: hel hel halv hel hel halv.

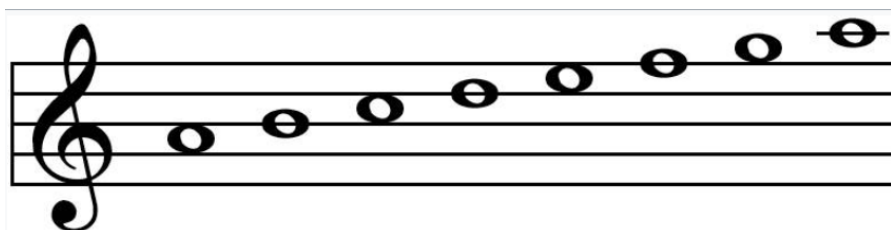


Det er som et regnestykke på notelinjene, men i eurytmien er # og b kvaliteter som man kan vise i bevegelsen. Elevene kan utforske dette fra ca. 6. klasse. Vi prøvde å improvisere, lyse opp rommet- formørke rommet. Hvordan må hendene bli? Slik prøvde vi senere å lyse opp/ formørke tonevinklene til skalaen. I første omgang hold vi oss til å bruke albueleddet, for å lage den tonen vi ville frem til. Overarmen forblir i den opprinnelige tonevinkelen og albueleddet går den ene eller den andre veien for å lyse opp/ varme gesten. De ulike skalaene har ulik karakter, selv om alle er durskalaer. Gjennom at fortegnene påvirker bevegelsen, kommer karakteren frem.

Det samme gjelder i prinsippet for mollskalaen (eolisk). I eurytmien holdes geberdene nede under skulderhøyde og sprangene på 5., 6. og 7. trinn blir som stuet.

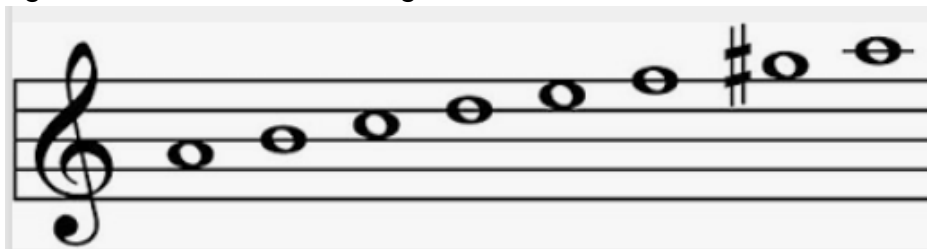
**Mollskalaen har halvtonene mellom 2./ 3. trinn og 6./ 7. trinn.** Denne skalaen kalles ren moll. Bygget fra Tonen A blir det ingen fortegn, derfor kaller man også a- moll parallelltonearten til C- Dur. Begge har ingen fortegn.

### Ren moll



### Harmonisk moll

For å forsterke mollopplevelsen lyste man opp den 7. tonen. Da oppstår det ett og et halvt trinn mellom 6. og 7. trinn. Denne mollskalaen kalles harmonisk moll.



### Melodisk moll

6. trinn forhøyes også. Obs: Nedover i ren moll!



Obs: Disse fortegnene telles ikke med i kvintsirkelen eller når man finner parallelltonearter f.eks.!

## Noteverdier- rytme



1 Hel note  
2 halve noter  
4 fjerdedels noter  
8 åttendedels noter  
16sekstendedels noter

Des kortere noteverdien er, des mer «blekk» bruker den. Man kan la elevene gå ved siden av hverandre, to og to.

- den ene går et selvvalgt tempo, den andre skal gå akkurat dobbelt så fort.
- eller omvendt. Enn elev går et raskere tempo, den andre skal finne halve farten.
- Etter hvert tre og tre, en veldig sakte (hele noter), neste halve, den tredje fjerdedeler. Evt. med fire barn (åttendedeler).
- Så på seg selv- rytmiske øvelser: gå halve, klappe fjerdedeler. Gå hele klappe åttendedeler etc.
- tre ting på seg selv. Gå fjerdedeler, klapp halve, nikk hele.
- motrytmer er ikke langt unna. Anapest og daktylos i armer/ ben.

Ref. AN

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx