

Rytmik FORUM

Svenska Rytmikpedagogförbundet Dalcroze medlemstidning Nr 3-2009 Årgång 27



SRD

Svenska Rytmikpedagogförbundet Dalcroze

Seniorrytmik

Aldrig i livet att jag börjar i någon seniorgrupp! sa fjortonåringen.

Vid en noggrann titt i kurskatalogen såg jag att showgruppen var avsedd ”för dig som fyllt 14”.

Nää, sa fjortonåringens kompis. Senior! Även om det står fjorton kommer det säkert att vara fullt med en massa 40-åringar med rollator!

Nåja, jag har ännu inte börjat med rollator, men jag måste säga att ”senior” är verkligen ett luddigt ord.

Inom idrotten blir man senior vid 18 års ålder. I andra sammanhang menar man pensionärer. När blir man senior inom Rytmen?

Jag vet inte!

Ruth Gianadda menar att det som hon gör med fyraåringar skulle hon lika gärna kunna göra med 84-åringar. Det enda som skiljer, menar Ruth, är att tempot är lägre i pensionärsgrupperna. De tar längre tid på sig att komma igång.

Hur som helst, det här numret om Seniorrytmik handlar om dem som uppnått pensionsåldern, både friska äldre och de som är i behov av vård. Behov och förutsättningar skiljer sig en hel del mellan dessa två grupper. Gammal är ju inte lika med dement (och dement kan man i sällsynta fall vara även som ung).

I Sverige är det ännu inte så vanligt med ”Rytmiterapi” i äldreomsorgen. Agneta Gusterman är en av pionjärerna på detta område. I USA däremot lär 65 % av de utbildade musikerterapeuterna arbeta med demenssjuka. Det har visat sig vara en av de mest framgångsrika terapiformerna för den här vårdgruppen. Enligt statistikerna kommer det att bli en stor ökning av antalet äldre i Sverige under de närmaste 40 åren. Än så länge måste den som vill ägna sig åt Rytmit med äldre skapa sina egna arbetstillfällen, men ”Älderrytmik” och ”Sjukrytmik” är säkert något som kommer mer och mer i framtiden.

Karin Jehrlander



Rytmitforum ges ut av Svenska Rytmitpedagogförbundet Dalcroze

Ansvarig Utgivare: Camilla Gölstam, ordförande i SRD

Redaktör: Karin Jehrlander

Redaktionen: Lotta Bergil, Fransisca Bergman, Annika Gamfeldt, Camilla Gölstam, Martina Jordan och Madeleine Wittmark.

Tryck: E-print

Skicka insändare artiklar, bilder och synpunkter via e-post till redaktion@rytmikforum.se. Material på diskett, CD eller på papper till Karin Jehrlander, Rapsodivägen 136, 14241 Skogås
Hemsida: www.rytmikforum.se

Omslagsbild:

Agneta Gusterman sjunger "Var har du gömt dig vackra maj" för att uppvakta Maj, 98 år.

Foto : Kjell Jehrlander

ISSN 0280 - 6169



9 770280 616000

I detta nummer

Redaktören har ordet	2
Notiser	3
Seniorrytmik i Genève	4
Rytmit med äldre människor	6
Besök på äldreboende	8
Agneta Gusterman	13
Vad är Rytmit för dig?	14
Låtforum	15
Rytmitiska typer	16

La Rythmique et l'âge d'or (Rytmik på ålderns höst)

Denna DVD är utgiven av Institutet i Genève och går att köpa via www.dalcroze.ch/centre-de-documentation/librairie. Filmen innehåller intervjuer med Rytmikläraren Ruth Gianadda och forskaren Reto W. Kressig som berättar om sitt projekt med Rytmik i syfte att vitalisera äldre patienter med demens.

I filmen talar Reto Kressig varmt om Dalcrozerytmiken och beskriver musikens enastående förmåga att väcka kroppens lust till rörelse. Musiken återkallar inte bara livsminnen, den väcker också minnet av kroppens sedan länge glömda rörelser. Rytmikmetoden är unik på så sätt att den utvecklar de äldres fysik och balans, samtidigt som den skapar harmoni, lust och glädje. Den tar sin utgångspunkt i musiken vilket gör talet överflödigt samtidigt som allt sker inom ramen för social interaktion. Den glädje en enda enkel klappövning skänker de anhöriga anser han är tillräcklig för att motivera sin forskning.

Filmen visar även korta avsnitt från olika Rytmikpass med äldre. Tyvärr framgår det inte av filmen att man har filmat två olika verksamheter. Vi får se både Gianaddas grupper med friska äldre och projektet med demenssjuka patienter. Men filmen ger ändå en god bild av Ruth Gianaddas arbete och rekommenderas som ett absolut måste till den som funderar på att starta Rytmikgrupper med äldre, eller den som är rent allmänt intresserad av Rytmikens möjligheter.

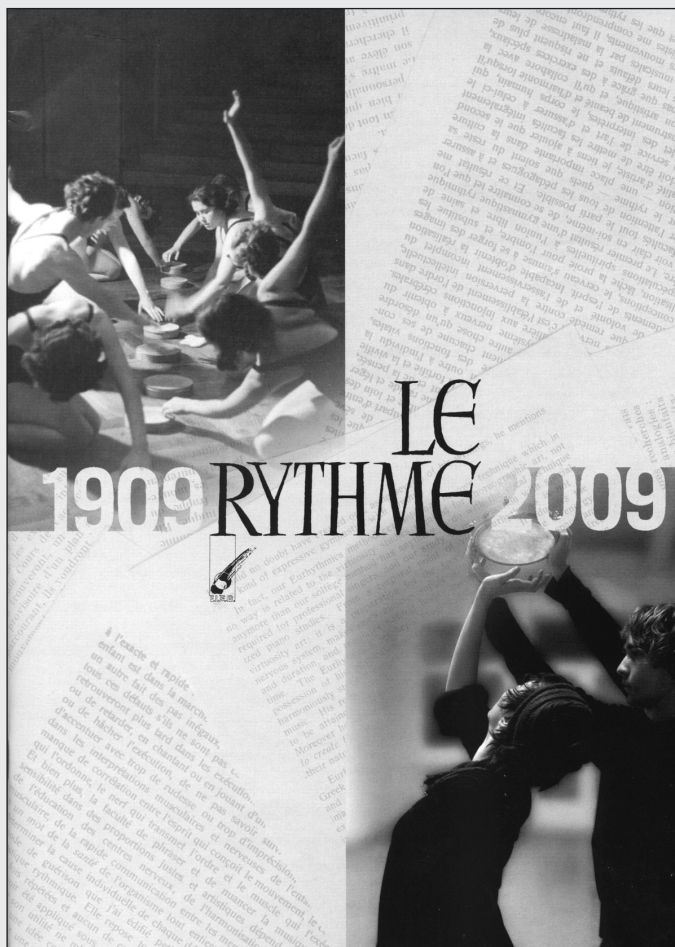
Le Rythme 1909-2009

Det är nu 100 år sedan tidningen Le Rythme startades av Émile Jaques-Dalcroze. Av den anledningen ger FIER ut ett jubileumsnummer av tidningen.

I detta nummer återpubliceras några artiklar från tidningens historia men nu med kompletterande artiklar skrivna av idag verksamma Rytmiklärare (bl a Ann-Krestin Vernersson från Musikhögskolan i Malmö).

Jubileumsnumret innehåller 34 artiklar varav 16 är skrivna på franska, 10 på engelska och 6 på tyska. Om du vill ha jubileumsnumret så skickar vi gärna ett exemplar till dig.

Skicka ett mejl till medlem@rytmikforum.se senast den 1 december så sänder vi dig ett nummer av Le Rythme.



Seniorrytmik i Genève

Varje vecka kommer ett 20-tal pensionärer till Institutet i Genève för att delta i den s k Seniorrytmiken. Gruppen har funnits i över 40 år och när jag var i Genève år 2000 leddes den av den då 101-åriga Edith Naef. Denna otroliga kvinna satt vid pianot och spelade med både elegans och schvung. Då och då hoppade hon upp för att rätta till något. Efter Edith Naefs bortgång i mars 2007 har Ruth Gianadda tagit över Seniorrytmiken. Efter ytterligare något år utökades Seniorrytmiken med en kurs för patienter inom äldreården.

För ett par år sedan deltog jag i den internationella sommarkongressen i Genève och fick ta del av Ruth Gianaddas föreläsningar om "Rytmik med seniorer". Föreläsningarna handlade både om Ruth Gianaddas arbete med de friska pensionärerna och om sjukhusprojektet. Föreläsare på kursen var också överläkaren och forskaren Reto W. Kressig som med sin forskning vill minska antalet fallolyckor bland patienter som vårdas för demens. Dessa fallolyckor är kostsamma för samhället och orsakar stort lidande för patienterna. Orsaker till fallolyckorna, berättade Kressig, kan vara att många demenssjuka har svårt med balans och rörlighet. Deras gång fungerar inte längre per automatik. Hjärnan skickar inte ut nervsignaler till benen snabbt nog för att gången ska bli jämn. Den demenssjuke kan också ha svårt med avståndsbedömning. Simultankapaciteten försämras och det räcker med att den

demente ser något intressant för att koncentrationen på att röra sig ska gå förlorad.

Kressig har undersökt gamla människors gångmönster på en elektronisk matta i sin klinik. Mattan mäter variationer i steglängden. När han mätte gången hos deltagarna i Ruth Gianaddas Rytmikgrupper blev han imponerad. De uppvisade ett gångmönster som liknade det man hittar hos 20-åringar. Det som också förvånade Kressig var att deras gångmönster inte stördes av att han bad dem att göra andra saker samtidigt. Detta gjorde honom nyfiken på att prova Rytmik på sitt sjukhus i syfte att förebygga fallolyckor.

Kressig hade tidigare gjort försök med Tai Chi-kurser på sina patienter. Försöket hade stor framgång hos dem som deltog. Problemet var bara att Tai Chi

uppfattades av de gamla som något konstigt från en främmande kultur och Kressig hade svårt att finna personer som ville delta. Detta problem fick han inte när han introducerade Rytmik på sjukhuset. Tvärtom, då var det fler som ville vara med än som fick plats. Trots att Kressigs forskning var långt ifrån avslutad kunde han märka tydliga fysiska, mentala och psykosociala resultat av Rytmikträningen.

En eftermiddag fick kongressen besök av seniorgruppen, alltså den friska gruppen av äldre. Kon-



gressdeltagarna fick se en demonstrationslektion. Ett 20-tal äldre damer, medelåldern låg väl omkring 80 skulle jag gissa, klappade rytmer, skickade runt bollar i ring och gjorde föra-följa-övningar med handtrumma. De hann också med att lära sig en dans. Det liknade en traditionell Rytmiklektion. Det som skiljde sig skulle i så fall vara att deltagarna var lite stelare i kroppen än en vanlig Rytmikgrupp. Ruth menade att hon brukar, i stort sett, göra samma övningar med dessa äldre som hon gör med sina barngrupper. Det enda hon måste tänka på är att hon inte kan hålla på så länge med ansträngande moment eftersom äldre personer kan bli trötta och andfädda. Ruth är en energisk och sprallig lärare som har en hel del hyss för sig. Det märktes att de gamla damerna hade roligt. Någon undrade efter lektionen varför det inte fanns några gubbar i gruppen. Äsch, de törs inte, svarade tanterna.

Ruth Gianadda höll också en föreläsning om sina Rytmikpass på sjukhuset. Skillnaden mot Seniorrytmik menade hon var att demenspatienterna är mindre rörliga och kan ha minskad uppfattningsförmåga på grund sin sjukdom. Därför utförs de flesta av övningarna sittande. Ruth genomför inte passen ensam utan får hjälp av sjukvårdspersonal och frivilliga medhjälpare. Några deltagare från hennes Seniorrytmik ställer också upp varje vecka som assistenter. Medhjälparnas uppgift är att uppmuntra de äldre och ta tag i dem för att visa rörelserna. De ser till att alla deltar och att alla har utrymme och nödvändiga redskap etc. Ibland måste assistenterna väcka dem som har somnat. Vissa patienter vill bara titta på och det kan de få menar Ruth. De insuper ändå musiken på sitt sätt. Antalet personer i gruppen varierar från gång till gång och det är inte heller samma personer varje vecka. I regel kommer 10-15 deltagare och cirka fem medhjälpare.

Ruth berättade att hon alltid inleder ett pass med att gå runt och hälsa på varje person genom att ta i hand. Sedan ville hon att vi kursdeltagare själva skulle prova på att göra några av hennes övningar. Vi fick sedan ta del av en stor mängd exempel på rörelser som kan utföras sittande. Ruth liknar de enkla rörelserna vid något som de gamla känner igen – att kratta löv och kasta upp dem i luften, att vispa grädde etc. Efter det följer parövningar som t ex klapplekar och spegelövningar.

Efter en inledande förklaring ackompanjerade hon varje övning från pianot. Ruth är en driven pianist och hon berättade att hon använder sig av gamla visor och schlagers när hon improviserar. Hon menar att dessa kan väcka något som ligger djupt nergrävt i minnet hos de gamla, som ofta förlorat både talförmågan och minnet. Människan uppfattar musik med fler delar av

hjärnan än hon uppfattar tal. Därför är musik ett av de bästa sätten att nå den som förlorat sin språkliga förmåga p g a demens. I Alzheimers sjukdom förstörs hjärnan gradvis, men det område som förknippar musik med olika känslor klarar sig in i det sista. Till och med gravt dementa personer brukar reagera om en ton spelas annorlunda i en känd melodi. Att försöka lära ut nya melodier till personer med demens brukar däremot inte fungera enligt Ruth.



Rytmiklektionens höjdpunkt, enligt Ruth, är när hon sätter på en CD med gamla valser eller annan dansmusik och medhjälparna bjuder upp alla som kan till dans. Vi fick se en inspelning från sjukhuset som visade just detta. De dementa har det så och så med balansen men vid detta moment har många under ågt rum, sa Ruth. Personer som hittills varit bundna till sina rullstolar har plötsligt rest sig upp spontant och börjat dansa.

Vi fick också se en scen från Rytmikpasset på sjukhuset där deltagarna sparkar en jättelik röd ballong mellan sig där de satt på sina stolar. Därefter avslutades föreläsningen på samma sätt som Ruth avslutar alla sina Rytmikpass - vi skickar en slängkyss runt cirkeln för att säga adjö till varandra.

Karin Jehrlander (text och foto)

Kära Rytmikkolleger!

När jag var tre år i Göteborg på 40-talet gick jag hos Tant Paula, det vill säga Paula Müntzing, som hade varit elev hos Jaques-Dalcroze i Genève. Hon talade alltid med stor kärlek och respekt om honom. Alla Göteborgsföräldrar, som hade intresse för att ge musik tidigt till sina barn skickade dem till Tant Paula.

När jag var tonåring tog intresset för instrumentalspel över. Jag utbildade mig till musiklärare för klassundervisning samt pianopedagog på Göteborgs Musikkonservatorium och Stockholms Musikhögskola. Samtidigt spelade jag hela tiden fiol och viola. Ryggproblem m m förde mig sedan till studier för Rytmikpedagogen Gerda von Bülow i Köpenhamn, där jag samtidigt spelade viola på Musikkonservatoriet.

Efter tre års Rytmikpedagogutbildning hos Gerda, tyckte jag att jag började förstå vad musikpedagogik var för något. Jag har alltid varit intresserad av pedagogik, men Rytmiken släppte loss en massa pedagogisk fantasi hos mig och den svensk-danska grupp som utbildade sig där. Gerda var sträng men pedagogiskt oerhört välstrukturerad och undervisade aktivt tills hon var mycket gammal – hon orkade för att hon tyckte det var så roligt!!

Nu är jag själv pensionär, men efter alla år i Kulturskolan i Stockholm är jag nu min egen och fortsätter att undervisa i fiol, piano, kör och RYTMIK.

Rytmik vill jag definiera som inläring genom rörelse med framför allt musik som incitament, samt stimulering av sinnena, kroppsmedvetenhet, koncentration, fantasi och sociala funktioner i föra-följa-övningar. Ett sinnesintryck får ett uttryck i rörelse. Rum, tid och kraft (energi) samverkar i en harmonisk form. Lärostoffet kan vara t ex musikteori, improvisation, dans, dramatik, hälsa, ergonomi i arbetet, social träning, terapi – det kommer an på vilken målgrupp det handlar om – men Rytmik är metoden att lära in stoffet genom rörelse och musik.



Lena spelar piano - J S Bach

Jag har haft babyrytmik sedan det började i Sverige 1983, grupper på 3-5 år, 6-8 år och 10-12 år. I de två äldre grupperna spelar alla ett instrument eftersom jag vill ha mina instrumentalelever parallellt i Rytmik, där vi lär musikteori, repertoar, motorik etc. och det så viktiga kamratskapet. I den yngre gruppen deltar alltid föräldrarna så att arbetet kan fortgå hemma.

Dessutom har jag sedan år 1969 då jag flyttade till Stockholm, en Rytmikgrupp med vuxna. En deltagare har varit med i alla dessa 40 år. Vi var ju alla yngre då jag började denna grupp och somliga har nu avlidit på grund av ålder. Den äldsta, 98 år, har just slutat efter ca 30 år. Hon har fått sin första krämpa i knäet och orkar inte längre komma till lektionerna. Nu är min äldsta 89 år; hon har gått i 25 års tid, troget varje tisdag. När man har Rytmik med äldre människor som ofta har ont i olika leder, på grund av förslitningar eller



Ingrid och Karin stretchar



Ylva med käpp, som leder rörelsen



Nina och Ylva med käppar, Nina leder och Ylva följer blundande

muskelspänningar som kommer av dålig hållning, snedbelastning, kroniska muskelinflammationer etc. – är det viktigt att inte ägna sig åt några akrobatiska excesser. Alltså bör jag inte göra snabba, häftiga rörelser, inte heller gå ut hårt i musklernas och ledernas ytterlägen. Snarare bör jag lirka, mjuka upp och öka förmågan till muskelstyrka successivt.

Denna Rytmik kallar jag ”Rytmik med avspänning” – en del musiker har genom åren härigenom fått hjälp till ett mer ergonomiskt spelsätt. Alla deltagare genomgår varje tisdag under 75 minuter en lektion med följande upplägg:

1. Stretch av de flesta muskler, hållningsrättning, gång på olika sätt till musik.
2. Uppvärmning – med eller utan redskap – till musik (jag spelar piano, fiol, trumma eller vi sjunger).
3. Jag spelar en i regel klassisk komposition som vi gör ett slags rörelseform till. Vi analyserar musiken muntligt och därefter i rörelse. Det kan finnas en ABA-form i musiken och vi finner en motsvarighet i rörelse.
Jag kan ge anvisningar som:
 - Samarbete i par med käppar, schalar e d.
 - Ensam, blundande på stället: rör ryggen och låt käppen eller schalen leda rörelsen.
 - Samarbete med ny partner.
4. Ligga på golvet och göra stärkande muskelövningar för olika kroppsdelar: Ländrygg, bröstrygg, nacke, knän, höfter, axlar, bäckenbotten etc.
5. Avslappning.
6. Kort improviserad slutrörelse till musik.



Ingrid masserar höften med visphandtag

Vad som är Rytmikens styrka gentemot dans eller gymnastik är just den improviserade rörelsen, som inte behöver se ut på något speciellt tjuisigt sätt. Rörelsen skall kännas bra för kroppen.

Jag brukar fråga deltagarna var de har ont just denna dag. Ofta får jag svaren ”Åh, jag behöver övningar för nacken... eller korsryggen... eller knäna... eller höften...”

Då ligger vi oftast på golvet, så att kroppens tyngd inte belastar lederna, och lirkar och tänjer och stärker musklerna omkring lederna. Detta gör vi ofta under gemensam sång vilket har flera fördelar. Dels blir det roligare, dels fungerar andningen bra och slutligen kan vi hålla rörelsen igång hela sången ut. Därtill uppmuntrar jag deltagarna att röra på sig så mycket som möjligt i vardagslivet.

Lena Brodin

Bilderna visar några konkreta övningar från en tisdag i oktober, 2009. Foto : Kjell Jehrlander



Avslappning, låt pulsen kännas i alla muskler

JAG UPPLEVER ALLTSÅ FINNS JAG

”Finns ju ingen anledning å byta stil bara för att man e pensionär”

sagt av en äldre man

Agneta Gusterman är pensionerad Rytmiklärare och arbetar som samordnare och pedagog i Stockholms Stads äldreförvaltnings projekt Kultur för äldre – Hälsofrämjande aktiviteter. Detta är ett projekt som innehåller kostnadsfria kulturupplevelser för dem som bor eller arbetar på något av Stockholms vård- och omsorgsboende. Agneta är verksam i två s.k. kulturpaket. Förutom ett sagoberättarpaket har hon även ett paket som heter Musik vi glömt. Då samarbetar hon med Bratislav ”Bata” Amvon som är musikpedagog från Serbien och en mästare på dragspel. När jag besöker dem har de sin första träff av fyra på ett äldreboende i Hässelby Gård.

Namnet är mötet

Det första som möter mig är ljudet av ett piano. Det står utanför samlingssalen och där sitter en gammal människa och plinkar ihärdigt ”Kalle Johansson” i 20 minuter. Inne i salen sitter de andra. Det är hela 25 stycken personer, med eller utan rullstolar, finklädna i skjorta, klänning, hatt och handväska, med varsin personal vid sin sida. De sitter stilla.



Bata med dragspel

Mötet börjar med Batas medryckande dragspel och fortsätter vanligtvis med att namnen omsorgsfullt tas tillvara. De boendes namn sägs, sjungs, klappas och skrivs på klisterlappar som fästs vid bröstet. Bata far runt med sitt dragspel och syr ihop visor med tre till fyra namn åt gången. De gamla klappar takten och sjunger med. Det är spännande att se att Agneta klarar av att

minnas namnen från gång till gång. Extra spännande blev det på ett äldreboende för iranier där Agnetas och Batas försök att uttala namnen bjöd på många skratt. En man vid namn Ali kysste efteråt Agneta på handen – ”Jag har aldrig hört mitt namn sjungas och klappas så många gånger i mitt liv, jag är så lycklig, tack!”

Personalen undrar ibland om det inte blir för barnsligt med namnlappar men Agneta och Bata menar att namnen är av största vikt för att de överhuvudtaget ska kunna vistas där. Min iakttagelse är att det är samma sak med barn – inget vikariat är för kort för att lära sig barnens namn och deras koncentration talar för hur viktigt de tycker att det är. Jag tror att det handlar mer om en allmänmänsklig vilja att bli sedd som individ i en grupp, än om ålder. Skolbarn och pensionärer på äldreboenden har också det gemensamt att de inte har valt att tillhöra gruppen.

Alla och envar

Frågan hur man fördelar uppmärksamheten mellan grupp och individ möter varje pedagog, men den blir kanske ännu viktigare i mötet med äldre människor som har långa liv som individer bakom sig och som nu ska tillgodoses i grupp. Det handlar om att se dem alla och innan mötet är över har Agneta varit framme hos var och en, tagit i hand, mött blickar, pratat, sjungit, dansat. Även i rörelsemomenten är tanken att var och en dansar som den vill och förmår, till

skillnad från allsångstraditionen där alla krockar arm och rullar kollektivt från sida till sida. Här ligger en styrka i Rytmikens tradition av improvisation, det finns inga färdiga rörelser, var och en får finna sina egna. Dessutom visar aktuell forskning att hjärnan blir högaktiv vid just improvisation.

Agneta och Bata har med hjälp av all sin yrkeserfarenhet pratat ihop sig om en stomme men framför allt äger de beredskap att möta varje grupp i stunden och tillvarata de möjligheter som alla olikheter ger upphov till. I Hässelby konstaterar de genast att gruppen är tre gånger så stor som vanligt och att de får gå direkt på namnsångerna. Veckan efter får de av samma skäl låna mikrofoner och då uppstår plötsligt solosång när flera av de boende ser chansen att få sjunga sin egen favorit såsom "Jämtlandslåten" eller "Vill ni se en stjärna". På äldreboendet med iranier hade man inte ens språket gemensamt men när Agneta sjöng visor på svenska hakade iranierna på och sjöng – på persiska! Därefter visade de sina folkliga ringdanser medan Agneta och Bata dansade gammeldans. Bata kan också med sitt dragspel möta många olika nationaliteter. Han har fått turkar att hoppa ur stolarna och en italienare att med mäktig bas och mycken inlevelse sjunga "O sole mio". Det låter kanske som att jag talar om helt vanliga, friska pensionärer, men samtliga lider de av mer eller mindre långt gången demens.

Barn på nytt

Hur bemöter man en grupp äldre personer som lider av demens? Personalen är ofta rädd att de boende ska bli behandlade som barn. Även om de faktiskt i sin demens kan likna barn så har de ändå varit vuxna.



Foto: Kjell Jehrander



Foto: Martina Jordan

Finklädde tantor

När det gäller repertoaren erfar Agneta att det som de äldre går igång på är just barnvisor! Det är ofta de första sånger de har lärt sig, inte minst vaggvisor, och de sitter kvar när allt annat bleknat. Vad ska vi sjunga, frågar Agneta och någon svarar – "Mors lilla Olle", det var längesedan!

Att repertoaren omfattar barnvisor betyder däremot inte att publiken tilltalas som barn. Av det hör jag ingenting. Agneta pratar med dem som med andra vuxna. Hon ställer frågor och inbjuder till samtal men klarar att inte få svar. Liksom jag fått lära mig på vuxenmetodiken så motiverar hon också varför hon gör något. Till detta kommer dock övertygelsen om att alla, oavsett ålder, måste få leka och skratta! Samt en tilltro till de äldres förmåga att avgöra om de vill delta eller inte.

"Det går inte att blunda med öronen. Att uppleva musik är att uppleva sig själv. Musiken går rakt in i kropp och själ, förbi de flesta former och försvar. Melodin väcker minnen, harmonin väcker känslor, rytm gör att vi vill röra på oss, barndom och ålderdom möts..." (okänd författare)

Att röra upp till rörelse

En del vill inte röra sig. Det hör till sjukdomsbilden. Den demente berövas inte bara sitt minne men också sin kropp vars möjligheter krymper i takt med sjukdomens fortskridande. Ibland när de gamla rullas in i rullstolar och protesterar – ”nämen jag kan inte röra på mig”, påpekar Agneta att projektet handlar om ”Kultur och Rörelse” så vi måste röra på oss! Det kanske inte är den sortens förklaring som eftersträvas på vuxenmetodiken men icke desto mindre. Här handlar det i hög grad om att lura till rörelse.



Det behövs faktiskt inte mycket! Agneta lockar till rörelse genom att vara så rörlig som hon är, både i sin kropp och i rummet – bara det att hon rör sig kors och tvärs sätter igång en rörelse i nacke och blick. Och Bata – han behöver bara dra igång bälgen så klappar alla i händerna, fötterna trampar snart i stolarna och till sist är flera uppe och dansar vals. För så är det med dragspel – det ger inte bara musiken volym, ett oemotståndligt sväng och en stadig puls – mer än något annat instrument representerar det den här generationens ungdomsmusik och det är en generation som inte suttit stilla!

Så gör de neonfärgade schalarna entré! De lyser upp rummet, de vill bli kastade och alla orkar lyfta en schal! Plötsligt rör man sig utan att veta om att man rör sig! Det är precis som när vi använder redskap tillsammans med rörelseovana människor för att flytta deras fokus utanför kroppen och framlocka redskapets rörelser i dem. När Agneta uppmanar till att kasta schalarna och de landar på huvudet blir det gapskratt.

Tillsammans sjunger de också en ramsa (”Woodeli Atcha”) som blivit så älskad att Agneta fått mejla

ut den. Den går ut på att man sjungandes korsar sin mittlinje med armarna, pekar med höger tumme över vänster axel etc. och prickar in ansiktets mittlinje med panna, näsa, mun. Agneta berättar för sin publik att så fort man korsar kroppens mittlinje så börjar det spraka mellan hjärnhalvorna vilket alla åldrar mår bra av att träna, inte minst förbättrar det balansen...

När jag träffar Agneta efter att hon haft den tredje träffen berättar hon att de dementas stela rörelsespråk börjar lösas upp, att allt fler lämnar sina platser för att dansa vals och att personalen ställt undan stolarna för att kunna svänga runt med rullstolarna. Så väcks den slumrande rörelseglädjen.

Rörelse stimulerar hjärnverksamheten på så sätt att nervsignaler rör upp hjärnan ungefär som en näve grus krusar en spegelblank vattenyta (det är därför man uppmanas att ligga blick stilla vid meditation och djupavslappning!) Jag gissar att dessa vanligen stillasittande kroppar redan vid en liten dos rörelse uppnår endorfineffekten, att kroppar och hjärnor syresätts, leder oljas, muskulaturen stärks och balansen förbättras...Vad skulle hända om det här kom dem tillgodo året om, en gång i veckan, eller varför inte varje dag? Om det sattes in i tid, hos friska pensionärer, hur många ödesdigra och kostsamma fallskador med minskad rörlighet som följd skulle undvikas? Hur många depressioner?



Det talas ofta om barn i rörelsesammanhang men barnen har ändå så mycket egen rörelse i sina kroppar. De äldre sitter där de sitter. Deras sinnen saktar ner och kroppen blir långsam. Det är fantastiskt om återupplevandet av

musik, sång och dans väcker minnesbanken och lockar fram en förlorad rörelseglädje! Är det det som kallas att bli ung på nytt?

De dansar ur en åldrad värld rätt in i sin ungdoms riken!
(Sandro Key-Åberg, Ur Gamlandets lov, 1987)

Tantor, gubar och personal tillgodo

På Hässelby Gård är ledningen väldigt mån om att all personal ska vara med vid träffarna. Varje gång någon kommer utifrån uppstår tillfälle att se de äldre med nya ögon och inte minst musik kan locka fram nya och förhållandevis friska drag. På Magdalenagården där Agneta sjungit och berättat sagor kom plötsligt hela personalen rusande därför att de hörde något de aldrig hört förut – de sex dementa damerna sjöng! Inte en, inte två utan alla, tillsammans, stadigt som en kör.

”Det behöver inte vara så himla märkvärdigt” som Agneta säger – i det här fallet var det ”Sov du lilla videung” som fått tantorna så alerta. Det är inte minst detta projektet Kultur för äldre syftar till. Att ge de äldre Kultur och Hälsofrämjande aktiviteter men att också ge personalen verktyg i vardagen. Agneta fortsätter: ”Kultur är vårt liv, kultur är allt. Personalen kanske också har en älsklings saga som de vill berätta och alla kan sjunga ”Bä, bä vita lamm”.

Den gyllene åldern?

Agneta vittnar med fascination om all fantastisk personal hon möter, men i praktiken styrs de flesta arbetsplatser inom vård och omsorg av faktorer som tids- och personalbrist, hård arbetsbelastning, minimal budget etc. I det långa loppet handlar det om hur en framtida omsorg skall se ut. Hur definierar ett äldreboende sin verksamhet och hur formuleras relationen personal-boende? Agneta berättar att det står förändringar för dörren som inbegriper ett attitydskifte där betoningen flyttas från vård (vårdare-patient) till samvaro (vi). Inspirationen hämtas bl a från Danmark där ett alternativt boende vunnit gehör även på svensk mark.

Inför en förändring finns också en mängd aktuell forskning att ta ställning till, forskning som styrker kulturens överväldigande positiva inverkan på hjärna, kropp och själ. Denna forskning implicerar att kultur i olika former skulle kunna motiveras som en stor

och självklar del av vården snarare än underhållning för stunden. (Av särskilt intresse för oss kan vara den forskning som gjorts på musiker och som säger att det sätt på vilket hjärnan arbetar när man musicerar i största allmänhet och improviserar i synnerhet förhindrar utveckling av demens! Om man då betänker att vi Rytmiklärare improviserar i både musik och rörelse måste ju effekterna vara närmast ovärderliga!)

Antalet äldre ökar stadigt och snart förväntas även antalet demenssjuka att öka. Forskaren Reto Kressig förespråkar Rytmik, musik och rörelse i termer av demokrati. Jag tänker mig att det vore att betrakta som en demokratisk rättighet att få ta del av en metod som på naturlig väg förhindrar för individen och samhället kostsamma fallskador och operationer, samtidigt som den skänker glädje och förbättrar hjärnans funktioner.



Foto : Martina Jordan

Besöket uppskattas minst lika mycket av personalen

Jag upplever alltså finns jag

Förra årets utvärderingar av det tvååriga projektet Kultur för äldre var strålande. Idag är alla kontakter tagna och det skulle vara enkelt att fortsätta verksamheten. Jag blev glad av besöket i Hässelby Gård, det var en värmande upplevelse men det är svårt att tänka sig att Agneta och Bata på fyra gånger väckt upp så mycket bara för att sedan ge sig av mot nästa boende och kanske aldrig komma tillbaka. Där sitter de då i sina rullstolar. Stilla. Förhoppningsvis kommer andra efter dem och kanske tar den underbara personalen vid, men ändå.

Det är inte säkert att det finns pengar och om en del äldreboenden har besök en gång i veckan så har andra det en gång i månaden.

När jag träffar Agneta för andra gången har hon just varit på Magdalenagården hos de sex tantorna som överraskade personalen med sin sång. Avslutningsvis sjöng Agneta ”Sista visan” av Carl Anton, hon sjöng den tre gånger:

*Nu går sista visan
Dej vill jag sjunga för.
Vi behöver varandra
Du och jag och dom andra som står utanför.
Låt den sista strofen
bli till en sång vi minns.
Tack för att jag får ha dej.
Tack för att alla finns.*

Efteråt sa en av tantorna: ”Jaa, det gör vi! Vi finns!”

Martina Jordan 2009



Foto: Kjell Lehtlander

**Vilka fördelar kan Rytmikträning ha för dem med långt gången demens?
Enligt den amerikanska forskaren Alicia Ann Clair ger rörelseträning med musik:**

1. lugnare ansiktsuttryck och reducerad spänning i kroppen
2. ökad ögonkontakt
3. fler försök till språklig kontakt
4. ökad rörlighet

Agneta Gusterman

Under mina sista två år i Sofia flickskola gick jag estetisk linje med extra musik och drama. Hela klassen hade också Rytmik för Dagmar Wide som mot slutet av utbildningen uppmanade oss flickor att söka ett seminarium som skulle starta till hösten. Jag och Marie Stockenberg sökte och Kerstin Lindgren kom från annat håll. Vi blev fler och fler elever och i tre års tid var vi tvungna att resa mellan våra lärares hem eftersom lokalerna på Konstfack som då låg på Gärdet inte räckte till. Vi spelade piano och blockflöjt för Ebba Burton, hoppade med Hjördis Lundén och vi lärde oss allt inom musik och rytmik av Dagmar Wide, Helén Söderberg, Lennart Lundén och inte minst Arne Mellnäs som gav oss harmoniläran. Därefter slängdes vi ut att möta verkligheten på olika skolor där vi vikarierade för Ulla Hellqvist. Nyttigt! Sedan dess har livet rullat på och jag har undervisat olika åldrar i olika verksamheter, men Dalcroze tankar om Rytmikens uttryck har alltid funnits med och jag känner mig mycket stolt och tacksam för den utbildning jag fått.



Foto: Kjell Jehrlander

Rytmikpedagog, Rytmiklärare eller Dalcrozepedagog... mycket tjafs har det varit kring namnet och det är ju litet svårt att förklara ibland. Rytmik är för mig ett sätt att leva! Rytmik är hela livet, hela kretsloppet. Dagarna, musiken, blodomloppet – allt har en rytm. Du får en fantastisk kunskap om hela människan. ”Fötter och ben och kropp”, andning, balans, sinnen, känslor, man är en estet!! Musiken och rörelsen är våra starka uttryck och glädjen att få dela med sig av vår kunskap tycker jag är enorm. För bara några år sedan studerade jag också ”Dynamisk pedagogik” i sex terminer. Det är en pedagogik skapad av Dan Lipschütz på 1970-talet, som fler Rytmikare än jag kommit i

kontakt med. Där knöts en stor rosett av mina uttryck Musik, Rytmik och Drama och därtill fick jag tillgång till ytterligare ett med ord och bild, alltsammans sammanvävt i ett enda stort, dynamiskt skapande. Vid 66 års ålder känner jag en enorm livsglädje och jag har absolut inte jobbat färdigt... nu sjunger jag och rör och berör många gamla på våra äldreboenden. Det känns jättehärligt att få knyta ihop sin livspåse i det här projektet. I den finns alla erfarenheter från barn och från allt jag har läst och pluggat och spelat och gjort. Att få möta de här människorna och uppleva de här mötena är spännande.

Agneta Gusterman

Vad är Rytmik för dig?



Från vänster och medsols i cirkeln. Lena Brodin, Ingrid Sjöström, Karin William-Olsson, Eva Holmström, Ann Runqvist, Ylva Bodén, Nina Gahm. Sist Hanna Schöldt som ställde frågan.

Vad är Rytmik för dig?

Lena Brodins grupp, där den yngsta medlemmen är 55 år och den äldsta 89 år, svarar:

Ingrid Sjöström, medlem i 41 år:

- Känslan av att röra sig till musiken.
- Det känns skönt i kroppen att göra Rytmik.
- Ökar möjligheten att röra sig. Den är ett smörjmedel!

Ylva Bodén, medlem i 25 år:

- Takt, regelbunden.
- Dans.
- Att gå här på kursen är Rytmik.

Ann Runqvist, medlem i 8 år.

- Det är en lisa för hela kroppen.
- Lena hittar alla muskler i kroppen. Vi svävar fram.

Eva Holmström:

- Musiken.
- Man glömmer bort att man rör sig och blir smidig och får bra hållning.

Nina Gahm, 70 år:

- Hoppa och skutta.
- Man blir lätt som en plätt och mer uppsträckt.

Karin William-Olsson, musiklärare:

- Att kunna använda kroppen i rummet omkring sig själv. Kunna förhålla sig till rummet.
- Lära känna sin kropp inifrån.
- Avspänning.

Från alla i gruppen:

- Det är en stor hälsotanke bakom den Rytmik vi gör; smidighet, släppa loss, rygg, motverka inkontinens.
- Jag kan stå och vänta längre nu, utan att bli trött. Tack vare Rytmiken.

Höst i min trädgård

Denna visa kom till en sen kväll i början av november. Jag hade förberett min förskolepraktik noggrant och ganska långt i förväg. Vi skulle jobba med fjärdedelar och åttondelar och jag hade valt ut en lämplig höstvisa. Plötsligt ser jag genom fönstret, att det börjat snöa! Visan jag hade valt kändes inte så klockren längre. Till min förvåning dök det upp en ny visa i mitt huvud. Lektionen på förskolan blev bra! Många ville dela med sig av sina reaktioner på att hela världen var vit när de vaknat den morgonen. För att fira vinterns intåg dansade vi åttondelar och fjärdedelar. Vi virvlade sedan fritt ut på golvet och föll till marken, precis som snöflingor. Så vacker marken blev! Precis som i min trädgård!

Madeleine Wittmark



Höst i min trädgård

Madeleine Wittmark

Chords: Cm Fm⁶ Cm F G/D

Det blir höst i min träd-gård, hör i vin - den ett regn. Fall - er
Blir det kallt i min träd - gård mål - as mar - ken snart vit, fall - er

Chords: Cm Cm/B^b F/A Fm G Cm

regn - net, fall - er löv - en, fall - er mörk - ret min vän.
snö - fling - or som stjär - nor, vin - ter väl - kom - men hit.

Det blir höst i min trädgård,
hör i vinden ett regn.
Faller regnet, faller löven,
faller mörkret min vän.

Blir det kallt i min trädgård
målas marken snart vit,
faller snöflingor som stjärnor,
vinter välkommen hit.



1. Huvudet är, i likhet med yngre exemplar, omsorgsfullt placerat ovanpå den översta kotan av ryggraden. Stundom kan iakttas ett lätt vickande eller nickning av huvudet. Denna är endast ett sätt för individen i fråga att uppleva musik från antingen inre eller yttre ljudkälla. (Jfr med fenomenet "headbanging").

2. Axelparti och armar utför ofta en rörelse som kan uppfattas som planlös. Men detta är naturligtvis inte fallet. Rytmikpensionären takterar, d v s visar taktarten hos den musik som spelas i huvudet på henne. I kombination med en viss oregelbundenhet hos stegföringen kallas detta "gå melodin och taktera". Många Rytmikare tränar hjärna/koordination på detta sätt under hela sin livstid.

3. Händer och fingrar spelar oavbrutet i luften eller mot bordsskivor. Forskare är oense om huruvida detta spelande är en medveten rörelse av övningskaraktär, eller en oförmåga att sluta spela även när piano eller congastrumma ej är inom räckhåll. Det har debatterats om det är denna åkomma som gör att Rytmikpensionären har svårt att hålla sig borta från Rytmiksalen. Enstaka individer fortsätter faktiskt att undervisa ända upp i 100-årsåldern.

4. Bröstkorgen skiljer sig inte nämnvärt från yngre individer – ryggen är rak, Glada Punkten (c:a en decimeter nedanför halsgropen) leder kroppen framåt. Kroppen är mycket mager efter årtal av yogaövningar och vegetarisk kost.

5. Benen är ständigt i rörelse och kan tas för oroliga, då Rytmikpensionären befinner sig på gator och torg. Den ovane betraktaren kan då lätt tro att han har sett en s k "vanlig tant" (Tantus vulgaris) som irrar omkring. Man bör dock då ha i åtanke att en äkta Rytmikare alltid känner in rummet, såväl utomhus som inomhus, och alltså befinner sig i stor koncentration.

6. Fötterna är ofta nakna under utövande av Rytmik. Hos äldre, icke renläriga, individer med ömma fötter kan dock skor förekomma. Dessa bär då ofta dansskor av mjukt skinn med låg klack, typ s k "Grecian Sandal". Fötternas position är parallell.

7. En Rytmikpensionär som till synes faller omkull lider inte av yrsel, utan med stor sannolikhet handlar det om en individ som provar ut nya sätt att möta golvet. I sådana fall får man ofta se en roterande rörelse vid golvytan, vilket är den för Rytmikare naturliga avslutningen av att möta golvet, nämligen den s k Sittsnurren.

8. Klädseln kan variera, många är dock fortfarande trogna den s k obligatoriska dräkten (svart topp med svarta triåer). Övriga klädespersedlar samt sjalar är förmodligen i ekologisk bomull, linne, siden eller ull. Textilierna är växtfärgade och färgskalan utgörs i huvudsak av svart med accenter av rött, orange eller lila.

9. En Rytmikpensionär lämnar aldrig vistet utan sin rymliga handväska innehållande ett antal rytminstrument, schalar, käppar, noter, en mindre ljudanläggning samt inbjudningslista till sitt 90-årskalas.