

# ESTA NEWS

Nr. 1 2014

YOGGA



## The ESTA International Conference 2014

will be held in Dresden, Germany

8<sup>th</sup> to 13<sup>th</sup> April 2014

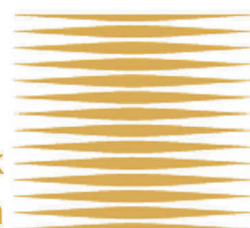
Further information will be  
available soon:

[www.esta2014.de](http://www.esta2014.de)

Trixi Wentscher-Helpenstein  
Katzenberg 123  
D-55126 Mainz  
tel.: 49-(0)6131-479565  
[info2@esta-de.de](mailto:info2@esta-de.de)



Hochschule für Musik  
Carl Maria von Weber Dresden





Publikation för medlemmar i Svenska Stråkläraryrket.

Ansvarig utgivare: Päivikki Wirkkala-Malmqvist  
Redaktör: Fredrik Ström

ESTA News  
% Fredrik Ström  
Ola Hanssonsgatan 4, 4 tr.  
112 52 Stockholm  
estanews@esta.se  
070-739 68 49

SSF och textförfattare har copyright på artiklar och inlägg. Eftertryck är endast tillåtet med tillstånd och angiven källa. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material. Innehållet i publikationen ger inte uttryck för centrala ESTA:s åsikter.

Medlemskap i SSF kostar 350 kr/år för aktiva och stödjande medlemmar, 100 kr/år för studenter och pensionärer.

Bli medlem genom att betala in avgiften på Pg 88 69 57-0 samt ange namn, adress, e-post, telefonnummer och instrument. Enklast görs detta via vår hemsida: [www.esta.se](http://www.esta.se).

Medlemmarna ansvarar själva för att uppdatera sina kontaktuppgifter.

#### Annonspriser

storlek:	svartvit:	färg:
Helt uppslag	3 000 kr	4 500 kr
Helsida	1 800 kr	2 700 kr
Halvsida	900 kr	1 200 kr
Mindre	600 kr	900 kr

#### Manusstopp

14 april för nr. 2 2014.

## Svenska Stråkläraryrket

% Monika Jonasson  
Klintvägen 109 B  
973 32 Luleå  
sekreterare@esta.se  
www.esta.se  
Pg 88 69 57-0

Ordförande: Päivikki Wirkkala-Malmqvist  
Vice ordförande: Petra Hellquist  
Sekreterare: Monika Jonasson  
Kassör: Johan Falk  
Övriga ledamöter: Catharina Grunér Kronqvist, Fredrik Ström, Stefan Waldemarson, Torbjörn Westman

Suppleanter:  
Karin Hans-Ers, Lars Jöneteg, Sara Toftgård

Hedersordförande: Harald Thedéen  
Hedersledamot: Kjell-Åke Hamrén

## European String Teachers Association

Centralt sekretariat  
Medlemssekreterare: Sophie Schudel  
info@estastrings.org  
www.estastrings.org

President: Bruno Giuranna (IT)  
Vice president: Mark Lambrecht (BE)  
Kassör: Agnes Stein von Kamienski (DE)  
Övrig ledamot: Karen Valeur (DK)

#### Framsidan

*Caroline Lundgren. Yogi.*

*Foto: Istvan Virag.*

5

Ordföranden

6

Inspirationshelg i Mölndal

Röster från det förflutna

Kjell-Åke Hamrén, Anna Braw och Gunnar Crantz

8

13

Many Memories, Many Stories  
Musik och demens

Reportage

Från violinist till yogi

16

20

Sin egen domare  
Fiolundervisning för vuxna

22

Ta dig ton

Notiser

23

Branschförbundet för kvalificerade  
violinbyggare och reparatörer



SVERIGES  
VIOLINBYGGARMÄSTARE

[www.violinbyggarmastarna.se](http://www.violinbyggarmastarna.se)







Att skriva 2014 känns redan vant, när vi är en bra bit in i januari. Jag sitter på tåget till Stockholm, beundrar det soliga vinterlandskapet i Kolmården och hoppas att SJ klarar sitt uppdrag. Att färdas kollektivt måste vara ett pålitligt och säkert alternativt för oss alla – valår eller inte!

Det nya året har helt klart alstrat ny energi även i stråkundervisningen. Lilla Akademien, med Nina Balabina i spetsen, har aviserat att de kommer att ordna lärarhelger redan under våren 2014. Vänersborg/Aurora ger kurser för både musikerstudenter och elever i grund- och gymnasieskolan och vill nu även skapa ett samarbetsnätverk för engagerade pedagoger. Det kan i sin tur alstra nya idéer till både sommarkurser och de allt vanligare vinterkurserna.

Tanken att integrera olika aktiva grupper inom musikundervisning intresserar mig enormt. Varför isolera elever, lärare och musicerande föräldrar i var sin egen sommar/vinterkurs, när man kan berika varandra istället? Just nu planerar jag innehållet i en annorlunda sommarkurs i Sveg, där både elever, studenter, lärare och föräldrar ska kunna arbeta tillsammans med metodik, kammarmusik, ensemblespel och konserter – jag kan knappt vänta till augusti för att se hur det skall bli!

Många av oss som jobbar inom musik/kulturskolan idag känner igen alla krav på att förändra vår undervisning. Ibland undrar man om våra ledare ens vet hur vi undervisar – de besöker oss sällan i klassrummen och lyssnar inte på många av våra konserter (de har ju "sitt jobb" och en ofta utökad byråkrati att ta hand om – eller?). Då ligger det nära till hands att vi lärare intar en ganska uppgiven ("Jojo, prata kan ni...") eller till och med obstinat ("Tro inte att jag kommer att ställa upp...") inställning i kollegiet när förnyelse

i vår undervisning efterfrågas. Vi hamnar ofta i försvarsposition i rädslan att förlora det som vi har byggt upp och vet fungerar.

Hur skall man då tackla, eller till och med dra nytta av dessa förändringar som förväntas av oss? Som vanligt finns det många rätta svar, men varför inte vända frågeställningen? Vad tycker jag om mitt sätt att jobba? Är det något jag kanske inte trivs med? Om jag försöker se på min egen undervisning med lite distans – vad ser jag? Kanske kan jag spela in några lektioner och gå igenom dem själv eller tillsammans med min närmaste kollega? Efter att ha granskat min egen undervisning med hjälp av en liten studie i aktionsforskning under hösten har jag sett intressanta faktorer som påverkar mig och mina elever – både positiva som fungerar och negativa som faktiskt taggar mig att utveckla min undervisning. Då kan jag själv stå vid rodret och leda förändringsprocessen, istället för att bli beordrad till ett förändrat arbetssätt av någon/några som inte har insyn i min verksamhet. Dock tänker jag att om en lärare tror på sin undervisning och har en tydlig agenda, så skapar det en självkänsla och medvetenhet hos läraren som eleverna tar till sig – och då infinner sig både resultaten och trivseln. Detta har inget att göra med vilka metoder/skolor vi använder.

Allt detta och mycket annat kommer vi att kunna diskutera tillsammans när SSF har sin årsmöteshelg i Mölndal 22–23 mars 2014. Vi hoppas på fortsatt diskussion om musik/kulturskolornas framtid då rektorn i Mölndals kulturskola, Andrine Bendixen Mangs (som även sitter i SMoK:s styrelse), kommer att leda ett diskussionspass. Det blir workshop i folkmusik med Joel Höjvall, och vi lärare skall spela kammarmorkestermaterial under ledning av Finn Rosengren från Göteborgsoperan! Och stråkfesten på lördag kväll vill väl ingen missa? Anmäla er kan ni göra på den NYA hemsidan ([www.esta.se](http://www.esta.se)) eller med anmälningsblanketten i tidningen. Man kan också fortfarande anmäla sig till ESTA-konferensen i Dresden 8–13 april, och visst har ni redan bokat in STRÅKDAGARNA I MALMÖ 9–11 januari 2015?

Låt vårsolen skina på oss alla!

*Päiviikki Wirkkala-Malmqvist*  
[ordforande@esta.se](mailto:ordforande@esta.se)

# ORDFÖRÄNDE

## Välkommen till Inspirationshelg med årsmöte!

22–23 mars 2014, Kulturskolan i Mölndal

- Vi spelar **stråkorkester** under ledning av Finn Rosengren! **Ta med ditt instrument.** Finn Rosengren är kapellmästare vid Göteborgsoperan och har lovat att bjuda oss på sina bästa orkesterledartips!
- Det blir **workshop/folkmusik** med violinisten Joel Höjvall, Mölndals kulturskola.
- Vi får träffa **Andrine Bendixen Mangs** som är rektor för Mölndals kulturskola och ledamot av SMoK:s styrelse. Hon fortsätter diskussionen om kulturskolornas framtida roll och organisationsform samt informerar om SMoK:s arbete med denna fråga.
- **Årsmöte** för alla medlemmar i Svenska Stråkläraryförbundet.
- Lördag 22 mars kl. 18.00: **Stråkfest. OBS – föranmälan!**  
Festunderhållning: den gränslösa duon von Thord – det vill säga cellisten Johannes Bergion och kontrabasisten David Werthén. Läs mer om dem på [www.vonthord.se](http://www.vonthord.se). På YouTube kan du bland annat lyssna på deras Wedding Night. Rekommenderas varmt!

Inspirationshelgen är gratis för dig som är medlem i Svenska Stråkläraryförbundet – det vill säga har betalat din medlemsavgift för 2014 innan kurshelgens start. För dig som inte är medlem kostar kurshelgen 500 kr, och du får en faktura hemskickad i efterhand.

**Stråkfesten kostar 200 kr** (+ dryck till självkostnadspris) och betalas kontant på plats. Glöm inte att du måste föranmäla dig!

Frågor? Kontakta Päivikki Wirkkala-Malmqvist 072-244 08 82 ([ordforande@esta.se](mailto:ordforande@esta.se)) eller Monika Jonasson 070-627 59 51 ([sekreterare@esta.se](mailto:sekreterare@esta.se)).

### Lördag 22 mars

- 12.30 Incheckning på Mölndals kulturskola, Fiskargatan 4.
- 13.00 Stråkorkesterspel under ledning av Finn Rosengren.
- 14.30 Årsmöte med fika.
- 15.30 Andrine Bendixen Mangs, Mölndals kulturskola och SMoK:s styrelse. Diskussion om kulturskolornas framtida roll.
- 16.30 Workshop – folkmusik med Joel Höjvall.
- 18.00 Stråkfest med middagsbuffé och underhållning! **OBS – föranmälan.**

### Söndag 23 mars

- 10.00 Spelpass (Finn Rosengren).
- 11.15 Fikapaus.
- 11.45 Spelpass (Joel Höjvall).
- 13.00 Avslutning.

Anmäl dig **senast 14 mars 2014** på [www.esta.se](http://www.esta.se) eller genom att posta anmälningsblanketten till: Svenska Stråkläraryförbundet, c/o Monika Jonasson, Klintvägen 109 B, 973 32 Luleå



## Anmälan till Inspirationshelg med årsmöte

- Ja, jag anmäler mig till Inspirationshelg med årsmöte på Mölndals kulturskola 22–23 mars 2014

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Medlem i Svenska Stråkläraryförbundet:

- Ja
- Nej

Anmälan till stråkfesten:

- Ja, jag vill gärna vara med på stråkfesten lördag 22 mars kl. 18.00!
- Allergier, vegetariskt eller andra upplysningar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Anmäl dig **senast 14 mars 2014** på [www.esta.se](http://www.esta.se) eller genom att posta anmälningsblanketten till:  
Svenska Stråkläraryförbundet, c/o Monika Jonasson, Klintvägen 109 B, 973 32 Luleå

# Röster från det förflutna

## Tre betydelsefulla personer om SSF



När redaktören uppmuntrar mig att som tidigare ordförande säga något om ESTA och SSF, inser jag att min egen relation till den stråkpédagogiska föreningsrörelsen börjar bli av gammalt märke. Den är nämligen lika gammal som rörelsen själv. Till den allra första kongressen (1973 i österrikiska Klagenfurt) hade Sven Karpe bett Arthur Nestler, John Eriksson och Ole Hjorth att följa med för att på ort och ställe ge kongressdeltagarna en levande illustration av en svensk tradition (vår folkmusik) som då hade fått allt större pedagogisk betydelse inom den kommunala musikskolan. John var min första lärare. Hos Sven hade jag gått på sommarkurs. Och Ole blev min lärare från 1975.

Jag minns ännu alldeles tydligt vilken enastående källa till inspiration det framväxande ESTA blev för pionjärgenerationen. Ja, det var oftast ”ESTA” och de europeiska kontakterna de talade om, om möten med likasinnade pedagoger från andra länder och om den närmast osannolika möjligheten att under informella former komma världsstjärnor och egna husgudar in på bara livet. Man måste komma ihåg att världen såg annorlunda ut då. Då gjorde vi sällan långresor på samma självklara sätt som idag, då var ett långdistanssamtal till avlägsna orter en dyrbar lyx för extraordinära tillfällen, då var ännu det handskrivna brevet vår normalstandard för mellanmännisklig korrespondens (och inte så sällan med underför-

stärda krav på formalitet). Att då få åka på en veckolång kongress till någon av Europas gamla kulturstäder och i närmast uppslupna former få dricka vardagskaffe med exempelvis Amadeuskvartetten, som om de var vilka grabbar som helst, var naturligtvis en alldeles hisnande upplevelse för de flesta svenska stråkpédagoger, oavsett om de på hemmaplan var verksamma i större städer eller på landsorten. Man behöver inte ifrågasätta vad detta måste ha betytt i termer av tillhörighet, identitet och självkänsla.

Det säger sig självt att den känsla av nybyggaranda som förenar en pionjärgeneration inte kan fortplanta sig över tid till hur många generationer som helst. Och mycket riktigt var det någonting helt annat som mötte oss som tog över stafettpinnen i början av 1990-talet. Då hade de geografiska avstånden krympt högst väsentligt och världen i stort (åtminstone för oss i duandets förlovade land) blivit mer informell. Som en direkt återspeglning av detta hade vi, utöver moderförbundets grundläggande trossatser om ett fortlöpande utbyte av idéer och erfarenheter, att ta itu med frågan om hur vår rörelse skulle kunna bli mer utåtriktad och en röst även i det kulturpolitiska landskapet – både här hemma och i Europa. Våra föregångare hade ju haft ett ganska exklusivt pedagogperspektiv som var riktat inåt i syfte att stärka den egna kåren. Vi ställde istället frågan om vi behövde professionalisera organisationen och därmed ändra våra verksamhetsformer.

Många försök i riktning mot en professionalisering av ESTA-familjen har gjorts sedan dess, somligt framgångsrikt medan annat redan fallit i välförtjänt glömska. Ett exempel på framgång är att ESTA sedan 1990-talet har säte i Europarådet. Men det är onekligen en vanskelig sak att övergå till en mera professionaliserad organisationsmodell, när hela idén är byggd på så ideell grund. Att vara professionell i meningen kompetent i allt man gör är en sak, att vara en professionell organisation något helt annat. I samma ögonblick som man tar steget fullt ut, är också risken överhängande att de ursprungliga idealen får stryka på foten till förmån för helt andra målsättningar. Vare sig man vill eller inte kan man snart nog vara inbegripen i en helt annan verksamhetslogik som lätt börjar leva sitt eget liv.

När jag efter fjorton intensiva år (1994–2008) nu har förmånen att betrakta föreningsarbetet mera på distans, är jag därför tacksam att det aldrig funnits tillräckligt mycket pengar för stråk-



lärarförbunden i Europa att kunna ta det steget. Förvisso kan man emellanåt känna frustration över att det i enskilda frågor är svårt att nå ända fram, eftersom engagerade medlemmar inte har obegränsat med tid att lägga på föreningsarbetet och förbunden inte har råd att köpa in de tjänster man för tillfället behöver. Men problemen kommer och går, medan förbunden faktiskt består. Och ännu i våra egna dagar, trots att vi inte kommer åt den eufori som våra pionjärer fick uppleva, tjänar ESTA oss väl med sina ursprungliga mål och ideal. För när det kommer till kritan så handlar det även nu i första hand om att erbjuda en plattform för gemensam identitet och yrkesmässig utveckling, och då kan ingenting vara viktigare än just utbytet av idéer och erfarenheter.

Det heter ju att när f-n blir gammal blir han religiös, och det är troligtvis något i den stilen som drabbar mig när jag nu filosoferar över ESTA och SSF. Men med handen på hjärtat så tror jag faktiskt att våra "grundlagsfäder och mödrar" visste vad de gjorde när de skrev "vår konstitution". Vi får lätt för oss att allt blir annorlunda när exempelvis teknikomvandlingen gör att vi läser världen med nya ögon. Men i realiteten är nästan ingenting nytt under solen. Varje ny generation ser på sina föregångare som lite dammiga, och så

kommer också framtidens generationer att se på oss som är verksamma nu. Att hålla fast vid kärnan i ursprungstanken kan då visa sig vara det bästa framtidsreceptet.

Med bästa hälsningar,

*Kjell-Åke Hamrén*  
Ordförande 1994-2002

Nytt utseende

Nya bilder

Nytt innehåll

Samma gamla adress

[www.esta.se](http://www.esta.se)

- **Reparationer o nyttillverkning.**
- **Försäljning av instrument, stråkar o tillbehör.**

[www.pederkallman.se](http://www.pederkallman.se)



**Peder Källman**  
VIOLINATELJÉ

**Amiralitetsgatan 20, 414 65 Göteborg.**  
**031-14 24 03, 070-325 21 39**

# Det var inte enklare förr

## En hälsning från Anna Braw

Någon gång under åren som har gått sedan jag lämnade sekreterar- och redaktörsarbetet vidare till andra SSF-medlemmar har jag funderat på hur det skulle vara att ha samma uppgifter ”nu”. Men inte förrän Fredrik skrev och frågade om en sammanfattning av de år jag satt i styrelsen och hade hand om tidningen slog det mig på allvar hur mycket som har hänt – och hur mycket de sakerna har förändrat sådana uppdrag.

På Musikhögskolan Ingesund hade ingen e-post när jag började där hösten 1994, inte vad jag vet åtminstone. Jag hade hört talas om internet två (2!) gånger, och jag vet precis när, för jag förstod inte riktigt vad det var. Vi fick imh.se-adresser medan jag gick där, och jag började läsa det amerikanska stråkläraryrkesförbundets tidning och samla på länkar till webbplatser med stråkpédagogiskt material. Genom att skriva av dem för hand ur en tryckt tidning... När vi tog examen stängdes våra e-postadresser, och många av oss tappade bort varandra eftersom vi inte hade skaffat någon ny adress innan dess.

Sommaren 2000 kom jag hem efter ett läsars praktik på bland annat National Symphony Orchestras presskontor i USA:s huvudstad, och Yvonne Bergström, som undervisade i både fiol och fiolmetodik på Ingesund, sa att jag borde engagera mig i SSF. Kjell-Åke Hamrén stämde möte med mig och gav mig en låda med en styrelsepärm, några bildkuvert och tidigare nummer av tidningen, och så var jag redaktör. Ganska snabbt blev jag också sekreterare i förbundet.

Vad har den elektroniska utvecklingen för betydelse för ett musikpedagogförbund med några hundra medlemmar? Jo, som jag ser det var och är en av förbundets viktigaste uppgifter att hjälpa stråklärare i Sverige att hålla kontakt med varandra, inspirera varandra, stötta varandra, bjuda varandra på besök och kurser, fråga varandra om råd och se till att det finns extra lockande anledningar att ses. Så mycket tid som jag la på att spåra studiekamrater och andras studiekamrater och skicka inbjudningsbrev, läsa kurskataloger, ringa och skriva till tänkbara annonsörer, skriva och be om recensionsmaterial, skanna bokomslag och skivomslag, posta recensionsmaterial åt olika håll... och naturligtvis spåra, be om och skanna bilder från kursdagar och konserter. Och skriva in artiklar från handskrivna, maskinskrivna och datorskrivna (men utskrivna och postade) manus. Det, och ibland styrelsearbetet, tog så mycket tid att det är svårt att tänka på omfattningen nu i



*Anna Braw.  
Foto: Magnus Aronson.*

efterhand. Då var jag ändå inte ansvarig för förbundets webbsida – som vad jag minns gjordes av en utomstående och var oerhört komplicerad att uppdatera.

När jag ser hur mycket av den här informations-spridningen fungerar helt spontant och gratis nuförtiden, med intressegrupper och ”vänskaper” i sociala medier, med tips och inbjudningar och YouTube-länkar som bara tar några minuter att ordna, och hur pedagoger visar rader av fina bilder från varje elevkonsert och uttrycker stor glädje och beundran när en kollega har gjort något... då känner jag mig nästan lite fänig som la så mycket tid på att försöka åstadkomma ungefär samma saker

på ett mycket mer komplicerat sätt.

Vad jag kan tänka mig är att det fortfarande är viktigt att sammanställa och presentera information på ett bra sätt och se till att ge uppmärksamhet åt frågor som är viktiga för pedagogerna och deras elever och för själva musikens och musicerandets utveckling – det kan ju lätt bli så att omvärlden förväntar sig spektakulära projekt och resultat som går att räkna i pengar. Dessutom är det minst lika viktigt att pedagoger får ses och samla inspiration, spela tillsammans, hinna prata ordentligt, ta del av impulser från olika håll – oavsett om de hemmavid arbetar i stora lärarlag eller råkar vara en kommuns hela stråklärrastab i en och samma person.

Under hela min tid i förbundet var jag i en lite obekvämlig situation, eftersom min arbetsgivare inte hade någon som helst nytta av att jag åkte på möten och konferenser. Ganska många semesterdagar gick åt. Men det var hela tiden intressant att träffa alla människor och ta del av deras tankar och idéer och metoder. Den delen av förbundets verksamhet, att se till så att pedagoger får ses, kan absolut underlättas av en massa modern teknik, men aldrig ersättas. Jag hoppas att ni fortsätter att ta hand om och inspirera varandra!

Hälsningar,

*Anna Braw*

Redaktör och sekreterare under första halvan av 2000-talet.



# En tillbakablick inför framtiden

## Intervju med Gunnar Crantz



Gunnar öppnar dörren till sin vindsvåning på Kungsholmen i Stockholm. Jag kliver in under snedtaket och beundrar utsikten över Riddarfjärden. Jag har kommit hit för att fika och för att få en tillbakablick från en central gestalt inom svensk stråkpädagogik. Det är alltså Gunnar Crantz, tidigare rektor för Musikkonservatoriet Falun och med en rik erfarenhet av såväl undervisning som konsertverksamhet. Gunnar är utbildad i Stockholm och Genève och har arbetat i Sveriges Radios Symfoniorkester och som konsertmästare i Kölns kammarorkester. Vi ska prata om nästan 25 års lärargärning i Sverige. Gunnar började undervisa tidigt, men det första sammanhängande arbetet som violnlärare var på universitetet i Adelaide i Australien, där han var mellan 1983 och 1988. Sedan började han undervisa i Sverige. Han var två år vid Musikhögskolan i Örebro, där han efterträdde Tibor Fülep. Från 1990 var han rektor vid Musikkonservatoriet Falun. Eller rättare sagt: Kopparbergs läns landstings högre musikskola, som den hette då. Det första Gunnar gjorde var att byta skolans namn till det nuvarande.

Nu när Svenska Stråkläraryrket har haft 40-årsjubileum kan det vara av intresse att blicka tillbaka på de nära 25 år som Gunnar arbetat som lärare på en högskoleförberedande utbildning. Jag undrar om det är någon skillnad nu i jämförelse med 1990.

Text och foto: Per Helders

Den första skillnad Gunnar lyfter fram är att eleverna numera är mer splittrade. De har mindre förmåga och intresse av att fokusera på en sak. Och detta är försvarande, med tanke på vad som krävs för att vara professionell musiker eller instrumentallärare. Unga människor lyssnar också mycket mindre på klassisk musik idag. Men Gunnar är noga med att poängtera att de inte är mindre begåvade, bara sämre förberedda. Och när Gunnar uttrycker sig lite mer specifikt, så verkar det som om dessa problem ökat mest de senaste fem till sju åren, och det kanske inte är så konstigt med det mediala utbud som finns idag. De unga människor som föddes när det mediala utbudet exploderade, det är dessa ungdomar som var i femtonårsåldern för fem till sju år sedan.

Jag frågar Gunnar vad han skulle göra ifall han var kulturminister med obegränsad makt att genomföra just det han mest önskade inom svensk musikverksamhet i stort. Det första Gunnar nämner är att han skulle höja statusen på den klassiska musiken, ge de klassiska musikerna större möjligheter att visa upp sig, att stödja sådana åtgärder ekonomiskt och inte minst styra media till att stödja denna konstform. Mer klassisk musik på bättre sändningstider. I Frankrike och Tyskland har man alltid gett ett sådant stöd, och den klassiska musikens konstnärliga och allmänmänniska värde är något som gemene man i dessa länder har glädjen av att vara så mycket mer medvetna om än i Sverige. Sådant som har finansierats av allmänna medel ska inte hamna i en konkurrens-situation med det kommersiella utbudet i media. Detta är en orätt som begås mot alla medborgare i vårt land. Unga människor måste få möjligheter att se att yrket ger självtillfredsställelse i form av uttrycksmöjligheter och status. Även ekonomiskt måste det märkas att man har genomgått en utbildning som i många fall är längre än en läkares. Gunnar går omedelbart vidare och pekar på att dagens studiestödssystem är för snålt för att övertyga ungdomar att satsa på en mycket lång studietid för sitt framtida yrke.

En annan sak Gunnar är inne på är att unga människor som har kommit en bit på sina instrument måste få större möjligheter att använda en del av sin studietid i professionella orkestrar. Här måste också orkestrarna ta ett större ansvar för återväxten av musiker.

Den svenska skolan är ett brännande aktuellt ämne idag. Jag går vidare och frågar Gunnar vad han skulle göra åt den klassiska musikens situation



idag om han vore skolminister. Svaret kommer direkt: varje gång en skolreform genomförts har de ansvariga politikerna brustit i att inhämta information rörande de smala och nischade utbildningarna. Man har alltid försökt applicera breda lösningar för smala utbildningar, vilket är kapitalförstöring. Så Gunnars förslag är bättre underbyggda beslut när man ska genomföra reformer i skolan.

*En van hand.*

Jag ber slutligen Gunnar att kommentera Svenska Stråkläraryrketets 40-årsjubileum. Han säger att hans tid som ordförande i ett förbund som skapats av hans egen lärare Sven Karpe var mycket givande och intressanta. Och att det var en ynnest att få avsluta denna tid med en så enormt lyckad konferens som den i Falun. Gunnar poängterar det ypperliga lagarbetet och lyfter fram konferensen som ett tecken på framtidshopp, vilket kan behövas i en tid då svensk instrumental-läroutbildning står inför stora problem. Gunnar avslutar med följande ord:

– Jag lärde mig under min tid som ordförande, och inte minst under konferensen, att om förbättringar ska bli verklighet så måste de initieras från stråklärarna själva. Ingenting sker av sig självt...

*Gunnar Crantz var ordförande i Svenska Stråkläraryrketet 2006–2010.*

Webbshop: [www.fiolaffaren.se](http://www.fiolaffaren.se)

**Fiolaffären**  
I STOCKHOLM AB

Välkommen till fiolaffärens  
**nya webbshop!**

Vi firar med fina  
erbjudanden hela våren!

Tobakspinnargatan 4, 08-668 13 15, mån-fre 11- 18 & lör 11- 15

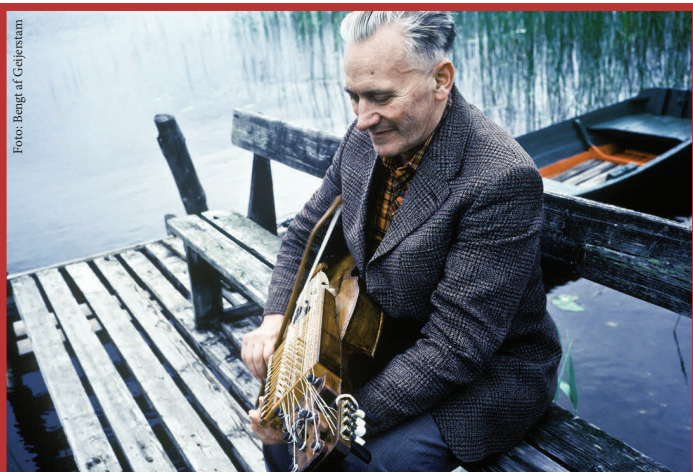


Foto: Bengt af Geijerstam

### ERIC SAHLSTRÖM-STIPENDIET 2014

Välkommen att söka! Sista ansökningsdag 30 april.

Stipendiet består av en eftertraktad plats på fiol- och nyckelharpskursen på Ekebyholms slott i Uppland den **22–26 juni**.

För att söka stipendiet ska du vara mellan 13–20 år och spela nyckelharpa eller fiol. Ansök genom att spela in två valfria låtar i mp3-format och ge en kort beskrivning av dig själv.

Ange namn, ålder, adress, telefonnr och e-postadress och sänd in din ansökan senast den **30 april** till:

Eric Sahlströms Minnesfond, att. Lars Lindkvist, Bryggudds-slingan 17, 197 91 BRO. Du kan också maila din ansökan till: [lars.spelman@gmail.com](mailto:lars.spelman@gmail.com)

**Mer info på: [www.ericshahlstrom.se/stipendium](http://www.ericshahlstrom.se/stipendium)**



# Many Memories, Many Stories

## Musik och demens

Musik är ett medfött språk, genom vilket vi kan kommunicera våra känslor när talet inte längre räcker till. Sång är en tidigare utvecklad motorisk funktion än tal, vilket är särskilt tydligt när man blir äldre. Äldre med demenssjukdomar kan exempelvis genom musik demonstrera kognitiva förmågor man trodde hade försvunnit; de som inte längre pratar kan börja sjunga. Det finska eposet Kalevala säger: ”ur sorg springer sång, men ur sång springer glädje”. Musik representerar i sina olika former det levda livet och ger hopp, tilltro och tröst i dess olika omständigheter – i glädje eller sorg. Musikens primära funktion är gemenskap som gör att lyssnare blir deltagare, och på så sätt reflekterar man över sin egen livshistoria.

”Many Memories, Many Stories” var mitt masterexamensarbete på det internationella programmet (NAIP - European Master of Music) vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (KMH). Arbetet hade formen av ett musikprojekt för en grupp finskspråkiga äldre i samarbete med en violin- och en pianopedagog från KMH samt personal på Finskt Äldrecentrum i Stockholm. Projektet, som genomfördes under våren 2013, syftade till gemensamt skapande och deltagande, med Kalevala som verksamhetens mångkonstnärliga plattform. Deltagarnas generation har ett förhållande till Kalevala, och därför användes eposets verbala, visuella och musikaliska material i

Text: Krista Pykönen  
Foto: Henrika Kurkimäki

processen att stärka deltagarnas kulturella identitet. Genom att under en fyraveckorsperiod vara musikpedagogiskt delaktiga i gruppens vardagliga liv, strävade vi mot att aktivera deras medverkan och stötta deras känslor av delaktighet. Under projektets åtta workshopsessioner skapade gruppen improvisationsstycken genom att använda sång, text, bildkonst, slagverksinstrument, body percussion, piano, violin, dragspel och kantele. Projektet avslutades med en kollektivt komponerad, halvimpromiserad konsert. Projektet visade att intensivt deltagande i musikalisk verksamhet kan ha en positiv påverkan på äldres motorik, kreativitet, uttryck, sociala samspel och självförtroende. Genom att det berikar deras vardagliga liv kan det förbättra deras allmänna livskvalitet och välmående.

### Om musikens betydelse för äldre – identitet och välmående

Deltagandet i musikaliska workshops stöttar äldres identitetskänsla genom att skapa gemenskap, delaktighet och mening. Musik är därför synnerligen effektivt för att möta äldre människors olika behov. Den hjälper dem att känna igen känslor, berätta historier och koppla dem till deras egna liv. Musiken lindrar depression, aggression och irritation och främjar kommunikation, relationer och glädje.

Kroppslig medvetenhet har en viktig betydelse för att stötta äldres identitet. Därför valde jag att använda allsinnesövningar, fysiska uppvärmningar, body percussion och slagverksinstrument. Samspel till en gemensam puls och instrumentberöring kan ge nöje och lyckokänslor. Lämpliga instrument är bland annat enkla mjukklangliga slagverksinstrument (claves, egg shakers, maracas, trummor, tamburiner) som ändå har tillräckligt hög volym för dem som har nedsatt hörsel. För att stärka det personliga förhållandet till musicerandet är det bra att också använda instrument som deltagarna själva tidigare har spelat eller lyssnat på. I projektet ”Many Memories, Many Stories” skapade jag och mina assistenter improviserad musik och arrangemang av deltagarnas önskestycken. En av de äldre deltagarna spelade dragspel medan de andra sjöng, dansade och spelade slagverksinstrument. Just



violin och dragspel är, för sin viktiga roll i nordiska danstraditioner, de mest bekanta instrumenten för människor i deltagarnas generation. Därför passar stråk- och klaviaturinstrument speciellt bra för musikaliskt arbete med äldre i Sverige och Finland.



deltagarnas intresse och tonal ensembleimprovisation. Jag introducerades för improvisation under mina studier i Holland samt på symposiet "While Music Lasts" om musik och demens i Wigmore Hall i London

### Improvisation och kammarmusik

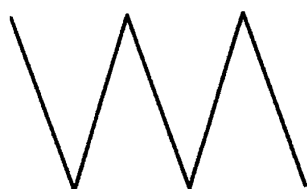
Improvisation har stor potential i arbetet med äldre med demenssjukdomar, eftersom deras livsvärld är i stunden och improvisation också sker i nuet. Den är dessutom en oförutsägbart kommunikations- och musikform som endast är begränsad av människornas fantasi. Därför hjälper den att undvika oavsiktliga reaktioner hos äldre deltagare som skulle kunna dyka upp av bekanta låtar. Improvisation förutsätter inte kunskaper i instrumentspel. Däremot möjliggör den på ett flexibelt sätt spontan kommunikation mellan musikpedagoger och äldre, genom vilken deltagarna kan uttrycka sig fritt och tryggt *in the moment*.

I "Many Memories, Many Stories" använde vi en blandning av traditionell, skriven musik enligt

2011–2012, och jag blev intresserad av hur man kan använda den på ett konstnärligt och kommunikativt sätt med äldre. Mina två assisterande musiker hade ingen bakgrund i improvisation men var istället aktiva kammarmusiker. Även om vi hade olika musikaliska bakgrunder, var tonal improvisation ett framgångsrikt sätt att översätta deltagarnas texter och bilder till musik med en känsla av genrefritt ensemblespel.

### Etiska utgångspunkter och utmaningar för musiker och musikpedagoger

Den etiska utgångspunkten för musikpedagogisk verksamhet för äldre är att människan alltid är den största experten på sitt eget liv. Människan ska mötas som en unik och komplett personlighet, och musikpedagogerna bör därför sträva efter att svara mångsidigt på de äldres olika musikaliska behov: klassisk musik, religiös musik, världsmusik, schla-



VIRSERUMS  
MUSIKDAGAR

Instrumentalkurs 22-28 juni  
Violin-Viola-Cello-Piano

Lärare:

**Wieska Szymczyńska, Jakob Ruthberg  
Ulrika Edström och Marianne Jacobs**

För stråkspelande ungdomar från 10-20 år och pianister från 12 år.  
Du får daglig undervisning på ditt instrument och i kammarmusik.  
Under veckan får du själv framträda och i mån av plats gå på Musikdagarnas konserter. Kursen startar söndag 22 juni kl 16.00 och avslutas kl 28 juni kl 16.00. Sista anmälningdag: 5 maj

Anmäl på [www.virserumsmusikdagar.se/instrumentalkursen](http://www.virserumsmusikdagar.se/instrumentalkursen)  
[km@lansmusiken.se](mailto:km@lansmusiken.se)

*Lansmusiken*  
KALMAR LANS MUSIKSTIFTELSE



LINDHOLMS  
Stråkinstrument sedan 1907

[www.lindholmsviolinatelje.se](http://www.lindholmsviolinatelje.se)



ger och så vidare. Det är också viktigt att ta hänsyn till aktiviteter-  
nas enkelhet, lämplig takt och repetition. Det viktigaste är att känna igen människornas hunger för konst och förstå att ingen är för gammal för att njuta av musik eller lära sig från den. Musik är en naturlig del av det mänskliga livet, och att ha tillgång till den oavsett ålder är en fråga om kulturell jämlikhet.

förutsättningar att hitta en plats i det expanderande musikpedagogiska arbetsfältet. Exempel på pedagogisk musikverksamhet för äldre, med kurser för musiker, finns redan i andra europeiska länder som England, Frankrike och Holland: till exempel Turtle Song, Music for Life, Music and Dementia och Musique et Santé.

*Om du har frågor om projektet eller vill läsa hela Krista Pyykönen's examensarbete "Many Memories, Many Stories" kan du kontakta henne på [krista.pyykonen@kmb.se](mailto:krista.pyykonen@kmb.se).*

*Krista Pyykönen arbetar som violinpedagog i Immanuelskyrkan i Stockholm och undervisar studenter på Kungliga Musikhögskolan i kreativt ledarskap och praktikbaserad forskning. Hon tog masterexamen i musik på det internationella programmet NAIP – European Master of Music på KMH 2013.*

*Krista Pyykönen fick Kerstin Eliassons pris för excellens i masterarbete med "Many Memories, Many Stories" på KMH i december 2013. I juni ska hon presentera sitt arbete vid det internationella Music & Dementia-symposiet i Amsterdam.*

*Krista förbereder nu sitt blivande examensarbete om vänsterhänta elevvers fiolspel på Master i musikpedagogik vid KMH.*

### Stråkpedagoger på det expanderande musikpedagogiska arbetsfältet

Enligt mina erfarenheter är det viktigaste i samarbetet mellan musikpedagoger och äldrevårdspersonal att betona vikten av individ- och gruppanpassade arbetsmetoder. Istället för att *undervisa*, ska pedagogerna tillsammans med vårdpersonalen se till att de äldre kan delta utifrån individuella resurser, motivation och intresse. Musikpedagogerna måste förstå vårdpersonalens viktiga roll i att bevara de äldres trygghetskänsla under workshops. De bör också uppmuntra personalen att ha regelbundna musikaliska aktiviteter som en del av rutinerna. Ju mer personalen, och även deltagarnas familjer, tar del i musikverksamheterna, desto mer förstår de om de äldres intressen och personligheter.

Som stråkpedagog märkte jag både skillnader och likheter mellan arbetet inom fiolundervisning och musikpedagogiskt arbete med äldre med demenssjukdomar. I den verbala kommunikationen med äldre ligger tyngdpunkten på närvaro, empati och förmåga att anpassa sig till den andra människan. Detta är lika viktigt i instrumentundervisning, men där ligger tyngdpunkten mer på att lära ut. Fysisk kommunikation används på ett mer genomgående sätt med äldre än i stråkpedagogik. Man ska inte vara rädd för att ta fysisk kontakt, utan ha i åtanke att fysiska förnimmelser är en central väg att kommunicera och styrka de äldres identitet – inte bara för att ge pedagogiska anvisningar.

De färdigheter jag hade mest nytta av under mitt projekt var social kompetens och mina kunskaper i gruppleddning, improvisation och kollektiv komposition. Dessutom var det centralt att jag istället för lärare blev mer av en *facilitator* för att kunna motivera och underlätta varje individs delaktighet. Jag tror att det är viktigt att få in kunskaper om denna typ av arbetsmetoder i dagens stråkpedagogiska utbildning, så att vi ökar våra

## AMATÖR, MUSIKSTUDENT ELLER YRKESMUSIKER?

Hos oss hittar du ett brett sortiment av stråkinstrument för just dig. Vi har instrument i alla prisklasser. Även tillbehör som stråkar, strängar, stöd, harts, etuier etc.

Vi skickar över hela landet med buss eller post för snabb och säker leverans.

Ta en titt på hemsidan och hör av dig så ska vi hjälpa dig med det du behöver.

Vi finns inte längre bort än ett telefonsamtal eller mail.

Välkommen!

Mattias Sandlund

*Din fiol.*

GERINGSGATAN 2 · NORRFJÄRDEN  
TEL: 0911-20 94 71 · 070-300 00 10  
INFO@DINFIOL.SE · WWW.DINFIOL.SE



# Från violinist till yogi

## Våga stanna upp

Eurovision Song Contest 2000 äger rum i Globen i Stockholm, fram till detta år den största arena som inhyst den europeiska finalen. Efter Charpentiers Eurovisionshymn och de obligatoriska turistvyerna letar sig kameran in i den nedsläckta arenan. Det enda vi ser är en svag röd cirkel runt scenen och en enorm stjärnhimmel av små vita ljus i publiken. En smal ljuskägla smyger sig upp på en ensam, späd kvinnogestalt längst fram på scenen. Hon ser oss länge rakt i ögonen, som om hon undrar vad vi gör där. Men till slut förvandlas ansiktsdragen till ett oemotståndligt leende.

– Welcome Europe!

Och Globen exploderar.

En typisk exploatering av bilden av den blonda, svenska flickan tänker kanske många. Men när det är dags för mellanakten står hon där igen, Caroline Lundgren, och leder oss med sin fiol in i en folkmusikpräglad resa runt Europa som börjar med Caroline på scenen, leder över i ett effektfullt bild- och musikmontage för att sedan komma tillbaka till Caroline, nu i sällskap av danskompaniet Bounce och Strängnäs trumkår. Det är ingen tvekan om vem som är kvällens stjärna. Caroline vinner inte tävlingen, eftersom man inte kan rösta på mellanakten. Men hon vinner allas hjärtan.

### Studier

Att följa sitt hjärta är väsentligt för Caroline Lundgren. Hennes yrkesbana tycktes utstakad i och med att hon började sina högskolestudier på Edsbergs musikinstitut 2002. Men efter ett par år var hon inte helt säker på att hon verkligen var på rätt plats.

– Jag trivdes bra på Edsberg, men all övning gav min kropp tunga axlar och onda fingrar. Mina vänner som inte var musiker hade istället åkt jorden runt, och jag blev till slut sugen på att testa mina vingar. Så jag bestämde mig för att ta ett års uppehåll. Det var ett otroligt nyttigt år, där jag fick möjlighet att uppleva världen och få nya perspektiv på tillvaron. Jag insåg att passionen till musiken var för stor för att bara ge upp, och att jag skulle ångra mig om jag inte gjorde klart min utbildning.

Caroline återupptog sålunda sina studier, nu vid Musikhögskolan i Oslo där hon fullgjorde sin kandidat- och masterexamen. Sedan arbetade hon som musiker i Norge och hade långa vikariat i Oslo Filharmoniska Orkester och Norska Radioorkestern. Men efter några år kände Caroline återigen ett behov av att ta ett steg tillbaka och tänka över om det här verkligen var det hon ville göra resten av livet.

– Många av mina drömmar hade gått i uppfyllelse, som att jobba i de fina orkestrarna och ha egna konserter. Men jag kände fortfarande att det var något som saknades. Min kropp och mitt sinne mätte inte helt bra i orkestrarnas vardag. Naprapater och osteopater gav tillfällig hjälp, men jag hade en gnagande känsla av att det fanns något mer, att det fanns någonstans där jag kunde känna större frihet och trivas bättre. Det fick mig för två år sedan att säga upp mitt vikariat i Radioorkestern och flytta hem till Sverige.

### Yoga

Tillbaka i Sverige fick Caroline mer tid att utforska yoga, något hon provat av och till tidigare när kroppen varit mindre glad.

– Det var verkligen inte så att jag plötsligt upptäckte yoga och blev frälst, ler Caroline. Jag hade provat det på ett par ställen flera år tidigare, utan att jag direkt kände att det var någonting för mig. Sedan fick jag en dvd i present av en vän, och den fick mig under en sommar att känna de positiva effekter yoga kan ge. Min kropp fungerade bättre, jag sov bättre och blev allmänt starkare och gladare. Dessvärre fortsatte jag inte med träningen





när jag efter den sommaren återupptog mina studier och sedan började arbeta som musiker. Det är lätt att glömma bort att kroppen måste underhållas regelbundet.

Yoga härstammar från Indien, och traditionen kan spåras tillbaka minst 5 000 år. Det är ett system av fysiska ställningar, andningsövningar, avslappning och koncentrations- och meditationstekniker som syftar till att skapa balans i hela människan. Och det var när hon upptäckte yogans

*Ovan: Caroline Lundgren.*

*Foto: Istvan Virag.*

*Vänster sida:*

*Trappan upp till studion där Caroline håller sina klasser.*

*Foto: Caroline Lundgren.*

mentala effekter som Caroline verkligen var fast.

– I den avslutande vilan efter ett utmanande pass kom jag in i ett tillstånd av total tillfredställelse, jag kände ett lugn i mitt inre som jag aldrig hade känt förut. Och då fanns det ingen återvändo.

### Undervisning

När hennes favoritinstruktör i Stockholm så småningom tipsade om en lärarutbildning/individuell fördjupning kändes det självklart för Caroline att hoppa på. Men bara för att utveckla sin egen kunskap, hon hade inga planer på att undervisa själv.

– Första dagen på utbildningen gjorde jag klart för alla att jag bara var där för den individuella fördjupningen. Jag skulle definitivt inte bli lärare. Jag kände att jag hade fått nog av att stå på scenen, synas och vara i fokus. I yogasalen ville jag vara längst bak och gå in i mig själv. Men ju mer jag lärde mig, desto mer förstod jag att det här var något som så många i min närhet verkligen skulle ha glädje av, och det kändes snart självklart att jag skulle föra det vidare. Alla lever vi i ett samhälle med mycket prestation, och det är viktigt att få en motpol till allt görande så att kropp och sinne behåller balansen. I yoga finns lättapplicerade och effektiva verktyg för just detta.

För ett och ett halvt år sedan höll Caroline sina första egna yogaklasser, för sina närmsta vänner. Ett halvår senare startade hon sitt eget företag, och nu håller hon kurser i Stockholm och är dessutom ute på företag och skolor.

– Att hjälpa andra att må bra ger mig så mycket mer än pengar – tacksamheten när någon får hälsan tillbaka, får nytt perspektiv på tillvaron eller överkommer en förlamande rädsla är obeskrivlig. Att få arbeta med något så meningsfullt gör mig glad inifrån och ger energi till ett ständigt utforskande av våra möjligheter fysiskt och mentalt. Vi kan så mycket mer än vi tror, genom att lyssna till kroppen och lära oss samarbeta med den kan vi nå längre än vi anar.





## Kreativitet

Många av dem som går i yogaklasser hos Caroline är musiker eller har andra kreativa yrken, och det är dessa personer hon med sin bakgrund bäst kan hjälpa. Förra läsåret hade hon klasser för eleverna vid Dramatiska Institutet, och i år är hon vid Beckmans Designhögskola.

– Hade jag hittat yogan innan jag själv började studera, så hade det hjälpt mig väldigt mycket att hantera både de fysiska och psykiska utmaningar man ställs inför. Oavsett vilken metod man vill använda så är det förvånande att musikhögskolorna fortfarande inte har tagit tag i de här bitarna på allvar. I mina privata grupper deltar musiker från både Lilla Akademien, Edsberg och Filharmonikerna, såväl som frilansande musiker, som inser värdet av yoga i sin tillvaro för att deras kropp och sinne ska må bra både kortsiktigt och långsiktigt.

Det är lätt att se vilka fördelar regelbunden yoga kan ge musikstuderande och aktiva musiker. Du bygger upp kroppen fysiskt, du blir starkare och rörligare och får en medvetenhet om hur kroppen fungerar som du kan överföra till de rörelser du använder i ditt musicerande. Yoga är en teknik för medvetenhet även mentalt. Du lär dig hur kroppen och sinnet hänger ihop och övar upp din förmåga att leva i nuet. Den är därför effektiv för att reducera stress och hantera nervositet och press.

*Yogastudion.  
Foto: Caroline  
Lundgren.*

Text: Fredrik Ström

## Individuellt

Yoga har växt rejält i Sverige de senaste åren, mycket för att dess effekter mer och mer har blivit vetenskapligt belagda och att den flumstämpel den länge hade har börjat försvinna. Den yogafilosofi som finns i grunden är inget man behöver sätta sig in i eller anamma. Precis som i många religioner finns det aspekter i yogafilosofin som har funnits med i flera tusen år och inte riktigt stämmer överens med hur de flesta av oss ser på världen idag. Många fördomar om yoga lever dock fortfarande kvar, som att man måste vara ung och vig redan från början, eller att yoga inte är ”riktig” träning som verkligen kan bygga upp din styrka.

– Även om de flesta praktiserar yoga i grupp så är det en väldigt individuell träningsform, förklarar Caroline tålmodigt. Jag börjar alltid mina pass med en lugn stund för att lyssna in kroppen och ta reda på vilken form den är i idag. Under själva passet gör du precis så mycket som du orkar med, och du tränar upp din medvetenhet så att du kan anpassa rörelserna efter hur din kropp känns. Du behöver inte ha några speciella fysiska förutsättningar, och yoga mjukar upp och ökar flexibiliteten även i stela kroppar.

Det finns naturligtvis mer extrema yogaformer, men i den form jag använder handlar det inte om några svärbemästrade fysiska rörelser. Styrkan tränar man upp med hjälp av sin egen kroppsvikt, en yogamatta är den enda utrustning som krävs. Trots att man tränar i grupp så blir träningen inte prestationsrelaterad eftersom allas kroppar är så olika. Alla har nog på sin egen matta. Det jag gillar är att folk klär av sig sina identiteter när de kommer till yogaklassen. Man definieras inte längre av sitt yrke, samhällssituation eller vad det nu kan vara, utan man är en människa bland andra människor.

## Råd

För dem som har funderat på att börja med yoga, men fastnat i förvirringen mellan olika former, upplägg och träningsställen, har Caroline några handfasta råd.

– Det bästa är att börja med den ursprungliga formen, hatha yoga. Det är den jag baserar mina klasser på, även om jag kombinerar den med influenser från andra håll. Olika lärare lär ut på olika sätt, så det gäller att hitta en lärare som tilltalar dig, talar ditt språk och som du kan känna förtroende för. Ofta är det bra att gå på rekommendationer och söka sig till mer specialiserade ställen. Även gymkedjor erbjuder klasser, men där



är risken större att ledaren inte har en gedigen yogalärover utbildning. Mitt allra bästa råd är nog ändå att våga stanna upp. Det är så lätt att köra på bara för att alla andra gör det. Det är alltid värt att pausa, om så bara för att inse hur mycket man älskar den plats man befinner sig på. Då kan du också navigera vidare i en riktning som känns spännande och i linje med det du verkligen önskar. Ibland krävs det inte så stora förändringar för att vi ska må bra i tillvaron.

Medan samhället och omgivningen hetsar framåt har Caroline Lundgren aldrig varit rädd för att stanna upp och känna efter. Många strävar efter att uppfylla mål som egentligen inte är deras egna eller känns rätt, bara för att slippa erkänna att man tog fel väg. Om vägen går dit hjärtat pekar är den dock aldrig fel. Ibland bara aningen krokig.

*Är du musiker så har yoga mycket att erbjuda, alltifrån en motpol till prestation till en befrielse från fysiska åkommor och vardagens stress.*

*Blir du nyfiken och bor i Stockholm kan du redan nästa vecka hoppa in i någon av mina klasser för musiker och andra kreativa.*

*Du kan läsa mer på min hemsida [www.yogabycaroline.se](http://www.yogabycaroline.se) och kontakta mig direkt för en provomgång via [info@yogabycaroline.se](mailto:info@yogabycaroline.se).*

*Jag erbjuder även musiker att komma privat för en individuell session, då klassen skraddarsys efter vad din kropp och ditt sinne behöver.*

*Många hälsningar*

*Caroline Lundgren*

## N. Nilsson Fiolbyggare AB

ETBL. 1888



[www.fioler.se](http://www.fioler.se)

Medlem av:  
Entente Internationales des Maitres Luthiers et Archetiers d'Art  
Verband Deutscher Geigenbauer und Bogenmacher e. V.  
Sveriges Violinbyggarmästare

Erikslustvägen 62, 216 18 Limhamn (Malmö)  
Tel: 040-15 98 03, E-post: [info@fioler.se](mailto:info@fioler.se)



### **VIOLIN-/VIOLAMETODIK** 15 högskolepoäng

*Instrumentalmetodik: Kurskod MIGDM1 Anmälningskod 24216*

Kursen Instrumentalmetodik innehåller ergonomi, violinspelets teknik, övnings- och studieteknik samt en omfattande och detaljerad genomgång av undervisningslitteratur och repertoar på högre nivå.

Kursen ges genom seminarier under läsåret 2014/15 vid fem tillfällen vid **Nacka Musikskola (Stockholm)**, 13-14/9, 13-14/10, 20-21/11, 6-7/2, 14-15/3. (OBS! Varierade veckodagar)

Lärare: **Ulla Magnusson**, lektor i violin

Mer information hittar du på  
**KAU.SE/MHI**

Anmälan senast 15 april  
via [antagning.se](http://antagning.se)

# Sin egen domare

## Fiolundervisning för vuxna



Det har i många år, oavsett vilken slags metodik man tänker sig, varit nästan enighet kring att fiolundervisning ska påbörjas tidigt, och att den gängse nioårsåldern nog är lite sent... Men finns det någon chans för den som är betydligt äldre att få tillgång till fiolen? Det är ytterst sällsynt att kultur/musikskolor erbjuder detta. Solna kulturskola har varit ett undantag, men från och med i år tar man (enligt politiskt beslut) inte emot några nya vuxnelever. Tidigare fick vuxna elever delta i undervisning mot dubbel terminsavgift.

Ett sommarmusikläger i Orsa har nu funnits i ganska många år, till vilket barn och vuxna varit välkomna från början. Två som på detta sätt fått möjlighet att börja spela fiol i vuxen ålder är Maria Angel Sahlberg och Annika Suneson.

Maria började spela fiol när dottern Agnes började med Suzukiundervisning. Hon spelade piano som barn och hade tre bröder som inte var särskilt uppmuntrande. Maria menar att det svåraste med att börja spela som vuxen är att man så obarmhärtigt möter sina egna tillkortakommanden, och att det därför är svårt att vara optimistisk. Annika håller med om det; hon hade önskat att få spela fiol ända sedan hon var barn. Det blev istället piano och sedan obligatorisk blockflöjt i Tyresö musikskola. Så råkade hon direkt få ton i en tvärflöjt, och sedan var tillvaron utanför den vanliga skolan fylld av gymnastik, piano och tvärflöjt. En viss avundsjuka på systemen som fick spela cello. Mycket sång i skolan (Adolf Fredriks musikklaser) men med ett något kantstött självförtroende.

*Annika Suneson och  
Maria Angel Sahlberg.*

Text och foto: Sören Jansson

Sjungandet fortsatte i Stockholms Ungdomskör med Per-Gunnar ("P-G") Alldahl som uppskattad lärare.

– Som barn vet man inte hur det ska låta, säger Annika, men som vuxen har man en föreställning om hur det borde låta – man blir sin egen domare och det är väl bekymret med att börja som vuxen.

Maria har också deltagit i undervisning, med en lärare som lutade åt folkmusiken. Han var snäll men kanske lite för slarvig med detaljer, och notläsningen kom på efterkälken. Annika fick notläsningen genom sången, flöjt- och pianospelet, så även om det var "fel" instrument var det i alla fall den nyttan med det.

Man kan diskutera för- och nackdelar med tidig notläsning i det oändliga och ändå inte komma fram till enighet. Men för en vuxen elev torde ändå notläsning kännas som en rimlig kunskap, såvida inte hela musikintresset riktar sig mot folkmusiken. Men även för den som spelar uteslutande låtar på sin fiol kan en viss notkunskap vara praktisk, till exempel att notera början av ett antal låtar som stöd för minnet. Ofta kommer resten av musiken bara man får tag i början.

Den lärare som skulle vilja börja undervisa en eller flera vuxnelever står inför ett annat problem: det finns knappast något modernt material utgivet som avser vuxenundervisning. Det kan kännas mindre bekvämt/lämpligt att komma med en fiolskola som är gjord för barn i lågstadiet. För nio år sedan råkade jag i en hög med äldre (mest oanvändbara) noter få en fiolskola av Bartolomeo Campagnoli (1751–1827), tryckt 1824. Jag såg att innehållet mycket väl skulle kunna vara användbart för äldre elever, så jag lät trycka del 1 (skolan innehåller fyra delar med stigande svårighetsgrad) precis som den är, och sedan en del till som är en kombination av de ursprungliga delarna 2 och 3. Del 4 är på virtuos nivå och saknade användbarhet för mig. Här återges sidorna 5 och 10, och om intresse finns kan fler sidor publiceras i kommande nummer av ESTA News.

Den tryckta upplagan av mina delar är nästan slut, men om intresse finns för materialet går det bra att ringa mig så kan vi säkert komma fram till en lösning (072–548 33 90). Jag har till SSF (Fredrik Ström) gett ett häfte av "min" del A, den verkligt användbara delen. Om man klarar att spela innehållet i den kan man säkert fungera som musiker i en vanlig orkesterförening.

Det skulle vara intressant om någon/några i Svenska Stråkläraryrket ville skriva något om



5

*Cerde. D.*  
N° 9.  
Allegro  
moderato

*Cerde. A.*  
N° 10.

*Cerde. E.*  
N° 11.

N° 12.  
f  
deciso  
f  
p  
cres

10

N° 26.  
Andante  
con moto

N° 27.  
Lento

N° 28.  
Allegretto

Fine

*D. C.*

egna erfarenheter av vuxenundervisning. Kanske också SSF någon gång ville satsa på en studiedag i vuxenundervisning? En speciell målgrupp torde vara alla dessa musiklängtande äldre människor som en gång i tonåren slutade spela och skulle vilja ta upp spelet igen. Jag har själv lyckats "få igång" en kompis som då, på 80-talet, hade varit ifrån fiolen i 35 år. Han köpte en altfiol och har haft mycket glädje av den. En annan god vän hade bara varit "tyst" i 25 år och hade fiolen kvar! Hon har verkligen fått ett rikare liv genom sitt musicerande.

Jag vill kort nämna en aktivitet för vuxna som Ole Hjorth har skapat. Hans son har ett företag som sysslar med ledarskapsutbildning. Viss utbildning i företaget inbegriper att alla deltagare får lära sig spela tre enkla låtar på fiol, och då använder Ole alla tänkbara praktiska hjälpmedel. Undervisningen sker i grupp med ofta 30–40 och ända upp till 50 deltagare. Jag har varit med och sett/hört hur dessa från början aningslösa personer lyckats med det "omöjliga" att lära sig spela några enkla låtar på fiol under en knapp timme utan några förkun-

*Två sidor ur Bartolomeo Campagnolis fiolskola, tryckt 1824.*

skaper. Avsikten är förstås inte att dessa deltagare ska börja spela fiol, utan är en del i konceptet "learning by doing" som också rymmer en tanke om att människor klarar av MYCKET om de får chansen – något en person i ledarskapsställning har nytta och glädje av att förstå.

## Musiklinjen

Lunnevals folkhögskola

välj mellan jazz-,  
folkmusik- eller  
klassisk inriktning

[www.lunnevad.se](http://www.lunnevad.se)

Information:  
[leif.segerberg@folkbildning.net](mailto:leif.segerberg@folkbildning.net)

Sista ansökningsdag  
26 mars

Ansökan online eller blankett att skriva ut finns på [www.lunnevad.se](http://www.lunnevad.se)

  
Lunnevals folkhögskola

Sjöggestad, 590 48 VIKINGSTAD





Innan jul var jag med min man och dotter i kyrkan på gudstjänst med efterföljande kyrkkaffe. Där satt jag och samtalade med en äldre dam då hon sa:

– **Ni vet inte hur rika och lyckliga ni är som sysslar med musik.**

Om vi funderar en stund så kanske vi kommer fram till att vi är det. Rika alltså. Och lyckliga. Följdfrågan blir då: Hur vet vi det – och vad innebär det?

Här följer en lista på vad jag kommer på för egen del:

- Mina musikaliska kunskaper (min utbildning) ger mig möjlighet till ett arbete som jag trivs med.
- I mitt arbete möter jag många barn och ungdomar som jag kan visa vägen in i musikglädjen.
- Jag kan delta i olika högtidsstunder, som bröllop och begravningar, och med musik ge både tröst och glädje.
- På min fritid utövar jag mitt intresse: musik – att spela och sjunga.
- På min fritid ger jag även andra vuxna möjlighet att spela och sjunga tillsammans och må bra, genom att jag leder både en kör och ett spelmanslag.
- Att kunna lyssna på musik ger möjlighet att låta tankarna gå dit de vill.

Rikedom är inte bara pengar. Rikedom är att få vara frisk, att få uppleva glädje, att dela livet med någon man tycker om, att ha en bostad, att ha ett arbete man trivs med, att leva i ett fredligt land. Att kunna spela ett instrument är att ha ett till språk att uttrycka sig på.

I KulturSmockan nr. 6/2013 kan vi läsa: ”Forskare vid Northwestern University i USA har upptäckt att hjärnans reaktionshastighet är snabbare hos människor som spelat instrument någon gång i livet”. Det rör sig inte om stora skillnader, men skillnaderna finns. Studiens författare Nina

Kraus säger: **”Det visar på att det är viktigt att barn får musikalisk utbildning för att kunna åldras hälsosamt”.**

Att använda musik som ett verktyg och medel för utveckling är även vad som görs i musikerapi. Det finns otaliga forskningsrapporter som påvisar vad positivt det är med musik. Det finns medicinska vinster – som att minska stress. När du sjunger tränar du stora muskelgrupper i mellangärdet och bröstkorgen, och samarbetet mellan hjärta och lungor påverkas positivt. I en artikel i Dagens Nyheter 24/11 2011 säger Töres Theorell, professor emeritus i psykosocial medicin, att det som kallas **”känslomässig differentiering” stimuleras av körsång. Man lär sig bättre att känna igen olika känslor.** ”Den som sjunger tränas också på att lära sig att förstå texter. Det sker en tillväxt av vissa områden i hjärnan och förbindelserna i hjärnan förbättras”.

Det finns alltså mycket forskning på området, men jag tror även att vi som arbetar med musik kan framhålla många aspekter på det positiva med musik. En väldigt viktig del är **vem som undervisar och vilken filosofi den personen har.** Hur många är vi inte som har mött vuxna som under sin skoltid blivit stämplade som omusikaliska av sin musiklärare. **Tänk vad många känslodörrar som tidigt blivit stängda.**

Jag vill avsluta med ett citat av José Abreu från Venezuela – grundare av El Sistema: ”Musik är en kraft för social utveckling eftersom den inplanterar höga värderingar – solidaritet, harmoni och empati. Detta skapar förmåga att förena ett helt samhälle och att uttrycka sublimes känslor. **Från det ögonblick ett barn lär sig spela ett instrument är det inte längre fattigt.** Den fysiska fattigdomen överskuggas av den andliga rikedom som musiken ger. Musik är nummer ett i att förebygga prostitution, våld, dåliga vanor och allt förnedrande i livet för ett barn.”

**Vi är rika och lyckliga som sysslar med musik!**

Med vänlig hälsning

Marita Sandberg – fiolpedagog  
marita.sandberg@bredband2.com



## Nya medlemmar

Mirjam Charas  
Kevingeringen 24  
182 50 Danderyd  
070-433 61 68  
mirjamcharas@gmail.com  
V

Hans Ilme  
Holmfastvägen 1 A  
151 33 Södertälje  
08-550 31 395  
073-222 96 75  
hansilme@hotmail.com  
V pens

## Ingrid och Per Welins pedagogpris 2014

Nu är det dags för dig  
som är medlem i  
Svenska Stråkläraryrket  
att nominera den du tycker är  
värd att få 2014 års Welinpris.

Priset är på 25 000 kronor och  
delas ut av Kungl. Musikaliska  
Akademien i maj 2014.

Pristagaren ska arbeta med  
stråkelever under  
musikhögskolenivå och  
vara medlem av  
Svenska Stråkläraryrket.

Skicka ditt förslag med en kort  
motivering till  
SSF:s sekreterare:  
Monika Jonasson,  
sekreterare@esta.se,  
senast 31 mars 2014.

## Lisbeth Vecchi prisad



Kungliga Musikaliska Akademien har sedan 1945 delat ut Medaljen för Tonkonstens Främjande till personer som gjort betydande insatser för svenskt musikliv. 2013 fick fem personer ta emot medaljen vid akademiens högtids-sammankomst

25 november, bland dem "vår egen" Lisbeth Vecchi.

Kungliga Musikaliska Akademiens motivering: "Lisbeth Vecchi tilldelas Medaljen för Tonkonstens Främjande för hennes betydelsefulla insats för Sveriges musikliv i allmänhet och dess violinister i synnerhet. Hennes violinspel och pedagogik, i fruktbar kombination med en varm personlighet och entusiasm, har lett till att hon under många år fostrat och inspirerat en stor del av det som nu är Sveriges violinistelit. Dessutom har hon genom sitt omfattande arbete med ergonomi för musiker visat på ett framsynt tankesätt värdefullt för oss alla."

## Kurser/läger

För fyra år sedan tog Mette Hanskov, kontrabaspedagog och solobasist i Det Konglige Kapel i Köpenhamn, initiativ till nätverket NYSS (Nordisk Yngre Stråk Stafett) som verkar för kontakt mellan musikkurser i Norden. NYSS-kursen hålls växelvis i de olika länderna, och i år äger den rum 2-8 augusti på Skurups Folkhögskola i Skåne i samarbete med Kulturskolan i Skurup. Fokus är på åldrarna 6-16 år, men alla är välkomna. Kursen innehåller både individuella lektioner, kammarmusik och orkesterspel. Lärare är bland andra Alf Richard Kraggerud, Päivikki Wirkkala-Malmqvist och Leif Elfving – violin, Carin Hallberg – viola, John Ehde – violoncell och Mette Hanskov – kontrabas. Sista anmälningsdag: 1 april. Läs mer på [www.nyssmusik.net](http://www.nyssmusik.net).

Det årliga stråkmusiklägret på Hamregården i Orsa äger rum 3-10 augusti. Målgruppen är 7-100 år och lärare är Lena Brodin, Ingvar Kullberg och Yvonne Kullberg – violin/viola samt Mark Lambrecht – violoncell/kontrabas. Sista anmälningsdag: 15 maj.

För information och anmälan kontakta Lena Brodin: [lenabrodin@yahoo.se](mailto:lenabrodin@yahoo.se).

För fler tips på kurser och läger se [www.esta.se](http://www.esta.se).

# NOTISER





SEBASTIAN SKARP

VIOLINATELJÉ



Expertis, värderingar och handel.



Member of Entente Internationale des  
Maîtres Luthiers et Archetiers D'Art



SVERIGES  
VIOLINBYGGARMÄSTARE

Violoncell byggd av Sebastian Skarp

Sebastian Skarp Violinateljé, Regeringsgatan 72, 111 39 Stockholm.

Tel: 08-22 24 20, [www.sebastianskarp.se](http://www.sebastianskarp.se)