



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

## Låt kropparna klinga!

Hanna Laurén

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt magisterprogram i musik, inriktning kördirigering

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Våren 2021

Författare: Hanna Laurén

Arbetets rubrik: Låt kropparna klinga!

Arbetets titel på engelska: Let the bodies resonance!

Handledare: Universitetslektor Dag Jansson

Examinator: Universitetslektor Johan Norrback

## **SAMMANFATTNING**

Nyckelord: Kropp, musik, rytmik, Jaques-Dalcroze, kör, fenomenologi, förkroppsligad

Med utgångspunkt i fenomenologi undersöker denna studie hur man som körledare kan hjälpa sina körsångare att förkroppsliga musiken. Studien fokuserar på om rytmiken kan vara en väg att gå och på vilka sätt rytmiken kan gynna målet att få musiken förkroppsligad. Flera likheter mellan rytmik och fenomenologi lyfts fram, bland annat det holistiska perspektivet på människan. Kropp, själ, förnuft och alla våra sinnen hör ihop och bildar en helhet. En annan likhet är att både rytmiken och fenomenologin utgår från den personliga upplevelsen. I projektet har repetitioner med en sångensemble genomförts där deltagarna har fått närma sig musiken med sin kropp genom olika rytmikövningar. Studien bygger på deltagarnas reflektion och egna upplevelser samt tre intervjuer enligt Kvaales halvstrukturerade livsvärldsintervju.

# Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
Syfte och frågeställningar .....	6
<b>Intryck</b> .....	<b>7</b>
Tidigare forskning .....	7
Fenomenologi .....	9
Rytmik .....	10
Kropp .....	12
Repetitioner och intervjuer .....	13
<b>Uttryck</b> .....	<b>15</b>
Uppvärmning .....	15
Rörelseimprovisation.....	16
Rörelsekomposition .....	16
Arbete i par .....	16
Metrik .....	17
Sång .....	18
Reflektion .....	18
<b>Avtryck</b> .....	<b>19</b>
Rummet .....	19
Lyssnandet.....	20
Hela människan .....	21
Den personliga upplevelsen.....	22
Implikationer för mitt körledarskap.....	23
<b>Slutord</b> .....	<b>25</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>26</b>



## Inledning

Vi har väl alla varit på en konsert där körsångarna står gömda bakom sina svarta pärmar. Där det är omöjligt att utläsa av körsångarnas ansikten, kroppar och uttryck vad sången de sjunger handlar om eller vad de vill förmedla. Med musik vill vi beröra och själva bli berörda. Som körledare vill jag att varje körsångare ska känna att musiken har landat i deras kropp. Att körsångaren ska vara musiken, med hela sitt väsen, att de förkroppsligar musiken.

Ofta börjar vi en instuderingsprocess genom att studera partituret. Jag blev nyfiken på vad som händer om vi låter kroppen möta texten och musiken innan hjärnan tar in notbilden och börjar analysera och problematisera. Hur kan man få musiken att klinga i kroppen? Detta har jag undersökt tillsammans med en sångensemble bestående av åtta kvinnor. I projektet ingår den här uppsatsen samt ett antal filmklipp med gestaltande inslag från repetitionerna med ensemblen. Jag är rytmik-pedagog sedan tjugo år tillbaka, därför har jag fokuserat på om rytmiken kan vara en väg att gå för att nå målet att få musiken förkroppsligad. I arbetet med det här projektet har min syn på rytmiken verkligen fördjupats. Det har varit spännande att gå tillbaka till Jaques-Dalcroze texter och intressant att finna mycket ny forskning om rytmiken som ännu inte var skriven när jag studerade.

Jag har valt att ha ett fenomenologiskt perspektiv i mitt skrivande. Fenomenologin har liksom rytmiken en holistisk syn på människan. I detta sammanhang innebär det att vi inte kan skilja vår själ och vårt förnuft från vår kropp. En annan likhet mellan fenomenologi och rytmik är att man utgår från den personliga upplevelsen. Uppsatsens struktur bygger på tre delar. I den första delen, **intryck**, beskriver jag de intryck jag fått under arbetets gång genom bland annat litteratur jag läst om rytmik, fenomenologi och kropp. Den andra delen, **uttryck**, är den konstnärliga och praktiska delen av arbetet med ensemblen. I den tredje delen, **avtryck**, beskriver jag vilka avtryck arbetet med det här projektet har gjort i mig och vilka olika komponenter jag funnit är viktiga för att nå målet att förkroppsliga musiken.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med det här projektet är att undersöka hur man som körledare kan hjälpa körsångarna att förkroppsliga musiken. Hur de kan få sina kroppar att klinga.

Mina frågeställningar är:

- Vad innebär det att musiken blir förkroppsligad i ett körsammanhang?
- På vilka sätt kan man genom rytmiken hjälpa körsångarna att få musiken förkroppsligad?

## Intryck

I det här projektet har jag tagit intryck av tidigare forskning inom rytmik och fenomenologi, tankar om kroppen, repetitioner med ensemblen samt intervjuer/samtal med några av ensemblemedlemmarna.

## Tidigare forskning

Det som främst inspirerat mig till detta projekt är Emile Jaques-Dalcroze, han som ibland kallas för ”rytmikens fader”. Hans egna texter från 1920 finns översatta i *Rytm, musik och utbildning* (1997) Ytterligare text om rytmikens byggstenar och historia kring Jaques-Dalcroze fann jag i Rasmussons masteruppsats *Rytmikens och solfégens ursprung, Emile Jaques-Dalcroze och hans samtid.* (2017).

Den första avhandlingen som jag hittade när jag började söka litteratur med de ganska vida sökorden ”kropp och musik”, var Johanna Österling Brunströms avhandling *Kropp görande och varande i musik* (2015). Brunström tar avstamp i en kroppsfenomenologisk musikförståelse som bygger på att musik har en kroppslig utgångspunkt. Brunström refererar också till Frede Nielsens olika meningslager i musik. Nielsen menar att man kan dela upp det musikaliska objektet i olika lager; ett akustiskt, ett strukturellt, ett kroppsligt, ett spänningslager, ett emotionellt och ett existentiellt. Brunström har i sin studie intervjuat fyra olika personer från olika musikaliska kontexter och undersökt hur de upplever sin kropp vid musicering. Hon har också tittat på musikundervisningen i skolan och kommit fram till att kroppen har en väldigt marginaliserad plats till förmån för nyttotänkande och mätbara resultat.

Juntunen och Hyvönen har i sin studie *Embodiment in musical knowing: how body movement facilitates learning within Dalcroze eurhythmics* (2004) undersökt hur man genom rytmik kan främja att musiken blir förkroppsligad. De ser ett samband mellan Merleau-Pontys filosofiska idéer och Jaques-Dalcroze erfarenheter kring musikundervisning. Precis som Merleau-Ponty anser de att kroppen är vår primära källa till kunskap. I sin studie utmanar de musikutbildare att få upp ögonen för vikten av förkroppsligande av konsten samt betydelsen av kroppslig kunskap i utbildningen. Juntunen som är filosofie doktor, rytmiklärare och professor vid Sibeliusakademien har även skrivit en avhandling, *Embodiment in Dalcroze eurhythmics* (2004), där hon försöker tolka och förstå meningen av förkroppsligande i

rytmiken. Hon formulerar teoretiska argument för undervisning från ett förkroppsligande perspektiv och förklarar tillämpligheten av rytmik i musikutbildningar. Avhandlingen undersöker hur rytmiken kan bygga upp musikalisk kunskap på kroppsliga upplevelser och hur den kan utveckla hela människan. Juntunen har varit väldigt produktiv i att författa spännande artiklar och studier. Tillsammans med Westerlund har hon skrivit *Digging Dalcroze, or, Dissolving the Mind-Body Dualism: Philosophical and practical remarks on the musical body in action* (2001). Studien undersöker kroppen i förhållande till musik och rörelse. De vill visa på relevansen av filosofiska frågor kring kroppen i praktisk musikundervisning. De diskuterar sätt att undvika den dualism om huruvida musik är en mental-andlig upplevelse eller en somatisk upplevelse av kött och blod. De undersöker bland annat Jaques-Dalcroze idéer i relation till kropp-själ.

I en studie som gjorts i Sydafrika, *The lived experiences of instrumental ensemble performers with Dalcroze Eurhythmics: An Interpretative Phenomenological analysis* (2020), undersökte Wentink och Van der Merwe hur en instrumentensemble upplevde rytmikövningar i sitt arbete med ett specifikt stycke. I studien intervjuade man medlemmarna i ensemblen efter fem rytmiklektioner. De fann att några olika teman stack ut efter intervjuerna och reflektionerna. Rytmiklektionerna höjde medvetenheten kring musik, tid, rum och kraft. Rytmiklektionerna var välgörande för relationerna i ensemblen, musikskapandet förbättrades, det födde glädje och välbefinnande. Några av medlemmarna upplevde att lektionerna förbättrade deras lyssnande och förstärkte deras upplevelse av flow. Jag är även tagit intryck av Daleys artikel, *Reimagining conductor score study through Emile Jaques-Dalcroze's eurhythmics*, som publicerats i *Choral Journal* (2018). Hon presenterar där en alternativ modell för partiturstudium som är baserat på Jaques-Dalcroze tankar.

Flera av studierna jag nämnt har haft en fenomenologisk ansats, men jag fick ännu mer klarhet i ämnet fenomenologi när jag läste Susanna Leijonhufvuds uppsats *Fenomenologi - avtryck i tre olika musikpedagogiska avhandlingar* (2008), där hon har skrivit om fenomenologi som vetenskap utifrån musikpedagogisk forskning.



## Fenomenologi

Mitt projekt är präglad av det fenomenologiska tankesättet. Fenomenologi kommer av grekiskans *phainomenon*, det som visar sig, och *logos*, lära. I fenomenologin utgår man från ett första-persons-perspektiv av ett fenomen och att ett fenomen kan ses ur en mängd olika perspektiv (Leijonhufvud 2008). Därför försöker jag belysa hur musiken kan bli förkroppsligad på flera olika sätt. Jag vill lyssna på körsångarnas egna berättelser av den egna erfarenheten av mötet med musiken och den kroppsliga upplevelsen, samt mina egna erfarenheter och upplevelser. ”Det är av underordnad betydelse huruvida en erfarenhet är sann eller falsk. Allt är av betydelse för det fenomen som skall vetenskapliggöras” (Leijonhufvud 2008, s 15), därför är varje ensemblemedlems upplevelser och erfarenheter viktig för mig i mitt undersökande om vad det innebär att förkroppsliga musik.

Den franska filosofen Merleau-Ponty (1908-1961) skriver i sin bok ”*Kroppens fenomenologi*” (1999) att det enda sättet att få kunskap om människokroppen är att uppleva den. Han lyfter fram sambandet mellan kunskap och kropp och menar att kunskap uppstår i ett möte mellan kroppen och världen. Merleau-Ponty knyter människans existens till kroppen, vilket innebär att kroppen är mitt absoluta här, något jag inte kan skilja mig ifrån. Han menar att människan inte bara *har* en kropp, utan *är* en kropp. Den *levda kroppen* är en integrerad helhet i motsats till uppdelningen mellan kropp och själ. Ordet själ kan tolkas som vårt medvetande och vårt psyke (Psykologguiden), jag lägger en andlig dimension i ordet också.

Vår existens är ett resultat av själens och kroppens sammansmältning i handlingen. Vi har inget annat val än att varsebli, erfara, vår värld genom våra sinnen. Vår kropp ger oss medvetenhet om världen. (Leijonhufvud 2008, s 57)

Vi kan inte separera våra tankar och våra upplevelser från vår kropp. Det är kroppen som ställer frågorna, men det krävs ett språk för att uttrycka det kroppen erfar (Österling Brunström 2015). Jag tänker att det språket kan också vara musik. Att ha en fenomenologisk utgångspunkt lämpar sig väldigt väl när man undersöker något i en ensemble, eftersom fenomenologin både ser till den egna upplevelsen och till den mellanmänskliga.

Fenomenologin har en intersubjektiv inställning till vår upplevelse av världen, dvs. en mellanmänsklig subjektivitet. Fenomenen är inte helt subjektiva för var och en av oss. Detta förhållningssätt skulle leda till att vår värld blev till våra världar dvs. relativa

världsuppfattningar skilda från varandras. Så är dock inte fallet. Vi delar våra uppfattningar om världen med varandra. Detta är av avgörande betydelse i tex all ensembleverksamhet. Alla i ensemblen måste uppleva pulsen på samma sätt. Utan denna intersubjektiva uppfattning av puls kommer ensemblen inte att kunna spela ihop, att spela tight. Det är totalt avgörande för sångensemblen att ha en gemensam uppfattning om grundtonarten för att hålla ton och kunna placera in stämmornas toner på rätt ställe. Musicerande är intersubjektivt på så många olika sätt. Men intersubjektiviteten hindrar inte att var och en ändå har sina personliga upplevelser av musiken som helhet. (Leijonhufvud 2008 s. 11)

När man musicerar tillsammans handlar det både om den egna upplevelsen av musiken och den gemensamma, helheten. I mitt arbete med ensemblen har jag strävat mot detta att var och en får uttrycka musiken i sin kropp och med hela sin person, samtidigt som vi försöker nå det gemensamma uttrycket.

## Rytmik

I arbetet med den här uppsatsen har jag haft svårt att veta med vilket ord jag ska benämna rytmiken. Det kan vara förvirrande med alla olika begrepp. Rytmik, rytmikmetoden, Dalcroze-metoden, eurythmics är bara några av alla de benämningar som finns. Enligt Nivbrant Wedin (2011) är *rytmik* det svenska begreppet för rytmikmetoden, *eurythmics* det engelska begreppet och *Dalcroze* det internationella och amerikanska begreppet. Jag kommer härnäst använda ordet rytmik. På svenska rytmikförbundets hemsida definierar man rytmik enligt följande:

Rytmik är musik och rörelse. Det är en musikpedagogisk metod där utövaren upplever, lär och förstår musik genom rörelse och rörelse genom musik. Rörelsen är både inlärningsredskap och uttryckssätt. Metoden vilar på att man använder sig av flera sinnen och uttryck för att förankra den musikaliska förståelsen både praktiskt och teoretiskt. (Svenska rytmikförbundet, 2021)

Här skriver man alltså att rytmik är en musikpedagogisk metod. Rasmusson (2017) använder också ordet metod i sin definition: ”Rytmik är en rörelsebaserad musikpedagogisk metod som syftar till att musikalisera människan och utveckla det inre hörandet.” (s1). Även Nivbrant Wedin skriver att rytmik är en metod, men också ett förhållningssätt, ett sätt att tänka (2011). Juntunen & Westerlund (2001) däremot, skriver att rytmik *inte* är en metod, eftersom det inte

finns några regler att följa. De beskriver rytmiken snarare som ett förhållningssätt, en upplevelse, en process och kanske till och med en filosofi. Jaques-Dalcroze själv, som är upphovsman till rytmiken, menade att för att förstå vad rytmik är så måste man själv få en personlig upplevelse av den, den går inte att läsa sig till. I rytmikundervisningen lär man aldrig ut teori och musikaliska begrepp innan eleverna har fått en upplevelse och kroppslig erfarenhet av dem. Målet är att eleven ska kunna säga ”jag har upplevt” inte ”jag vet” (Nivbrant Wedin 2011).

Rytmiken kan delas in i tre delar. Den första delen, *metrik* handlar om det rytmiska, till exempel puls, rytm, taktart och form. Den andra delen, *solfège* handlar om det tonala t ex klingande toner, skalor, tonarter och fraser. Den tredje delen, improvisation, handlar om skapande med röst, instrument eller rörelse. Plastik och rörelseteknik är ytterligare två viktiga delar inom rytmiken (Rasmusson 2017). Rytmikundervisningen är alltid en process som startar i den det kända och sedan följer en progression samtidigt som kroppen och alla sinnen aktiveras. Interaktion mellan rytmiska rörelser, gehör och improvisation är central. Man utforskar fysiskt rytm, melodi, harmoni, form etc. genom förflyttningar och gester. Övningarna gör att vi blir medvetna om vår kroppsliga respons på musiken. Lyssnandet inspirerar till rörelse och rörelsen till lyssnandet. Några av målsättningarna med rytmiken är att förbättra medvetandet, koncentrationen, den sociala integrationen samt uttrycka nyanser av tid, rum och kraft (Juntunen & Westerlund 2001). Rytmik handlar alltså inte om rörelse till musik, det är mycket mer komplext och mer nyanserat än så.

Om vi vill förena ord, gester och musik, räcker det faktiskt inte med att musik och ord förenas intimt med varandra och inte heller att ord och gester flyter ihop. Det krävs dessutom att kroppens och klangens rörelser, musikens respektive plastikens element, ska vara starkt sammanbundna. (Jaques-Dalcroze 1999 [1920], s 159)

Jaques-Dalcroze skriver här att ”varje rytmisk-musikalisk rörelse måste ha sin muskulära motsvarighet i interpretens kropp”. Han menar inte att varje rytmisk fras kräver en motsvarande gest med kroppen, han menar att musiken ska levandegöras i kroppen, att interpreten skapar ett inre tillstånd, framkallar en bild som lagras i kroppen och som får hela människan att vibrera, eller som jag vill uttrycka det; får kroppen att klinga.

I en rytmik-kontext är kroppslig erfarenhet inte bara betydelsefull för att erövra kroppslig kunskap, den kroppsliga erfarenheten är viktig i sig själv. Juntunen fann i sina intervjuer med rytmiklärare att upplevelsen av röra sig med musik berikar människors liv i allmänhet.

Framförallt är rytmiken en personlig upplevelse, alltså inte bara en metod (2004). En viktig ingrediens i rytmiken är att det ska vara lustfyllt och att det ska skapa önskan att uttrycka sig. Jaques-Dalcroze trodde på att eleverna lär sig bättre om de får känna glädje (Juntunen & Westerlund 2001). Rytmik utvecklar hela människan och i förlängningen därmed också hela mänskligheten, men i musikpedagogiskt sammanhang är rytmikens yttersta mål att musikaliserar människan, menade Jaques-Dalcroze. I rytmiken utgår man från att människan först och främst lär sig genom kroppslig erfarenhet och i rytmikövningarna är relationerna mellan kropp, sinne, känslor och musik sammanflätade. Rytmik handlar om kroppens förhållningssätt till den själsliga, intellektuella och musikaliska utvecklingen (Rasmusson 2017). Att praktisera rytmik förstärker den naturliga kopplingen mellan kropp och själ och det är ingen motsättning däremellan. I detta sammanhang tolkar jag själen som vårt psyke, vårt inre liv, som gör vår varelse levande och innehåller både medvetet och omedvetet (Psykologguiden, 2021). Genom att efter varje rytmikpass ge plats och tid för reflektion får deltagarna sätta ord på sin upplevelse och därigenom utveckla sin musikalitet och sin person. Detta har också varit viktigt för mig i mina övningar med ensemblen, att varje medlem har fått säga några ord om sin upplevelse efter varje repetition. Det har ju också givit mig ett gott material till denna uppsats.

## Kropp

Jaques-Dalcroze använder ofta ordet ”fostra” när han skriver om kroppen. Att vi ska ”fostra” vår kropp till rörelse. Det kan i våra öron ha en väldigt negativ och mekanisk klang, men jag upplever att Jaques-Dalcroze tvärtom har ett väldigt befriande förhållningssätt till kroppen.

Kroppen behöver inte nödvändigtvis vara felfri. Det väsentliga är att våra rörelser fungerar i samspel med varandra, att de goda rörelsevanor vi har får en stil. Det väsentliga är att vi är konstnärer. Vi alla har muskler, vi alla har ett förstånd, vi alla har en vilja. Följaktligen är vi alla jämlika inför rytmen. Det viktiga är att socialisera våra rörelser och etablera intima samband mellan dem och musiken ( Jaques-Dalcroze 1999 [1920], s 164-165).

Det handlar inte om något speciellt kroppsideal, att vi ska se ut på något speciellt sätt, utan att vi ska kunna uttrycka vår konstnärliga vilja i vår kropp. För att vi ska kunna uttrycka vår konstnärliga vilja kan vi inte separera kroppen från själen, de är en helhet. I vår västerländska kultur skiljer vi ofta kroppen från själen eller skiljer på ”kropp och knopp”. Det finns en hierarki mellan vårt intellekt och vår kropp. Kroppen kommer längst ner på skalan och vi ser oss inte

som en helhet (Österling Brunström 2005). Redan tidigt i skolan betraktar vi träning av intellektet viktigare än träning av kroppen. I musikundervisningen kanske vi får använda kropp och rörelse när vi är riktigt små, men sedan försvinner kroppen alltmer. Den analytiska förmågan blir viktigare. Österling Brunström har studerat kursplaner och läroplaner för grundskolan och gymnasium och ser en tydlig tendens att lärandet går alltmer från ”kropp till knopp”. I de yngre åldrarna uppmuntras man kommunicera med sin kropp i musikämnet, men med stigande ålder blir det allt mindre och mindre av den varan (2005).

I den västerländska kulturen har vi ett okroppsligt förhållningssätt till kunskap. Descartes berömda citat ”cogito ergo sum” (jag tänker, därför är jag) säger något om det arv vi bär med oss (Juntunen & Westerlund 2001). Det intellektuella står högre i rang än de icke-intellektuella sinnen som känsel, lukt, smak, hörsel. Musik är något som ska göras mer än kännas och upplevas, men kroppen känner och upplever musikaliska ljud oavsett om vi är medvetna om det eller inte. Jaques-Dalcroze verkade i en tid där han ansåg att människan hade förlorat sin instinkt för de harmoniska rörelserna, inte bara i konsten, utan även i vardagslivet. Musik har blivit accepterad som en kognitiv förmåga eller en special-intelligens istället för en erfarenhet av kött och blod. Vi behöver utforska musiken genom att engagera vår kropp på olika sätt och därigenom få en upplevelse av den. Att involvera sin kropp i musiken öppnar dörrar till känslorna, lyssnandet, förståelsen och kreativiteten (Juntunen & Westerlund 2001). Det är ju också genom kroppen vi upplever världen och våra medmänniskor.

Vi delar världen med varandra, det finns en intersubjektivitet mellan oss människor. Denna intersubjektivitet är en förutsättning för den livsvärld vi lever i och delar med varandra. Men vi upplever inte bara vår livsvärld med hjälp av våra sinnen och vårt medvetande, nej, vi erfar världen med våra kroppar. (Leijonhufvud 2008, s 26)

Att sjunga i kör handlar väl just om detta. Att erfara musiken med hjälp av vårt medvetande, våra sinnen och våra kroppar och att vi delar den med varandra.

## Repetitioner och intervjuer

Jag har repeterat med ensemble bestående av åtta kvinnor och vi har arbetat med stycket *Trees* av Eriks Esenvalds i arrangemang för damkör med text av Joyce Kilmer. Deltagarna i ensemblen är vana notläsare och goda sångare. Jag har dokumenterat repetitionerna med ensemblen genom filminspelning och anteckningar. Vi har närmat oss stycket genom olika

rytmikövningar där kroppen fått möta musiken och texten innan några noter delades ut. Efter varje repetition gjorde vi en kort reflektionsrunda där körsångarna fick sätta ord på sina upplevelser. Vi har haft fyra fysiska repetitioner och en digital med ensemblen. Vidare har jag intervjuat tre av ensemblemedlemmarna. Intervjuerna fick lite olika längd beroende på hur mycket de berättade, mellan 30–45 minuter. Jag kände alla tre intervjupersoner väl vilket gjorde att det var ett avslappnat och öppenhjärtigt samtal. Jag utgick från följande frågor: Hur har du upplevt våra repetitioner? Vad har du känt i din kropp? Vad har du för relation till stycket efter våra repetitioner? Hur var det att inte få se notbilden till en början? Hur var det att till slut få sjunga stycket med hjälp av noter? Hur har du upplevt samspelet i gruppen?

Jag använde mig av den halvstrukturerade livsvärdsintervjun som mer har formen av ett samtal där jag lät intervjupersonen berätta fritt om sina upplevelser. Följdfrågorna har därför blivit olika från gång till gång beroende på vad personerna har berättat. Jag har försökt att ha ett öppet fenomenologiskt förhållningssätt i intervjusituationerna där jag har försökt förstå ett fenomen utifrån intervjupersonernas egna perspektiv och hur de har beskrivit sina upplevelser (Kvale & Brinkmann, 2014).

## Uttryck

Den konstnärliga delen av mitt projekt har kommit till uttryck genom arbetet med stycket *Trees* tillsammans med ensemblen. Främst finns arbetet dokumenterat i filminspelningar som jag länkat till detta arbete. Något av det vi gjort kommer jag i detta avsnitt beskriva i ord och jag tidshänvisar var man kan hitta de olika momenten i filmen. Tre av medlemmarna i ensemblen har fått uttrycka sina tankar och reflektioner i intervjuer jag gjort med dem. Jag kallar dem Sandra, Sofie och Josefin. När jag planerade mitt arbete hade jag från början tänkt att jag skulle delta likvärdigt som en i ensemblen, men jag upptäckte ganska snart att det var svårt. Rytmiövningarna kräver en ledare och det var ju bara jag som hade hela bilden. Jag planerade repetitionstillfällena noga så att det fanns en röd tråd genom övningarna och att lite mer utmanande övningar föregicks av något enklare så att alla skulle känna sig bekväma.

Vid våra repetitioner har jag haft med följande moment: **uppvärmning (stämning), rörelseimprovisation, rörelsekomposition, arbete i par, metrik, sång och reflektion.**

## Uppvärmning

Uppvärmningen är viktig för att stämma sin kropp, att tona in i rummet och med varandra. Syftet med uppvärmningen vid de här repetitionerna var att bli medveten om sin kropp och andning, landa i rummet och i sig själv samt utforska och utvidga sin rörelserepertoar. Vi har under alla repetitioner, utom en som var digital, befunnit oss i ett kyrkorum. Kyrkorummet i sig inbjuder till en speciell atmosfär som kan underlätta känslan av närvaro. Vid våra fysiska repetitioner upplevde jag att alla i ensemblen ganska snabbt lyckades fokusera och vara närvarande. Där tror jag kyrkorummet hjälpte till. Vid reflektionerna efteråt nämnde de ord som ”bubbla av frid”, ”här och nu”, ”skönt och vilsamt”, ”jag kommer ner i varv”. Att deltagarna kunde uppleva detta tror jag beror dels på rummet, men framförallt på att alla kände sig trygga i gruppen. I uppvärmning gjorde vi andningsövningar och övningar där vi lät en kroppsdel i taget leda rörelsen.

## Rörelseimprovisation

I rörelseimprovisationerna utgick vi från ord och känslor i texten. Eftersom stycket heter Trees fokuserade vi mycket på de personliga bilder och upplevelser vi har av träd. Rötterna och stammens förankring, grenarnas riktningar och rörelser (se första sekunderna i filmen). Jag bad också deltagarna att inför en repetition gå ut och titta på olika träd och reflektera över upplevelsen. I förväg hade jag valt ut några ord ur texten som jag såg som nyckelord. Jag ropade ut orden, ett i taget, och deltagarna fick göra en gest eller rörelse, rent instinktivt. Vi pratade om texten som helhet och kom fram till några gemensamma ord som vi tycker beskriver texten eller stämningen i den. Deltagarna fick improvisera fram rörelser kring dessa ord. När de senare beskrev sina upplevelser av dessa övningar, både i intervjuerna och reflektionsrundorna, sa flera av deltagarna att det varit ”befriande”. Någon sa att det varit som ett äventyr och en upptäcksfärd. Någon annan sa att man känner sig lite tveksam i början, en liten utmaning, man tänjer lite på sina gränser. Jag var mån om att ge ganska tydliga ramar för improvisationerna i början för att deltagarna lättare skulle komma igång.

## Rörelsekomposition

Efter att deltagarna fått improvisera fram ett litet rörelsematerial fick de i uppgift att sätta ihop några rörelser till en fras. Vi experimenterade med att läsa texten och samtidigt göra rörelsefraserna i olika tempi (se 0:38-1:10 i filmen). Jag upplevde själv att jag måste hjälpa deltagarna att få lite mer energi och rytm i rörelserna. Det blir lätt väldigt stilla och vackra rörelser och jag tycker det kan vara uppfriskande med kontraster. Vi jobbade även med att göra rörelsefraser i förhållande till känslor-ord som vi tycker uttrycker texten. Här har vi kopplat samman den egna upplevelsen av texten och låtit den landa i vår kropp (se 2:07-2:47 i filmen).

## Arbete i par

I rytmiken är det vanligt att man växlar mellan arbete individuellt, i par och i grupp. På detta sätt får man först möjlighet att utforska något i sin egen takt, vara i sin egen bubbla och sen få input och inspiration av någon annan (se 0:14-0:36 i filmen) I par -och gruppövningarna tränar man också på att ”föra och följa”. När man ”för” tränar man bland annat improvisation,



sin initiativförmåga och tydlighet. När man ”följer” tränar man bland annat sin lyhördhet, tillit och koncentration (Nivbrant Wedin 2011).

I par-övningarna fick deltagarna möjlighet att ta in någon annans rörelsespråk och på det sättet utveckla sitt eget. Sofie uttryckte att hon har svårt för ett ”fult” rörelsespråk, hon vill gärna att det ska vara vackert. Här tänker jag att det är väldigt positivt att jobba tillsammans i par, man får utveckla sitt eget rörelsespråk och kanske göra något man själv inte hade valt. Sandra berättar att hon upplevde det som väldigt befriande att få vara i sin egen sfär med musiken, att få utforska vad hennes egen kropp ville reagera på i musiken. När de sedan fick i uppgift att göra något tillsammans två och två fanns det först ett litet motstånd inom henne att behöva gå in i samarbetet och ge av sig själv och samtidigt vara öppen för den andre. Hon beskriver det som att hon ”går från det egna rummet till den andra”. Det krävs alltså en fokusändring för att interagera med en annan människa. ”Det här med sann samverkan, det är ju att man aldrig ska känna att man bara kompromissar, utan att faktiskt nånting föds, att nånting nytt föds” (Sandra). Det Sandra uttrycker här tycker jag vi lyckades med i arbetet med de små rörelsefraserna, någonting nytt fick födas. Någon sa efteråt: ”Tänk att den lilla rörelsen jag gjorde blev till något större, en fras, fick ett sammanhang” (se 1:35-2:05 i filmen). Detta ger ju en stark vi-känsla och att vi alla är medskapare till helheten.

## Metrik

Att gå pulsen är en av rytmikens vanligaste och viktigaste byggstenar. Nivbrant Wedin beskriver detta i sin bok *Spela med hela kroppen*:

Genom gången stämmer vi kroppen till pulsen och till gruppen. När gruppen möts i gemensam puls startar samspelet och lyssnandet. Man landar i något gemensamt och därifrån kan man ta avstamp och bygga vidare. (2011, s 44.)

Att finna en gemensam puls skärper lyssnandet, samklangen och gemenskapen. Under repetitionerna gjorde vi övningar där vi gick pulsen, takterade pulsen samt gick melodirytmen. Sandra upplevde metrikövningarna som alltför ”skolmässiga” och inte lika befriande och flödande som de övriga momenten. På ett sätt är ju hennes reaktion inte konstig. Här får ju den analytiska delen av hjärnan ta större plats, även om vi samtidigt använder vår kropp.

## Sång

Vissa partier i stycket *Trees* lärde jag ut på gehör. När jag först började lära ut stämmorna på gehör uttryckte gruppen efteråt att de helt plötsligt blev lite spända och att det kom in tankar om prestation och att sjunga "rätt". En av deltagarna sa: "Vi förväntar oss att vi ska göra rätt när vi sjunger, men i rörelseimprovisationen finns inga rätt eller fel". I efterhand tror jag att detta hade kunnat undvikas om jag inte talat om innan att vi skulle lära oss stämmorna, utan mer "lurat" in dem under tiden vi gjorde rörelser. Nu samlades vi runt pianot och bara det tror jag sätter igång en rad mekanismer i oss som kan ha med prestation att göra. När jag vid ett senare tillfälle delade ut noter upplevde de flesta att stycket kändes lätt att sjunga. Det fanns redan där, i deras kroppar, i deras undermedvetna. Josefin upplevde däremot att hon liksom stramade upp sig när hon fick en not i handen. Hjärnan trädde in och hon började analysera notbilden, tänka på sin hållning och tonbildning. Hon sa att en del av det intuitiva lyssnandet försvann.

## Reflektion

I rytmiken är den egna reflektionen en viktig del av lärandet. Det är vanligt att man i slutet av en rytmiklektion går igenom tillsammans vad man har gjort och att var och en får reflektera över vad de har upplevt och sätta sina egna ord på det. För flera i ensemblen var sättet vi repeterat på ett nytt sätt att arbeta med ett stycke. I en av reflektionsrundorna sa någon: "Jag känner nyfikenhet, vi är inne i en process som vi inte vet vad det är. Roligt att vi inte har hela bilden, att vi får en bit i taget. Det är ovanligt". Någon annan reflekterade över klangen i ensemblen: "Jag tror att man kan hitta en unik samklang genom att jobba på det här sättet". Jag tänker att den samklangen beror på att man i rytmiken jobbar så mycket med närvaron och lyssnandet, att lyssna med hela kroppen. Min egen reflektion som ledare är också viktig. Ett exempel är att jag efter varje repetition tänker igenom vad som händer och vad som fungerade bra och mindre bra. Här får jag ju mycket hjälp genom att lyssna på vad medlemmarna uttrycker i reflektionsrundorna. Reflektionen hos mig som ledare sker ju också under repetitionens gång och det är den som styr hur jag väljer att gå vidare, vilken övning jag väljer att göra.

# Avtryck

Efter intervjuerna jag gjort och genom mina anteckningar efter reflektionsrundorna med ensemblen har det utkristalliserat sig fyra olika teman som jag tycker är viktiga för att kunna förkroppsliga musiken: rummet, lyssnandet, hela människan och den personliga upplevelsen. Jag kommer också till sist ta upp några tankar om vad det får för följder för mitt körledarskap.

## Rummet

Rummet har stor betydelse för närvaron och känslan. Vanligtvis brukar vi i ensemblen träffas och repetera i kyrkorummet som inbjuder till en speciell närvaro och atmosfär. Det blir ju helt klart svårare när alla är i egna rum, som vid tillfället vid den digitala repetitionen. En körsångare sa att det krävs att skapar ett rum omkring sig när man står framför skärmen, hon upplevde att det blev lättare när man blundade. Vid en digital övning krävs det på ett sätt ännu mer av körsångaren att hen lever sig in och är aktiv. Det vill vi körledare alltid att våra körsångare ska vara, men kanske extra viktigt framför skärmen. Jag upplevde vår digitala repetition på zoom väldigt frustrerande. Som ledare är det svårt när man inte får så mycket respons. Jag upplevde även att jag ansträngde min röst när jag pratade in i en dator. Kanske tappade jag en del av den kroppsliga förankringen. Den mellanmänskliga interaktionen går också förlorad framför en skärm. Det är så många olika processer som är igång samtidigt när man är i samma rum och vi får så många fler perspektiv på musiken, som ju är själva fenomenet som vi undersöker.

Vår levda kropp och rummet där vår levda kropp befinner sig är alltså av avgörande betydelse för vilka perspektiv som vi kan förväntas få på fenomenet. I detta rum finns många gånger även andra människor som vi måste ta hänsyn till. Vi måste ta hänsyn till den interaktion som utspelas oss emellan för att se vilka perspektiv som är möjliga att anlägga på fenomenet. Tanken med den levda kroppen som Merleau-Ponty inför i fenomenologin är en handlande kropp, en kropp som lever och verkar. En kropp som varseblir världen och är en del av världen. Om min kropp är en del av världen och även den andres kropp är en del av världen så måste vi bli och förbli en del av varandra. (Leijonhufvud 2008, s 31).

Musiken påverkas alltså både av rummet och våra kroppar, vi blir en del av varandra och en del av musiken. Att känna varandras kroppar och energin däremellan gör musiken mer

levande och då tror jag att det krävs att man är i samma rum rent fysiskt, inte framför varsin skärm.

## Lyssnandet

En slutsats Wentink och Van der Merwe drog i sin studie var att rytmikövningarna gjorde ensemblemedlemmarna mer medvetna om deras egen stämma, deras egen stämma i relation till de andra medlemmarna samt av interaktionen mellan de olika stämmorna och varandra. En medlem sa att övningarna gjort att de verkligen skärpt sitt lyssnande och medvetenheten om de andra musikerna (2020). Detta beskriver även Sandra när hon reflekterade över vad som hände när vi under en repetition gått melodirytmen. Sandra säger att hon då var tvungen att lyssna i väldigt många lager, hon märkte hur lyssnandet liksom öppnade sig och att hon blev känslig för hur de andra stämmorna rörde sig. Jag tänker att musiken och dess olika stämmor blir väldigt tydlig när man också får visa den och känna den i kroppen. Det blir fler sinnen involverade, det jag hör, det jag ser och det jag känner i min kropp. Ett motto i rytmikmetoden är ”Visa vad du hör – visa vad du ser – visa vad du föreställer dig” (Nivbrant Wedin 2011). Det handlar om kopplingen mellan musik och rörelse samt om det egna uttrycket. ”När man omvandlar ett intryck från en form till ett uttryck i en annan form skapar man samtidigt något eget istället för att bara härma” (Nivbrant Wedin 2011, s.221). Jag vill att varje medlem i ensemblen ska vara medskapare i musiken. Kanske kan man lättare nå dit när hela kroppen och fler sinnen är involverade.

Sofie upplevde att i arbetet med *Trees* var musiken runt henne och överallt, utom precis i hjärnan och det var en väldigt ovan känsla. Samtidigt säger hon att för att kunna lära sig musiken behöver hon lyssna på den i stillhet. Hon vill helst inte röra på kroppen samtidigt, bara blunda, vara stilla och lyssna. Jag tänker att en kombination av både rörelse och stillhet kan vara en väg till att lära sig musiken. Josefin tycker att en del av lyssnandet går förlorat när man får en not i handen. Hjärnan börjar analysera och hon säger att hon faller in i någon slags kör-ram, som jag i det här fallet inte tolkar som något positivt. Sandra beskriver hur otroligt hudlöst det är mellan sångarna fast man inte tittar på varandra, att alla känselspröten är ute och hur man känner varandras kroppar. Detta är ju också en form av lyssnande, att lyssna med kroppen. Jag tror att detta kan vara en av nycklarna till att få musiken förkroppsligad.

## Hela människan

I arbetet med stycket *Trees* började vi först med texten. Vi smakade på orden och försökte hitta dem i våra kroppar. Sandra berättar att hon därför har en väldigt stark känslbild till musiken. Ett av rytmikens syften är att förstärka kopplingen mellan kropp och själ och kommunikationen mellan våra känslor, tankar och handlingar (Juntunen 2004). Eftersom vi i ensemblen gjorde många fysiska övningar kring just bilden av *träd* och kopplat känslord till texten samt uttryckt dem med vår kropp har hela människan varit involverad i instuderingsprocessen. Att förkroppsliga något, tänker jag, är att involvera hela sig själv, den yttre och den inre människan, i en upplevelse. När kroppen får utforska världen så smälter de yttre sinnesintrycken samman med den inre världen. Jaques-Dalcroze menade att när kroppen och själen harmoniserar med varandra kan vi känna den glädjefulla frid som gör att vi blir fria att ge oss hän i musik, fantasi och känslor (Juntunen 2004). Precis som någon i ensemblen uttryckte det efter en av våra repetitioner, ”kroppen och sinnet eller kroppen och tankarna har liksom mer smält ihop till en helhet.”. Detta är ju också en viktig tanke i kroppsfilosofin, att sinnena inte går att separera från varandra, utan att de interagerar med varandra (Juntunen & Westerlund 2001).

Ordet förkroppsliga tycker jag förklaras bäst på engelska, där använder man uttrycket *embodiment*. På webbplatsen Psykologiguiden definieras *embodiment* enligt följande: ”tillstånd att vara förankrad med hela sin varelse i ett kroppsligt skeende, i en egen kropp i ett livsförlopp som både är ens eget och en del av gemenskap med andra” (Psykologiguiden, 2021). Detta tycker jag beskriver vad det är att sjunga i kör. Att sjunga är ett kroppsligt skeende och jag vill att körsångarna ska vara i nuet med hela sin varelse, både i sig själva och med varandra. När man tillsammans med andra möter musiken med sin kropp och musiken möter kroppen skapas också mening av existentiell karaktär (Österling Brunström 2005). Riktningen går åt flera olika håll, både mellan körsångarnas kroppar och mellan musiken och varje kropp. Då kan musiken bli meningsfull. ”Genom kroppen blir musik tillgänglig för oss, genom det förkroppsligade mötet kan upplevelse och erfarenhet av musik möjliggöras” (Österling Brunström 2005, s 68). När jag har erfårit något med min kropp kan även ny kunskap uppstå, enligt Merleau-Ponty. Om vi dessutom lägger till våra känslor och vår själ i musiken kan musiken förkroppsligas. Jaques-Dalcroze skriver i en text daterad 1919:

Rytmikern skapar (eller återskapar) en konstnärlig upplevelse av känsla på samma gång som han själv upplever den. Hos honom förmänskligas idén till kroppslighet och kroppsligheten

förändligas av idén. I det laboratorium som hans organism utgör sker en förvandling, där skaparen på en och samma gång är sitt verks aktör och åskådare. (s.197)

Det handlar inte bara om att åskådliggöra musiken med sin kropp utan de känslor och inre bilder vi har om vi musiken ska också levandegöras i vår kropp. Jaques-Dalcroze kallar det för *plastique animée*, levande plastik. I rytmiken tränas förmågan att själv uppleva och kroppsligt uttrycka musiken. Jaques-Dalcroze hade höga krav på sina rytmik-studenter, de skulle leva musiken. Han menade att när vi försöker uttrycka den upplevelse musiken väcker inom oss med vår kropp blir den mer personlig och levande och då kan vårt innersta börja vibrera. Om vi vill göra ett musikstycke så levande och personligt som möjligt behöver vi först undersöka all frasering och alla dynamiska förlopp med vår kropp. Det är detta jag strävat efter att göra i arbetet med ensemblen.

Merleau-Ponty menade att ny kunskap kan uppstå när kroppen får möta världen (Österling Brunström 2015). Josefina säger: ”Jag tycker det gör nånting med en, när man får komma ner i kroppen och få använda... alltså inte bara använda huvudet, utan kroppen”. Josefins citat tycker jag vittnar om att hela vår varelse bör få tas i bruk, särskilt i musiken. ”Hela människan” rymmer ju också en andlig dimension. För mig kan det vara en andlig upplevelse att få använda min kropp. Jag tänker på bibelordet ”Min kropp är mitt tempel”. Jag tolkar det som att i min kropp bor Gud. Detta är ju ytterligare en dimension som jag inte går mer in på nu, utan som kräver en annan uppsats.

## Den personliga upplevelsen

Både i rytmiken och i fenomenologin utgår man från den personliga upplevelsen. Varje rytmikpass avslutas med en reflektionsrunda. Genom reflektionen och den levda erfarenheten kan jag bli medveten om och kan förstå mina upplevelser. Kroppen minns vad den upplevt även utan reflektionen, men genom att också sätta ord på min upplevelse blir minnet och erfarenheten ännu starkare. Genom att beskriva det upplevda för varandra bildar det också ny mening av det upplevda (Juntunen 2004). Jaques-Dalcroze menade också att reflektionsförmågan var viktig för elevens konstnärliga uttryck (Rasmusson, 2017). För mig som ledare hjälper det ju också i mitt planeringsarbete, vad som är nästa steg att ta med gruppen, när jag får höra deras reflektioner. Till exempel var det flera i ensemblen som sa att de tyckte det var spännande att de inte hade hela bilden av stycket klart för sig, att det var som

ett äventyr och en upptäcksfärd. En annan grupp kanske hade tyckt att det var frustrerande och blivit låsta av det. Då hade jag ju som ledare blivit tvungen att ta en annan väg för att de skulle kunna känna sig trygga. Som rytmiklärare tar man ofta beslut i stunden hur man ska gå vidare beroende på responsen man får av sina elever (Juntunen 2004). När vi hade vår digitala övning på zoom uteblev ju delvis den responsen. Det upplevde jag som ledare var väldigt svårt. Det var inte självklart för mig hur jag skulle gå vidare och vilken övning jag skulle välja att göra.

Några av medlemmarna i den sydafrikanska studien (Wentink & van der Merwe 2020) upplevde de övningar när man skulle röra sig helt fritt till musiken var besvärande. De blev alltför medvetna om sig själva och det upplevdes hämmande och det hjälpte dem inte att förstå musiken bättre. Sandra i ensemblen resonerade tvärtom. Hon upplevde det som mest befriande när hon fick helt fritt forma musiken med sina armar och händer, men att det krävdes att man skapade ett rum omkring sig, intog en plats, och helst blundade för att kunna ge sig hän och känna sig fri. Hon beskrev det som att gå på ”upptäcksfärd” i musiken och att ”man känner så instinktivt i kroppen hur kroppen liksom vill röra sig” Hon kände sig däremot låst när jag instruerade hur de skulle röra sina armar i en stor fyrtakt: ”Kroppen ville inte. Det blev tydligt för mig, tyckte jag, att det var ett mönster som inte talade till vad jag upplevde att fraserna gick” (Sandra). Här tänker jag att man får gå varsamt fram som ledare i rytmikövningar. Det är inte självklart att alla i gruppen känner sig så fria som Sandra beskrev. Framförallt bygger det på att det finns en grundtrygghet i gruppen och en tillit till ledaren. Nivbrant Wedin skriver att det behövs både ramar och frihet. Lagom stor frihet inom ramen föder kreativitet (2011).

## Implikationer för mitt körledarskap

Hur kan jag gripa mig an ett nytt stycke för att lyckas förkroppsliga det tillsammans med kören? Daley menar att man måste börja med ett levande möte med musiken för att partituret ska bli en levande verklighet. Jag måste börja med hela min kropp. Dirigentens gestik bör vara ett resultat av många olika och varierade övningar och där jag utforskat musiken genom min kropp (2018). En av rytmikens principer är ju först kroppslig erfarenhet – sen teori och analys av partituret. Jag upplever jag att jag har fått ett mer lekfullt och kreativt förhållningssätt till musiken genom rytmiken. Att ge sig själv tillåtelse att få känna musiken

och experimentera med den i sin kropp med både små och stora gester och rörelser gör, tror jag, att dirigeringen blir mer nyanserad och levande

För att körmedlemmarna ska våga ge sig hän i övningarna och ge av sig själva är det väldigt viktigt hur jag är som ledare. Vikten av att skapa en god atmosfär och en trygg miljö kan inte nog överskattas. Som ledare behöver man tänka klokt kring vilka övningarna som kan göras i vilken grupp och vilken progression som krävs. För många är det en utmaning att röra sin kropp och man behöver bygga upp en tillit över tid med gruppen. Malin beskrev i intervjun hur hon i början av varje repetition kände sig lite tveksam och hur hon var tvungen att tänja lite på sina gränser, men hur det släppte efterhand, eftersom hon var trygg i gruppen och hade tillit till mig som ledare. Ett ledord för mig som körledare är: ”Kom ihåg att du vill dem väl”. Jag vill att varje medlem ska känna sig trygg och sedd, men också våga gå lite utanför sin komfort-zone för att nya erfarenheter ska kunna uppstå och ny konst ska skapas. I alla mina intervjuer kom vikten av en god ledare upp, utan att jag ställt en direkt fråga om just det. Sofie sa att för att kunna göra de övningar vi gjort bygger det på att man har en väldig tillit till ledaren och Sandra uttryckte det som att ”man lägger sig lite i dina händer”. Det är ju ett stort förtroende och ett stort ansvar man har som ledare. Nästan lite hisnande.

Arbetet med det här projektet har lämnat avtryck i mig, som kommer leva kvar. Både när det gäller arbetet med ensemblen, min egen förberedelse och reflektion, all spännande litteratur jag läst och själva skrivprocessen. Jag tror också att det har lämnat avtryck i ensemblen och min förhoppning är att det ska lämna avtryck i dig som läser som detta. Kanske kan det inspirera till ett eget utforskande av att förkroppsliga musik.



## Slutord

Jag vill fortsätta sträva efter att få musiken jag gör förkroppsligad. För att nå dit tillsammans med en kör krävs det att musiken levandegörs i våra kroppar. Det innefattar också att de tankar, känslor och inre bilder vi har om musiken också levandegörs i våra kroppar. Det krävs också att vi lär oss lyssna med våra kroppar. I arbetet med det här projektet har jag blivit än mer övertygad om att rytmiken har mycket att lära oss som kördirigenter och kan vara till god hjälp för att nå målet att våra kroppar ska klinga, dels för att rytmiken har en holistisk syn på människan. Vi kan inte dela upp vår person i olika delar för att kroppen ska klinga. Kropp, själ, förnuft och alla våra sinnen hör ihop och bildar den helhet som är jag och i den helheten kan musiken bli förkroppsligad. En annan orsak till att rytmiken kan vara till hjälp är att den utgår från personliga upplevelsen. Jag måste själv utforska musiken med min kropp och få reflektera över vad som händer i mig då. Jag kan inte bara ta över eller härma någon annans kroppsspråk och gester. Detta tror jag är extra viktigt i mitt arbete som dirigent för att få så levande och uttrycksfull gestik som möjligt. Med musiken vill vi beröra och bli berörda. Jag vill avsluta med några ord ur Jaques-Dalcroze förord till sin bok *Rytm, musik och utbildning*:

Jag är dock mån om att redan i detta företal redogöra för min fulla övertygelse om att de nya generationerna, nu efter kriget, kommer att uppleva behovet av att i grupp föra ut gemensamma känslor. Och jag tror att en ny konst ska födas, som skapats spontant av alla dem som betraktar musiken som en underbar och mäktig animatör av och stilbildare för den mänskliga gestalten – ett i särklass musikaliskt uttryck för vår strävan och vilja (s. 11)

Jaques-Dalcroze skrev dessa ord strax efter första världskriget och denna uppsats skrivs mitt under en pandemi. Vad har den gjort med oss? Jaques-Dalcroze spådde att människor efter kriget skulle uppleva ett behov föra ut konst i grupp. Jag tror att vi lever i precis samma situation nu, att många av oss längtar efter att göra saker i grupp och skapa ny konst tillsammans.

## Referenser

- Daley, C. (2018). Reimagining Conductor Score Study through Émile Jaques-Dalcroze's Eurhythmics. *The Choral Journal*, 58(8). 20-35 <https://www.jstor.org/stable/26412970>
- Esenvalds, E. (2015). *Trees*. Musica Baltica
- Jaques-Dalcroze, É. (1997). *Rytm, musik och utbildning*. (Bertolotto, I., Höjer, M., & Tegen, M., Övers.). Stockholm: KMH Förlaget. (Originalutgåvan publicerad 1920)
- Juntunen, M.-L. (2004). *Embodiment in Dalcroze eurhythmics*. [Doktorsavhandling, University of Oulu] Jultika. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514274024.pdf>
- Juntunen, M.-L., & Hyvönen, L. (2004). Embodiment in musical knowing: how body movement facilitates within Dalcroze Eurhythmics. *British Journal of Music Education*, 21(02). 199-214. <https://doi:10.1017/S0265051704005686>
- Juntunen, M.-L., & Westerlund, H. (2001). Digging Dalcroze, or, Dissolving the Mind-Body Dualism: Philosophical and practical remarks on the musical body in action. *Music Education Research*, 3(2). 203-214. <https://doi:10.1080/14613800120089250>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Leijonhufvud, S. (2008). *Fenomenologi. Avtryck i tre musikpedagogiska avhandlingar*. [Masteruppsats, Kungliga Musikhögskolan] DiVA. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:450145/FULLTEXT01.pdf>
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Kroppens fenomenologi*. (Fovet, W. Övers.) Göteborg: Daidalos (Originalutgåvan publicerad 1945).
- Nivbrant Wedin, E. (2011). *Spela med hela kroppen*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag .
- Psykologiguiden (2021) *Embodiment*.  
<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=embodiment>

Psykologiguiden (2021) *själ*.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=sj%C3%A4l>

Rasmusson, I. (2017). *Rytmikens och solfégens ursprung, Émile Jaques-Dalcroze och hans samtid*. [Masteruppsats, Kungliga Musikhögskolan] DiVA. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1068527/FULLTEXT02.pdf>

Svenska rytmikförbundet (u.å) *Rytmik* <https://svenskarytmikforbundet.se/rytmik/>

Wentink, C., & Van der Merwe, L. (2020). Exploring the Lived Experiences of Instrumental Ensemble Performers With Dalcroze Eurhythmics: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11:336. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.00336>

Österling Brunström, J. (2015). *Kropp, görande och varande i musik*. [Avhandling, Örebro universitet]DiVA. <http://www.divaportal.org/smash/get/diva2:861032/FULLTEXT01.pdf>