

Examensarbete 15 hp

Lärarexamen

2009

Mihail Dintchev

Bulgarisk folkdans genom Rytmikmetoden



Handledare: Gunnar Valkare



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Förord

Inom balkandansundervisningen i Sverige och övriga Europa används i dagens läge en utlärningsmetodik som jag finner otillräcklig och bristfällig. Metodiken är importerad från balkanländerna och är vad jag vet det enda sätt på vilket balkandanser lärs ut idag. Givetvis formar och präglar den enskilda pedagogen sin undervisning men i grund och botten är tillvägagångssättet ett och detsamma.

I den här uppsatsen presenterar och beskriver jag en alternativ metod till denna balkandansundervisning som jag har utvecklat själv. Den har uppstått i mitt möte med rytmikmetoden som ursprungligen utvecklades av Emil-Jaques Dalcroze. Jag är själv dansare, musiker och pedagog och har valt att beskriva min metod genom att presentera arbetet med två traditionella bulgariska danser tillsammans med en grupp studenter från Skeppsholmens folkhögskolas musiklinje.

I uppsatsen presenterar jag först den dansmetodik som används när man undervisar i balkandanser. Därefter redogör jag för rytmikmetodens grundidéer och den bulgariska folkdansens historia. Sedan beskriver jag i detalj mitt arbete med danserna och vad som hände när jag provade min metod praktiskt under fyra lektioner – två lektioner per dans. I diskussionskapitlet sammanfattar och diskuterar jag slutligen det viktigaste från den erfarenheten, belyser det jag har upptäckt under arbetet och drar väsentliga slutsatser från min undersökning. Jag försöker också besvara frågan "Är utlärande av bulgariska folkdanser genom rytmikmetoden möjligt?" och redovisa de lösningar på frågan jag har kommit fram till.

Undersökningen berör kombinationen bulgarisk folkdans och rytmikmetoden som det inte finns något skrivet om. Emile Jaques Dalcrozes bok "Rytmik, musik och utbildning" ligger till grund för rytmikmetoden och det har jag delvis utgått ifrån. Annan litteratur som använts i den här uppsatsen berör bulgarisk folkdans samt olika aspekter på dans, rörelse och musik.

Jag har vidare genom mitt fortsatta praktiska arbete med metoden upptäckt att metoden är mycket anpassningsbar och kan formas beroende på vilka människor jag undervisar. Detta tyder på att metoden går att vidareutveckla och att det fortfarande finns saker att upptäcka.

Sammanfattning.....	6
INLEDNING.....	7
Bakgrund.....	7
Balkandansens metodik.....	7
Rytmikmetoden och dess grundidéer.....	8
Undersökningens uppläggning.....	10
Den bulgariska folkdansens historia.....	12
UNDERSÖKNINGEN.....	15
Målet med min undersökning.....	15
Elenino horo.....	15
Beskrivning av hur jag lär ut Elenino horo.....	16
Lektion 1.....	16
Lektion 2.....	21
"Dans är att vara!" - Birgit Åkesson.....	24
Neda.....	25
Beskrivning av hur jag lär ut Neda.....	26
Lektion 3.....	26
Lektion 4.....	31
"Varje steg väcker svalkande vind"	33
DISKUSSION.....	34
"Udda taktarter är svåra..."	34
Musiken är vägen... ..	34
...lyssnandet är förutsättningen!.....	35
Om förhållandet mellan rörelsen och musiken.....	35
Så här gör jag.....	36
Upplevelsebaserad inläring.....	37
Några slutsatser.....	38
En metod i utveckling.....	38
REFERENSER.....	40

Sammanfattning

I den här uppsatsen presenterar och beskriver jag en metod till undervisning inom bulgariska folkdanser och balkandanser. Den bygger helt och hållet på mina erfarenheter som musiker, dansare och pedagog. Efter femårsstudier på Kungliga Musikhögskolan där jag studerade rytmikmetoden, som är en metod för utläring av musik genom rörelse, försöker jag tillämpa mina erfarenheter till folkdansundervisning och även besvara frågan "Är utlärande av bulgariska folkdanser genom rytmikmetoden möjlig?"

I uppsatsen beskrivs den traditionella utlärningsmetodiken och på vilket sätt jag anser att den är otillfredsställande. Rytmikmetoden ges en kortfattad beskrivning och därefter redogör jag för hur jag har tillämpat den i den pedagogiska praktiken. Redogörelsen är hämtad från min vuxenpraktik vid Skeppsholmens folkhögskola. Slutligen diskuterar jag arbetets resultat och på vilket sätt jag kan fortsätta att arbeta med rytmikmetoden i utvecklandet av en förnyad balkandansmetodik.

Sökord

Bulgarien, dans, folkmusik, folkdans, rytmikmetod, Dalcrozemetoden, musikpedagogik, undervisning, ringdans

INLEDNING

Bakgrund

Jag kommer ursprungligen från Bulgarien och har i många år ägnat mig åt den bulgariska traditionella folkmusiken och dansen. Jag har dansat bulgarisk folkdans både i Sverige på Kungliga Musikhögskolan(KMH) och den Internationella Folkdansklubben i Stockholm och i Bulgarien (fyra gånger i veckan under ett helt år på Plovdiv Academy of Music, Dance and Fine Arts(PAMDFA)) och upplevt att utlärningsmetodiken i båda länderna är mycket likartad. Så som jag har uppfattat det, är det genom den metodiken som man lär ut bulgariska folkdanser överallt i Europa.

Under min utbildning till musiklärare med inriktning rytmik på KMH växte idén fram i mig att utveckla ett sätt att lära ut musiken och speciellt dansen genom rytmikmetoden. Jag började att praktiskt pröva och undersöka olika idéer för utlärnin som skulle kunna hjälpa danseleverna att angripa musiken och dansen från olika håll – genom upplevelsen, kroppen, sången, musiken, rytmen, taktarten, den teoretiska delen, det historiska perspektivet etc.

Jag lyckades till sist vaska fram en metod för utlärnin av den bulgariska folkdansen (och musiken) som fungerade väl och byggde på min musikaliska och pedagogiska erfarenhet. Rytmiklärarutbildningen på KMH innehåller flera kurser där studenterna är ute på skolor och praktiserar som lärare för elever i olika åldrar. Jag valde att göra min praktik med vuxna på Skeppsholmens folkhögskola där jag hade chansen att tillsammans med en grupp musikstudenter som aldrig hade dansat bulgarisk folkdans förut tillämpa min metod och undersöka den på djupet. Resultatet blev väldigt intressant, spännande och tillfredställande.

Balkandansens metodik

Med balkandansmetodik menar jag den metodik som i dagens läge används i Sverige och Europa för utlärande av bulgariska folkdanser och traditionella danser från Balkanområdet. För att skilja den metodiken från min metod kallar jag den "den traditionella metodiken".

Beskrivning av hur en "traditionell" danslektion kan gå till

Läraren börjar med att presentera dansen i sin helhet till musik. Han berättar vad det är för taktart och visar den genom att klappa eller räkna. Sedan visar han dansen steg för steg för studenterna. Detta sker utan musik och till räkning – läraren utför dansen samtidigt som han räknar. Ofta visas färdiga rörelsekompositioner som går över en eller två takter och ibland över en hel musikalisk fras. Studenterna härmar så gott de kan. Läraren visar allting mycket långsamt och förklarar vad det är för rörelse han gör på de olika taktdelarna. Detta kan låta så här: "Steg, hopp steg, gung, steg, steg, kors bakom, steg, steg!" Efter att läraren visat alla beståndsdelar av en rörelsefras så sätter han ihop dem och utför frasen om och om igen i ett flöde. Studenterna som står i en ring eller i jämna rader bakom läraren, hänger med efter bästa förmåga. Sedan provas det hela till musik som kan vara i det rätta tempot eller i ett långsammare tempo. Därefter återgår läraren till att åter visa rörelserna utan musik osv.

I stort sätt lär sig studenterna genom att härma och upprepa rörelserna om och om igen. Metoden bygger ofta på att deltagarna i gruppen har en lång erfarenhet som dansare. I de danskollektiv jag ingick hade de flesta dansat sedan de varit väldigt unga.

Den traditionella balkandansmetodikens brister

Jag började dansa bulgarisk folkdans på allvar vid tjugosjuårs åldern utan någon tidigare erfarenhet och lärde mig genom den beskrivna metoden. Med rytmiklärarutbildningen som min erfarenhet kan jag se kritiskt på den traditionella metodiken och tycker att den har vissa brister som har fått mig att arbeta fram ett alternativ till den.

Att försöka lära sig dansen genom att i stort sett härma efter en lärare, gör att:

- studenterna inte får chansen att uppleva och på djupet förstå musiken de dansar till.
- studenterna ofta inte känner och förstår rytmen och taktarten de dansar i.
- studenterna får ingen inre upplevelse av rytmen och musiken i form av sång eller ramsa.
- studenterna saknar känsla och förståelse för musikalisk och rörelsefras.
- studenterna får en väldigt komplicerad uppgift som innefattar många moment som de måste hålla reda på samtidigt.

Studenterna får inte någon stegvis handledning under inläringen av dansen utan många beståndsdelar presenteras på en gång och det kräver en enorm simultanförmåga. Den traditionella metoden kräver en mycket lång träning tills dansen i fråga behärskas. Den är inte riktad till människor utan någon danserfarenhet. Studenterna tvingas t.ex. känna rytmen, samtidigt som de försöker memorera dansens rörelser och dess riktningar i rummet. Dessutom måste de hålla reda på kroppsviktsförändringar och utföra mindre finmotoriska rörelser med fötter och (ibland) armar utan att ha fått in de grovmotoriska delarna av dansen att fungera.

Balkandansmetodiken har även den bristen att de inhämtade kunskaperna inte sitter kvar. Vissa rörelser förblir oklara och svåra för vissa deltagare ända till slutet av kursen och detta leder till att flertalet känner en frustration över att de inte klarat att lära sig danserna och att de dessutom snart glömmer det de har lärt sig. Det händer ofta att en danslärare fokuserar på att lära ut många danser under en kurs istället för att kvalitativt arbeta med några få.

Rytmikmetoden och dess grundidéer

Rytmikmetoden, också känd som Dalcrozemetoden utvecklades av Emile Jaques-Dalcroze i början 1900-talet. Han var pianist, kompositör och lärare på konservatoriet i Genève och utvecklade metoden som en reaktion på hur studenterna spelade piano. Han märkte att studenterna saknade kroppslig förankring i musiken, att de inte kände musiken när de spelade och var väldigt stela. Spelet var mekaniskt och torrt och studenterna var "i sina huvuden". När han iakttog elevernas pianospel insåg han att den rytmiska musikupplevelsen hör till hela organismens muskel- och nervspel. Utifrån det började han utveckla, till en början väldigt enkla, övningar med gång och avstannande och så småningom

vande han sina elever att reagera med kroppen när de lyssnade på musikrytmer (Jaques-Dalcroze 1920/1997).

Rytmikmetoden i sin helhet är svår att fånga bara i några meningar och det finns problem när man vill formulera vad rytmik är. I sin uppsats "Jaques Dalcroze Metoden", skriver Italo Bertolotto, som under 1980-talet ledde rytmikutbildningen på KMH, att Emile Jaques-Dalcroze själv hade skrivit om rytmiken som en "personlig erfarenhet" och menade med det att endast den som har upplevt rytmikens arbetssätt inifrån kan uttala sig om den (Bertolotto 1978). När jag läser vidare om rytmikens definition i Bertolottos uppsats så stöter jag på många ytterst spännande och intressant resonemang kring vad Dalcroze själv ansåg att rytmik var och vad andra tyckte om hans metod, hur det förändrades med tiden mm., men jag anser inte att dessa resonemang är relevanta för den här uppsatsen, som främst behandlar min egen uppfattning om ämnet.

Största delen av idéerna och övningarna i min undersökning baserar sig på rytmikmetodens grundtankar. Därför anser jag det nödvändigt att redogöra vad den metoden handlar om.

Vad Rytmik är för mig

Det ligger i rytmikens natur att inte kunna fångas i ord eftersom den är en fysisk och kroppslig erfarenhet. Men rytmikmetoden är – i alla fall för mig – en pedagogisk metod för utlärande av musik genom rörelse och genom kroppen – en ständig undersökning i rörelse och fördjupning av det som man arbetar med. Det kan vara – rytm, takt, tonhöjder, harmonik, dynamik, uttryck, improvisation etc.

Rytmiken är en helhetspedagogik som tar hänsyn till hela människan – kroppen, tankarna, känslorna, det intellektuella, det andliga, det estetiska etc. Mycket har hänt med metoden sedan Dalcroze sådde de första fröna. Den har utvecklats i olika riktningar och formats på olika sätt av hans elever och efterföljare. Själva metoden är mycket flexibel och formbar både för den som leder en lektion och i hög grad för gruppen som är involverad.

Dessutom är rytmiken en energi och en väg in i nuet. När den fungerar som bäst är jag är involverad med hela mitt jag och är fullständigt närvarande i det jag gör. Rytmik är att vara här och nu. Centrala begrepp inom metoden är lyssnande, närvaro, utforskande, skapande och medskapande, samspel, rytm, improvisation, rörelsemusikalitet, lekfullhet m.m.

Idéer och tankar som ligger bakom min utlärningsmetod:

- Att uppleva något först och sedan få veta vad man hållit på med genom att analysera det, tänka på och samtala om upplevelsen för att bilda sig en ännu djupare uppfattning och förankra den musikaliska aktiviteten.
- Att styra grupparbetet så att alla är delaktiga och de som har svårt för något moment kan få hjälp av resten av gruppen genom att de rycks med eller hakar på någon som kan.
- Att genom lek, humor och den trygga samvaron avdramatisera inlärningsprocessen och svårigheterna i det vi håller på med.
- Att medvetet inte tala om för gruppen varför vi gör något och vad det är vi håller på med för att undvika onödigt tankeverksamhet hos studenterna och låta dem själva upptäcka det vid ett senare skede.
- Genom gång och handklapp i ett lyssnande samspel hålla på med rytm så

- att hela människan är involverad.
- Använda språket i form av t.ex. en ramsa för att ytterligare förankra rytmen i sig.
- Att lägga in vissa rörelser från dansen alldeles i början av lektionen för att underlätta det sista momentet – utförandet av dansen i sin helhet.
- Att (på gehör) lära sig texten och sången som hör till dansen för att få en inre upplevelse av musiken.
- Utifrån sången ta ut musiken på instrument och försöka spela låten i en ensemblesituation för att få ytterligare en dimension.
- Att behålla känslan från rörelsearbetet även när man spelar på instrument för att visa på det viktiga sambandet mellan dans och spel.
- Att genom gången kunna visa samband mellan fjärdedels- och åttondelspuls i de udda taktarterna. Genom gången kan man rent konkret se var i takten 2-grupper och 3-grupper finns. På det sättet fördjupas förståelsen för rytmen och taktarten.
- Att sjunga och röra sig (dansa) samtidigt och på det sättet uppleva sambandet mellan musiken och dansen. Musiken visar konkret hur dansen går (var vissa steg och rörelser kommer).

När jag undervisar försöker jag upprätthålla en öppen och lyssnande attityd mot gruppen och hur den vill jobba med övningarna samt vara uppmärksam på hur lång tid studenterna behöver hålla på med ett visst moment för att lära sig det. Jag håller mig öppen för studenternas spontana infall och frågor och är uppmärksam på impulser och idéer som kommer från dem under de olika momenten. Ofta får jag idéer för övningar från studenterna. Min strävan är att alla moment under en lektion ska genomföras i ett öppet lyssnande med djup koncentration och alla sinnen, i ett samspel och ett lekfullt musicerande.

Undersökningens uppläggning

Undersökningen och utformandet av min metod började långt innan jag var medveten om att jag höll på att vaska fram den. Den uppstod i försöket att lösa vissa skoluppgifter. Jag fick i uppgift att leda en rytmiklektion med fokus på metrik (rytmer, taktarter m.m.) och passade på att arbeta med en udda taktart som var typisk bulgarisk. Jag gav mig själv uppgiften att hitta på några övningar som ska få mina studenter att uppleva, känna, förankra i sig och förstå en 11/8 takt.

I följande praktikkurser uppmuntrades jag alltid av mina lärare att använda min bulgariska musik och dans och skapa lektioner där jag lärde ut den. Jag försökte vara så kreativ och pedagogisk som möjligt och på så sätt kom de flesta av övningarna jag använder mig av till.

Under vuxenpraktiken på Skeppsholmens folkhögskola hade jag huvudfokus på danserna *Elenino horo* och *Neda* som går i respektive 7/8 och 11/8. Vi dansade även några andra danser, men de gick att lära sig väldigt fort.

Bulgariska danser kan delas in i olika svårighetsgrader beroende på hur de är uppbyggda. Jag väljer att dela in dem i "svåra", "medelsvåra" och "enkla" danser på detta sätt:

- Svåra danser – går i en jämn eller udda taktart eller blandade taktarter och består av flera delar (så kallade dansfraser). I vissa fall krävs ett väldigt snabbt fotarbete. Vissa rörelser och steg utförs mellan taktslagen – alltså rörelsen bildar en rytm som går mot musikens rytm. Dansen innehåller flera viktförskjutningar i kombination med finmotoriska rörelser samt rör sig i olika riktningar i rummet. Vissa svåra danser är inte så logiska i sin uppbyggnad av rörelsekompositioner.
- Medelsvåra danser – kan också gå i en jämn eller udda taktart men innehåller inte många olika delar (dansfraser, figurer). Ofta består dom av en eller högst två dansfraser som upprepar sig om och om igen. Rörelser och steg utförs oftast på slaget – dansens rytm går med musikens rytm. Dansen kanske innehåller någon finmotorisk rörelse som inte är så svår att lära sig.
- Enkla danser – går nästan alltid i jämna taktarter och består också av högst två olika delar. De innehåller inget krångligt utan enkla kombinationer av steg, hopp och någon annan enkel rörelse och är väldigt logiska i sin uppbyggnad. Sådana danser kan vem som helst lära sig på ganska kort tid.

Elenino horo och *Neda* kan man klassa som medelsvåra danser.

Innan jag började kursen så hade jag skrivit ner en planering som sträckte sig över två lektioner och involverade alla moment (i pedagogisk följd) som skulle leda till att studenterna lärde sig dansen *Elenino horo*. Jag hade ett liknande tillvägagångssätt vad det gällde dansen *Neda*. Jag arbetade med en dans i taget och började inte med nästa förrän vi var klara med den första dansen. Arbetet med varje dans sträckte sig över cirka tre lektioner och jag nådde målet med min kurs, som var att studenterna ska kunna utföra de utlärdade danserna självständigt och förstå dem, både som helheter och i deras beståndsdelar.

Jag gjorde anteckningar efter varje lektion om vad som gått bra, vad som inte gått bra och funderade på vad som behövde förbättras till nästa gång. Eftersom det inte var helt klart för mig då att jag skulle skriva examensarbete om detta så hade jag inga speciella frågor som jag skulle svara på utan jag skrev fritt ner det jag tänkte kring det som hänt på lektionerna och hur jag hade tagit hand om det etc. Efter praktiken på Skeppsholmen skrev jag en dokumentation som innehöll reflektioner från studenterna kring metoden, lektionernas planering men också deras utveckling. Den dokumentationen och mina anteckningar ligger till grund för beskrivningen av min metod.

Jag har även haft chansen att hålla på med min metod efter praktiken på Skeppsholmen. Jag har vid flera tillfällen lett lektioner enligt samma modell med studenter från rytmikutbildningen och med andra människor och jag tycker att varje sådant tillfälle har gett mig något även om det inte varit stora och omvälvande insikter. Jag arbetar även nu med att lära ut bulgariska folkdanser till en grupp vuxna som inte har någon bakgrund inom musik eller dans. Dessa tillfällen och den pågående kursen har fört med sig möjligheter till förbättring och ändringar som jag kommer att ta upp i diskussionskapitlet.

Den bulgariska folkdansens historia

Följande text är baserad på boken "Bulgarian Folk Dances" (Katzarova-Kukudova & Djenev, 1958) och boken "Dancing at the dawn of agriculture" (Garfinkel, 2003).

Ringdansen som på bulgariska heter "horo" (uttalas [horó]) är en mycket viktig del av bulgarernas kultur och tradition. Den har haft och har till en viss del även idag en central plats i den bulgariska landsbygdens sociala och vardagliga liv. Bröderna Miladinov som under 1800-talet reste runt i landet och tecknade ner bulgariska folksånger kallade den bulgariska ringdansen "skolan där den bulgariska folkliga poesin förfinas". I Bulgarien är ringdansen en så stark tradition att den betraktas som helig inte minst för att den har överlevt landets väldigt bråkiga historia. Det är intressant att även under ottomanska rikets herravälde (1396-1878) var ringdanstorget den enda plats där bulgarerna kunnat mötas och umgås fritt – förenade av sångens och dansens rytm. Det var på det sättet de fördjupade sitt medvetande om den nationella identiteten och kulturarvet.

Varje by hade en dansplats – och ibland flera – där byborna samlades vid festligheter och på söndagarna för att träffas, berätta de senaste nyheterna för varandra, vara tillsammans och dansa. Det var också vid dessa tillfällen som man sökte kontakt med den i byn man hyste varma känslor för. Varje högtid eller familjärt besök avslutades med en horo. Ringdanser dansades överallt där unga människor möttes och även när man var ute och arbetade i jordbruket. Under skördeperioden brukade de unga i byn avsluta arbetsdagen med en kvällsringdans.

Ringdansen var och är än idag karakteristisk för stora marknader. Varje by ordnar en egen marknad minst en gång per år där det dansas från morgon till kväll. Olika danser dansades under skilda årstider. Detta hade emellertid inte med själva danserna att göra utan med sångerna som sjöngs till dem. Vissa sånger sjöngs endast under en viss period av året och till dom dansade man. Vissa horos dansades också i samband med riter som man utförde vid speciella tillfällen på året. Danserna delades även upp i kvälls- och morgondanser och speciella melodier sjöngs med dem.

Ringdansen har för bulgarerna varit ett fritt territorium där vem som helst, oberoende av status, tillgångar, ålder och position i samhället, kunnat vara med. Vem som helst som var en tillräckligt duktig dansare kunde leda dansen. Det är vid ringdansen som den bulgariska demokratin fungerat som bäst.

Om en sådan jämlikhet skriver även den israeliska arkeologen Yosif Garfinkel (2003) som har uppmärksammat avbildningar av dansande människor i ring, målade eller ristade i relief på tidiga krukor från det fördynastiska Egypten och de förstatliga samhällena i Mesopotamien och östra Europa. "De forntida byborna uppfattade dansen som den mest betydelsefulla kultiska aktiviteten. Dess innersta religiösa kärna uttrycktes i cirkeln av dansare. Likheten hos alla figurerna i cirkeln är ett ideologiskt uttryck för jämlikheten bland samhällets medlemmar. Dessutom har alla figurerna samma roll i ceremonin. Även om andra människor, som shamaner eller präster, var närvarande vid kulten så är de inte mer betydelsefulla än de övriga."

Vidare menar Garfinkel att dansen verkligen varit den grundläggande faktorn i bysamhället och att bildbevisen från krukorna han hittat pekar på att dansen var den viktigaste komponenten i religiösa ceremonier. "Att dansa tillsammans skapar enighet, innebär undervisning och överför budskap från en generation till en annan."

Namnen på vissa bulgariska danser avslöjar miljön som de dansats i. Vissa har varit knutna till olika hantverkare, t.ex. murarnas, keramikernas, slaktarnas, fåraherdarnas och skräddarnas dans. Alla landskap i Bulgarien har egna karakteristiska danser som speglar människors temperament, karaktär och smak. Varje by hade sina lokala danser som med tiden förändrades eftersom de unga i byn rörde på sig och tog hem nya danser.

Ett mycket vanligt fenomen i bulgarisk dans är den totala synkroniseringen mellan dansfrasen och musikens melodi. I exemplen som jag kommer att beskriva har jag valt en sådan dans som heter *Neda*. Ofta synkroniserar dock inte melodin och dansen metriskt. Ibland slutar musikens melodi innan dansfiguren hunnit utföras och det är först efter flera upprepningar som melodi och dans möts igen. Detta är tecken på att musiken och dansen skapats under olika tider. Dessutom fanns ingen musikteori förr i tiden. Dansarna var fria att kombinera olika melodier med de olika danserna. Det som är den sammankopplande länken mellan dans och musik och är drivkraften i en horo är rytmen. Dansarna utför steg och figurer utan att bry sig om att de bryter mot musikens periodicitet.

Vissa danser har blivit populära och moderna och spritts över hela landet och sedan försvunnit men blivit kvar i vissa områden. Efter första världskriget spreds t.ex. dansen *Elenino horo* över hela Bulgarien och den dansas fortfarande nästan överallt.

I dagens moderna Bulgarien dansas horo mera på landet än i städerna. Det sker främst vid större högtider som jul och nyårsafton, på bröllop och vid vissa vårfester och marknader. I städerna finns det dansensembler där unga människor kan lära sig dansa på fritiden. Dessa ensembler uppträder ofta sceniskt och försöker på det sättet bevara traditionen men även föra den vidare till nästa generation. I de statliga musikhögskolorna kan man utbildas till koreograf inom bulgarisk dans för att sedan arbeta som lärare eller dansare i någon statlig dansensemble eller fristående grupp.



"Bulgariska horon är rena rytmiska galenskapen!"

"Bulgariska folkdanserna "horo" och "rachenitsa" (en populär dans i 7/8) är rena rytmiska galenskapen!" säger Nikolai Stoikov (2005) som är en av Bulgariens främsta och erkända kompositörer. Han förklarar att de bulgariska danserna nästan är hysteriska vad det gäller rytm, melodik och stämning. Han menar att orsaken är att bulgarerna försökt bearbeta den tunga, svarta sorgen som genomsyrar landets historia (500 år av förtryck från turkarna och otaliga krig med grannländer) genom att skapa glad musik och dans. "Vi försöker definiera oss själva genom glädjen och därför låter våra horos som de gör."

UNDERSÖKNINGEN

Målet med min undersökning

Jag vill med denna uppsats redovisa den utlärningsmetod jag kommit fram till. Jag vill också besvara frågan "Är utlärande av bulgariska folkdanser genom rytmikmetoden möjlig?" och redovisa de lösningar på frågan jag har kommit fram till.

Jag beskriver vad som hände under fyra danslektioner med musikstudenter från Skeppsholmens folkhögskola. Samtidigt beskriver jag metoden och presenterar även mina egna upplevelser av vad som hände under tiden. Jag redovisar också mina reflektioner runt arbetet och drar slutsatser kring metodens funktionalitet och effektivitet. Att formulera mig kring metoden är av största betydelse eftersom jag planerar att i framtiden arbeta med att lära ut bulgarisk folkdans och musik.

Jag vill vara tydlig med att undersökningen utgår från mina egna pedagogiska idéer, som bygger på mina personliga erfarenheter av musik, dans och lärande.

Jag varvar lektionsbeskrivningarna med texterna "Dans är att vara" och "Varje steg väcker svalkande vind" som inte har någon direkt anknytning till lektionerna men har påverkat min inställning till dans och dansutläring. De står här för att markera att sådana tankar alltid finns med och styr min inställning och min attityd under arbetet.

Först arbetade vi med dansen *Elenino horo*.

Elenino horo

Elenino horo är en välkänd dans från norra Bulgarien som spridits över hela landet och numera dansas överallt. Väldigt många bulgarer kan dansa den och nästan alla känner till sången som hör till. Musiken till många bulgariska danser är baserad på gamla folksånger. Så är också fallet med en sång som hör till *Elenino horo*. Den mest kända sången heter *Eleno mome* som i direkt översättning betyder "flickan Elena". *Elenino horo* i sin tur betyder "Elenas ringdans". En fri översättning av texten lyder så här:

Elena (flickan) Elena, trampa inte på det gröna gräset!
Aj Elena, trampa inte, på det gröna gräset!

Elenas ögon kostar många slantar.
Den som ser Elena i ögonen, kommer att gråta mycket!
Aj Elena, trampa inte, på det gröna gräset!

Elenas sandaler skapar många skandaler
Aj Elena, trampa inte, på det gröna gräset!

Det sägs att förr i tiden skapade man sånger om alla större händelser som ägde rum i byn. Man sjöng även om olika personer som på något sätt hade utmärkt sig eller ansågs vara originella. (enligt samtal med fil.dr. Vassilka Yoncheva (lektor i musikhistoria vid PAMDF) 25 oktober 2005).

Det är uppenbart att Elena har ansetts vara en speciell person i byn där hon bott och därför blivit besjungen på det här sättet. Sången *Eleno mome* är glad och livlig och den går i ett måttligt snabbt tempo.

Dansen går i 7/8 där åttondelarna grupperas 2+2+3. Den typiska *Elenino horo*-rytmen bildas när man accentuerar första, tredje, femte och sjätte åttondelen i takten.

Man räknar taktarten så här:

7/8 1 å 2 å 3 å så - här har man alla åttondelar i takten

Eftersom det blir väldigt arbetsamt och komplicerat att räkna alla åttondelar i takten medan man dansar så har jag valt att behålla de slag i takten som dansens rytm baserar sig på och då blir det så här:

7/8 1 2 3 å - den här *Elenino horo*-rytmen är lättare att hålla reda på.

Horo består av tre olika dansfraser som går över tre takter. Varje fras går över en takt. *Elenino horo* är en typiskt exempel på en horo där musiken och dansen inte är metriskt synkroniserade. Sångfrasen går över fyra takter medan hela dansfrasen går över tre takter. Det kan därför vara svårt att sjunga sången samtidigt som man dansar.

Beskrivning av hur jag lär ut Elenino horo (lektioner vid Skeppsholmens folkhögskola)

Lektion 1

1.1 Rytmen i kroppen

Jag instruerar studenterna att ta varandra i hand i en öppen halvcirkel. Jag säger: "Med början på höger fot, gå rytmen som jag går utan att tänka och analysera. Låt kroppen ta in rytmen." Jag befinner mig i ena ändan av halvcirkeln och leder gruppen i att gå dansens rytm. Jag går rytmen och sjunger den samtidigt på valfria stavelser (t.ex. tim, tam, ta taaa)

- Efter ett tag ber jag studenterna släppa händerna och gå rytmen själva fritt i rummet men synkront med varandra. Gruppen klarar av uppgiften väldigt väl. Jag säger: "Hitta tillbaka till halvcirkeln och ta varandra i hand." Jag upprepar momentet med att släppa händerna, gå självständigt och hitta tillbaka till halvcirkeln några gånger. Studenterna blir på det sättet mera och mera bekanta med rytmen och jag påminner dem under hela övningen att ha kontakt med varandra.

- Nästa uppgift är att gå på 1 och 2 och klappa på 3 och på **å**-slaget¹. Figuren ser så här ut:

1	2	3	å	så
steg	steg	klapklapp		

Jag förebildar och studenterna hakar på efter en stund. Rörelsen sker fritt i rummet och alla klarar av det på en gång. Vi utför övningen tills alla är helt säkra på den.

- Klappa på 1 och 2, gå på 3 och på **å**-slaget.

1	2	3	å	så
klapp	klapp	steg	steg	

Den här övningen är lite svårare än den första, men efter en stund har alla lyckats med att göra det kontinuerligt. Vi växlar mellan båda övningarna på kommando "Byt!". I början blir rytmen rubbad vid bytet men efter att vi hållit på ett tag så klarar alla av att växla mellan figurerna utan att gruppen tappar det musikaliska flödet.

1.2 Rytmen och periodicitet

Studenterna står parvis mitt emot varandra. Uppgiften är att de ska klappa rytmen med kompisens mitt emot så att man först klappar på sina egna ben på 1, ett handklapp på 2 och de sista två klapparna (som är på 3 och på **å**-slaget) i kompisens händer.

1	2	3	å	så
benen	handklapp	i kompisens händer		

Övningen innebär ingen svårighet för gruppen.

- Vi bildar två tättslutna ringar – en inre och en yttre ring med jämnt antal deltagare i varje ring.

Inre ringen är vänd utåt, yttre ringen är vänd inåt så att var och en har någon framför sig att klappa med. Studenterna får klappa samma kombination, men efter en takt ska de som står i yttre ringen ta ett steg till höger så att de får en ny partner att klappa med. Förflyttningen till höger sker i kedja – efter varje takt som går. Deltagarna i inre ringen står på plats och "tar emot".

Gruppen klarar av det på en gång och här uppmuntrar jag dem till att variera dynamiken på klapparna och tempot. Efter en stund är det dags att stanna och byta plats med den som står mitt emot – den yttre ringen blir inre ring och inre ringen bildar en ny yttre. Därefter gör vi samma sak igen.

1.3 Den teoretiska delen

Under alla övningar hittills har jag inte räknat enligt 1, 2, 3 **å** **så** utan introducerat rytmen genom att sjunga den på stavelser (t.ex. tam, tam, ta taaa eller tim, tam, ta taaa) och genom att visa den med kroppen.

¹ . Jag har valt att skriva sjunde och åttonde åttondelen i takten som **å** och **så** i fet stil för att skilja dem från den vanliga bokstaven å och ordet så.

- Jag frågar studenterna om de listat ut vilken taktart vi har arbetat med. Jag ber dem att skriva upp på tavlan rytmen vi gått och klappat. Vi samarbetar om att komma fram till rytmens notbild och indelningen av åttondelarna. När jag stämmer av i gruppen om alla har upplevt samma sak så är vi överens om att vi arbetat med 7/8. Vi repeterar rytmen genom att stå och klappa den samtidigt som vi tittar på det vi skrivit på tavlan.

1.4 Sången

Sangen er vår felles sfære;
det å synge er å være... (Henrik Ibsen)

Vi sjunger upp oss genom att sjunga olika toner på vokalerna a, å, e, i, o för att få igång rösten. Sångtexten är skriven på en tavla och vi uttalar den enligt call and responsmodellen – jag säger en fras och studenterna upprepar efter mig samtidigt som de tittar på tavlan. Jag berättar vad texten betyder och vi samtalar om innehållet.

- Jag sjunger sången några gånger för studenterna och lär sedan ut den till dem enligt samma call and responsmodell – jag sjunger en fras och de upprepar. Detta pågår i ett flöde. Detta utlärningsätt är på inget vis problematiskt för gruppen, så när alla börjar kunna sången tillräckligt bra så sjunger vi den unisont. Jag visar att de samtidigt ska börja klappa rytmen. Uppgiften innebär två parallellt pågående aktiviteter och den blir svår för vissa i gruppen. Jag föreslår för dem att fokusera på att antingen klappa och lyssna på sången eller sjunga och lyssna på klappet och så småningom försöka koppla ihop båda. Jag låter dem hålla på och växla tills det till slut fungerar.

1.5 Tillbaka till rytmen i kroppen

Vi bildar åter igen en halvcirkel, håller varandra i hand och går rytmen men den här gången sjunger vi sången samtidigt. Det sker problemfritt. Jag visar en ny variant på rytmen som har ett korsande steg med vänster fot bakom höger. Rörelsen sker på slag 3 och på å-slaget:

1	2	3	å
steg	steg	kors bakom (vänster fot bakom höger) (Figur 1)	

Vi utför denna variant i ett flöde och efter ett tag börjar vi också sjunga sången samtidigt. Alla i gruppen klarar det galant. Den här varianten på rytmen är dansens första fras.



Figur 1 Kors bakom

1.6. Vi spelar Eleno mome på våra instrument

I det här momentet uppmanar jag studenterna att behålla känslan från rörelsearbetet på golvet medan vi lär oss låten. Jag vill att de fortfarande ska känna rytmen och höra sången i sig under tiden vi lär oss musiken på instrumenten.

- Vi börjar med att bekanta oss med skalan som sången går i. Det är en vanlig durskala som vi sjunger några gånger upp och ner och sedan spelar (hittar) på våra instrument. Jag förebildar från min tamboura (bulgarisk luta med fyra dubbla strängar). Ensemblen består av två gitarrer, två klarinetter, kontrabas, piano och congas.
- Vi lär oss spela sångens melodi enligt call and responsmodellen men den här gången sjunger vi en fras från sången och försöker spela melodin på instrumentet. Det sker inte på första försöket men call and responsmodellen visar sig vara väldigt effektiv och vi har stor nytta av att kunna sjunga sången. Vi håller på en stund och till sist har alla hittat melodin på sina instrument och vi uppnår ett flöde i inläringen.
- Jag visar ackorden för basisten och kompinstrumenten (gitarren och pianot) genom att spela låten samtidigt som jag berättar vilka ackord det är och var i låten de byter. Vi sätter ihop hela låten i ett bekvämt tempo så att alla kan hänga med. Vi spelar, sjunger och provar olika tempon tills vi får ihop låtens båda delar. Vi provar även olika dynamik, försöker närma oss originaltempot och bestämmer en form som vi spelar om och om igen tills vi är fullständigt samspelade och låten svänger.

1.7 Dansen

Jag berättar för studenterna att de redan kan dansens första fras som är övningen som beskrevs under punkt 1.5. Tillbaka till rytmen i kroppen. Vi repeterar frasen några gånger och jag visar och förklarar armrörelsen som hör till. Vi tränar den i ett flöde och sedan i ring tills alla kan den. Rörelsen i armarna är välsynkroniserad med det som fötterna gör så det är ingen svår uppgift för gruppen.

1.8 Utläring av andra och tredje dansfrasen

Studenterna står i en rad bakom mig och jag lär ut dansfras nummer 2 genom att visa steg för steg hur den går. Studenterna härmar efter mig. Här förklarar jag vad som händer på varje slag samtidigt som jag visar. Ibland räknar jag samtidigt som jag visar. Jag visar i en långsamt tempo och ibland i originaltempo. Gruppen hänger med men eftersom fraserna kräver koordination av flera rörelser är uppgiften inte helt lätt.

- Andra och tredje dansfrasen innehåller en lätt gungrörelse som man gör med hälen på tvåan som föregås av ett steg på ettan. (Figur 2 & Figur 3)



Figur 2 steg på ett



Figur 3 gung på två

- Jag skapar en övning där jag ber gruppen gå fritt i rummet och ta ett steg och sedan gunga på samma fot. Vi gör det på varje steg vi tar i ett flöde i gemensam och jämn puls. Jag kallar övningen för "steg-gung"-övningen. Den är väldigt enkel och alla klarar av den. När alla kan den återvänder vi till dansfras nummer två och utför den flera gånger. "Steg-gung"-övningen visar sig vara av stor nytta och frasen blir lättare att utföra.

- Dansfras nummer tre är lik dansfras nummer två, men den utförs i motsatt riktning. Fras nummer två går åt höger medan fras nummer tre går åt vänster. Den är en spegelvändning av fras nummer två vilket betyder att den rörelse man

gör med höger fot i fras två gör man med vänster i fras tre och vise versa. Gruppen klarar av att utföra fraserna men för att bli riktigt säkra krävs det tid och träning.

- Vi håller på med fras två och tre en stund till och avslutar lektionen med en kort diskussion kring hur det har varit att arbeta på det sättet som vi gjort. Jag inbjuder till spontana reflektioner och frågor som har uppstått och delar ut ett notblad med *Eleno mome*-musiken, sången och texten till varje student.

1.9 Reflektion

Jag börjar min lektion med att arbeta grundligt med rytmen. Det arbetet är avgörande för den fortsatta utläringen och förutsättningen för att jag ska lyckas lära ut dansen. Rytmen är den viktigaste beståndsdel i dansen och musiken och jag strävar efter att få studenterna att uppleva den med alla sinnen.

Att instruera studenterna att bara gå rytmen utan att räkna och analysera (1.1. Rytmen i kroppen) är ett medvetet val. Jag väljer också medvetet att presentera rytmen i teorin först efter att vi har arbetat med den praktiskt. Jag vill undvika onödig tankeverksamhet hos studenterna liksom eventuell fysisk och mental låsning. Om jag börjar en lektion med att säga "Idag ska vi lära oss en dans i 11/8!" så är risken stor att jag berövar studenterna på deras nyfikenhet och lusten att upptäcka vad det är vi sysslar med.

Även om det inte framkommer i min beskrivning så bygger nästan alla mina övningar på lyssning. Jag uppmanar ofta studenterna att lyssna uppmärksamt in i sig själva och ut i rummet, lyssna på varandra och till musiken. Vi övar oss i koncentrerat lyssnande med alla sinnen.

Att lära sig sjunga sången som hör till dansen är också ett viktigt moment som har med vår inre upplevelse av musiken att göra.

Att lära sig spela musiken på instrument är ett annat viktigt moment. Man går från grovmotorik till finmotorik och samtidigt visar jag på det viktiga sambandet mellan rörelsearbetet och spelet vid instrumentet.

Först i slutet av lektionen när studenterna förstår rytmen och musiken och har fått syssla med dem på olika sätt börjar jag visa dansens rörelser i detalj. Det är först då som de kan ta till sig dansens rörelser och känner att de kan och kommer att kunna lära sig den.

Lektion 2

2.1 Repetition och fortsättning på Elenino horo

Vi börjar med att repetera dansens grundrytm – håller varandra hand i hand i öppen halvcirkel och går rytmen – jag leder. När synkron och flöde är uppnått instruerar jag till övningen att släppa händerna och gå rytmen själva fritt i rummet, men i synkron med varandra. Efter det hittar vi tillbaka till ringen och så upprepar vi övningen några gånger.

2.2 Den teoretiska delen

Vi skriver upp taktarten på tavlan och klappar den för att komma ihåg indelningen av åttondelarna samt rytmen.

1 2 3 å

2.3 Tillbaka till rytmen i kroppen

Vi repeterar övningen där studenterna ska gå på 1 och 2 och klappa på 3 och på å-slaget. Figuren är som bekant:

1 2 3 å så
steg steg klappklapp

Jag visar övningen och sätter igång den - studenterna hakar på. Den här gången flyter övningen på och alla i gruppen är helt bekväma med den. Vi samspelar och jag uppmuntrar till ögonkontakt, lek och dans.

- Efter en kort paus repeterar vi den motsatta övningen som är:
Klappa på 1 och 2, gå på 3 och på å-slaget

1 2 3 å så
klapp klapp steg steg

När övningen fungerar försöker vi växla till den föregående figuren på kommandot "Byt!". Eftersom övningen inte är ny och den under veckan som gått mellan lektionerna har funnit sig tillrätta i studenternas kroppar så klarar alla av det mycket snabbare.

2.4 Sången

Vi sjunger sången tillsammans, repeterar uttalet av texten och friskar upp det som studenterna har glömt. Detta sker framför tavlan där texten finns uppskriven.

- Vi klappar rytmen och sjunger sången. Efter en stund uppmanar jag gruppen att gå rytmen och sjunga samtidigt. Uppgiften visar sig vara svår för vissa och då föreslår jag att de fokusera på bara en aktivitet åt gången – bara gå (och lyssna) eller bara sjunga. När man hållit på med varje aktivitet för sig får man försöka utföra båda samtidigt.

2.5 Dansen

Vi börjar med att repetera första dansfrasen som är dansens rytm med ett korssteg på 3 och på å.

Vi dansar den i en halvcirkel och sedan repeterar vi armrörelsen som hör till. Den sker enligt följande:

Armarna lyfts upp ifrån armbågen under taktslag 1 och 2

Under 3 och å förs armarna ner till utgångsposition (Figur 1).



Figur 1 Lyft på ett och två



Sänkning på tre å

Vi tränar första dansfrasen med armrörelsen i en ring tills alla kan den. Studenterna klarade av det här momentet redan i första lektionen så det är inget problem. Vi repeterar "steg-gung"-övningen fritt i rummet i en gemensam puls som en förberedelse inför arbetet med dansfraserna 2 och 3.

2.6 Dansfras 2 och 3

Studenterna står i rader bakom mig och härmar det jag gör. Jag förklarar varje rörelse, visar, upprepar och utför fraserna i sin helhet och ibland bara i vissa delar. Vi varierar arbetet genom att sjunga sången medan vi dansar. Vi stannar vid de rörelser som behövs tränas och upprepar dem flera gånger. Det är mycket som studenterna redan kan från förra lektionen. Arbetet flyter därför på ganska problemfritt. Till sist är det dags att sätta ihop alla tre fraserna och utföra dansen i sin helhet.

- Vi utför dansen utan att hålla varandra i händerna. Vi tar korta pauser mellan varje omgång. Det är nödvändigt med pauser så att gruppen känner att den hinner med. Efter flera omgångar är alla tillräckligt säkra och då tar vi varandra i hand och dansar *Elenino horo* i en halvring. Dansen fungerar och alla är nöjda.
- Vi dansar *Elenino horo* till inspelad musik. Vi provar att dansa med mycket energi och ibland lugnare och mera återhållsamt tills vi hittar ett totalflöde. Det fungerar utmärkt och alla i gruppen klarar av det. Vi avslutar lektionen med en gemensam reflektion över det som har hänt under lektionen och jag berättar om bulgariska folkdansen förr i tiden och idag.

2.7 Reflektion

Jag ägnar inte lika mycket tid åt varje moment så som jag gjorde under första lektionen men låter studenterna hålla på tillräckligt tills de kommer ihåg rytmen, sången och dansen både mentalt och kroppsligt. Mitt fokus under den här lektionen är dansen och målet är att sätta ihop alla tre dansfraser och dansa *Elenino horo* i sin helhet många gånger. Därför spelar vi inte musiken på instrument.

I början av lektionen använder jag samma övningar som i Lektion 1 som uppvärmning. Målet är inte bara att komma ihåg rytmen, musiken och dansen utan även att befästa och fördjupa dem. Det har gått en vecka mellan lektionerna och mycket av det vi gjort under första lektionen har hunnit bli befäst hos studenterna. Alla övningar under lektion 2 flyter mycket bättre och hopsättandet av dansen blir lätt och smidigt.

Att sjunga samtidigt som man dansar är otroligt effektivt för det exakta utförandet av rörelsen – på något sätt hjälper sången kroppen att utföra dansen med god timing. Nästan alla övningar i min metod bygger på att deltagarna i gruppen tar hjälp av varandra genom att se på varandra och lyssna koncentrerat. Därför använder jag inspelad musik först i slutet av lektionen, när alla har lärt sig dansen och kan hålla reda på rytmen själva utan att ta hjälp av en yttre källa.

"Dans är att vara!" - Birgit Åkesson

Birgit Åkesson (1992) var en spännande dansare och koreograf som ägnade halva sitt liv åt att hitta dansens egenart och förstå vad dans är. Hon gjorde många resor i Afrika och Asien där hon fick betrakta rituella danser och hon fick till sist svar på sina frågor. Hennes konst, insikt och tankar om dansen influerade mig starkt under senaste två åren och därför kan jag inte låta bli att ta upp några meningar som hon sagt om dansen.

Dans, rörelse måste vara väsentligt för människan

Rytmen ger rörelsen liv

Vad är dansens egenart. Min egenart är livet

Naturen dansar

Neda

Neda är en dans från sydvästra Bulgarien – området kallas Pirin efter det mäktigt höga Pirinberget som är beläget där. Dansen har med säkerhet fått sitt namn efter sången som sjungs till den. Neda är alltså ett flicknamn och sången heter *Neda voda nalivala* som på svenska betyder – ”Neda hämtar vatten”. Till skillnad från *Elenino horo* och sången *Eleno mome* så är Nedamusiken och -dansen synkroniserade metriskt med varandra, vilket betyder att musikfraserna är lika långa som dansfraserna. Svenska översättningen av sångens text lyder så här:

Neda hämtar vatten från brunnen
Oj Neda, oj vackra Neda

Hon hämtar vatten och hon spiller vatten
Oj Neda, oj vackra Neda

Neda speglar sig i vattnet
Oj Neda, oj vackra Neda (2)

(Neda säger till sig själv)
”Om jag var lite längre och hade mörka ögon
så skulle jag lyckas förföra även de gifta männen i byn och få de att skiljas”

Jag lärde mig dansa *Neda* under mitt specialiseringsår i Plovdiv Academy of Music, Dance and Fine Arts (2005-2006) och fastnade för dansens speciella rytm och taktart. Den går i 11/8 i ett måttligt rörligt tempo. Åttondelarna i taktarten är grupperade 2+2+2+2+3 och dansens rytm uppstår när man accentuerar första, tredje, femte, sjunde, nionde och tionde åttondelen i takten. Man kan räkna taktarten så här:

11/8 1 å 2 å 3 å 4 å 5 å så – här har man alla åttondelar i takten.

Eftersom det blir väldigt arbetsamt och komplicerat att räkna alla åttondelar i takten medan man dansar så har jag valt att behålla de slag i takten som dansens rytm bildas av och då blir det så här:

11/8 1 2 3 4 5 å – detta är en *Neda*-rytm som är betydligt lättare att hålla reda på.

Dansen består av två olika dansfraser som var och en går över två takter. Första dansfrasen dansas medan man sjunger versen och den andra dansas under refrängen.

Beskrivning av hur jag lär ut Neda (Skeppsholmens folkhögskola)

Lektion 3

3.1 Rytmen i kroppen

Vi håller varandra hand i hand i en öppen halvcirkel. Jag säger: "Börja med höger fot och gå rytmen – härma mig utan att tänka och analysera. Låt kroppen ta in rytmen." Jag leder halvcirkeln runt i rummet genom att gå rytmen. Jag sjunger den samtidigt på valfria stavelser. Studenterna hakar på.

- Efter ett tag ber jag studenterna släppa händerna och tillsammans själva gå rytmen fritt i rummet. Jag säger: "hitta tillbaka till halvcirkeln och ta varandra i hand". Jag upprepar momentet med att släppa händerna och gå självständigt och hitta tillbaka till halvcirkeln några gånger. Jag påminner studenterna att ha kontakt med varandra och samspela under övningen.
- Nästa uppgift innebär att studenterna ska gå på 1, 3, 5 och å-slaget. Jag förebildar och studenterna hakar på efter en stund. Rörelsen sker fritt i rummet. Vi håller på tills alla kan det.

Jag lägger till klapp på 2 och 4. Studenterna hakar på – största delen av gruppen klarar av det men för några är det svårt. Jag uppmanar dem att fokusera bara på stegen eller bara på klappen och att lyssna uppmärksamt på rytmen som bildas. Övningen ser ut så här:

1	2	3	4	5	å	så
steg	klapp	steg	klapp	steg	steg	

Efter en stund klarar hela gruppen övningen och då introducerar jag den motsatta varianten: Klappa på 1, 3, 5 och å-slaget. Vi står och klappar rytmen och gruppen klarar av det på en gång. Nu blir utmaningen att gå på 2 och 4 samtidigt som man klappar.

1	2	3	4	5	å	så
klapp	steg	klapp	steg	klapklapp		

Vissa i gruppen klarar av det medan andra lätt halkar ur. Jag löser situationen på liknande sätt som tidigare – man får fokusera på en uppgift åt gången och lyssna på resten av gruppen.

- Jag delar gruppen i två delar och ber den ena halvan att gå på 2 och 4 och den andra att klappa på 1, 3, 5 och å-slaget. Detta visar sig vara en bra lösning och efter en stund ber jag grupperna byta roller. När det är avklarat återvänder vi till att göra övningen

1	2	3	4	5	å	så
klapp	steg	klapp	steg	klappklapp		

med hela gruppen där varje student utför den med sig själv men synkroniserad med hela gruppen.

- I nästa moment skall man på kommandot "Byt!" byta till figur

1	2	3	4	5	å	så
steg	klapp	steg	klapp	steg	steg	

Bytet sker inte automatiskt för alla i gruppen men vi lyckas behålla det rytmiska flödet. Övningen kräver lite tid och bytet mellan figurerna sker till slut problemfritt.

3.2 Rytm och periodicitet

Studenterna står parvis mitt emot varandra. Uppgiften är att de ska klappa rytmen med partnern enligt följande modell:

	1	2	3	4	5	å	så
Klappa(på)	benen	händer	ben	händer	i kompisens	händer	

Vi bildar två tättslutna ringar - en inre och en yttre ring med jämnt antal deltagare i varje ring och tillämpar övningen beskriven i Lektion 1, del 1.2. Rytm och periodicitet, till elva åttondels takten.

Eftersom vi jobbat med taktarten på golvet innan är övningen väldigt lätt för alla.

3.3 Den teoretiska delen

På samma sätt som i Lektion 1 låter jag bli att avslöja taktarten i föregående övningarna. I stället sjunger jag rytmen på stavelser som t.ex. "ram, tam, tim, tam, pa paaa" och strävar efter att visa den tydligt med kroppen

- Jag frågar studenterna vilken taktart de tror att vi arbetar med. Det är inte självklart för någon i gruppen att det handlar om 11/8. Jag får till en början inget svar. Jag ber dem räkna hur många steg vi tar eller hur många klappar vi gör innan det börjar om igen. Jag får svaret "sex" och alla är överens om det. Jag skriver upp sex vertikala sträck på tavlan. Vi klappar rytmen igen och försöker analysera vad som händer. Gruppen kommer fram till att femte slaget är kort och sjätte långt. Jag skriver notvärdena på varje sträck under studenternas instruktioner och då har vi uppnått *Neda*-rytmen.

Jag skriver upp alla åttondelar under rytmen och ber studenterna räkna upp dem. Gruppen är glatt förvånad över att de kunnat röra sig och dansa i 11/8 utan att vara medvetna om det. Vi befäster vår upptäckt genom att stå och klappa rytmen vi jobbat med och samtidigt titta på notbilden på tavlan.

3.4 Sången

Efter en kort uppsjungning lär vi oss sången *Neda voda nalivala* på exakt samma sätt som beskrevs i Lektion 1, moment 1.4. Sången. Det fungerar väldigt bra även nu och efter att vi sjungit sången unisont flera gånger instruerar jag gruppen att klappa rytmen samtidigt.

Att klappa och sjunga samtidigt fungerar för de flesta i gruppen men vissa upplever det som svårt. Jag delar gruppen i två delar och ber ena halvan sjunga och den andra att klappa. Efter en stund ber jag grupperna byta roller. Vi håller på och byter roller i ett flöde och övergår sedan till att alla sjunger och klappar samtidigt. Det fungerar för alla.

3.5 Tillbaka till rytmen i kroppen

3.5.1 Övning 1

Vi bildar en halvcirkel, håller varandra hand i hand, går rytmen och sjunger sången
– det fungerar strålande.

• Jag visar en ny variant på rytmen som har ett lyft av höger fot framför vänster. Det sker på ettan i takten (Figur 1). På alla andra slag i takten går man som tidigare.

1	2	3	4	5
lyft	steg	steg	steg	å steg steg



Figur 1 Lyft på ettan i takt 1



Lyft på ettan i takt 2

Vi gör det tillsammans och det fungerar för alla på en gång. I och med att vi håller på med en udda taktart så sker lyftet varannan gång med höger och varannan gång med vänster fot. Efter ett tag börjar vi sjunga sången samtidigt. Fotlyftet är inte svårt för någon, eftersom det inte är en så stor förändring från gången.

3.5.2 Övning 2

Vi ställer oss i rad och jag instruerar gruppen att dansa samma kombination som i övning 1, men den här gången går man framåt på första takten och bakåt på den andra. Vi stannar med övningen en stund tills alla klarar av det och jag gör gruppen uppmärksam på möjligheten att känna ("lyssna") med ryggen när man rör sig bakåt. Efter en stund sjunger vi sången samtidigt – det fungerar på en gång.

- Vi lägger till en rörelse som är en lätt accent man gör med hälen av den foten som man står på. Om man lyfter höger fot så gör man hælaccenten med vänster fot och vise versa (Figur 2). Vi upprepar detta moment många gånger tills alla fått det att fungera.
- Nästa rörelse vi lägger till är en accent på ettan som utförs med armarna. De lyfts upp (från armbågen) på ettan och sedan gungar fritt under resten av takten fram till nästa etta (Figur 2). Den här rörelsen är inte svår för gruppen men vi befäster den genom att upprepa den många gånger i följd. Även här lägger vi till sången.



Figur 2

Accent med höger fot och armar

3.6 Vi spelar Neda på våra instrument

Jag lär ut sången på samma sätt som i Lektion 1, moment 1.6. Vi spelar *Eleno mome* på våra instrument. Vi behåller känslan från rörelsearbetet på golvet medan vi lär oss låten. Vi börjar med att bekanta oss med skalan som är en mixolydisk skala med sänkt andra och sjätte steg. Den kallas även "hijas-skalan". (Om man sänker en durskalans andra, sjätte och sjunde steg får man hijasskalan). Vi sjunger den några gånger upp och ner och spelar (hittar) den sedan på våra instrument.

- Vi lär oss spela sångens melodi enligt call and responsmodellen på så sätt att vi tillsammans sjunger en fras från sången och försöker spela melodin på instrumentet. Jag visar ackorden för kompinstrumenten.

Vi sätter ihop hela låten i ett bekvämt tempo. Vi spelar, sjunger och provar olika tempon tills vi får ihop låten i sin helhet. Studenterna är redan bekanta med utlärningsättet och det fungerar problemfritt.

3.7 Fjärdedels- och åttondelspuls

Vi är tillbaka på golvet och innan vi börjar sätta ihop dansen så kommer jag på följande övning:

Två grupper står i två led mitt emot varandra:

Grupp 1 får i uppgift att gå dansrytmen (1 2 3 4 5 å) på stället

Grupp 2 springer alla åttondelar (1 å 2 å 3 å 4 å 5 å så) på stället. När vi är igång, säger jag till studenterna att rikta lyssnandet både till den egna gruppen och till gruppen mitt emot. Det är en utmaning att behålla det man håller på med och samtidigt lyssna på vad de andra gör. Men efter att vi hållit på ett tag så fungerar det och då är det dags att byta roller. Jag instruerar bytet av rollerna oftare och oftare.

- Nästa instruktion är: "Behåll pulsen du har och gå den fritt i rummet." Här gäller det att lyssna åt alla håll och koncentrera sig ytterligare. Gruppen är samstämd och övningen fungerar. Jag instruerar bytet av pulsen och det är svårt för vissa men de flesta i gruppen lyckas behålla flödet. Så vi fortsätter och de som kommer av sig hakar på de andra.

- Det är dags för en lugnare aktivitet och då ber jag gruppen stanna på stället och utföra samma övning med klapp i händerna. Grupp 1 klappar 1 2 3 4 5 å, grupp 2 klappar 1 å 2 å 3 å 4 å 5 å så och vi byter roller på mitt kommando.

3.8 Dansen

- Studenterna kan redan dansens andra fras (som går under sångens refräng) – den är övningen beskriven i moment 3.5 Tillbaka till rytmen i kroppen, övning 3.5.2. Vi dansar den några gånger för repetitionens skull.

- Jag visar dansfras nr 1 genom att dansa den framför studenterna och förklara vad som händer på de olika taktlagen. Studenterna står i en rad bakom mig och härmar det jag gör. Den här frasen bygger på övningen vi gjort i del 3.5 Tillbaka till rytmen i kroppen, övning 3.5.1. Skillnaden är att man går snett åt höger i ringen (istället för framåt). Det finns ytterligare några rörelser som jag visar och förklarar och studenterna lär sig dem genom att härma och upprepa. Till sist börjar alla delar fungera tillräckligt bra för att vi ska kunna utföra frasen i sin helhet.

- Vi dansar fras nr 1 upprepade gånger till inspelad musik och efter ett tag växlar vi till dansfras nr 2. Därefter dansar vi hela dansen flera gånger. Vissa rörelser är fortfarande nya och inte så självklara för studenterna men dansen fungerar rytmiskt och musikaliskt.

- Vi avslutar lektionen med att studenterna får delge varandra sina reflektioner kring vad vi gjort. Vi bekantar oss också med noterna till *Neda*.

3.9 Reflektion

Mitt mål med momenten 3.1 Rytmen i kroppen och 3.2 Rytmen och periodicitet, är att studenterna ska få hålla på med rytmen praktiskt och lära känna den genom att använda sin kropp. Jag strävar efter att uppnå en viss exakthet i utförandet men kräver inte att studenterna ska klara av alla moment perfekt. Huvudidén är att det ska klinga elva åttondelar i hela rummet och att studenterna ska känna sig delaktiga och medskapande.

Min avsikt med moment 3.2 Rytmen och periodicitet är att studenterna ska få

känna hur lång en takt är och få en känsla för perioderna (fraserna) i musiken.

Jag lägger till sången till varje ny rörelse jag lär ut för att det bidrar till att göra övningen musikalisk. Studenterna behöver inte tänka och räkna när de sjunger. Det är sången (musiken) som ger liv åt rörelsen och berättar för kroppen vad den ska göra.

Del 3.7 Fjärdedels- och åttondelspuls uppkom spontant. Den fördjupar förståelsen för fjärdedels- och åttondelspulsen i 11/8. Genom att gå både fjärdedels- och åttondelspulserna gruppvis kan man, som studenterna uttryckt det själva "se var i takten rytmen faller." Övningen ger en visuell upplevelse av rytmen förutom den fysiska.

Lektion 4

4.1 Repetition och fortsättning på ringdansen Neda

Vi börjar med att repetera dansens grundrytm – håller varandra hand i hand i öppen halvcirkel och går rytmen – jag leder. När samtidighet och flöde har uppnåtts, instruerar jag studenterna att släppa händerna och själva gå rytmen fritt i rummet med gemensam puls. Därefter hittar vi tillbaka till ringen och övningen upprepas några gånger.

- Vi repeterar varianten med lyftet av ena foten framför den andra på ettan i takten.

På alla andra slag i takten går man.

1	2	3	4	5	å
lyft	steg	steg	steg	steg	steg

Lyftet sker varannan gång med höger och varannan gång med vänster fot. Vi gör det tillsammans och det fungerar för alla på en gång.

4.2 Repetition av sången

Vi sjunger igenom sången tillsammans, repeterar uttalet av texten och går igenom det som studenterna har glömt. Detta sker framför tavlan där texten finns skriven.

- Vi klappar rytmen och sjunger sången. Den här gången är det inget problem för studenterna. Efter en stund uppmanar jag studenterna att dansa senaste rörelsefras samtidigt som de sjunger sången.

4.3 Dansen

Vi repeterar dansfras nr 2 som går över sångens refräng och är beskriven i övning 3.5. Tillbaka till rytmen i kroppen. Den bygger på frasen som vi nyss hållit på med under repetitionen av sången men vi lägger till den armrörelse som hör till ettan i takten.

- Vi repeterar dansfras nr 1 genom att jag visar åter i detalj hur den går. Studenterna står bakom mig och härmar mig. Jag räknar och visar rörelserna, förklarar hur viktigt det är att kroppsviktens överförs från höger till vänster fot, att simultana rörelser koordineras etc. Vi arbetar ordentligt på det här sättet tills alla

kan frasen. Alla större grovmotoriska rörelser är befästa hos studenterna sedan förra gången och den här gången fokuserar vi på finmotoriken och stilistiska detaljer.

- Vi sätter vi ihop hela dansen och dansar den därefter till inspelad musik. Vi växlar mellan att dansa till musik och att dansa och sjunga själva.
- Dansen fungerar utmärkt och medan vi dansar får jag idén om att alla tillsammans ska utföra en accent genom ett fotstamp på 2:an i första frasens andra takt. Accenten utförs med vänster fot bakom höger (Figur 1). Jag visar några gånger medan vi dansar och studenterna hakar på efter att de förstått var accenten kommer.
- Vi förstärker accenten med ett kort rop "Hå!" Alla studenter är med på accenten och det fungerar fint och ger dansen ännu mera liv och spänning. Jag visar en accent till på samma takts 1:a. Den utförs med hälen. Vi fokuserar på den tills alla hittar den och vi betonar den också med rösten på samma sätt som den första accenten.



Figur 1 Accent på 2:an med höger fot bakom vänster

- Nästa uppgift är att halva gruppen ska utföra accenten på 1:an och andra halvan accenten på 2:an. Det blir ett spännande fråga-svar spel medan dansen pågår. Efter en stund byter grupperna roller.

Som avslutning på lektionen dansar vi *Neda* (till inspelad musik) och jag instruerar studenterna att utföra accenterna individuellt och valfritt när de känner för det. Dansen får ett improvisationsinslag i form av accenterna som ibland dyker upp från olika håll och tillför liv, överraskningar, humor och glädje. Den här sortens lek med accenter är vanligt praxis bland dansare i Bulgarien.

4.4 Reflektion

Vid det här laget är studenterna väldigt välbekanta med min metod och hur jag jobbar med danserna och det bidrar till att allting flyter på och sker ännu snabbare och med större lätthet än tidigare. Som pedagog försöker jag hela tiden vara

uppmärksam på var gruppen befinner sig i inlärningsprocessen och lyssnar hela tiden på vad som behöver göras näst.

Växelspelet med accenterna var inget som jag hade planerat från början utan det var ett exempel på en vidareutveckling av dansen samt en utmaning för gruppen som hade lärt sig dansen ordenligt och utförde den så bra.

"Varje steg väcker svalkande vind"

Varje steg väcker svalkande vind. Den svalkande vinden är
friden och glädjen som blåser bort sorgens hetta.
Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (2003) är en vietnamesisk zenmästare, poet, författare och fredsaktivist. Hans tankar och insikter om människans gående är ytterst intressanta och spännande för mig. Han har noga studerat gången och vad som händer med en när man går uppmärksam och menar att just detta "att gå i uppmärksamhet" är en väg för oss människor att uppnå inre frid, lycka, glädje men också en väg till fred på jorden. Boken "Varje steg väcker svalkande vind" är en vägledning i meditativ gång där han skrivit ner sina insikter och tankar kring gången och dess helande natur.

Jag har själv praktiserat meditativ gång och reflekterat kring hur väsentlig för människan gången är – denna enkla, mest vanliga och basala rörelse som vi utför varje dag är ett av dom fenomen som definierar oss människor. Vidare när jag tittar på den bulgariska folkdansen och all sorters dans är steget den mest naturliga och grundläggande rörelsen – steg ingår i alla danser. Vetskapen om att nästan all sorts dans bygger på steg - utförda på olika sätt, får mig att tänka att dansen finns i centrum av vårt väsen och har med vårt ursprung att göra. Vi är skapta för att gå och vi är skapta för att dansa.

DISKUSSION

"Udda taktarter är svåra..."

Jag har under arbetet med att ta fram den här metoden tänkt mycket på en föreställning som är vanlig hos människor utan rötter i eller anknytning till Östeuropa. De anser att och musik och dans i udda taktarter är svårt att lära sig och svårt att spela och dansa.

Att ta reda på vad folk egentligen menar när de säger så, skulle kunna vara en annan intressant undersökning. Men själv anser jag att det är en myt att udda taktarter är svåra spela och dansa. När jag påstår det, får jag oftast kommentarer i stil med "det är ju lätt för dig att säga, för att du är bulgar, och för dig är udda taktarter något naturligt!" Diskussionen om vad som är naturligt, vad som är inlärt och vad som är en vana man skaffat sig, är alltid spännande men jag tror att jag har genom min metod lyckats slå håll på den myten. Självklart anser jag att man lär sig och bli bra på allt bara man vill och ger sig själv den tid det tar. Detta är en grundinställning hos mig. Förutom det, så anser jag att mycket beror på hur saker och ting presenteras. Det är lärarens inställning och medvetenhet om läroprocessen som till stor del bestämmer hur upplevelsen ska bli för studenterna.

Jag vill stödja min åsikt att udda taktarter inte är svåra med ett citat från en student som deltog i min kurs på Skeppsholmens folkhögskola. Jag utvärderade min kurs genom att be studenterna svara skriftligt på några frågor. På frågan om hur hon tyckte att det var att jobba med musik utifrån rytmikmetoden svarade hon så här:

Otroligt lärorikt. Jag har lärt mig taktarter jag aldrig spelat och dansat tidigare på ett sätt som gjort det enkelt att ta till sig. Att känna rytmen i hela kroppen innan man visste vad det var, var perfekt. Då begränsade man aldrig sig själv utan det kom naturligt.

En annan student svarade så här på samma fråga:

Bra, intressant och givande! Man lär känna och bli ett med rytmen innan man spelar och utan att tänka på det.

Musiken är vägen...

Rytmen är den viktigaste delen av den bulgariska dansen (och musiken) och det är därför jag ägnar den så stor del av lektionerna. Den är både den sammanbindande länken mellan dansen och musiken och den grund som hela dansen bygger på (vilket också Katzarova-Kukudova & Djenev framhåller i *Bulgarian Folk Dances* (1958)). Att jobba så ingående och mångsidigt med rytmen som jag gör är absolut nödvändigt för att över huvudtaget kunna lära sig och förstå en dans. Att använda sig av gången och rörelsen när man arbetar med rytmen, ger studenterna även en visuell upplevelse av rytmen förutom den fysiska.

Att lära sig sjunga sångens melodi, att spela musiken på ett instrument, att sjunga och dansa samtidigt är också viktigt i läroprocessen. Sådana moment ger rytmen

flera nyanser och liv. De bidrar till studenternas helhetsupplevelse av musiken och dansen. Studenterna får uppleva dansens och musikens helhet med alla sinnen och genom att vara medskapande.

När studenterna är välbekanta med musiken på ett mångsidigt sätt, kan jag lära dem nästan vilka dansrörelser som helst som passar rytmiskt och metriskt till den. Musiken dirigerar kroppen och berättar för den vad den ska göra. Ju bättre studenterna känner musiken desto större chans har läraren att lyckas med dansundervisningen. Denna slutsats förstärks när jag tänker på min egen väg att lära mig dansa bulgarisk folkdans. Det är tack vare att jag i första hand var musiker som jag har haft lätt för att lära mig dansa.

Man kan säga att min metod bygger på tvåstämmigheten som bildas mellan musiken och dansen. Man har en musikfras och en dansfras och det bästa sättet att lära sig dansfrasen på är att bli bra på musikfrasen. Det sker dock nästan aldrig helt separat utan jag arbetar med båda stämmorna samtidigt men låter intuitivt betoningen växla från den ena till den andra.

...lyssnandet är förutsättningen!

Jag har tidigare nämnt att i min metod bygger de flesta övningar på ett lyssnande med hela jaget engagerat, även kroppen. Parallellt med att studenterna lär sig musiken och dansen, tränas de i ett lyssnande som kan kallas "kroppsligt gehör". Ett sådant gehör tränades jag i på rytmikutbildningen på KMH. För att ge en tydligare bild av det så vill jag referera till Anna-Karin Andersson som i sin uppsats "Musikaliska dansaren – rytmik för dansare" (2003) undersöker hur viktig musiken är för en dansare och om rytmikmetoden är lika användbar för dansare som för musiker. I hennes intervju med Susanne Jaresand (professor i rytmik och rörelse vid KMH och koreograf) ställer hon frågan "Vad är musikalitet hos en dansare?" Susannes svar lyder så här:

Då kan jag säga bara ett ord och det är lyssnande, både in och utåt. In i sig själv och ut i rummet, till de andra och till musiken.

(Andersson:) Vad menar du med lyssnande in till sig själv?

Att veta var man har sin kropp och ande, i förhållande till musiken som klingar i rummet. (s.14)

Om förhållandet mellan rörelsen och musiken

I sin artikel "Tankar kring rörelsens roll" (i Rytmikforum – Svenska Rytmikpedagogförbundet Dalcroze medlemstidning 2009 nr 1) skriver Ulla Eckersjö (utbildad rytmiklärare och koreograf som undervisat i rytmik på Musikhögskolan i Göteborg sedan 1980) om rörelsens roll i sammanhang där man arbetar med musik och dans genom rytmikmetoden.

"Visa vad du hör" kan dels vara ett sätt för eleven att manifestera en musikalisk upplevelse men också att visa läraren att man "förstått". För läraren blir rörelsen ett bevis på elevens perception och tolkning av t.ex. en taktart, fras eller nyans. I den metrisk träningen, då det gäller övning av puls, takt, rytm och koordination mellan kroppsdelar är mätbarheten relativ uppenbar. Klapp och stamp etc. upplevs som definitiva avtryck både auditivt och kinestetiskt. Det hörs och känns i hela kroppen när man missar, men med övning kan man få ordning på polyrytmiken och sätta rytmen så att det känns perfekt.

Eckersjö uttrycker väldigt väl en av rörelsens viktiga roller i en situation som mycket liknar vad som händer när jag undervisar i bulgarisk folkdans. Vidare skriver hon om musiken som rörelsens "partner" och menar att relationen mellan musik och rörelse i rytmksammanhang kan se ut på många olika sätt. Aktören (studenten) kan genom rörelsen ha en dialog med musiken och denna dialog kan vara samstämmig, responderande och även bygga på konflikt.

Rörelsens gestik kan alltså ha ett mer självständigt förhållande till musikaliska gesten och i stället för att återge eller tolka den, snarare använda musiken som partner. I vissa sammanhang skulle man kunna betrakta kroppen som ytterligare ett musikinstrument. En ny "stämma" läggs till musiken, en rumslig kontrapunkt tar plats.

Genom Ullas beskrivning vill jag ge en ännu mer nyanserad bild av det som uppstår under mina lektioner och hur jag ser på rörelsen och musiken och förhållandet dem emellan. Även i bulgariska folkdansen och musiken förhåller sig musiken och rörelsen på de olika sätten som hon beskriver.

Så här gör jag

Om jag lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är, och börja precis där.
(Søren Kirkegaard)

Med utgångspunkt i det ovanstående, att udda taktarter egentligen inte är svåra om man närmar sig dem på rätt sätt. dvs. låter musik och rörelse samverka, vill jag ge en generell beskrivning av min metod.

Jag strävar hela tiden efter att möta individen och gruppen där den befinner sig. Jag ger oftast gruppen en uppgift åt gången att fokusera på, men ibland när något fungerar väl och det behövs variation kan det bli två uppgifter. Jag leder mina studenter steg för steg genom alla moment i en noga uttänkt följd. Momenten hör ihop med varandra och ofta övergår de i varandra på ett naturligt sätt.

Jag börjar med att introducera och förankra rytmen i gruppen. Sedan visar jag på periodiciteten i musiken och dansen. Därefter belyser jag den musikteoretiska delen, följt av utläring av sången och texten som har med den inre upplevelsen av musiken att göra, instrumentalspelet och kopplingen mellan musiken och rörelsen. Till slut lär jag ut själva dansen. I slutet av varje lektion avsätter jag tid för frågor och reflektion kring det som hänt och det är ett viktigt moment för befästandet av den inhämtade kunskapen.

När vi kommit till det ögonblick då jag ska visa dansens rörelser är gruppen så pass bekant med rytmen och musiken att de upplever att rörelserna och dansen kommer naturligt. Vid det här laget är de väldigt mottagliga för dansen eftersom de förstår rytmen och musiken. Den är den stadiga grund som hjälper dem att lära sig dansen och uppleva att det är lätt. Under arbetet med rytmen smyger jag in vissa rörelser av dansen som också underlättar den sista fasen av min progression – utlärandet av själva dansen i sin helhet.

I stort är min strävan att ge studenterna en så helhetlig upplevelse av musiken och dansen som möjligt och därigenom ge dem en varaktig kunskap. I alla moment är det centralt och avgörande för resultatet att studenterna lyssnar (på varandra, i rummet, till musiken etc.).

Upplevelsebaserad inläring

Ur ett pedagogiskt perspektiv kan man konstatera att min metod bygger på upplevelse – av rytmen, musiken och dansen. Det första studenterna får göra på mina lektioner är uppleva en rytm med hela kroppen. Detta följs sedan av den intellektuella formulering kring det man har upplevt i vad som kan kallas "den teoretiska delen". Därefter fördjupas och utvidgas upplevelsen genom sång och spel på instrument och till slut angriper vi slutmålet – dansen.

Som nyutbildad rytmiklärare är det svårt för mig att tänka mig att jag skulle kunna basera min undervisning på något annat. Som Emil Jaques-Dalcroze framhåller är ett av rytmikundervisningens främsta mål att man ska få eleven att säga "jag upplever" istället för "jag vet". (Jaques-Dalcroze 1920/1997).

En liknande upplevelsebaserad inläring beskrivs av Tim Fincane som är aikidoinstruktör, lärare i ergonomi och coach inom Inner Resource Management. I sin bok "Den sammanhållna människan" (1998) skriver han om erfarenheterna från sitt praktiska arbete inom området ergonomi med fokus på kroppshållning. Han skriver om upplevelsebaserad inläring som han kallar "tvärtompedagogik" och menar att den kontrasterar mot de traditionella sätten att lära sig något på.

Enligt den traditionella pedagogiken sker inläring i tre steg:

Steg 1: man går via intellektet – ordcentrat i hjärnan. Ord skickas in i form av instruktion.

Steg 2: Ordens betydelse översätts så att de delar i hjärnan som styr resten av kroppen förstår och därefter är det meningen att kroppen ska handla enligt instruktionerna (steg 3).

Tim menar att steg 2 nästan aldrig äger rum när det gäller en fysisk aktivitet och kroppsligt beteende. Det är helt enkelt otillräckligt med en verbal instruktion. "Det är stor skillnad på att *lära ut* och *informera*. Många har inte förstått att *hela kroppen* också måste förstå för att man kan säga att man har lärt sig någonting."

I kontrast till den traditionella utläringen skriver han om "tvärtompedagogiken" som i sin tur går från handling (upplevelse) i steg 1 till insikt (steg 2) och sedan till ordformuleringar (steg 3).

Jag kom i kontakt med Tims arbete via Helle Axel-Nilsson (ergonomi- och anatomilärare vid KMH) under mitt första år på Musikhögskolan. Förutom att rytmikutbildningen bygger nästan helt och hållet på upplevelse kan jag se att även mötet med Tims tankar och arbete på ett undermedvetet sätt har haft inflytande på mitt arbete med den här metoden.

Några slutsatser

Sammanfattningsvis kan jag konstatera

- att utlärandet av bulgarisk folkdans med hjälp av rytmikmetodens idéer var fullt möjligt och fungerade väl när jag använde dem i min dansundervisning
- att uppleva rytmen, musiken och dansen med hela kroppen är för mig den bästa utlärandemetoden där jag som lärare kan vara säker på att studenterna lär sig något och att upplevelsen sätter varaktiga spår i dem.
- att det var nödvändigt att ägna en stor del av lektionen åt arbete med rytmen för att kunna uppnå mitt slutmål – inlärandet av dansen. Att variera och berika arbetet med rytmen genom att arbeta t.ex. med text, ramsor, sång, spel på instrument och musikteori bidrar till en fördjupad upplevelse av helheten musik och dans hos studenterna.
- att den här metoden att presentera bulgarisk folkmusik och danskultur för människor är en möjlighet för mig att göra min musik och danskultur lättare tillgänglig för människor i Sverige och i Västvärlden.

En metod i utveckling

Liksom Emile Jaques-Dalcroze, som har beskrivit sin rytmikmetod som en ständig undersökning, vill jag betona att min metod utvecklats – och ständigt utvecklas – genom att jag har haft möjligheten att arbeta vidare med den efter kursen på Skeppsholmens folkhögskola. Det har hänt vid enstaka tillfällen i form av workshops med skolgrupper, rytmikstudenter och en kurs i bulgariska folkdanser för nybörjare som jag ledde från mars till maj 2009. Mötet med de olika grupperna har varit utmanande på så sätt att jag har tvingats att ändra på vissa saker – modifiera vissa övningar, lägga till nya men också ta bort vissa av de övningar som jag beskrivit här ovan.

Här följer några exempel på ändringar jag fått göra i mötet med nybörjargruppen när jag lärde ut *Elenino horo*:

I momentet 1.1 Rytmen i kroppen, valde jag att räkna grundpulsen (medan vi gick den) istället för att sjunga den med stavelserna "tim, tam, ta, taaa". Detta hände på begäran av vissa deltagare. Jag valde dock att inte avslöja taktarten i början av lektionen utan räknade 1, 2, 3 å.

Momentet "spel på instrument" har uteslutits eftersom det inte finns några musikanter bland deltagarna.

I momentet 1.1 Rytmen i kroppen har jag ibland hittat på enklare förövningar med klapp och stamp som sedan ledde till de övningar jag beskrivit i denna uppsats.

Jag har börjat experimentera med att använda inspelade musik tidigare i lektionens förlopp (i de rytmiska övningarna) för att undersöka om det underlättar inläringen av rytmen eller hämmar den.

Jag funderar även på att införa en kort meditation efter varje lektion där man visualiserar dansen man lärt sig och låter rörelserna ta plats i kroppen medan man

sitter stilla.

Jag planerar att fortsätta leda kurser i bulgarisk folkdans och utveckla min metod. Men jag har ännu inte bestämt mig för vad jag ska kalla mina kurser. Benämningarna "Bulgariska folkdanser" eller "Balkandanser" känns otillräckliga eftersom jag känner att man håller på med mycket mer än bara själva dansen. Även om slutmålet är att deltagarna ska kunna dansa så ser jag på det hela som en undervisning i samspel, lyssnande, kroppsligt gehör, musik, dans och mycket annat. Jag låter mitt framtida arbete leda fram till den rätta benämningen.

Slutligen vill jag deklarerar att den här undersökningen helt och hållet bygger på mina egna tankar kring lärande, utlärnig och pedagogik. Den visar också på min utveckling som pedagog under tiden jag studerade på KMH. Jag ville undersöka hur jag kunde förbättra min utlärnig av bulgariska folkdanser med hjälp av Rytmikmetodens idéer. Och resultatet av mitt arbete var mycket tillfredställande. Således är för mig kombinationen av bulgariska folkdanser och rytmikmetoden fullt möjlig och väl fungerande. Jag vet dock inte om de idéer jag har beskrivit här skulle fungera för andra folkdanspedagoger och musiklärare, men jag hoppas att min undersökning kan inspirera människor som undervisar i folkdanser från Balkan att pröva nya idéer och utveckla och förbättra sina egna utlärningsmetoder.



Referenser

Andersson, Anna-Karin (2003): *Examensarbete: Den musikaliska dansaren – rytmik för dansare* Stockholm: Institutionen för Musik, Pedagogik och Samhälle vid Kungliga Musikhögskolan

Bertolotto, Italo (1973): *Uppsats: Jaques-Dalcroze metoden* Stockholm: Musikvetenskapliga Institutionen vid Stockholms Universitet

Finucane, Tim (1998): *Den sammanhållna människan* Stockholm: STR utbildning AB

Garfinkel, Yosif (2003): *Dancing at the dawn of agriculture*. Austin: University of Texas Press

Jaques-Dalcroze, E. (1997): *Rytm, musik och utbildning* (I. Bertolotto, M. Höjer & M. Tegen övers.). Stockholm: KMH Förlaget. (Original publicerat 1920)

Katzarova-Kukudova, R., & Djenev, K. (1958): *Bulgarian folk dances*. Sofia: The Science and Art State Publishing House

Nhat Hanh, Thich (2003): *Varje steg väcker svalkande vind* Lund, Attusa förlag (Originalet utgivet 1985)

Stoikov, Nikolai (2006, 5 Juni): Kvinnan och dödens mysterium förutbestämmer våra liv. *Standartnews*, s. 3.

Tankar kring rörelsens roll (2009). *Rytmikforum* (1), 8-9

Åkesson, Birgit (1992): *Att ge spår i luften* Malmö: Tryckeriteknik AB, Serie: Kykeon

Bilder hämtade från:

Conev Boris (1957) *Izbrani bulgarski narodni hora* Sofia: Statliga institutionen för Medicin och Hälsofrämjande