

Musik i Bevægelse

Julie Krøier *musikterapistuderende på 8. semester samt udøvende musiker og musikterapeut i København NV. Kontakt: jukso@hum.aau.dk*

I efteråret 2008 fik jeg demonstreret, hvorledes kreative terapiformer kan give mennesker mulighed for at udtrykke sig, selv i sammenhænge med praktiske begrænsninger. I august og september deltog jeg i et projekt i Sarajevo, hovedstaden i Bosnien-Herzegovina, der gav mig indblik i, hvordan musikterapi kan kombineres med danseterapi. Nedenstående omhandler mine oplevelser i Sarajevo.

Projektet

European Association of Music Therapy Students har siden 2004 arrangeret musikterapiprojekter i Bosnien-Herzegovina (se tidligere indlæg fra danske deltagere Mumm 2005; Granum 2007). Projektet i 2008 var arrangeret af musikterapeuterne Claudia Knoll og Spela Loti, og i alt deltog otte studerende fra henholdsvis Holland, Slovenien, England og Danmark. Vi var fire musikterapeuter, to danseterapeuter og to kunstterapeuter. Indledningsvis mødtes vi i Slovenien, hvor vi blev rystet sammen og i fællesskab forsøgte at forberede os på de oplevelser, der ventede forude. I løbet af projektet modtog vi supervision af projektets arrangører både hele gruppen samlet og i de enkelte teams.

Udover at lave terapi boede vi også sammen i et lille hus lidt uden for Sarajevo, spiste sammen og udvekslede den kulturelle og kunstneriske baggage, som vi hver især bragte med os.

En kombination af musikterapi og danseterapi

Jeg havde fornøjelsen at arbejde sammen med en slovensk danseterapeut. I vores terapeutiske arbejde beskæftigede vi os med mulighederne i kombinationen af dans og musik. Vi arbejdede på en skole for børn med synsnedsættelser samt i et netværk for børn med psykiske funktionsnedsættelser. Deltagerne var mellem 5-19 år.

I danseterapi anvendes den ekspressive bevægelse som et middel, der kan hjælpe individet eller gruppen til større selvindsigt og bevidsthed om egne ressourcer. Det var interessant og udfordrende for mig at arbejde sammen med en terapeut, der både anvendte et andet medie end mig og som kom fra en ganske anden uddannelsestradition. Jeg fik gennem vores samarbejde testet min evne til at formidle, hvad jeg mener (og har lært), at musikterapi er, samt hvordan jeg omsætter mine teoretiske overvejelser i praksis.

Vores mål med terapisesionerne var primært at give deltagerne meningsfyldte oplevelser af mestring og social interaktion. Sessionerne havde alle en fast struktur bestående af en velkomstsang, derefter diverse aktiviteter med dans og musik samt afslutningsvis en farvelsang. Sangene havde bosnisk tekst, men derudover benyttede vi det verbale sprog i et meget begrænset omfang og fokuserede på at lade henholdsvis dans og musik fungere som kommunikationsmidler.

Vi benyttede os af musikterapeutiske teknikker såsom turtagning og improvisa-

tion på forskellige småinstrumenter, som vi selv havde medbragt. Endvidere lavede vi bevægelsesaktiviteter akkompagneret til levende musik. Særligt for gruppen med blinde deltagere fandt vi det hensigtsmæssigt at anvende dans i det terapeutiske arbejde. De blinde børn på institutionen havde typisk oplevet en hverdag med begrænsede muligheder for at foretage selvstændige valg, og deres selvtillid og kropsbevidsthed var generel lav. Gennem forskellige øvelser med langsomme og hurtige bevægelser til både musik og massage oplevede vi, at flere af deltagerne begyndte at bevæge sig mere frit og fik forbedret deres kropsbevidsthed.

I danseterapi anvendes oftest indspillet musik, men i vores samarbejde havde vi mulighed for at bruge levende, improviseret musik. Min medterapeut instruerede bevægelsesaktiviteterne og jeg akkompagnerede. På denne måde var det muligt at matche både det enkelte barns bevægelsesudtryk og de dynamiske ændringer meget eksakt i musikken. Den levende og improviserede musik bidrog til at øge børnenes selvbevidsthed.

I vores terapeutisk arbejde med de to grupper med yngre børn brugte vi en mere legende og knap så struktureret tilgang, da disse børn ikke havde samme behov for strukturerede rammer som deltagerne på skolen for blinde børn. Vi legede forskellige lege med dyr og udviklede derigennem sange om dyrene, som vi sang, mens vi bevægede os som de forskellige dyr. I løbet af de 8 sessioner, begyndte børnene at kommunikere på måder, der bar præg af øget kreativitet og tillid til det terapeutiske rum, vi havde opbygget.

Jeg oplevede, at kombinationen af danse- og musikterapi kan fungere som et hensigtsmæssigt terapeutisk tilbud for børn med særlige behov i et efterkrigssamfund. Menneskeheden har gennem alle tider bevæget sig, når musikken har spillet, og denne bevægelse har skabt glæde og fællesskab. Denne tradition mener jeg, at der er store potentialer ved at bruge i det musikterapeutiske arbejde. At danse til musik giver en fysisk erfaring med det musikalske materiale, bidrager til bedre kropsbevidsthed og er yderst hensigtsmæssigt i gruppesammenhænge. Dans er som musik i stand til at bevæge og skabe bevægelse.

Litteratur

- Fønsbo, C.D. (1999). Musikterapi i et krigsramt land. Om etablering af en musikterapi-klinik i Bosnien. *Nordic Journal of Music Therapy* 8(2), 180-185.
- Gramum, M.H. (2007). Rejseberetning – musikterapi i Bosnien. Om kaos, aggression, løve-lege og musik. *Dansk Musikterapi* 4(1), 22-24.
- Mumm, H.K.S. (2005). Angst æder sjæle op – musikterapi og trauma. *Dansk Musikterapi* 2(1), 32-33
- Sutton, J. (ed.) (2009). *Music, Music therapy and Trauma: International Perspectives*. Jessica Kingsley Publisher

www.glasbenaterapija.eu

Yderligere interesse

Spela Loti og Claudia Knoll holder oplæg om Sarajevo Projektet på den Nordiske Konference i Aalborg, maj 2009.