

Fys-mus-tradisjonen i norsk musikkterapi

Ingelill Berger Eide

Innledning

I denne artikkelen tar jeg for meg hva som kalles fysmus-tradisjonen i norsk musikkterapi, med andre ord det tverrfaglige samarbeidet mellom musikkterapeut og fysioterapeut. Etter å ha lagt fram hvordan tradisjonen startet, vil jeg presentere pionerens definisjoner av fysmus, for så å gå nærmere inn på viktige kjennetegn og elementer. Hensikten med artikkelen er å gi en strukturert og overordnet framstilling av fenomenet fysmus. Jeg går ikke her inn på konkrete aktiviteter eller sanger, ei heller knytter jeg framstillingen til en bestemt gruppe elever/deltakere.

Da det er skrevet lite om fysmus som sådan, har jeg basert artikkelen på intervju med fire informanter som alle har vært sentrale i etableringen av fysmus-tradisjonen på 1970- og 80-tallet. Informantene fikk en oversikt over spørsmålene i forkant av intervjuet, slik at de kunne forberede seg, dersom de ønsket det. Spørsmålene var laget med utgangspunkt i temaer og elementer ved fysmus som jeg selv mente var sentrale og viktige for å gi en god framstilling av hva fysmus er. Intervjuene tok ca. en time, ble tatt opp på minidisk og siden transkribert. Med begrunnelse i den historiske dimensjonen ved denne teksten, blir informantene navngitt og sitert. Dette gjøres selvfølgelig med deres skriftlige tillatelse. Det har vært viktig for meg at de blir synlige med sine refleksjoner, da de er tradisjonens opphav. Dette vil bli synlig i teksten ved at jeg trekker inn direkte sitater og ikke i så stor grad sammenfatter deres uttalelser til generelle beskrivelser av de aktuelle temaene.

Informantene

Rita Birkeland er utdannet fysioterapeut fra Statens Fysioterapihøgskole (Oslo), i 1969. Hun hadde turnus på Aker sykehus og var i et halvt år innom privatpraksis i Bærum, før hun ble ansatt som en av to (nå tre) fysioterapeuter på Haug skole. For tiden jobber hun fremdeles som fysioterapeut på Haug skole, og har opptil flere fysmus-timer i uken.

Unni Tanum Johns er utdannet musikkterapeut fra Guildhall School of Music i 1972/73. I tillegg har hun tatt utdanningen Advanced Clinical Studies of Music Therapy i London, i det ene kullet som Paul Nordoff og Clive Robbins hadde våren 1974. Hun har jobbet lenge med barn med funksjonshemminger, blant annet på Haug skole. Johns har i den senere tid utdannet seg til psykolog og jobber nå som klinisk psykolog innenfor barne- og ungdomspsykiatrien.

Rita Strand Frisk er utdannet musikkterapeut fra Østlandets musikkonservatorium i 1980/81. Hun har jobbet som musikkterapeut med funksjonshemmede barn, blant annet på Haug skole og Blindernveien skole og barnehage, og som veileder på Torshov Kompetansesenter fra 1993-2001. Hun er for tiden studiekordinator på Masterutdanningen i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole.

Tom Næss fikk tidlig for seg at han skulle bli musikkterapeut. Han praktiserte på Emma Hjorth etter gymnaset. Han sporet opp Nordoff og Robbins og tok kurs med dem i 1973 og 1974. I 1978 var han med på å starte musikkterapiutdanningen, og var da både lærer og student. Han har klinisk/praktisk erfaring fra Emma Hjorth fra 1971 og Nordre Åsen fra 1978/79 og til i dag, og har også arbeidet i barnepsykiatrien på Statens Senter, samt innen voksenpsykiatri ved Ullevål sykehus. Tom Næss har også overført prinsipper fra fysmus til bassengtrening, i det som har fått navnet *vanndans* (Næss 1990).

Hva er fysmus?

Historikk og definisjoner

Fysmus handler om fysioterapi og musikkterapi - bevegelse og musikk. Denne tverrfaglige samarbeidsformen startet på 1970-tallet. Det kan godt være at flere musikkterapeuter og fysioterapeuter holdt på med musikk og bevegelse på den tiden, men Unni Tanum Johns, Rita Birkeland og Tom Næss trekker fram Ellen Boysen som den første som satte dette i et system og jobbet systematisk med et slik tilbud på Rikshospitalet.

Unni Tanum Johns og Rita Birkeland ble inspirert av Ellen Boysen og videreutviklet et fysioterapi og musikkterapi-tilbud på Haug skole, og det var her selve fysmus begrepet så dagens lys. Det var til og med en av elevene som hadde fysmus som lagde begrepet da han stod i rotunden på Haug skole og ropte: "Jeg vil ha fysmus! Jeg vil ha fysmus! Jeg vil ha fysmus!". Da Unni Tanum Johns endelig forsto hva han mente, syns hun dette var et godt navn, og etter det har det vært fysmus på Haug skole. Fysmus tradisjonen har også bredt om seg i arbeid med psykisk- og fysisk utviklingshemmede i Norge.

En annen viktig inspirasjonskilde for fysmus var den engelske fysioterapeuten Veronica Sherborne. Sherborne var selv inspirert av Labans bevegelsesteori. Hennes metode og aktiviteter bygger på prinsipper om at:

"(...) bevegelseserfaring er fundamentalt for utviklingen hos alle barn", og at "tilførselen av bevegelseserfaringen må være mer konsentrert og mer sammenhengende for barn med spesielle behov enn for barn i vanlig skole" (Sherborne 2006:12).

Hun var opptatt av relasjoner og lek, og baserte sine aktiviteter på arbeid i en-til-en-forhold (ibid.). Blant annet dette en-til-en-forholdet, og viktigheten av den trygge relasjonen med ledsager, kan vi kjenne igjen i fysmus.

Men hva er fysmus? Er det mulig å definere nærmere? Rita Strand Frisk, Unni Tanum Johns, og Rita Birkeland er alle tydelige på at det som definerer fysmus er det tette, tverrfaglige samarbeidet mellom fysioterapeut og mus-

ikkterapeut. De er også strenge i sine definisjoner, noe som blant annet er tydelig når Rita Strand Frisk sier:

Fysmus er noe som utøves – for meg – **bare** av fysioterapeuter og musikkterapeuter. Hvis ikke det er en musikkterapeut og fysioterapeut som gjør dette, så syns jeg folk kan kalle det musikk og bevegelse.

Unni Tanum Johns definerer fysmus slik:

Fysmus er et samarbeid mellom musikkterapeut og fysioterapeut, der målet er at musikkterapeuten støtter fysioterapeutens arbeid (...) Jeg tenker at det er fysioterapien – treningen – som er basis.

Rita Birkeland sier:

Det (fysmus) er gruppefysioterapi, sett fra min yrkesgruppes side, med levende musikk, der fysioterapeut og musikkterapeut har samarbeidet om et treningsprogram som gjentas ukentlig gjennom skoleåret.

Med bakgrunn i disse forsøkene på å definere fysmus, har jeg delt inn denne teksten i følgende overskrifter: Musikkens rolle og funksjon, musikkterapeutens rolle, fysioterapeutens rolle, det tverrfaglige samarbeidet og gruppens betydning. Disse overskriftene går direkte inn i definisjonene ovenfor, men jeg har også valgt å ta opp ledsagernes rolle, samt å si noe om struktur i fysmus. Aller først syns jeg det er viktig å stille spørsmålet: Hvorfor fysmus?

Hvorfor fysmus?

Med utgangspunkt i definisjonene ovenfor, kan vi si at det overordnede målet i fysmus er trening av motorikk. Motorikk er, veldig enkelt sagt, en samlebetegnelse for "...alt som har med bevegelsene våre å gjøre" (Sigmundsson & Vorland Pedersen 2005:13). Trening er et begrep jeg vil tro alle har et forhold til, enten som noe vi gjør, noe vi ikke gjør, eller noe vi syns vi burde gjøre – men ikke gjør fordi vi kanskje synes det er kjedelig. Det handler gjerne om å komme i form eller å holde den fysiske formen på et godt, eller i det minste akseptabelt nivå. For barn og voksne med fysisk og psykisk utviklingshemming handler trening gjerne om noe *andre* synes de bør og må gjøre. Treningen kan være smertefull og uten mening for dem. Motivasjonen for trening er ikke deres egen. Unni Tanum Johns har fremdeles kontakt med tidligere elever som deltok på fysmus, og de har delt noen tanker med henne angående nettopp trening:

Da forteller de at hvis vi hadde visst – vi som jobbet den gangen – hvor mye det kostet en funksjonshemmet å måtte trene, så hadde vi nølt, mener de, før vi hadde pålagt dem all den treningen (...) For barn er det en mye større psykisk belastning enn vi kan tenke oss, å måtte trene.

Det er nettopp her fysmus kommer inn som noe morsomt og lystbetont. Musikken tilfører treningen noe vitalt. Igjen Unni Tanum Johns sine refleksjoner:

Jeg tenker at hele vitsen, noe av grunnidèen med fysmus er å sette trening inn i en ny ramme, som er den musikalske, som er det vitale.

Musikkens rolle og funksjon: Individuelt tilpasset og levende

Et av grunnelementene i fysmus, er altså musikken. Det er musikken som binder alle aktivitetene sammen og gjør dem meningsfulle. I fysmus er noe av poenget at det skal være levende musikk til aktivitetene. Musikken skal tilpasses gruppens tempo og følge gruppens dynamikk. Rita Birkeland sier:

Musikken skal være den faste rammen for timen. Den skal styre dynamikken og intensiteten. Den skal lære eleven å bli bevisst på hva vi synger med ord, og samtidig utføre bevegelsen mens musikken støtter. Den skal være en inspirator – og det er den.

Musikalske elementer som rytme, melodi, harmonikk, tempo, klangfarge osv. er med på å inspirere og motivere til å utføre de fastlagte bevegelsene. ”Noe av kongstanken var individuelt tilpasset og levende musikk,” sier Tom Næss. I sin bok *Den mystiske boks* (Næss 1999), beskriver han hvordan musikken skal være et ”hørebilde” for bevegelsen. Han utdyper dette i intervjuet:

Vi forsøkte med musikken vår å skape et hørebilde for den bevegelsen som skal utføres, for at den skal være med på å støtte den bevegelsen (...) Vi bruker også harmoniene hensiktsmessig for å styrke/møte, og også for å stimulere til bevegelse... Vi har spenningsfylte akkorder på steder der du bruker mye spenning i kroppen rett og slett.

Teksten er også et viktig element, fordi det ligger instruksjon i den: Man synger om det man gjør. Rita Birkeland understreker også viktigheten av at det er levende musikk. Den levende musikken gjør det mulig å tilrettelegge og justere ut fra hver enkelt gruppe, og også hvert individ i gruppen.

Skreddersydd musikk

I begynnelsen ble allerede eksisterende låter tilpasset med ny tekst som er instruerende for ledsagerne og elevene, men etter hvert begynte man å komponere musikk spesielt til fysmus. Tom Næss er opptatt av den skreddersyde musikken. Han har selv spesialkomponert sanger for fysmus, og forteller om sin fremgangsmåte da han samarbeidet med fysioterapeuten Bente Ask på Ragna Ringdal:

Da jeg begynte å komponere, gjorde jeg det på følgende måte: Jeg gikk i samarbeid med fysioterapeuten (...) Hun viste meg øvelsen og for å skreddersy enda bedre, tok jeg fysioterapeutens beskrivelse av øvelsen opp på video eller lydbånd. Deretter så jeg på videoen eller hørte på lydbåndet og så improviserte jeg meg fram til, for det første, stemningen (...) Jeg prøvde å matche stemningen og så prøvde jeg også rent metrisk å få det til å stemme slik at teksten er omtrent akkurat slik fysioterapeuten hadde instruert det.

Rita Strand Frisk beskriver en liknende fremgangsmåte, i sitt samarbeid med Rita Birkeland.

Noe av hovedtanken med fysmus var altså den levende musikken. Det er derfor ironisk at det eneste treffet man får på ”fysmus” i bibliotekets database på Norges musikkhøgskole er en kassett med innspilt fysmus musikk, laget av Tom Næss. Tom Næss holdt mange fysmus kurs på Ragna Ringdal, men opp-

levde at tilbudet ofte døde hen da han trakk seg ut. Det viste seg at det var et behov for å få fysmus-programmer innspilt på kassett.¹ Han beskriver selv at han brøt med egne prinsipper om viktigheten av levende musikk: ”Fysmus var altså i sin utførelse levende mennesker og ikke maskiner.” Ønsket om at elevene skulle beholde tilbudet kom i siste instans foran prinsippet om levende musikk.

Musikk og forutsigbarhet

”Musikk er kontinuitet”, sier Unni Tanum Johns, med dette viser hun til hvordan vi husker musikk bedre enn andre ting og lett knytter musikk til situasjoner. På denne måten gir musikken en forutsigbarhet i det at den minner elevene om hvilken aktivitet de skal gjøre.

Rita Strand Frisk fremhever blant annet hvordan overgangene mellom aktivitetene var viktige da hun jobbet med fysmus. Aktivitetene ble gjerne introdusert med et forspill som fortalte elevene hvilken aktivitet som kom, noe som også var med på å skape forventning.

Musikkterapeutens rolle

Det er musikkterapeuten som skaper den musikalske rammen. I første omgang ved å være musikeren som bidrar med den musikalske strukturen og støtten til aktivitetene:

Min oppgave det var hele tiden å sørge for å *ramme* inn aktivitetene, *understøtte* aktivitetene og skape musikalsk atmosfære og stemning i rommet.

Rita Strand Frisk bringer i dette utsagnet også inn musikkens egenverdi, i det at den skaper atmosfære og stemning. Man kan stille seg spørsmålet om det i denne rollen er så viktig at denne musikalske rammen skapes av en musikkterapeut. Ville ikke en pianist eller gitarist kunne skape musikalsk atmosfære og stemning av samme eller også høyere kvalitet enn det en musikkterapeut kan? Dette har i første omgang med musikkterapeutens instrumentale ferdigheter og særlig utdanning innen kommunikasjon å gjøre. For å være en støtte og skape atmosfære, må man beherske et instrument godt, og de rent instrumentale ferdighetene til musikkterapeuter er nok varierende, men det er en viktig dimensjon av musikkterapeutens rolle i fysmus.

Rita Birkeland er opptatt av musikkterapeutens instrumentale ferdigheter og mener den er viktig for at en fysmus-time skal fungere optimalt, men hun setter ikke dette kun i sammenheng med den musikalske rammen som sådan:

Dersom musikkterapeuten har sitt instrument som et automatisk håndverk, så har hun overskudd til å se hvordan gruppen fungerer og gruppens dynamikk. Og det er det som da blir den levende timen, at hun har anledning til å følge flertallet, og at hun prøver å

¹ De innspilte fysmus-programmene det henvises til her er: Næss, T. (1998): *Fysmus 1* (CD), Nesoddtangen: Musikkpedagogisk forlag og Næss, T. (2003): *Fysmus 2* (CD), Nesoddtangen: Musikkpedagogisk forlag

styre det ved sin bruk av musikk. Og den skal være tydelig og enkel, både musikken og de sangene som vi har laget sammen som forteller hva vi gjør. Tydelig og enkelt.

Dette bringer inn en ny dimensjon ved musikkterapeutens rolle, nemlig evnen til å bruke musikken og de musikalske elementene på en hensiktsmessig måte, slik at musikken oppleves nettopp som en trygg og støttende ramme. Unni Tanum Johns deler musikkterapeutens rolle i to; den støttende/samarbeidende, og det vi kanskje kan kalle den musikalsk kommuniserende - som jeg i denne sammenhengen forstår som den terapeutiske dimensjonen av musikkterapi:

Den ene delen av rollen blir da den støttende og samarbeidende rollen og den andre delen blir det å kommunisere musikken på en sån måte at det oppleves som støttende.

Nettopp den terapeutiske dimensjonen i musikkterapeutens rolle fremhever også Rita Birkeland som viktig for fysmus. Det blir tydelig når hun forteller:

I musikkterapeutens fravær har jeg også samarbeidet med musikkpedagoger og det har fungert bra. Det har likevel ikke det terapeutiske innholdet som jeg føler samarbeidet med musikkterapeuter har. For vi forstår hverandre som terapeuter.

Fysioterapeutens rolle

I første omgang er det fysioterapeutens rolle og ansvar å velge ut de riktige øvelsene for den aktuelle gruppen. Det er fysioterapeuten som kjenner elevenes motoriske nivå og ferdigheter, samt hva som er viktige utviklingsområder. Når jeg spør Rita Birkeland om fysioterapeutens rolle i fysmus, trekker hun i første omgang fram fysioterapeutens kunnskap om motorisk utvikling og hvordan hun bruker denne i planlegging av fysmus:

Det er å planlegge et passende program som er riktig for gruppen sån at det gir et motorisk løft for kanskje en eller flere av barna. Vi har små mål for vi vet at å jobbe med motorikk når de har blitt seks-syv-åtte år, det kan allerede være sent å få til noen bedre motorisk kontroll. De viser ofte hva de er god for motorisk når de er blitt så gamle som når de begynner på skolen. Men dette blir jo da et forsøk på å finpusse bevegelsene og gi dem læring om kroppsbegreper. Det er viktig å kunne preposisjoner som foran/bak, eller ligge på rygg/ligge på mage, og passe på å få inn de treningselementene som er viktig å kunne. Det er noe med å styrke kroppsoppfatningen, for det er mange av disse barna som er "forvirret på sin kropp", som jeg liker å kalle det. Så har vi dette med gymsalen som kan trene rom/retning. For de har ofte perspepsjonsvansker og kognitive problemer. Det er et fellestrekk.

Hun forteller også at det har skjedd en endring i synet på motorisk utvikling. Tidligere snakket fysioterapeuter om utvikling som en trappetrinnsutvikling, der alle barn måtte gjennom alle de motoriske nivåene i en bestemt rekkefølge:

Fra maveleie opp i krabbestilling, opp i knestående, opp i stående og vi la veldig vekt på krabbe, krype, rulle. Den tenkningen er litt forlatt i fysioterapitenkningen nå. Nå er det om å gjøre å komme opp på et høyest mulig nivå og gjerne da med hjelp av hjelpemidler.

Unni Tanum Johns mener at det at fysioterapeuten er tilstede i hver time også blir en kvalitetssikring av tilbudet:

Det er vel kanskje det viktigste også, og som en kvalitetssikring av fysmus, så må det jo være at de øvelsene eller de bevegelsene en gjør er teoretisk fundert, altså medisinsk, biologisk, fysioterapeutisk. At de er riktige.

En annen dimensjon ved fysioterapeutens rolle, er den aktive, ledende. Mens musikkterapeuten stort sett sitter ved pianoet og på den måten befinner seg litt i periferien av gruppen, er fysioterapeuten aktiv ”på gulvet” sammen med gruppen. Fysioterapeuten blir en rollemodell både for elevene og ledsagerne:

Å være en modell og overføre verbal instruksjon etter hvert som året går. At du er en ingangsetter og oppfølger uten så mye forstyrrelse i musikken med snakk.

Det tverrfaglige samarbeidet

Det tverrfaglige samarbeidet er kanskje det viktigste kjennetegnet ved fysmustradisjonen. Fysmus er i aller høyeste grad et tverrfaglig tilbud, der fysioterapeuten og musikkterapeuten bringer inn i samarbeidet teori og metode fra sitt fag, og bygger noe nytt ut fra dette. Unni Tanum Johns betegner denne dimensjonen av det tverrfaglige samarbeidet som et av grunnelementene i fysmus:

Du kan nesten si det sånn at fysioterapi og musikkterapi kan konstruere noen nye opplevelser av seg selv. At noe av grunnelementet er at det oppstår noe nytt.

Det at en pluss en blir noe mer enn to, er tydelig i fysmus. Det handler nemlig ikke bare om fysioterapeutiske øvelser akkompagnert av levende musikk. Ut av dette springer det en dimensjon til, som kan være vanskelig å sette ord på:

Det er jo det som skjer i det terapeutiske øyeblikk, som er resultatet av det vi gjør. Et samspill mellom den gitte bevegelsen og den tilpassede musikken.

Dette sier Rita Birkeland i forbindelse med viktigheten av at det er levende musikk som støtter bevegelsene, men jeg synes dette utsagnet også sier noe om det tverrfaglige samarbeidet. Dette ”terapeutiske øyeblikket”, som er så vanskelig å definere. Hva skjer? Hvorfor blir det som det blir? Rita Strand Frisk sammenlikner det praktiske samarbeidet mellom fysioterapeuten og musikkterapeuten på timen med forholdet mellom en solist og akkompagnatøren:

Du kan si at hvis jeg var akkompagnatøren og Rita solisten, så var det vel et sånt forhold. Den sensitiviteten som utviklet seg mellom oss to, den raske blikkvekslingen. Det var helt unikt altså.

Gruppens betydning

I sin definisjon av fysmus fremhever Rita Birkeland at fysmus er *gruppe*-fysioterapi. En fysmus-gruppe blir gjerne satt sammen av barn med noen av de samme utfordringene, hva gjelder motorisk nivå.

Vi prøvde å sette sammen en noenlunde homogen gruppe, og vi jobbet da ut fra noe vi kaller et minste felles multiplum for å greie å drive motiverende på de nivåene som disse barna befant seg på.

Å jobbe med barna i gruppe kan være mer motiverende for barna enn å være alene. Når Unni Tanum Johns refererer til sine tidligere elever og hvilke opplevelser de knytter til fysmus, så trekker de fram det å kunne glemme seg selv og sin smerte som en positiv opplevelse, det å bli noe større enn seg selv. Hun har assosiert videre:

I forhold til forskning på grupper, så er det en del som har vært opptatt av det med gruppedrøm, så jeg tenkte litt på dette med å være en gruppekropp. At hvis din kropp ikke alltid er så grei å være sammen med, og da kunne være en del av en gruppekropp. Det er en positiv opplevelse.

Fysmus har helt klart en sosial funksjon. Det er lek, moro, samhandling, man må vente på tur, engasjere seg i andres aktivitet. Barna støtter hverandre og oppmuntrer hverandre. Rita Strand Frisk bruker begrepet "sosial ivaretagelse" om hvordan barna forholder seg til hverandre:

Det tror jeg er det mest unike med å jobbe med en gruppe med så mye funksjonshemminger. Hvordan man ikke bare har nok med sin egen funksjonshemming, men hvordan man rommer de andres og skjønner hverandres utfordringer.

Ledsagernes rolle

I tillegg til fysioterapeuten og musikkterapeuten har elevenes ledsager en viktig rolle for at fysmus skal fungere optimalt. Ideelt sett har hver elev sin faste ledsager. Dette kan imidlertid være vanskelig å gjennomføre. At ledsageren skal være fast, henger sammen med at eleven skal føle forutsigbarhet, ha oversikt, samt at en fast ledsager vil lære seg hvor mye man skal hjelpe og hvor mye man skal utfordre. Likevel trenger det ikke være alfa og omega at ledsageren er fast, i følge Unni Tanum Johns:

Det faste går på ikke bare ledsageren, men at det er den faste situasjonen. At ingenting blir forstyrret ved at det er en ny ledsager som følger.

Ledsageren har et stort ansvar i sin rolle og må klare en balansegang mellom å være en god støtte, samtidig som han/hun lar eleven være så selvstendig som mulig i aktivitetene. Det som kjennetegner en god ledsager er at han eller hun oppleves som støtte, og at det er en person som lever med og lar seg begeistre av musikken gang etter gang, mener Unni Tanum Johns. Det er nok ikke alltid like lett å komme inn som ny ledsager i fysmus, derfor har de på Haug skole en innføring i fysmus og ledsagers rolle for nye ansatte på begynnelsen av skoleåret. Rita Birkeland har følgende punkter hun mener ledsagerne bør forholde seg til:

i) Å være minst mulig pratende ii) Ha oppmerksomhet på musikken iii) Ha synet på modellene iv) Være positiv, støttende og oppmuntrende v) Gi de rette insitamentene på kroppen som kan få eleven til å utføre bevegelsen vi) Virke grensesettende.

På Haug skole er det også forventet at ledsagerne synger med. For enkelte ledsagere kan dette være en stor utfordring, og hvor viktig dette egentlig er, kan nok diskuteres. Det er nok uansett underordnet i forhold til punktene ovenfor. Rita Strand Frisk kommenterer krav til ledsagernes sang slik:

Vi var ikke ute etter musikalske prestasjoner, men vi var ute etter at det var etablert gode relasjoner gjennom god voksenaktivitet.

Unni Tanum Johns fremhever at det å være medlevende er den viktigste egenskapen en ledsager har, og setter ledsagerens sang i et nytt perspektiv når hun forteller at et barn godt kan oppleve en ikke-syngende, men medlevende og engasjert voksen, som en syngende voksen, fordi:

Vi har en tendens til å oppleve helhet hvis det er helhet som lar seg oppleve som et sammenfattet mønster. Det har med struktur å gjøre. Det viktigste for barn er at ting stemmer og at ting passer. Det er det barn opplever. Det er helhet.

Om struktur i fysmus

Fysmus er et strukturert opplegg. ”Rammen er enkel, men med streng struktur på aktivitetene,” sier Rita Birkeland. Når et program først er blitt satt opp, skjer det få endringer i løpet av året. Struktur handler om forutsigbarhet og trygghet. Man merker ofte at en fysmusgruppe fungerer bedre og bedre etter som skoleåret går. Når elevene etter hvert blir kjent med strukturen, både i timen som helhet, de enkelte aktiviteter og overgangene mellom aktivitetene, kan de bruke oppmerksomheten og konsentrasjonen til å delta og gjennomføre bevegelsene, og ikke til å streve etter å få oversikt over situasjonen.

Det å holde på strukturen og gjenta (...) betydningen av at ting skjer på samme måte. Hvis du ikke har evnen til å rekonstruere din egen tenkning, er det viktig at ting skjer på samme måte, at strukturen er mest mulig lik, for å oppleve at du deltar.

Unni Tanum Johns er her opptatt av hvordan det faste og forutsigbare som strukturen tilbyr er med på å hjelpe elevene til å organisere opplevelsene, både av bevegelsene og relasjonene. Hun fortsetter:

I forhold til fysmus, så må det viktige være opplevelsen av struktur. Opplevelsen av at det er relaterte deler: ”Dette henger sammen med det” og at ”jeg er en del av det”. Men at også noe av spenningen er det at det blir bygget hver gang. Det er på en måte de samme forhold, men at disse forholdene blir skapt og det at det er gjenkjennelige deler som øker forventning og muligheter til samhandling. Det at det er en kjent relasjon i denne støtten til bevegelsen.

Strukturen handler altså ikke bare om den ytre rammen og hvilke aktiviteter som følger hverandre. Den handler også om å støtte opp om den indre strukturen til barn, som kanskje har vansker med å oppleve sammenheng.

Etterord

Jeg har i denne artikkelen tatt for meg hvordan fysmustradisjonen oppstod og gått inn på viktige elementer i fysmus. Det mine informanter har vært tydelige på, og som ikke handler om *hva* fysmus er, men snarere om grunnelementet i fysmus, er det tverrfaglig samarbeidet. Ved å slå sammen fysioterapiteori- og metode med musikkterapiteori- og metode, oppstår noe helt nytt. Jeg har selv opplevd hvordan et samarbeid med fysioterapeut i enetime har løftet mitt arbeid opp på et annet nivå, og fysioterapeuten jeg samarbeider med sier at også hun

opplever at hennes arbeid har større virkning med min (og musikkens) tilstedeværelse.

Litteratur

Næss, T. (1990): *Vanndans*. Nesoddtangen: Musikkpedagogisk forlag

Næss, T. (1999): *Den mystiske boks*. Nesoddtangen: Musikkpedagogisk forlag

Sherborne, V. (2006): *Utvikling gjennom bevegelse*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag AS, 4. Opplag.

Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A. (2005): *Motorisk utvikling. Nyere perspektiver på barns motorikk*. Oslo: Sebu Forlag, 2.opptrykk