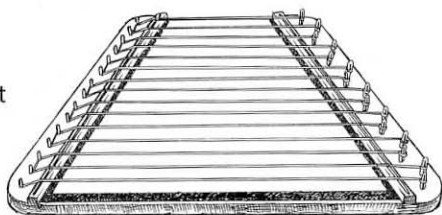


# Musicera mera

Att rent konkret spela ett instrument är i tillägg bra för koordinationsförmågan samtidigt som musicerandet aktiverar hjärnan. Med tanke på äldre personer kan det alltså vara bra att spela något instrument. Men kan man börja spela på gamla dar?

"Det är klart att det ställs vissa grundläggande fysiska och psykiska krav för att kunna traktera instrument, men i princip kan ju vem som helst lära sig spela ett instrument på någon nivå. Det viktiga är att man själv får något ut av spelandet och att det känns värdefullt", säger **Hanna Karlsson**, verksamhetsledare på Martin Wegeliusinstitutet.

**Marianne Sundroos**, kantor i Kimito och även aktiv Livsglädjeledare, konstaterar att det svåraste att lära sig är stråkinstrument som kräver en ganska hög koordinationsförmåga.



Lillciträn är en förenklad form av kantele.

"Visserligen kan man i viss utsträckning också spela fiol endast genom att använda de fyra strängarna och ha instrumentet i famnen, men överlag kan det vara bättre att använda enklare instrument."

Hon passar på att dra en lans för blåsinstrument, som är något man inte vanligtvis i första hand förknippar med musicerande på äldre dar.

"Ändå gör ett blåsinstrument även rent fysiskt gott eftersom det krävs att man andas aktivt för att få ljud ur dem. Till exempel munspelet är ett enkelt instrument att spela och som samtidigt förbättrar hjärnans syretillförsel."

En sak som påverkar oss finländare ända in i ålderdomen är våra krav på att allt som görs ska vara perfekt.

"Det försämrar möjligheterna att lära sig spela i vuxen ålder eftersom man ställer ribban för högt. Men allting är inte rätt eller fel. Utan att öppna munnen går det ju inte heller att lära sig sjunga", säger Marianne Sundroos.

Ett instrument som kan vara en bra medelväg för äldre personer är lillciträn, en mindre och förenklad form av kantele. **Jonathan Lutz** har med framgång använt den i sitt arbete som musikpedagog i Raseborg med allt från barn i lekskoleålder till seniorer.

"Det är många äldre personer som gillar instrumentet eftersom det har en låg tröskel att lära sig spela och som inte kräver någon större fysisk insats. Jag har också haft workshops med vårdare för att lära dem tralla i sitt jobb och många tycker att det är lättare att börja med hjälp av lillciträn", säger Lutz.



En också kan variera beroende på årtid.