

Nummer 1 2021



## Januari 2021 – Ett Nytt År

Ett vackert vitt snötäcke täcker marken när jag skriver detta och det slår mig att vi är många som bokstavligen gått i vinteride såsom Björnen gör under vintern. Vi får dock ha fortsatt tålamod innan vi kan ta oss ut ur idet. All den energi vi sparat får vi locka fram när det blir dags att ses och börja träna Idla igen.

I början av 2020 startade alla Idla grupper och vi såg fram emot att med Representationsgruppen resa till Idla föreningen i Estland för att medverka i deras Idla dag. Vi hann precis ha årsmöte innan vi fick ställa in resan.

Allt började domineras av Covid-19 som gav styrelsen och ledare huvudbry och träningar fick ställas in. Vi visste att Idla var en källa till glädje och hälsa men efter året som gått har vi än mer förstått vilken stor betydelse Idla verksamheten har.

Den härliga träningen har många längtat till även om vi försöker hålla oss i form. Känslan i Idlas rörelser och musiken i kombination är svårslaget och saknaden efter den sociala samvaron har varit stor.

Styrelsen har under det gångna året haft digitala möten och fått hantera många problemställningar som inte alltid varit glasklara och lätta att besluta om. Ledarna för vuxengrupperna har stått startberedda men tyvärr är vi ännu inte framme vid startdatum. Ett ledarteam har förberett ett träningsprogram för vuxna som kommer att spelas in på video. Ledarna för barn/ungdom har tagit ett aktivt ansvar och genomfört träningar som anpassats efter rekommendationer och riktlinjer som gällt för Covid-19 och har kommunicerat med deltagare/föräldrar. De har verkligen gjort ett storartat jobb.

Våra barn och ungdomar i föreningen gladdede oss med fina foton och videos från sommarlägret och träningar. Ett stort tack till alla som på olika sätt bidragit till Idla verksamheten under 2020.

Idla-julkortet var avsett att lysa upp i mörkret och vi får njuta av de vackra bilderna och tänka att den som väntar på något gott kan aldrig vänta för länge.

**God fortsättning! Håll avstånd och håll ut!**

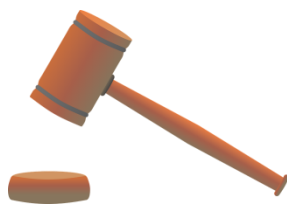
*Åse Rognmo, ordförande*



## **Nytt år - dags för betalning av medlemsavgift!**

Medlemsavgiften för 2021 är 200 kr för vuxna och 120 kr för barn, unga samt deltagare i Representationsgruppen.

Avgiften inbetalas till plusgiro 50 94 55-2 eller via swish 123 259 2327  
**senast den 20 februari.**



**Årsmötet** kommer att hållas

**10 mars 2021.**

Troligen blir det ett digitalt möte  
och föreningen återkommer  
senare med ytterligare information.





### **Margareta Nilsson berättar!**

Margareta som i höstas fyllt 90 år är föreningens äldsta medlem som tränar. När jag ringde för att gratulera till den aktningvärda åldern svarade hon som vanligt med glad och pigg stämma. Vårt samtal handlade bl.a. om hennes många år som Idlaflicka. Det berättade hon gärna om. Här följer några axplock från denna pratstund.

Startpunkten var en lapp med inbjudan till Idlaträning som Margareta fick syn på i samband med en lunch på sin arbetsplats. Intresset väcktes till att prova på en gymnastikform som då var helt okänd för henne.

Våren 1952 fick hon under Ernst Idlas ledning uppleva en ny rörelsevärld som passade henne utmärkt. Att till vacker, följsam musik utföra harmoniska, funktionella och estetiska rörelseföljder, som Ernst Idla utvecklat med kroppens naturliga rörelser som grund, ger henne stor glädje och stort välbehag. Vid den här tiden fanns alltid en pianist med under träningen. I nära samverkan med Ernst Idla skapade den skickliga pianisten anpassad musik till rörelserna. En lyx som vi idag bara kan drömma om.

1953 firade Stockholm 700 år och i september avslutades firandet med en ljusfest på Stadion under kvällstid där bl.a. en mycket stor grupp med Idlaflickor medverkade. En av deltagarna var Margareta. Hon minns att uppvisningsdräkten var vita byxor av den modell av underbyxa som gällde då. Den var av vidare snitt än idag och hade resår i midja och runt lår. Till överkroppen en enkel, vit ärmlös tröja. På stadions gräsmatta var det utlagda små, runda, vita brickor som var deltagarnas platser under uppvisningen. Viktigt att raderna av deltagare skulle vara raka i alla riktningar. Det blev en fantastisk uppvisning. Publiken applåderade entusiastiskt, liksom jag själv som var där och för första gången upplevde Idlas magi. Jag minns kvällen som om den var igår. Efter den kvällen drömde jag intensivt om att själv bli Idlaflicka. Det blev verklighet några år senare.

Margareta var också mycket intresserad av tennis och orientering så under några år på 60-talet fick de ta överhanden. Därefter var det dags att vända tillbaka till Idla.



1975 anmälde hon sig till den Idla-kurs som anordnades i San Augustin på Kanarieöarna under en vecka i början av mars. Kursen omfattade 24 timmars teoretisk och praktisk undervisning i modern rörelselära ledd av Ernst Idla och med assistenter. Även Ernst Idlas döttrar Ingrid och Daisy var med. Dessutom undervisade musikpedagogen Zoltan Györey 1 timme per dag i ämnet "Musik i rörelseaktivitet". Övrig tid kunde ägnas åt sol och bad. Fyra av kursdeltagarna var inte Idlaflickor utan kom från olika platser i Sverige och var intresserade av att lära sig om Idla-metoden. Den innehållsrika veckan var lärorik och nöjsam i fin blandning. Intyget som Margareta fick efter avslutad kurs har hon sparat som ett kärt minne.

Året därpå gick Idlaresan till samma plats men denna gång som träningsresa utan inlagda undervisningstimmar. Särskilt minns Margareta de fyra skickliga assisterande Idlorna ur Representationsgruppen som alla övriga följde med beundran i blicken.

De senaste åren är det seniorgruppens Idlaträning som gäller. Det har varit ett härligt sätt att hålla kropp och sinne i god form även när antalet år ökat. En fin krydda har också varit den trevliga samvaron kring kaffebordet efteråt.



Just nu har Corona-viruset satt stopp för detta. Men hoppet finns att snart få ta på träningskläderna och återigen träna tillsammans enligt metoden som skapades av "Trollkarlen från Tallinn".

Beskuren bild ur boken: *Idlaflickorna och Ernst Idla* av Daisy Idla-Nilsson, Bertil Nilsson  
*Marie-Louise Lavén*

## Håll-i-gång bollsinnets!



Våra Idlabollar är ju för stora för att kunna användas i våra bostäder. Så i väntan på att vi ska kunna träna igen i gymnastiksalarna finns nu möjlighet att bättra på koordination och rörlighet med de tre små bollarna. Kasta och rulla duger de till, dock inte att studsas med.

De som inbetalat träningsavgift för vårterminen 2020 har fått tre små jongleringsbollar som gåva och kompensation för utebliven träning. Övriga som vill beställa jongleringsbollarna gör det av Lena Cederlid på e-postadressen [lana.cederlid@gmail.com](mailto:lana.cederlid@gmail.com) eller genom att ringa 0731 6164009! Kostnad: 309 kr, som inbetalas via föreningens plusgiro 50 94 55-2 eller Swish 123 259 2327. Bollarna levereras i ett kuvert i brevlådan eller som skrymmande brev att hämta på ett utlämningsställe för Postnord. Medföljer även en instruktion för hur man kommer igång med bollandet.





## Idlas sommarläger 2020

Idlalägret har under alla mina år som Idla-flicka varit en av årets stora höjdpunkter, och jag tror att jag talar för många andra deltagare när jag påstår det. En vecka fylld av träning, kompisar, aktiviteter och lycka. En vecka som skapar minnen som räcker till nästa augusti när det är dags att packa de röda och vita bollarna och ge sig av till Gålögården igen.

Planeringen av årets sommarläger var annorlunda. Skulle lägret bli av på grund av pandemin som råder? Skulle lägret vara en hel vecka? Hur många skulle få delta? Skulle jag få leta fram mina triåer och röda dräkter eller skulle de få ligga kvar orörda i garderoben? Frågorna var många. Men våra fantastiska ledare kom såklart på en lösning och lät meddela: se till att packa dräkt, tandborste och oömma kläder, det blir ett Idlaläger 2020 trots allt.

Sommarlägret 2020 var, som väntat, ett läger som inte liknade något annat läger för min del och då var det ändå mitt 11:e. Våra ledare skulle under en hel vecka hålla koll på ungefär 50 deltagare och se till att alla respekterade och följde restriktioner. Detta innebar handtvättning utomhus innan varje måltid, både utomhusträning och kvällsaktiviteter, uppdelad frukost, lunch och middag, slottider vid lämning och hämtning och mycket mer. Men trots allt detta kändes det fortfarande som vilket läger som helst, det var fortfarande den bästa veckan på året. Våra ledare lyckades med bravur vända saker som skulle vara saknade till något positivt. En av dessa saker var för min del personligen, och förmodligen för många andra, att den årliga uppvisningen uteblev. Att stolt få visa upp vad man gjort under veckan framför nära och kära. Denna förlust löstes genom att spela in alla teman, som inte bara gav känslan av riktig uppvisning med dräkter och sjalar, utan också möjligheten att få titta på våra teman om och om igen.

Med detta vill jag och de andra deltagarna säga tack för ett underbart läger i år igen, trots restriktioner och förändringar. Nu har vi alla samlat på oss nya idla-minnen som räcker tills nästa läger.

*Elvira Melinn*







### **Uppvisning av representationsgruppen.**

Söndagen den 30 augusti rivstartade Representationsgruppen höstträningen med en uppvisning i Dalénum-området på Lidingö. På Villa Agadirs gårdsplan dansade och bollade flickorna för att glädja den äldre generationen och den personal som vårdar och stöttar under karantänen.

Önskemålet att flickorna skulle komma och förgylla söndagseftermiddagen kom från Daisy Idla-Nilsson, Idlaverksamhetens Grand Old Lady.

Flickorna visade upp fem olika program, från 40-talet och nyskapade. Någon gång och löpning blev det dock inte på grund av den begränsade uppvisningsytan.

Upptredandet var mycket uppskattat och flickorna var väldigt duktiga.

Det kan också anses vara en liten påminnelse och jubileum. För 75 år sedan började Ernst Idla att undervisa grupper på GCI, numera GIH.





## Idla i coronatid - en barnledare

Idla vad är det? Hur många gånger har man inte försökt att förklara och beskriva vad idlaträning egentligen är? Men aldrig under mina många år som idlaledare har det blivit så tydligt som nu, detta coronaår, hur stor del av idlaträningen som bygger på samarbete och gemenskap. Samarbete i guppen, två och två, tre och tre, fyra och fyra osv. Det har blivit så tydligt när man ska planera en lektion och ska undvika all form av fysisk kontakt.... Det har visat sig svårt för så otroligt mycket av vår träning bygger på samarbete!

Om vi tar ett så enkelt exempel som att vi i våra grupper för förskolebarn alltid börjar med att samlas i en ring och hålla varandra i händerna. Det ger barnen trygghet och en signal att nu börjar vår träning tillsammans! Vi har såklart bytt ut detta och ersatt med att vi fortfarande står i ring men nu sträcker upp armarna mot taket och ropar "Hej alla idlabarn!"

För våra 6-8 åringar handlar mycket av träningen om att samarbeta med en kompis och vi byter ofta och gärna kompis under en lektion. Vi hoppsar och håller varandra i handen för att gemensamt hitta takten i musiken och lära oss hoppsastegen. Vi kastar och studsar bollen till



varandra för att lära oss samarbete och bedöma hur långt man måste kasta om kompiserna ska kunna fånga bollen. Här får vi också tänka nytt. Vi hoppsar och övar istället på att klappa takten med händerna. Alla använder bara sin egen boll men vi övar på att kasta långt och kort ändå.

I 9-12 årsgruppen blir det ännu mer tydligt. Här övar vi att fläta i ring – alla måste börja med höger hand samtidigt och alltid röra sig i ringens riktning. Vi springer och håller varandra runt midjan – då blir det tydligt att alla måste springa med vänster fot. Och vi bollar mot varandra, inte bara med varsin boll utan med tre och fyra bollar. Den här coronahösten har vi istället övat korssteg, löpning och hopp av alla de former, men hela tiden med avstånd.

Det har blivit otroligt tydligt hur mycket av "vanlig" idlaträning som vi inte kan göra just nu, men det har också blivit tydligt hur rik idlaträningen är på alternativ och variation. Att denna annorlunda höst varje lördag få träffa 45 glada, sprudlande och lekfulla barn har gett energi som räckt hela veckan!

*Maria Albanese, Idlaledare i Hässelby*



## Vi minns Hans/Hasse Söderman



Alla Idlagubbars gode vän och träningskamrat Hans Söderman har hastigt och oväntat gått bort.

Hans var en veteran i vår träning. Han började träna i slutet av 1970-talet på Ernst Idlas tid. Hans spänst och hans förmåga att ge liv och gestalt åt Idlakonceptet var omvittnad och tydligt för var och en. Att han var med till Estland 2018 för att förmedla manlig Idlaträning till Ernst Idlas forna hemland var därför en självklarhet. I vår kamratskap hade han en betydelsefull roll genom att alltid aktivt ta del i och bidra i våra arrangemang vid sidan om själva träningen. Hans engagemang i vår verksamhet har också varit tydlig genom alla de deltagare som han genom åren har fått att börja träna hos oss.

Hans var på senare år även revisor i Föreningen Idla.

Hans var en god kamrat, vän, Idlaentusiast, ja – en riktig Idlador. Sorgen känns stor och tung denna dag.

*Lennart Sundquist*



Hans engagemang i föreningen omfattade även att tillsammans med hustrun Mona ställa upp som kökspersonal på Idlas Gålöläger under tre somrar.

Där var Hasse kung i diskrummet. Allt som behövde rengöras blev snabbt omhändertaget.

Med gott humör ställde han när t.ex. en tung kastrull strejkade liksom när tycktes vara honom i. En egenskap som är oväntade händelser inträffar



också upp med en hjälpande hand skulle hanteras eller en ugn vattensystemet krånglade. Inget främmande eller omöjligt att ta tag ovärderlig under en lägervecka där när man minst anar det.

När dagens köksbestyr var avklarade samlades kökspersonalen på kvällarna till trivsamt samvaro där Hasses humor bidrog till många glada skratt. Det är med glädje vi minns dessa lägerveckor på Gålö.

*Marie-Louise Lavén*







## Hjärtligt tack för de 40 åren!

Idag skulle vi enligt Lennart ha börjat träningen om inte coronan hindrat detta. – Det finns tid att minnas.

För 40 år sedan, den 5 december 1980, dog Ernst Idla. Den tyngda stämningen märktes på Idlacentrumet på Rosenlundsgatan på Södermalm när jag gick dit för första gången, i januari 1981.

Jag hade fått i julklapp ett terminskort av mina småflickor, Marie Louise och Charlotte, som gick i barngymnastiken. (Min hustru Barbro deltog i kvinnogymnastiken.) Flickorna hade sett att även pappor kunde ha gymnastik. Idla var som en familjegrej.

Jag, som hållit på med så många olika idrotter och spelat fotboll och basket, var inte glad över julklappen. Tyckte att det var en dålig julklapp – att springa omkring och fjanta med små röda bollar – men jag sa förstås inte detta till dem. Utan jag sa att “jag går dit *en* gång, bara så att ni vet det.” (För att inte göra dem besvikna.)

På plats träffade jag bland annat ledaren Daisy Idla-Nilsson (dotter till Ernst), Pelle Elb som inspirerade mig, Lars-Erik Larsson och Bertil Nilsson (Daisys man) som tog hand om mig och uppmuntrade mig samt Lennart Sundquist som jag kände sedan studietiden på Stockholms universitet. Innan

gott råd: “Ställ dig gruppen svingade jag dem åt vänster, svårt att följa med. de andra i de för rörelserna. Och låret. En skada. Då Tommy Eriksson, mottagning i tejp runt låret.



lektionen fick jag ett längst bak!”. När armarna åt höger hade och tvärt om. Det var Jag var i otakt med alla mig ovanliga plötsligt sa det pang i gick jag till naprapaten som hade sin Centrumet, och blev Han fick igång mig.

Men jag tänkte att jag inte skulle fortsätta med det här.

Men hustrun och barnen tjatade på mig. Så jag gick en gång till. Och då smällde det till igen, i det andra låret. Tillbaka till Tommy, och så hade jag tejp runt båda låren.

Familjen fortsatte att tjata på mig och flickorna sa att jag måste gå. De hade ju betalat för julklappen. Och det var pinsamt för dem att deras pappa skulle sluta efter bara två gånger. Så jag sa till mig själv: “Kan Pelle, så kan jag.” Så jag gick dit ännu en gång ... och på den vägen är det. Efter Daisy fick vi Kristina Rilton, Agneta Sundquist och Lennart Sundquist som ledare.

Som sagt, 40 år med Idla-gymnastik i trevlig och festlig samvaro.

Hjärtligt tack alla Ni för alla dessa år! Jag hoppas att vi kan fortsätta tillsammans i höst!

Allt gott!

Åke.

PS. Idla-gymnastiken och Ernst Idlas bok *Rörelse och rytm* har inspirerat mina tankar om “musik och rörelser i tid och rum” i boken *Elvis och hans gamle Vän*.

Se gärna <https://www.siljansmasar.com/product/elvis-och-hans-gamle-van> . DS.

*E-post till Idla-gubbarna från Åke Åredal, 2021-01-12 och som godkänts av Åke Å. att ta in i IdlaNytt.*





### Fyndigt sagt:

- Att ta medicin är inte något nöje, men att ha roligt är en bra medicin.
- Mamma! Erik skriker för han klämde sig mellan mina tänder.
- "Rusningstid?" Det är ju den tid på dagen när trafiken står still!
- Ung dam efter sin första ridlektion: " Aldrig trodde jag att någonting som var fyllt med hö kunde vara så hårt."
- Du har väl sett senast filmen om Snövit och de sex dvärgarna? - Sex dvärgar? - Javisst, Prosit är ju i karantän.



Vi håller i och håller ut  
så att smittan tar slut.  
Att vi äldre kan få träna i höst  
är ett hopp som ger tröst.

På hemsidan ([www.idla.se](http://www.idla.se)) kan du  
via [facebook](#)  och [Instagram](#)   
spana in vad som händer i föreningen.

