

## Vi håller avstånd!



## Vi håller i och vi håller ut!

Året började fint med träning för alla Idla-entusiaster. Det var härligt att ses igen, börja träna och att träffa sina Idla-vänner efter jul och nyårshelger. Dagarna gick fort fram till årsmötet den 4 mars då vi fick välkomna två nya ledamöter Alexandra Henriksson och Elvira Melin. Birgitta Gedeborg avtackades efter många år i styrelsen. På årsmötet informerade vi om att föreningen skulle medverka vid Idla-dagen den 14 mars 2020 som estländska föreningen Idla Eesti Selts anordnade. Idla-dagen i Estland skulle innehålla såväl utbildning och uppvisning kring Idlas metodik och rörelser som att ge inspiration till estländska gymnastik- och idrottsledare, som skulle förkovra sig och lära känna Idla-metoden. Vår representationsgrupp hade planerat att medverka hela dagen och assistera vid utbildningen som Karin Törngren, Johanna Leback och Katarina Idla skulle hålla i. Vi var några från styrelsen som var inställda på att åka med för att träffa estländska Idla-föreningen och diskutera framtida samarbetsformer mm. Som avslutning på dagen hade vår representationsgrupp förberett en innehållsrik uppvisning, som våra ungdomsledare lagt ned mycket jobb på och som alla tränat intensivt inför. Redan vid tiden för årsmötet följde vi nyhetsflödet angående Corona och osäkerhet rådde om hur det skulle påverka vår resa.

Resan närmade sig samtidigt som Coronasmittan ökade i omfång och vi som skulle iväg diskuterade läget och försökte på bästa sätt förstå och ta del av informationen. Vi hade dialog med föreningen i Estland som den 12 mars meddelade oss att de skulle ställa in Idla-dagen

och skjuta den på framtiden. Detta på grund av estländska direktiv om att inte ta emot utländska gäster och att inte samlas i stora grupper. Även om vi hade det på känn så gick luften gick ur oss kan man säga eftersom förväntningarna var stora inför resan. Corona pandemin fortsatte och vi fick fler riktlinjer i Sverige att rätta oss efter, vilket låg till grund för att vi ställde in vårens Idla-träningar och Våravslutningen.

När solen började värma oss och vi fick Idla träningsprogram för vuxna på email från Karin Törngren så började säkert många av seniorerna att träna hemmavid. Vi är lyckligt lottade som också har så engagerade barn-/ungdomsledare som föreslog att vi skulle återta träningen för barn/ungdom. Vi beslöt då att i maj erbjuda träning Utomhus för barn/ungdom med undantag för förskolebarn. På Instagram kan vi följa träningen som förutom fin marknadsföring sprider glädje och ger oss framtidstro.

Inför sommarens läger på Gålö har lägerledarna Rebecca, Johanna, Ellinor och Maria, som utgångspunkt att genomföra sommarens läger på sedvanligt vis, d.v.s. en vecka måndag-söndag för samtliga anmälda. Alla deltagare ska få mesta möjliga Idlaupplevelse, samtidigt som vi ser till att minska risken för smittspridning genom att följa myndigheternas rekommendationer. Alla lägerdeltagare och föräldrar informeras om vilka regler som gäller för träning, logi, måltider och andra aktiviteter. Lägerets avslutning blir digital för att förhindra att mer än 50 personer vistas på samma ställe.

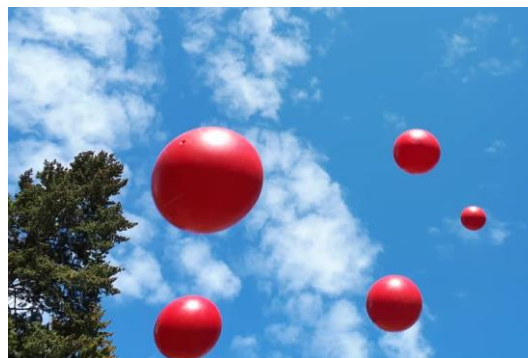
Inför hösten bokar vi lokaler i vanlig ordning och håller tummarna för att vi ska kunna starta upp. Planeringen för höstens träningar pågår, men anpassas till råd och rekommendationer från myndigheterna, vad gäller gruppstorlekar, omklädningsmöjligheter etc. I dialog med ledarna får vi på bästa sätt anpassa vår träning och följa uppdateringarna av Folkhälsomyndighetens och regeringens rekommendationer och restriktioner. I år trycker vi inte upp något program utan lägger upp information om lokaler och tider på hemsidan, sänder centralt ifrån e-mail till medlemmarna eller brev till dem som saknar e-mail och informerar på sociala medier i olika former.

Vi har nåtts av att Bertil Nilsson avled 1 maj 2020 i en ålder av 99 år, läs vår minnestext i detta nummer.

Sommaren är här och vi önskar er alla en skön sommar. Ta vara på er så hörs vi i slutet av sommaren!

Soliga hälsningar  
Åse Rognmo





## Äntligen!

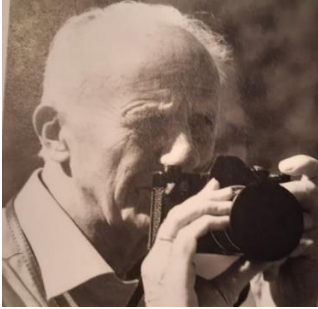
Efter en tids uppehåll var det nog många som kände ett sug i kroppen för att få komma igång med IDLA-träningen igen. Efter mycket diskussion inom styrelsen blev det slutgiltiga beslutet att återuppta träningen för barn och ungdomar. Kravet blev att den skulle hållas utomhus. Andra viktiga riktlinjer var att hålla avstånd från varandra, vilket även innebar att inga bollbyten får ske. Sjuka barn ska självklart stanna hemma, även med lindriga symtom. Detta för att vi i föreningen inte ska bidra till en ökad spridning av viruset.

Det är underbart att ha möjligheten att göra något så kul som att leda barngrupper trots de rådande omständigheterna. Som ledare blir man alltid lycklig av att få träffa sina elever och blir tacksam av att de vill komma och träna. Även att själv få komma igång med träningen igen känns jättekul. Jag måste erkänna att det faktiskt inte blivit så mycket hemmaträning nu under de senaste veckorna mer än promenader runt närområdet. Därför är det extra härligt att få träffa alla igen och att få komma igång. Det är också väldigt kul att få träna utomhus. Det är något speciellt med att kasta bollen och se en blå himmel ovanför sig. Att känna kottar och pinnar under skorna när man går på gräset och att stolt få visa upp IDLA för förbipasserande. Det ger en härlig känsla. Allt som allt tror jag att det är väldigt bra och viktigt med träningarna. Särskilt nu när det kan få tankarna på annat när allt annat kan kännas svårt.

*Gabriela Huenul Peltonen*  
*Idlaledare*



## Vi minns Bertil Nilsson



Vår Idlafotograf Bertil Nilsson avled i maj vid 99 års ålder. Sedan 40-talet - under sju decennier - har han fotograferat barn och vuxna som tränat inom Idlaverksamheten. Bertil var en mycket skicklig fotograf och väl insatt i tankarna bakom Idlametoden. Hans bilder är inte bara uttrycksfulla och vackra konstverk utan visar också Idlarörelsens inre kärna. Den insats han gjort för att dokumentera Ernst Idlas rörelselära är ovärderlig. Hans bilder bidrog också till att sprida kunskap om Idla över hela världen och hans vackraste bilder finns samlade i boken om Ernst Idla och Idlaflickorna, som gavs ut 2001.

Bertil var gift med Ernst Idlas dotter och efterträdare Daisy Idla-Nilsson. Han tränade aktivt i Ernst Idlas manliga grupp och följde och stöttade Daisy i hennes utbildningar både i Sverige och i Estland. Tillsammans utarbetade de häften med rörelsebeskrivningar, en för kvinnlig och en för manlig Idlaträning. Bertil stod för de instruktiva ritningarna till Daisys texter. Häftena finns både i svensk och estnisk utgåva.

Bertil var utbildad guldsmed och en skicklig sådan. Han skapade bl.a. ett vackert hängsmycke i form av en Idlaflicka. Men hans stora intresse var fotografering. Bertils nära samarbete med Ernst och Daisy i kombination med hans fotografiska begåvning resulterade i att hans bilder speglar det naturliga, vackra och inlevelserika som kännetecknar Idlarörelser. En del av hans utsökta foton finns på väggarna i Kalev Spa i Tallinn.

Bertil och Daisy var mina grannar under många år och jag upplevde deras unika gemenskap. Tillsammans utgjorde de också stommen i de fantastiska Idlalägren på Kungla, med Daisy som köksbas och Bertil som ”gårdskar”, fullt sysselsatt med att hugga ved, tömma dasstunnor och att utrota getingbon.

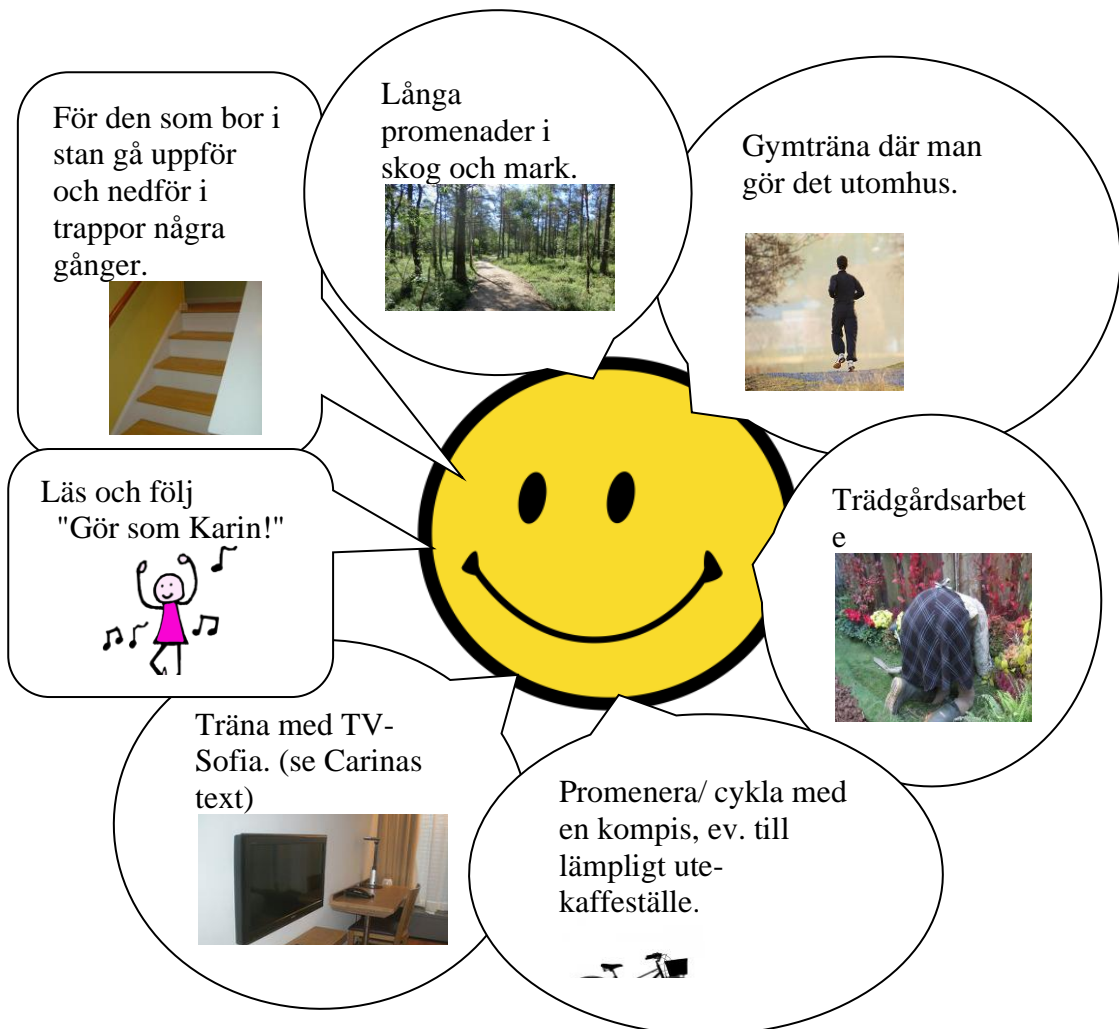
Vår tacksamhet till Bertil för allt han gjort för Idlaverksamheten är stor. Minnet av honom lever vidare genom hans Idlabilder, som är en oersättlig dokumentation av Idlas rörelselära och verksamheten genom tiderna.

Förhoppningsvis kan föreningen så småningom anordna en fotoutställning med Bertils vackra bilder för att flera ska få uppleva och se dem. Kanske också i kombination med en filmvisning.

*Karin Törngren  
Idlalärare*

## Tips i coronatider.

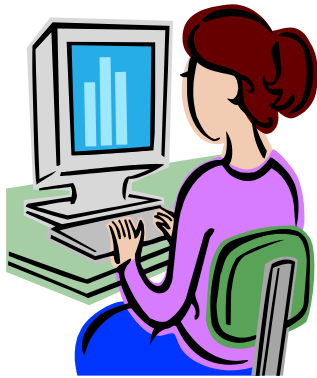
Förutom att följa den Idlaträning som ledarna förmedlat ger några Idladamer förslag på hur vi kan aktivera oss:



Kanske några vill prova denna variant som Annica Hallbom från Visby föreslår i DN 20 maj?



## Gör som Karin!



Det här bygger på de rörelser jag skickat ut med tillhörande musik. Den finns på hemsidan vid IdlaNytt. Till den musiken har jag satt ihop följande som jag gör varje gång jag reser mig från datorn.

1. Börja genast efter första tonen
2. 5 tåhävningar, gå upp på tå och ned på hela foten
3. Klappa på knäna, klappa på höften, klappa på axlar, klappa uppåt, låt armarna falla och pendla bakåt, framåt, bakåt, framåt med sviktande knän; 3 omgångar
4. Stå lite bredbent med lätt böjda ben, för höften runt åt vänster 2 varv och sedan 2 varv åt höger.
5. Rulla axlarna bakåt med avslappade, hängande armar 3 ggr, höj och spänn axlarna, slappna av och låt falla.
6. Rulla axlarna framåt 3 ggr, höj och spänn axlarna och låt falla.
7. Rulla axlarna bakåt 3 ggr, höj och spänn axlarna och låt falla.
8. Sidoböj åt vänster, höger ben kors bakom och höger arm sträckt över huvudet, titta rakt fram långsamt. Sedan sidoböj åt höger. *Långsamma rörelser.*
9. Vågrörelse för överkroppen en gång. *Långsam rörelse.*
10. Sätt händerna bakom nacken och armbågarna utåt. Böj sidledes i bröstkorgen. VV och HH. Böj framåt, armbågarna framåt och sträck sedan på dig och för armbågarna bakåt för att sträcka ut bröstmuskulaturen. Allt 4 ggr
11. Sträck armarna upp händerna vinklade mot varandra. Sträck, stå på hela foten, och låt armarna falla på sluttonen.

*Karin Törngren*

*Idlalärare*



## Carinas träningsråd till alla Idlamedlemmar!

Till måndagsgruppens deltagare skulle jag vilja säga följande:

Har ni också märkt att ju mindre man gör - desto mindre gör man, alltså ännu mindre. Åtminstone är jag en sådan person. Men jag har nu äntligen börjat inse att min kropp mår bättre av att röra på sig - och inte bara genom promenader som jag utövat varje dag sedan Coronan förändrade våra liv. Jag skulle därför vilja slå ett slag för **Sofias hemmagymna på SVT 1** varje morgon. Hennes rörelser kan utföras av de flesta eftersom hon hela tiden talar om att man kan öka/minska beroende på vad man själv känner att man klarar av. För den skull ska man inte "fuska" utan försöka följa hennes instruktioner. Man behöver inget annat än sådant man redan har hemma, som en PET-flaska fylld med vatten som redskap eller en stol för att kunna hålla balansen.

Varje pass är 20 minuter långt och omfattar ett fåtal rörelser som trots sin enkelhet ger en bra genomarbetning av kroppen. Nej, det är inte Idla, men det kan ge en kick inför nästa termin och en möjlighet att till och med ha en lite bättre utrustad kropp för att göra de efterlängtrade Idla-rörelserna ännu bättre.

Orkar du inte upp till Sofias program på morgonen så kanske du kan spela in det och titta senare. Eller om du har en dator, titta på [svtplay.se](http://svtplay.se) och gå in på [Sofias hemmagymna](#). Där finns alla hennes morgonprogram, som bearbetar olika delar av kroppen varje dag. Hon startade redan den 23 mars och har hållit på varje vardag sedan dess med olika inriktning. Om du inte varit med tidigare, börja gärna med RÖRLIGHET som innehåller enkla, mjuka rörelser som Sofia dessutom ger förklaringar eller instruktioner till.

**Håll ut - det blir bättre! Hoppas vi ses till hösten!**

Saknar er!

*Carina Lindqvist*

Idlaledare

## *Glad midsommar!*

