

Uppsala Nya Tidning
2002-06-02

En andningspaus för stressig vardag

Meditation med vaggsången som utgångspunkt – Kända namn medverkar

Ett barn som vaggas till ro somnar sött. Kanske skulle vi alla må bättre av att få en stunds lugn och ro före läggdags.

Att glömma vardagens stress och bara andas ut. Det är tanken bakom Vaggsång.

För en tid sedan föddes en ny förening i Östhammar. Föreningen kallar sig för Vaggsångs vänner och står bakom fem sammankomster med meditativ musik, sång och nattord före läggdags. Vaggsångskvällarna hålls växelvis i Öregrundskyrka och i Missionskyrkan i Östhammar.

- Det ska vara som en meditation, en avrundning av sagen, en utandning, berättar Malou Berg, kompositör och sångerska i Snäckesund utanför Öregrund.

Hon har tidigare skrivit mycket meditativ musik för kör och fick i våras en vision om hur man skulle kunna blanda flera olika konstarter för att skapa stillhet och ro. Konceptet spred hon bland vänner och bekanta som alla har bidragit på sitt sätt.

Kända namn medverkar

Till att börja med blir det nu fem vaggångskvällar med start torsdag denna vecka. Varje kväll har ett tema och förutom musik och sång kommer en speciell person att hålla Nattord. Flera kända namn finns bland Nattords talarna, bland andra författarinnan Elsie Johansson samt skådespelerskorna Kim Anderzon och Anita Nyman.

- De medverkande är bofasta eller sommargäster i Uppland och alla som är med är proffs, förklarar Malou Berg.

Helt utan krav

Allt under vaggångskvällarna är tänkt att skapa ro. Därför blir det inget småprat och musikerna kommer att få spela en hel del solo. På publiken ställs det få eller inga krav.

- Om de vill kan de tända ett ljus i koret. I övrigt behöver de inte göra någonting. De får vara vakna eller somna, det har ingen betydelse. Jag tror det är viktigt att vi skapar tillfällen där vi inte behöver prestera något.

Frivilliga bidrag

Sammankomsterna är dessutom helt gratis. Men det finns en möjlighet att ge ett bidrag till arrangemanget i efterhand. Föreningen välkomnar också nya medlemmar. Pengarna går oavkortat till fler Vaggsång.

Förhoppningen är att sommarens sammankomster ska få en fortsättning framöver.

"Måste andas"

För genväret har hittills varit stort. Kanske för att behovet är stort nu när antalet långtidssjukskrivna och utbrända ständigt ökar.

- Om vi inte stannar upp och andas lite så går vi sönder, och det är det som sker så ofta nu, Men om man andas ut och går ner i varv, då kommer man också närmare sig själv.

Fotnot: I Öregrundskyrka arrangeras vaggångskvällar kl 22.00 den 4/7, 18/7 och 1/8. I Östhammars missionskyrka hålls sammankomsterna 11/7 och 25/7 samma tid.

Eva Nevelius