



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

**Betydelsen av gruppövningar i musikerutbildningen – exemplet
andning och andningsteknik för blåsmusiker**

Johannes Elmberg

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram, klassisk musiker

Vårterminen 2013

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, klassisk inriktning

15 högskolepoäng

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Vårterminen 2013

Författare: Johannes Elmberg

Arbetets titel: Betydelsen av gruppövningar i musikerutbildningen – exemplet andning och andningsteknik för blåsmusiker

Handledare: Einar Nielsen

Examinator: Ibo Ortgies

Nyckelord: Andningsteknik, blåsinstrument, gruppövningar

Abstrakt:

Musikerutbildningen vid högskolan för scen och musik har en kursplan som i princip består av eget övande, lektioner för respektive instrumentlärare, orkesterspel och spel med olika ensembler samt teoretiska kurser av olika slag som hänger samman med utbildningen. Kurser och övningar i grupp förekommer i väldigt liten utsträckning. I det här arbetet vill jag hävda att utbildningen till klassisk musiker hade kunnat förbättras avsevärt om kursplanen även tillfördes gruppövningar, t ex i spelteknik. Under våren 2012 genomförde jag tillsammans med ett antal andra blåsmusiker på utbildningen andningsövningar i grupp, enligt konceptet ”The breathing gym”. Andning och rätt andningsteknik är av avgörande betydelse för en blåsmusikers framförande och gruppövningarna resulterade i markant bättre spel och framförande för de studenter som deltog. Att genomföra övningarna i grupp istället för individuellt medförde också att vi fick bättre förståelse för varandras spel och därmed också ett bättre samspel. Vidare kan gruppövningar ge bättre övningsdisciplin. Slutsatsen av arbetet är att musikerutbildningen skulle kunna förbättras avsevärt om utbildningen även innehåller obligatoriska kurser med teknikövningar i grupp, men även andra former av övningar såsom mental tränings skulle kunna genomföras i grupp som obligatoriska moment och ge ett mervärde till utbildningen. Allt för att bättre förbereda studenterna för det kommande yrkeslivet som professionell musiker.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	4
1.3 Problemformulering	5
1.4 Avgränsning	6
1.5 Metod	6
2. Gruppövningar, exemplet andningsteknik	6
2.1 Om människans andning	6
2.2 Andningsteknik för blåsmusiker	8
3. Gruppövningar i musikerutbildningen	
3.1 Utbildningsmetodik	8
3.2 The Breathing Gym – exempel på övningar i andningsteknik	10
4. Slutsats	12
4.1 Förbättrade studieresultat genom gruppövningar	12
Litteratur och källor	13

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Sommaren 2006 blev jag antagen till en kurs som årligen arrangeras av riksförbundet unga musikanter, RUM. Kursen heter ungdomslandslaget i blåsmusik och under nästan tre veckor fick jag arbeta i en blåsorkester tillsammans med ett antal andra ungdomar och en duktig dirigent samt med handledare på de olika instrument som ingick i orkestern. Efter ett antal dagar med intensivt repeterande begav vi oss ut på turné och spelade både i Sverige och i Tyskland. Det var en fantastisk upplevelse och efter denna sommar var jag fast. Jag visste i hela min själ att jag ville bli klassisk trombonist och att bli antagen till musikhögskolan i Göteborg på klassisk trombon är ett av de största ögonblicken i mitt liv och början på min förhoppningsvis långa karriär som musiker.

Efter ca tre år på utbildningen har jag lärt mig oerhört mycket, och utvecklat både mitt instrumentspel och min repertoarkännedom, samtidigt som jag inte kan låta bli att reflektera över vilka möjligheter som kan finnas att utveckla och förbättra musikerutbildningen ytterligare. Det finns säkert flera olika metoder som skulle kunna användas, men av egen erfarenhet har jag sett att exempelvis olika former av övningar som genomförs i grupper skulle kunna vara utvecklande.

I föreliggande arbete har jag därför som trombonist dels valt att skriva om hur gruppövningar med olika fokus och innehåll skulle kunna förbättra resultatet av utbildningen för oss som studerar till musiker. För att placera mina tankar i ett sammanhang inleder jag med att beskriva hur andningen fungerar hos en människa och hur detta sedan kan appliceras på en blåsmusikers andningsteknik. Där kommer jag att använda mig av gruppövningar i andningsteknik som exempel på mina tankar.

Jag har själv blivit alltmer uppmärksam på hur mycket av min egen övningstid som används till just andning och att arbeta med min andningsteknik och därmed också börjat fundera på om sådana övningar kan organiseras på annat sätt, och om hela utbildningsresultatet skulle kunna förbättras genom att genomföra en del övningsmoment i grupp.

1.2 Syfte

Syftet med detta arbete är tvådelat. Dels vill jag beskriva andningens betydelse för en blåsmusiker,

dels hur olika former av gruppövningar skulle kunna stärka musikerutbildningen generellt. Här tänker jag mig att använda mig av exemplet andningsövningar i gupp för att visa på hur gruppövningar kan stärka och förbättra utbildningsresultatet.

Därför vill jag i det här arbetet för det första beskriva och förklara varför man som blåsmusiker måste jobba regelbundet och aktivt med andningsövningar och hur detta påverkar det musikaliska resultatet, och för det andra vill jag belysa hur genomförandet av sådana övningar, men även andra typer såsom rena teknikövningar, kan förbättras genom att man applicerar dem som gruppövningar istället för individuella studier. Mitt perspektiv på etablerad praxis är att den alltid måste ifrågasättas och utvärderas för att utveckling ska kunna ske, och det är med det perspektivet jag nu försöker betrakta andning och andra gruppövningar för musiker.

1.3 Problemformulering

Andning och rätt andningsteknik är av mycket väsentlig, troligen avgörande betydelse, för en blåsmusikers möjlighet till ett både tekniskt och musikaliskt bra framförande av musiken.

Andning och andningsteknik berörs dock inte i särskilt hög grad i vår utbildning, vilket jag anser är en stor brist. Vi förutsätts klara av att öva andningsteknik på egen hand, eller om den huvudinstrumentlärare man har lägger vikt vid detta, få hjälp den vägen. Det verkar också vara så att man förutsätter att studenten har lärt sig rätt andningsteknik redan tidigare, så är det dock inte alltid.

Majoriteten av en musikers övning sker, som det heter, ”på kammaren”, det vill säga i enskildhet i ett litet rum utan yttre störningar. Även om detta givetvis är ett måste för att förfina det egna hantverket och reda ut de problem man som individ står inför, ifrågasätter jag den oerhört stora andel denna typ av övning har i utbildningen och i en musikers utveckling.. Min bild av skolans elever är att ambitionen att jobba i grupp finns, men att det sällan sker på grund av bristande kunskap om hur man i praktiken planerar och genomför gruppövningar.

Mer specifikt så anser jag också att utbildningen bör innehålla särskilda moment med andningsövningar just för oss blåsmusiker. Jag menar att en sådan kurs skulle bidra till att förbättra utbildningsresultatet i hög grad. Givetvis bör man också undersöka vilken typ av gruppövningar man kan utforma för stråkmusiker, och andra instrumentgrupper, men eftersom min kunskap på detta område är ytlig i bästa fall lämnar jag det åt mer kunniga individer.

1.4 Avgränsning

Gruppvis undervisning förekommer givetvis i form av kammarmusikprojekt och liknande. Det är dock inte den form av gruppundervisning som jag syftar på med detta arbete, eftersom kammarmusik handlar om samspel. Jag är i detta arbete främst intresserad av att beskriva och argumentera för teknikövningar i grupp.

1.5 Metod

Eftersom det resultat man får som musiker i stort sett enbart bedöms med subjektiva värderingar är det inte praktiskt eller relevant att ägna sig åt omfattande litterära studier då dessa undantagslöst färgas av författarens eller författarnas åsikter och uppfattningar. Därför kommer jag att basera de slutsatser jag drar på aktionsforskning, med enstaka undantag. Jag kommer att redogöra för gruppövningar jag och andra deltagit i, och hur resultatet av sagda övningar uppfattades av både deltagarna. Det finns givetvis ett stort antal övningar i olika kursböcker som kan användas som bas, men dessa går jag inte in på här.

Den undersökande delen av detta arbete kommer att delas in i tre huvudsektioner. Den första handlar om andningen och hur man som blåsmusiker övar sin andningsteknik, exempelvis hur man bättre utnyttjar sin lungkapacitet eller skapar en mer stabil ton.

Andra delen tar upp gruppövningar i allmänhet, hur man strukturerar dem och genomför dem, och vilka fördelar de ger. Här kan studier av litteratur på området spela en större roll, då det bör finnas omfattande forskning på området.

Till sist kombineras de två föregående sektionerna där jag tar upp ett praktiskt exempel i form av andningsövningar i grupp. Detta exempel kommer från personlig erfarenhet, och jag kommer att redogöra för både mina och andras uppfattning av genomförande och resultat.

2. Gruppövningar i Musikerutbildningen, exemplet andningsteknik

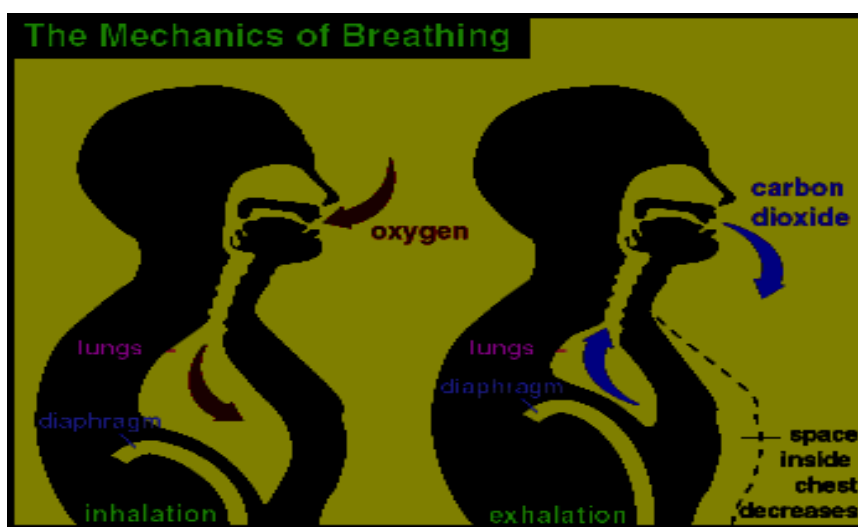
2.1 Om människans andning

Att andning är livsavgörande är något vi alla vet, på ett instinktivt plan. Andningen är en semiautonom kroppsfunction, det vill säga en som vi kan kontrollera under normala omständigheter, men också kan låta våra reflexer sköta på egen hand. Det är värt att notera att vi inte medvetet kan styra enskilda muskler i vår andningsapparat, vi styr den antingen helt eller inte alls. Varför vi har denna förmåga är oklart, det finns ingen vetenskaplig konsensus i den frågan. Vad

vi vet är att det är en ovanlig förmåga i djurvärlden, och att det är en av förutsättningarna för talförmågan, och i förlängningen, blåsmusiken.

Andningen styrs främst av diafragman, en kupolformad muskel som separerar bröstkorgen från magen. Vid normal inandning drar diafragman i lungorna så att de får större volym, vilket skapar ett undertryck i lungorna som gör att luft utifrån strömmar in i lungorna. Beroende på behov kan detta ske på ett långsamt, avslappnat sätt, eller på ett snabbt, mer ansträngt sätt.

Utandningen orsakas av lungornas elasticitet när diafragman slappnar av. När man behöver kontrollera sin utandning i högre grad, exempelvis när man som spelar ett blåsinstrument används också diverse muskler i bröstkorgen för att styra utandningen. Man har på så vis möjligheten att styra hur snabb luftströmmen ut ur lungorna är. Detta uppnår man genom att blåsa ”hårdare”, men man har som sagt ingen kontroll över individuella muskler, processen styrs undermedvetet. Hur andningen fungerar framgår också av bilden nedan.



Källa: <http://www.freediving.biz/features/breathing.html>, 20131018 kl 20.40

Det enklaste sättet att få en bild av hur detta fungerar i praktiken är att helt enkelt dra in och blåsa ut luft. Den medvetna kontrollpunkten sitter inte i bröstkorgen, utan i munnen. Man visualiserar en ström av luft precis innanför läpparna, som sedan fyller bröstkorgen, och detsamma är sant om utandningen. Man uppfattar det som att man suger in luft trots att verkligheten är att luften strömmar in på grund av ett undertryck, och man uppfattar det som att man blåser ut luft medan det

i själva verket är elasticiteten i lungan som gör arbetet, med viss styrning av omkringliggande muskler.

2.2 Andningsteknik för blåsmusiker

Andningsteknik är enligt de flesta professionella utövare det absolut viktigaste i en blåsmusikers teknik. För att påvisa detta kan man använda sig av ett enkelt experiment. Man skapar en ton i ett brassinstrument genom att spänna läpparna och blåsa ut luft, varpå motståndet får läpparna att vibrera. Om man lägger an munstycket och spänner läpparna, men inte blåser, händer absolut ingenting; gör man tvärtom får man bara ett blåsljud. Den mentala bilden blir då givetvis att luften gör ljudet, läpparna styr endast. Andningen, luften, är således avgörande.

Ett av de mest grundläggande axiomen i andningstekniken är att luften aldrig får stå still. Korrekt andning är en förutsättning för att fraseringen i musikstycket ska fungera. Detta innebär att musikern måste lära sig att göra ett mjukt och organiskt byte av riktning på luften, både när man börjar blåsa efter att ha andats in och när man måste ta in ny luft mellan två musikaliska fraser. För att uppnå detta instrueras man att tänka sig luftströmmen som en cirkel, där den översta punkten är bytet till utandning och den nedersta är bytet till inandning.

Andning är också avgörande för att skapa stabila toner som inte skiftar i dynamik eller intonation på ett okontrollerat sätt. För att uppnå en sådan stabilitet krävs en stabil luftström med konstant tryck. Register styrs också av luftströmmens tryck, eller fart, som man oftare talar om i lektions-sammanhang.

Sammanfattningsvis kan man alltså säga att det är korrekt andningsteknik som är helt avgörande för att få toner i ett blåsinstrument.

3 Gruppövningar i musikerutbildningen

3.1 Utbildningsmetodik

Hur man på bästa sätt ska utbilda ungdomar i diverse ämnen och huruvida de metoder man idag använder är ”bäst”, om man tillåter sig att använda ett så pass laddat ord, är en fråga som kommer allt mer i fokus. Ett stadigt ökande antal forskare säger att etablerade metoder som man använt i hundratals år, klassrummet, är ett bristande och alltför begränsat koncept. Man argumenterar att eftersom varje individ är unik, har egna intressen och olika mycket drivkraft inom olika ämnen, så är den klassiska klassrumsmetoden, där alla bedöms på samma sätt och ställs inför identiska problem, fundamentalt bristfällig. Denna metod har jämförts med en fabrik, där man skapar

produkter som stämplas med ett bäst-före-datum, och sedan skickas till olika konsumenter, i detta fall arbetsgivare.

Alternativet är då att man har en skola där man ser till individens intressen, förutsättningar, kompetens och behov, och utformar en studieplan som passar. Detta innebär inte att man undanhåller viss kunskap på grund av det ursprungliga intresset, men att man uppmuntrar elevens egna sökande efter kunskap, oavsett område. Denna metodik kräver troligen en större lärarkår med annan kompetens än vi för tillfället utbildar i Sverige. Denna metodik är inte heller en ny uppfinning. Platon ansåg att barn enbart kan lära sig om de vill, ”... påtvingad kunskap stannar aldrig i sinnet” (egen översättning). Ett vanligt motargument är att studerande måste påtvingas struktur för att lära sig det man måste lära sig.

Hur genomför man denna reform? Den konsensus som finns säger att elevgrupperna måste bli mindre, antalet elever per lärare måste minska för att en lärare ska kunna lägga ned mer tid på varje enskild elev och hjälpa denne att utveckla sina intressen. Dessa grupper får dock inte vara huggna i sten. Om en elev till en början intresserar sig för exempelvis biologi i någon iteration, makroskopisk som mikroskopisk, för att sedan plötsligt vilja lägga ned all sin tid på musik, så måste det finnas både möjlighet och resurser att förändra utbildningens innehåll eller tidplan, så att det blir möjligt för eleven att utveckla sina intressen.

Hur applicerar man då detta på en universitetsutbildning som redan har en väldigt specifik inriktning? Jag har redan tagit mig förbi det första momentet i problematiken, det vill säga elevens intressen. Det är ett känt faktum att alla som söker och blir antagna till musikerutbildningen redan valt och utvecklat en hög kompetens inom ett väldigt specifikt intresse, klassisk musik. Men det finns fortfarande plats för specifika inriktningar. På Högskolan för Scen och Musik finns möjligheten att välja mellan inriktning på kammarmusik och orkestermusik. Man måste också beakta det faktum att alla instrumentgrupper och instrumentalister har sina egna svårigheter, och kräver egna lärare med spetskompetens på det relevanta instrumentet, professionella utövare från Göteborgsoperan eller Göteborgs Symfoniorkester i detta fall.

Med det ovan beskrivna som utgångspunkt kan man konstatera att det går att tillämpa en nyare metodik på utbildningen i form av små gruppövningar för olika behov. För blåsmusiker är andningsövningar det jag anser vara mest motiverat då detta är centralt för en blåsmusikers kompetens.

Ett annat skäl att införa den här typen av kursform är att ersätta vissa andra kurser på Högskolan för Scen och Musik som enligt min mening verkar finnas där främst för att fylla utbildningen med de poäng som måste finnas, inte för att ge de studerande bättre förutsättningar att lyckas på den extremt hårda arbetsmarknad vi ställs inför. Främst tänker jag på en kurs som heter Musik- och Teknikverktyg. Kursen innehåller moment med genomgång och tillämpning av ett antal olika datorprogram för komposition och musikproduktion, vilket för mig känns främmande i en klassisk musikerutbildning.

3.2 The Breathing Gym

Under höstterminen 2012 startade jag, tillsammans med skolans då enda tubaist, en grupp för att gemensamt arbeta med andningsövningar för blåsmusiker. Tubaisten har från sin musikerutbildning i Skottland erfarenhet av att arbeta med andningsövningar i grupp, och vi såg ett stort behov av att fördjupa kunskapen om vikten av korrekt andning bland skolans blåsmusiker. Det visade sig finnas ett visst intresse av att delta. Eftersom gruppövningen byggde på frivillighet var det inte helt lätt att locka deltagare. Gruppen, som varierade i storlek mellan 3-8 individer, träffades varje morgon på vardagar, och även några helger, för att genomföra en övningsserie som kallas för ”The Breathing Gym”. (se exempelvis följande länk: <http://www.youtube.com/watch?v=JbOE5wft8Fg>). Främst var det brassmusiker som var närvarande, men även enstaka träblåsare och en sångare dök upp ibland.

Övningarna som ingår i The Breathing Gym har som syfte att öva och utveckla alla aspekter i en blåsmusikers andningsteknik. Gruppen samlades i regel vid 8.30 på morgonen. Första tiden använde vi en film som visar de olika övningarna och följde övningarna i filmen. Vi gick igenom övningarna i tur och ordning, med uppvärmning, stretching, teknik, applikation av teknik, och slutligen avslappning. Hela övningspasset varade cirka 45 minuter. Vi förändrade också vissa övningar för att bättre passa våra behov. Vissa övningar kunde göras i andra tempi, i andra övningar modifierade vi rörelserna. Att dogmatiskt följa de instruktioner vi hade tillgång till kändes inte motiverat, varje individ har trots allt sina egna behov. Speciellt stretching kan vara en känslig sak för en del individer, och då behöver man ha förmågan att anpassa övningen, och en förståelse för vad övningen i fråga faktiskt är till för. Det är viktigt att till exempel förstå att en del personer är mer rörliga och därför klarar stretchingen bättre medan andra behöver var mer försiktiga.

Varje moment i övningspasset innebär följande:

Uppvärmning: enkla rörelser som syftar till att värma upp överkroppen, basala andningsövningar som att andas in och ut i lugn takt

Stretching:	olika övningar för att stretcha musklerna i bålen
Teknik:	övningar för att träna utandning och inandning, både separat och tillsammans, övningar för att styra och kontrollera luftströmmen. Dessa övningar genomförs med flera olika variationer.
Applikation av teknik:	Gruppen blåser ett stycke, gör artikulationen i stycket men utan instrument.
Avslappning:	Lugnare andningsövningar som har som syfte att få deltagarna att slappna av.

Dessa övningar är till sin karaktär även koncentrationsövningar och kan då bli ett stöd för musikern också när det är dags för framföranden av olika slag.

Gruppen träffades och arbetade med andningsövningar på det sätt som beskrivs ovan under en period av ca 10 veckor. Samtliga deltagare i gruppen upplevde att deras andningskontroll förbättrades under perioden, liksom deras uthållighet. Förbättrad andningskontroll och uthållighet innebär att gruppdeltagarnas förmåga att spela det som står skrivet på notpappret förbättras, liksom deras förmåga att spela längre fraser.

De som deltog tyckte att konceptet som sådant var mycket bra, och fungerade på ett bra sätt för denna typ av övningar. Man motiverar varandra genom att jobba i grupp och man kan ge varandra tips och idéer om hur man kan använda det man lär sig, vad som är användbart i vilka sammanhang. Genom att skapa en grupp ökas också motivationen att faktiskt delta och inte missa detta viktiga övningsmoment. Tack vare gruppövningen i andningsteknik skapades också ett bättre ensemblespel hos gruppen. Som blåsmusiker använder man sig av inandning för att markera början på fraser, och eftersom man lär sig hur olika personer rör sig i sin andning blir det också lättare att som sektion spela samtidigt. Övningarna fyller därför också en funktion som träning av samspel.

4. Slutsats

4.1 Förbättras studieresultaten genom gruppövningar?

Det är min bedömning att övningar i små grupper med inriktning på moment som är centrala för det

instrumentala hantverkets utförande är en mycket effektiv metod för att öka kvaliteten på utbildningen. Sådana övningar bör därför bli obligatoriska i utbildningen. De kan gärna organiseras av studenterna själva, men bör ingå som ett obligatoriskt moment redan från första terminen. Dock kan det krävas stöd från lärare för att få igång gruppövningar, liksom givetvis någon form av examination efter genomförd kurs.

Musikerutbildningen är ur flera aspekter en hantverksutbildning, snarare än en teoretisk utbildning. Det är givetvis mycket viktigt att genom utbildningen få kunskap om det musikaliska fält som man som musiker ska arbeta med, såsom kompositörer, viktiga verk osv. Det är dock av minst lika stor, om inte betydligt större, vikt att utveckla sin hantverksskicklighet genom såväl individuella teknikövningar som orkesterprojekt av de olika slag som förekommer i utbildningen.

Min uppfattning är att om målet med utbildningen är att forma kompetenta och samspelta musiker bör en avsevärt större del av utbildningen ske i gruppform, och denna utbildningsmetod bör också uppmuntras hos de studerande

Det som enligt min mening saknas idag, är relevanta teknikövningar för de olika instrumentgrupperna. Resultaten från vårt initiativ med ”Breathing Gym”, där deltagarna upplevde så tydliga förbättringar för sitt instrumentspel, visar att den här typen av inslag i utbildningen har stor betydelse. Sådana teknikövningar kan med fördel organiseras i grupp, eftersom man kan konstatera att grupparbete för med sig ett bredare perspektiv på hur ett övningspass kan läggas upp, genomföras, och utvecklas för att bättre passa deltagarna.

I det här arbetet har jag fokuserat på övningar för blåsmusiker, men det finns troligen paralleller både för stråkmusiker och andra instrumentgrupper där olika former av teknikövningar i grupp också kan vara aktuella. Ett utvecklingsarbete av nya kurser med fokus på teknikövningar borde därför genomföras.

Andra områden som skulle kunna organiseras på detta sätt som gruppvisa övningar är exempelvis mental träning. Sådana kursmoment leder enligt min mening till att vi blir bättre förberedda för det kommande yrkeslivet som professionella musiker.

Min rekommendation är därför att gruppövningar i spelteknik, anpassade för olika instrumentgrupper, tas in i musikerutbildningen redan från första året.

Litteratur och källor:

Om människans andning: <http://en.wikipedia.org/wiki/Breathing>

Forsell, Boken om pedagogerna, Liber 2011

Om grupparbeten och gruppövningar: Forslund Frykedal, Elevers tillvägagångssätt vid grupparbete, Linköpings universitet 2008

Karlsson, Embouchure och andningsteknik – en förutsättning för utveckling? GU 2006

<http://www.youtube.com/watch?v=JbOE5wft8Fg>

<http://www.goodreads.com/quotes/287563-knowledge-which-is-aquired-under-compulsion-has-no-hold-on>