



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

EN UTVECKLINGSPROCESS
en studie i arbetsprocessen fram till ett prestationstillfälle

Sofia Hinnerson

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik,
klassisk inriktning

Vårterminen 2014

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, klassisk inriktning
15 högskolepoäng
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet
Vårterminen 2014

Författare: Sofia Hinnerson

Arbetets titel: En Utvecklingsprocess

Handledare: Einar Nielsen

Examinator: Christina Ekström

This is a study in my preparations for my final concert at the Academy of Music and Drama- Goteborg's University. My aim is to create a plan and a schedule for my practising methods and other preparations so I will be able to perform at the top of my ability.

I have studied and chosen a collection of methods that will help me prepare for my concert and at the same time develop my oboe playing. As a result, I have found an effective way for me to prepare technically on my instrument. I have also learnt and developed methods in how to focus and mentally prepare for a performance.

Keywords, time schedule, instrument practice, preparation, performance

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte och frågeställningar	5
2 Metod & Genomförande.....	6
2.1 Instrumentövningar	6
2.1.1 Staccato.....	7
2.2.1 Gå in i en karaktär.....	9
2.2.2 Prestera på toppen av sin förmåga.....	9
2.3 Tidsplanering	11
2.3.1 Veckoplan.....	11
3 Resultat & Reflektion	14
3.1 Dokumentation.....	14
3.2 Metoder och förberedelser i övningsprocessen	14
3.3 Förberedelser	16
3.3.1 Gå in i en karaktär.....	16
3.3.2 Prestera på toppen av sin förmåga.....	17
3.4 Tidsplanering	17
4. Utvärdering av Examenskonserten.	19
5. Sammanfattning av övningsprocessen.....	20
Källhänvisning.....	22

1. Inledning

Detta examensarbete är en studie i min arbetsprocess fram till ett specifikt prestationstillfälle. I detta fall, min Examenskonsert på Högskolan för Scen och Musik - Göteborgs Universitet.

Det första min oboelärare tog upp med mig när jag började på Högskolan för Scen och Musik var att mina framsteg måste komma att ske mellan mina regelbundna instrumentallektioner. Jag måste alltså hitta ett (för mig) hållbart sätt att komma framåt och fortsätta utvecklas på mitt instrument. Under de senaste åren har jag därför testat, ändrat, tänkt och övat på mängder av olika sätt och vis. Men någonting jag alltid har haft i bakhuvudet (och börjat reflektera mer och mer över) är att det är viktigt för mig att ha en struktur. Att ha en planering för hur jag ska använda mig av alla mina övningsmetoder för att känna mig förberedd, nå mina mål i tid och med ett förväntat resultat.

Jag vet sedan tidigare att jag jobbar bäst när jag inom en snar framtid måste prestera på en viss nivå eller ett visst sätt. Men jag behöver i de situationerna även en plan för hur jag ska gå tillväga under den tidsperiod jag har på mig så att jag kan veta att jag kommer att få med allt jag behöver förbereda. Det kan vara allt från att planera när jag ska göra en viss övning, spela in oboerör till att öva upp mitt staccato för att kunna spela ett stycke. Att skapa en metod för att utvecklas på mitt instrument och därmed min repertoar samt höja min prestationsförmåga är därför någonting jag gå vidare med och undersöka.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att utifrån mig själv och läst litteratur skapa en hållbar metod och planering för min övningsprocess fram till min examenskonsert.

Utifrån mina undersökningar hoppas jag få en djupare förståelse för hur jag i framtiden vill planera och lägga upp min övning, samt få ökad kunskap om olika ingångar och tillvägagångssätt för att få det slutresultat jag önskar. För att jag ska känna mig förberedd, nå mina mål i tid och med ett förväntat resultat ställer jag mig följande frågor.

Vilka metoder och förberedelser är viktiga i övningsprocessen?

Hur förbereder jag för att motverka nervositet vid uppspel?

Hur fördelar jag tiden och hanterar tidspress?

2 Metod & Genomförande

För att kunna följa och lättare utvärdera mitt arbete gjorde jag under våren-14 inspelningar både i övningsrummet och vid uppspelnings- situationer. Syftet är att kunna använda detta som en form av processdagbok. Att kunna gå tillbaka, lyssna och jämföra mina övningar och min prestation under en längre period för att kunna se eventuella förbättringar och problem som har uppkommit på vägen.

Utifrån den information jag sökt och gått igenom har jag valt att utgå ifrån- och skapa metoder och övningar jag tycker är relevanta för mina frågeställningar och syfte.

För att få en bättre överblick över mina metoder delar jag upp denna del av arbetet i olika delar för att lättare kunna återknyta till mina frågeställningar.

- Redogörelse för instrumentövningar samt undersökningar utifrån litteratur och text.
- Att förbereda en uppspelning och använda sin potential.
- Tidsöversikt, planering och övningsschema.

2.1 Instrumentövningar

För att hämta fakta och inspiration till mitt arbete har jag valt att ta del av redan skriven litteratur i böcker och på nätet som jag anser berör mitt examensämne. Jag kommer i mitt arbete hämta min information från flera olika håll för att skaffa mig större förståelse runt övningsmetoder och tankeprocesser som kan hjälpa mig i min övning och interpretation i mitt repertoarspel. Detta för att jag i slutändan ska hitta den metod och det tillvägagångssätt som passar mig bäst.

Jag har även lagt till konkreta övningar som jag använt mig av dagligen i syfte att utveckla och höja mitt spel. Dessa övningar kommer jag vidare beskriva som ”basövningar” eftersom de är så centrala för att kunna ta min utveckling framåt och är tänkta att ge mig en stadig grund att stå på. För mig har en stor del av övningarna gått ut på att utveckla och förbättra staccato -spel.

Jag har här involverat två olika övningar till min studie.

2.1.1 Staccato

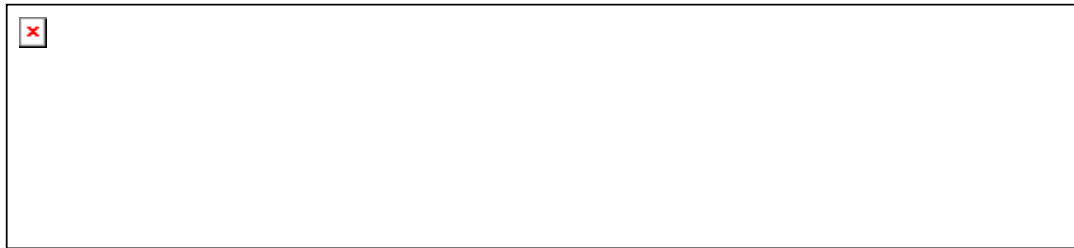
Den första går ut på att börja med att endast öva på oboens rör. Syftet är att hitta rätt placering för röret och är mycket viktigt för att kunna kontrollera var tungan stöter emot rörets ände vilket i sin tur påverkar hur fort man kan spela och hur artikulationen blir. Denna övning kan tyckas simpel men har varit en stor del av min utveckling i att ”göra om och göra rätt” under min utbildning vid Göteborgs Universitet och är därför något jag involverar i min dagliga övning. Denna övning har jag delvis hämtat från boken ”*a Reed Blown in the Wind*”¹ I detta kapitel tar Whittow upp och poängterar vikten av att göra rätt från början för att bygga en stadig grund att stå på i sitt staccato-spel. ”Don’t try to run before you can walk” (Whittow)

I den första Staccato-övningen har jag fått en bra grund och kan nu tillämpa övning nr 2.

Denna övning har jag hämtat ur ett kapitel om just staccato från en blogg av oboisten Christina Garvey. En oboist med stor pedagogisk erfarenhet.²

Syftet är nu att bli medveten om sitt ”max-staccato” mätt i BPM (beats per minute) för att utifrån det öva upp sin snabbhet. Övningen går ut på följande:

1. Börja med metronomen på 60 bpm och spela notföljden nedan. Öka i tempo i små steg tills övningen börjar bli ojämn eller på något sätt sluddrig. Stanna och anteckna dagens bpm.



2. Utgå från den dagliga formen (max bpm) och spela enligt ett utarbetat schema för att gå igenom övningen i olika hastigheter och på så sätt öka säkerheten och snabbheten i staccatot. Denna övning är enligt Garvey konstruerad så att det ska vara möjligt att öka sin maxhastighet med 6 bpm/vecka.

¹Whittow, M. 1991 ”Just a Reed Blown in the Wind” s,26 London Puffit Publications

²Garvey, C. (2012, 12 november) Small Muscle Athletics: Increasing single tongue Articulation speed. (blogginlägg) Hämtad 2014-04-24 från <http://theoboist.blogspot.se/search?q=pims>

2.1.2 Spelkaraktärer

Jag har även valt att studera övningar för andra instrument än mitt eget (oboe). Jag har hållit mig till att främst välja sång och blåsinstrument eftersom jag kan se tydliga likheter mellan dessa instrument och mitt eget. Jag kommer att undersöka om jag kan hitta nya ingångar genom att studera de olika instrumentens övningar och spelkaraktärer för att sedan kunna återknyta till mig.

Jag inledde med att leta övningar för fagott eftersom det är de instrumentet som liknar oboen mest embouchure (ansiktsmuskulatur för tonkontroll på blåsinstrument) och rörmässigt. Av fagottövningar jag gått igenom har jag valt ut övningsboken *drills* vars syfte är att sammanfoga staccato och ansatser med grepp-teknik och timing.³

För att undersöka om jag kan förbättra intonation, klang och säkerhet i det höga registret (från trestrukna C och uppåt) har jag i min dagliga övning tagit ut och gått igenom skaletyder för tvärflöjt. Att jag har valt just övningar för flöjt och inte oboe är för att jag anser att det finns fler övningar i högt register för flöjt än oboe. Med dessa fagott- och flöjtövningar i samband med de staccatoövningar för oboe som jag jobbar med parallellt länkar jag samman mina ”basövningar” från att öva rent staccatospel till att föra in det i övning i teknik och flexibilitet. Med hjälp av dessa övningar kan jag även undersöka hur jag, genom att bli medveten om mitt luftflöde och stöd kan påverka och förändra luft flöde och ansatser för mig på mitt instrument.

³Dahl, O.K, & Cameron, K.G. drills. Ole Kristian T. Dahl

2.2 Förberedelser

I denna del lägger jag vikt på arbetet och förberedelserna i att kunna känna sig trygg i sitt spel vid en uppspelnings-situation.

2.2.1 Gå in i en karaktär

Här vill jag börja med att utgå från en lektion från den 21/10-2013 där jag och en kurskamrat tillsammans med lärare undersökte och reflekterade runt hur man hittar sin egen (önskade) klang och bekämpar tankemonster under en uppspelnings-situation och i förberedelserna inför denna.

Vår då aktuella repertoar var ett arrangemang på Astor Piazzollas ”Histoire du Café”
Upplägget under lektionen var att prova att gå in i en roll eller ”ta bort” en del av sig själv när vi spelade tillsammans. Först diskuterade vi runt den aktuella musikens karaktärsdrag och bestämde oss för vad vi ville få fram för känsla ur stycket. Vi tog sedan varsin karaktär baserad på hur vi ville spela och gick in i rollen som just denne. Syftet med hela övningen var att undersöka hur jag som musiker kunde ändra hur jag kände runt kontroll och nervositet vid uppspelingen och om stycket fick den karaktär vi ville uppnå. Jag kommer använda mig av denna metod och föra över det på min repertoarförberedelse inför slutprodukten med målet att få fram önskade karaktärer på mina examensstycken (interpretation) samt motverka nervositet.

2.2.2 Prestera på toppen av sin förmåga

I mitt arbete lägger jag stor vikt vid att öka min säkerhet på mitt instrument för att på så sätt känna mig förberedd inför slutprodukten. Jag har även undersökt hur jag kan förbereda en uppspelnings-situation genom att gå in i en roll. I och med detta har jag fått med mig förberedelser och en bra grund att stå på vid ett prestationstillfälle.

För att komplettera detta och vidare utveckla mitt arbete har jag även läst ”*The Inner Game of Music*”. Här redogör Green för ”The inner Game” som är en utarbetad metod med tyngdpunkt på medvetenhet, tillit och vilja för att lära sig prestera på toppen av sin förmåga under ex. en konsert. Green lägger stor vikt i att utgå från sig själv och egna erfarenheter vilket är en stor

del av mitt arbete. ”Learning from your own experience is the very essence of the Inner Game.”⁴

Green ställer upp en ekvation: $P=p-i$. Där P står för *Performance* och är resultatet av vad jag i slutändan känner, åstadkommer och lära mig av en situation.

p står för *potential* och är min förmåga, vad jag är kapabel till och den kunskapen jag har.

i betyder *interference* och är ens förmåga att mentalt ”lägga krokben” för sig själv.

Slutprodukten och målet med Green’s metod är att jag ska kunna prestera bättre om jag kan bli medveten om och lära mig att hantera de aspekter (i) som hindrar mig från att prestera på min högsta nivå. ”Improving performance by reducing interference”⁵

Detta går att göra genom att lära sig kontrollera rösten i mig som lägger sig i och ifrågasätter under ett prestationstillfälle. Green gör skillnad på *jag 1* och *jag 2*.

Jag 1. Läger sig i och hindrar ens potential att prestera på en hög nivå. (i -interference)

Jag 2. Är den som uttrycker och skapar potentialen utifrån ens förmåga (p -potential)

För mer beskrivning om just denna metod hänvisar jag till boken *The inner Game of Music*.
B. Green, (sidorna 21-40)

Eftersom jag i mina metoder arbetat mycket med att höja nivån på mitt spel (p -performance) genom att göra basövningar på mitt instrument kan jag använda mig av B. Green’s metoder (*The Inner Game*) för att även beröra i (*interference*) och på så sätt få förbättrat resultat under min examenskonsert. Enligt B. Green’s metod har jag då både jobbat för att förbättra p , (*instrumentövningar*) och studerat i (*The Inner Game*).

Övningarna i *The Inner Game of Music* är utarbetade så att man kan välja vilka delar man vill plocka ut och studera. Dock har alla metoder/övningar utgångspunkten att man ska utgå från sig själv och sina egna erfarenheter för att utvecklas. De metoder jag har valt ut innehåller alla att jag ska bli medveten om fysiska och psykiska hinder för att kunna börja arbeta med att tänka om och förminska den delen av mig som lägger sig i och hindrar mig från att prestera på min fulla potential. Jag kommer vidare redogöra för några av dessa övningar i Metod & Genomförande-delen. (2.3.1. Veckoplan)

⁴Green, B. 1986 ”*The Inner Game of Music*” New York. Doubleday & Company, Inc. (sida 18)

⁵Green, B. 1986 ”*The Inner Game of Music*” New York. Doubleday & Company, Inc. (sida 23)

2.3 Tidsplanering

I den tredje delen av mitt arbete har jag arbetat med att fördela och sammanställa mina metoder och undersökningar på tiden jag har från inlärningsarbetets start till utsatt slutdatum. En stor del av mitt examensarbete är att hitta metoder som ska fungera för mig även i mina framtida förberedelser inför konserter och uppspel. Jag kommer därför att använda mig av mina undersökningar och övningar även på perioden december-mars när jag förbereder mig inför antagningsprov till Högskolestudier på Masternivå. Efter att redan ha testat de utvalda metoderna på ett tidigare projekt gör att jag har möjligheten att eventuellt ändra i mina metoder och planering inför perioden som leder fram till min examenskonsert.

Eftersom slutmålet för examensarbetet är min examenskonsert på kandidatutbildningen- Högskolan för Scen och Musik och är den perioden jag kommer lägga fokus på. Efter testperioden (december-mars) har jag inför examenskonserten valt att utöver tidigare arbete lägga till en plan för varje vecka under perioden fram till examenskonserten. Detta för att jag även ska få in olika typer av mental förberedelse.

2.3.1 Veckoplan

Jag avsätter ca 8 veckor till min inlärningsprocess och gör ett schema över veckorna under denna period.

För att återknyta till mitt arbetes syfte och frågeställningar ger jag varje vecka ett tema att fokusera extra mycket på. Veckornas teman är till för att på ett varierat sätt förbereda mig inför slutprodukten. På detta vis får jag med mig läst litteratur och metoder på de veckorna genom hela processen.

Schemat är utarbetat så att jag utgår från varje veckas tema och läser olika kapitel ur Marion Whittow's bok för att sätta mig in i varje veckas ämne. Att jag valt att läsa Whittow's bok grundar sig i att hon skriver utifrån en oboists synvinkel och tar upp allt runt övning och fysisk och mental förberedelse som just oboist.

Under sista veckan av min förberedelse kommer jag utgå nästan enbart från B. Green's ”*The Inner Game of Music*) för att på bästa sätt förbereda att spela på min fulla potential under min slutprodukt.

Vecka & Tema	Litteratur
1. Ton, stöd och andning	(M. Whittow 1991) s. 36 – <i>Pitching, 191-Breathing, 38 –Tuning, 40 -Tone</i>
2. Nyanser och lyssning	(M. Whittow 1991) s. 36 - <i>Listening</i>
3. Muskelavslappning	(M. Whittow 1991) s. 24 - <i>Embouchure</i>
4. Övning framför spegeln	(M. Whittow 1991) s. 23 - <i>Posture</i>
5. Öva utantill	(M. Whittow 1991) s. 183 - <i>Playing</i>
6. Hitta styrkor och tänka positivt	(M. Whittow 1991) chapter 5+6 sid. 53-71 <i>The bad news & Physical hazards</i>
7. Andningsövningar	(M. Whittow 1991) s.199 - <i>Professional etiquette.</i>
8. Förberedelse inför konsert	(Green, B. 1986) ” <i>The Inner Game of Music</i> ” s. 137-144

Redogörelse för veckotema:

- v.1 Gör jag övningar i (för oboister mycket viktig) utandning. Jag applicerar övningar i kontroll och uthållighet på repertoar. Jag övar även min repertoar mycket långsamt med stämapparat för att ”hitta” rätt pitch.
- v.2 Övar jag skalor starkt respektive svagt utan stämapparat för att lyssna på varje ton och dess kvalitet. Jag övar mycket i höga registret med flöjtövningarna.
- v.3 Gör jag övningar i muskelavslappning både sittande och stående. Jag försöker även hitta samband mellan avslappnat och kontrollerat spel. Även övningar för ansiktsmusklers avslappning och tonkontroll.
- v.4 Undersöker jag hållning. Jag undersöker med hjälp av övningsrummens spegel hur hållningen kan påverka det viktiga luftflödet.
- v.5 Denna veckas syfte är att våga släpp noterna! I alla fall i övningsrummet.
- v.6 Jag försöker hitta dåliga vanor gällande mitt spel och genom inspelningar lyssna på och hitta framsteg och styrkor. Allt för att skapa en positiv tankebana runt att prestera på exempelvis en konsert.
- v.7 Ta ut andningsövningar som inte involverar instrumentet och visualisera uppspelningsituationen.
- v.8 Konsertveckan ägnar jag åt att på morgonen/förmiddagen spela igenom mitt program. Därefter lämnar jag övningsrummet tills på eftermiddagen/kvällen då jag går igenom det i min repertoar jag vill öva ytterligare på. Övningarna jag valt ur ”*The Inner Game of Music*” för denna vecka är mestadels från *kapitel 9. Improving the quality of musical experience*. Eftersom jag tidigare arbetat med att enligt Barry’s metod, kontrollera *Jag 1* och de aspekter som blandar sig i min prestation, har jag valt att plocka övningar där fokus ligger på att hitta glädjen i att öva. Genom övningarna läggs mycket tanke ner på att hitta sätt som gör det njutbart och roligt att öva. På det sättet kan man slappna av och får en bra förberedelse inför uppspel.⁶

⁶Green, B. 1986”*The Inner Game of Music*” New York. Doubleday & Company, Inc. (sid 137-144)

3 Resultat & Reflektion

3.1 Dokumentation

Jag har haft mycket hjälp av alla de inspelningar jag har gjort under arbetets gång. Eftersom jag har inspelningar från både teknikövningar och repertoarspel har jag fått en bra översikt på min dagliga övning och kvalitén på övningen i form av tydliga framsteg på inspelningarna. På så sätt kan jag även se hur min övning och planering påverkat hur jag spelar min repertoar.

Genom att vara noggrann med basövningarna under hela processen märker jag tydliga framsteg i stabilitet och teknik med hjälp av mina dokumentationer. Det som har gett mig bäst översikt på min utveckling i efterhand är de inspelningar jag gjort när jag spelar mina stycken. Från inspelningarna i början av inlärningsprocessen där jag spelar igenom repertoaren och gjort basövningarna i några veckor hörs en skillnad i ton och säkerhet. Ytterligare några veckor längre fram hörs större teknisk säkerhet i de högre registren och även en förändring i tonkvalité.

Jag kan höra tydliga förbättringar i mitt spel och på så sätt har jag kunnat fortsätta övningen med vetskapen om att mitt upplägg har tagit mig framåt. Dock är det svårare att lika tydligt kunna se ett resultat i övningarna runt förberedelser och prestation. Detta för att övningarna inte är lika konkreta. Här måste jag utgå mer från mig själv och min uppfattning runt metoderna (i efterhand) än från de inspelningar som finns.

3.2 Metoder och förberedelser i övningsprocessen

Hur har då mina övningar och förberedelser fungerat i syfte att lyfta mitt spel och förbättra kvalitén på min repertoar inför examenskonserten? De mer konkreta övningarna ”basövningarna” som har haft syftet att bygga upp en bra grund i mitt spel har bevisligen hjälpt mig att utvecklas i mitt spel och vad jag kan känna, höjt min säkerhet både i övningsrummet och under uppspelningssituationer. Under mitt arbete har jag även märkt en tydlig skillnad i ork och uthållighet i mitt spel vilket underlättat enormt mycket i en ganska tung och fysiskt krävande repertoar.

Utifrån C. Garvey's övningar kan jag konstatera att jag ökat mitt max-staccato med ca 12 bpm från projektets start och det mesta hände de sista fyra veckorna av min process. Jag har alltså inte fått resultatet 6 bpm i veckan vilket skulle kunna vara en möjlighet enligt C. Garvey. Det

är dock ingenting jag ser som ett misslyckande eftersom dessa typer av övningar fungerar olika bra och tar olika lång tid beroende på person. Jag har dessutom valt att involvera denna övning under en hel arbetsprocess istället för att se den som en tillfällig övning under exempelvis en intensivperiod av staccato-övningar.

Målet med mina staccato-övningar har dock inte varit att bevisa att jag kan utvecklas på en specifik övning eller att bevisa att jag utvecklas på just staccatospel genom att planera in sådana övningar i mitt arbete. Däremot är det lättare för mig att lyssna till hur de olika övningarna utvecklats olika mycket under en period. Eller fungerat olika bra eller dåligt. Detta för att jag ska kunna relatera och knyta an till vad i min övning som gör att jag kan gå framåt i min utveckling och förbättra mitt repertoarspel.

När jag går tillbaka och lyssnar på mina inspelningar från de olika staccato-övningarna märker man inte resultat direkt. Det är inte förrän i inspelningar från mitten av mars som jag kan höra en tydlig förändring och förbättring i dessa övningar. Då är jag halvvägs in i min testperiod. Detta betyder att jag redan vid starten av min Examenskonsert-process har en stadig grund att utgå ifrån vilket gör att mina två ”perioder” inte varit helt lika varandra. Om jag då går tillbaka och ser till meningen med att ha en testperiod innan jag inlett förberedelserna till examenskonserten kan jag konstatera att jag tack vare denna har kunnat bygga en bra utgångspunkt (grund) för det som skulle komma att bli mitt fortsatta arbete. Jag har använt mig av ungefär samma koncept hela vägen men allt eftersom examenskonserten närmat sig har jag upplevt att jag inte är i behov av att jobba lika hårt för att få en kvalitet på mina övningar utan använder istället den planerade övningstiden på att upprätthålla nivån och involvera övningarna i mitt repertoarspel.

Allt eftersom min utveckling på C. Garveys övningar tagit fart har jag även kunnat applicera ett säkrare staccatospel i O.K. Dahl och K.G. Camerons fagottövningar. Detta har i sin tur lett till att jag har börjat se ett samband mellan mina olika undersökningar. Med detta har jag sett att mitt arbete på olika håll har utvecklats så pass mycket att jag kan börja foga samman mina övningar och är därför är viktiga för min övningsprocess.

3.3 Förberedelser

3.3.1 Gå in i en karaktär

I mitt arbete utifrån lektionen 21/10-2013 i att bekämpa tankemonster och nervositet vid uppspel har jag fått varierat resultat. Från konserter under våren som jag har applicerat metoden ”gå in i en karaktär” på har resultatet av att hitta karaktärer i stycken och gå in i roller vid uppspel blivit att jag känt mig bättre förberedd. Det har även ökat känslan av att jag kan stycket jag har spelat och att jag kan stå för interpretationen i musiken. Utifrån detta arbetssätt har jag i mina förberedelser inför konsert satt mig in i den repertoar jag ska spela och funderat över vad jag vill få ut av musiken. Detta har gjort att jag känner större säkerhet vid uppspel.

Att i övningsrummet förbereda sig på att gå in i en roll kan vara desto svårare. Även om jag spelar min repertoar i övningsrummet med denna metod kan jag inte vara garanterad att få samma effekt under exempelvis en konsert. Ett annat hinder som kan uppkomma med just detta tankesätt är att jag ibland önskat att jag kunnat ta på mig en roll av ”mig själv” för att få det självförtroende och den trygghet jag behöver vid uppspelningssituationer. Varför skulle jag behöva vara någon annan för att få fram det jag vill av musiken?

För att lösa detta problem har jag lagt om min tankebanan en aning. Istället för att tänka att jag är en annan person vid uppspel har vid prestationstillfällen under våren undersökt på vad jag vill få fram av musiken och studerat olika personer/karaktärer som överrensstämmer med mitt synsätt. Vid uppspelningssituationer har jag sedan fokuserat mer på att anamma de valda karaktärernas kvaliteter än att gå in i en roll som en annan. Som resultat av detta har jag knutit ihop denna del med min studie runt instruments spelkaraktärer. Ofta vid uppspel har jag tagit till mig (tänkt mig) sångare och deras tillvägagångssätt. Eftersom en konsert för mig handlar mycket om luftflöde och stabilitet i spel har jag vid uppspel under våren fokuserat på just detta.

3.3.2 *Prester på toppen av sin förmåga*

Genom att läsa B. Green's *The Inner Game of Music* och plocka ut övningar i att bli medveten om mentala hinder i musicerande har jag fått ett bra komplement till instrumentövningarna. Jag kommer att lägga till mer tankar runt detta i min Utvärdering av Examenskonserten.

Jag har haft ganska lätt att ta till mig de idéer och förslag på metoder som Green presenterar i "*The Inner Game of Music*". Tanken att jag kan lösa problem genom att relatera till mig själv och mina erfarenheter av bra respektive "dåliga" framträdanden, har skapat en tanke hos mig om att jag kan lösa mycket psykiska hinder bara av att veta vad det är för tankar som kan störa mig under mitt musicerande.

3.4 *Tidsplanering*

8-veckorsschemat som skapades till perioden inför examenskonserten har varit ett stort stöd. Varierande veckotema har hjälpt mig att hela tiden fokusera och att inte undvika några av momenten jag utarbetat för min förberedelse. Att ha fokus på gällande veckas tema och övningar har även hjälpt mig med nervositeten som ofta uppkommer när en slutprodukt närmar sig. Jag har genom att lägga till min 8-veckorsplan uppnått mitt mål om att känna mig väl förberedd och fokuserad hela vägen fram till examenskonserten.

Summering av veckoschema:

De första veckorna v. 1-3 känner jag ett lugn över att jag vet vad jag har att göra varje vecka och kan fokusera på att öva enligt mina metoder. Trots att jag fokuserat mer på att kontrollera min nervositet under de senare veckorna i min process har jag upplevt att examenskonsertens annalkande haft en uppstressande effekt på mitt övande. Att jag då under vecka 6 fokuserade på att hitta en positiv tankebanan och hitta styrkor i musikspelade hjälpte till att få kontroll på negativa tankar. För att ytterligare motivera mig till att behålla en positiv inställning till examenskonserten har jag även tagit upp B. Greens metoder och övningarna ur *The Inner Game of Music* och involverat dagligen i övningen från vecka 6 och framåt.

Att veta hur mycket fakta och inspiration i form av läsning jag kunnat lägga till varje vecka har varit det svåra i min tidsplanering. Vissa veckor har jag fått mer att studera och ta till mig. Eftersom jag lade det lite mer grundläggande arbetet (v.1: Stöd och andning, v.2: nyanser och lyssning) de första veckorna har jag fått mer arbete de senare veckorna. Det grundläggande arbetet jag gjort i början av processen har däremot underlättat arbetet under de senare veckorna.

4. Utvärdering av Examenskonserten.

Att inte tänka för mycket och speciellt inte tänka på sådant som kan distrahera eller påverka mig negativt (the Inner Game) hade jag stort fokus på under hela min examenskonsert. Jag upplevde även att det var olika svårt att falla fast vid under olika delar av konserten. Framåt slutet när andra hinder som att jag var torr i halsen och hade vatten i klaffar på mitt instrument påverkade prestationen behövde jag en extra mental styrka för att inte låta negativa tankar ta över och inte ge efter för mjölksyran och tröttheten. Det jag fokuserade mest på var att inte tänka på tröttheten eller att en ton stack ut. Jag var såklart medveten om allt detta men kunde ändå hyfsat bra fokusera på musiken. Enligt ”The Inner Game” skulle detta vara att jag försökte motverka det som stör och kan påverka prestationen (*interference*).

Min lärare sa efteråt att det är som att springa ett maraton-lopp att ha examenskonsert och det fick mig att tänka på hur viktigt det är att kunna känna sig själv under pressade situationer och att ha förberett sig på vad som kan komma att hända. Adrenalkicken man får vid en examenskonsert är svår att förbereda sig på. Men jag upplevde att den kom till som en extra styrka för att kunna ta mig igenom ett krävande program. En positiv effekt av mina övningar och planeringen inför examenskonserten har varit att jag byggt upp en ork som gör att jag rent fysiskt klarar av att spela mer. Detta tillsammans med adrenalinet gjorde att jag kunde spela ut mer och göra mer av nyanser och karaktärer i min repertoar. Som jag skrivit tidigare i min utvärdering så har ”gå in i en karaktär”-metoden varit den som jag haft svårast att ta till mig och applicera på min konsertförberedelse. Under examenskonserten tänkte jag inte en sekund på att jag skulle gå in i en roll som någon annan utan var mig själv från början till slut. Detta ser jag som ett positivt resultat av att jag förberett mig på att tänka positivt och stärka självförtroendet inför prestationen.

Kände jag mig förberedd när jag stod där och skulle börja spela? Ja, det gjorde jag. Däremot känner jag i efterhand att jag gärna hade kompletterat mitt förberedande arbete med att eventuellt intervjua andra personer som har gjort en examenskonsert. Jag hade på så sätt fått en annan persons åsikter och tankar runt situationen och hade säkert kunna dra nytta av den informationen inför min egen prestation.

5. Sammanfattning av övningsprocessen

Sammanfattningsvis kan jag se mitt arbete utgå från tre moment som jag knutit samman och på så sätt skapat mig en metod för min övningsprocess. Basövningarna sammankopplade med övningar i mental förberedelse är två av delarna. Tidsplanering och veckoschema innehållande mina övningar blir den tredje. Jag har under arbetets gång applicerat mina övningar i både teknik och mental träning på min aktuella repertoar och har därmed fått ett förtroende för att jag har gjort mitt yttersta i förberedelserna inför examenskonserten. Jag har enligt mitt syfte och frågeställningar tagit ut metoder som varit viktiga för mig att utvecklas i och förberett mig i att motverka och hantera nervositet och brist på självförtroende vid uppspel genom övningar från avsnittet jag valt att kalla ”Förberedelser”.

Mina basövningar har genom hela processen fungerat effektivt i det avseendet att jag har fått ett verktyg att skapa en stabil grund i förberedelserna inför examenskonserten. Genom B. Greens metod ”*The Inner Game*” har jag fått en större förståelse för hur negativa tankar kan hindra mig från att prestera på min fulla potential. Däremot har, som tidigare beskrivits, övningen i att gå in i en karaktär vid uppspel inte passat mig. Efter viss bearbetning av metoden har jag dock lyckats ta till mig tanken om att sätta en karaktär på den aktuella repertoaren för att få ut det mesta av musiken. Trots detta anser jag ändå att det kan fungera bra att gå in i en annan roll om man kan relatera till karaktären i fråga på ett positivt sätt. Jag vill gärna sträva mot att vara mig själv när jag spelar men vid vissa tillfällen kan det vara svårt. Kunskapen i att då kunna kliva in i en roll som ex. Peter Mattei kan då vara ett tillfälligt stöd och ett bra knep för att för tillfället göra en bra prestation. Dock har jag inte använt mig av den möjligheten under denna period.

Innan starten av mitt arbete fokuserade jag mycket på att öva in musiken inför konserterna och kunde uppleva att jag inte hade full koll på vad i min övningsprocess som gav resultat. I och med att mitt arbete tagit fart har jag skapat mig en tydlig översikt på vad jag vill och behöver involvera i min förberedelse för att skapa den prestation jag har som mål. Litteraturen och de metoder jag har använt mig av i mitt arbete har jag plockat för att jag tror att de kan fungera för mig utifrån min personliga bakgrund och erfarenhet. I fortsatt arbete skulle jag vilja gå in djupare i ämnen som berör hur jag påverkas mentalt av stress och även jämföra och

undersöka fler övningsmetoder och tankebanor för att få en bredare kunskap runt ämnet.

Överlag har min arbetsprocess innehållit moment som visat sig vara värdefulla för min utveckling inför examenskonserten. Även om jag säkerligen kommer behöva revidera metoderna utefter min framtida utveckling och behov, kan se att jag kommer fortsätta att arbeta efter denna form av förberedelse inför kommande konserter.

Källhänvisning

Dahl, O.K. & Cameron, K. G .drills. Ole Kristian T. Dahl

Garvey, C. Small Muscle Athletics: Increasing single tongue Articulation speed.

(blogginlägg) Hämtad 2014-04-24 från <http://theoboist.blogspot.se/search?q=pims>

Green, B. (1986). The Inner Game of Music. New York. Doubleday & Company, Inc.

Whittow. M. (1991). Just a Reed Blown in the Wind. London Puffit Publications