



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

---

**”VAD ÄR DET JAG GÖR EGENTLIGEN?”**  
- om att med videons hjälp bli medveten om helheten

Naima Kilhamn

---

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik,  
klassisk inriktning

Vårterminen 2015

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, klassisk inriktning  
15 högskolepoäng  
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet  
Vårterminen 2015

Författare: *Naima Kilhamn*

Arbetets titel:

*"Vad är det jag gör egentligen?" - om att med videons hjälp bli medveten om helheten*

Handledare: *Maria Bania*

Examinator: *Christina Ekström*

Nyckelord: övningsmodell, medveten övning, övning med video, medvetenhet, J.M. Drayton

#### ABSTRACT

This project consists of an adaptation, trial and evaluation of a model for practicing. Based on prior research I created a model aiming mainly to raise a musician's self-awareness around the different parameters a performance consists of. An additional wish was for it to simultaneously assist the musician in monitoring his or her progress. With video recording and self-evaluation as the two main parts I tried the model by using it over a period of three months. Evaluating the process and the results I came to the conclusion that the model served its purpose first and foremost by forcing the user to direct his or her attention to specific details one at a time. Finally some suggestions are made on how the model could be further improved.

<b>1. INLEDNING .....</b>	<b>5</b>
BAKGRUND .....	5
SYFTE .....	6
FRÅGESTÄLLNINGAR .....	7
METOD .....	7
<b>2. LITTERATURBAKGRUND.....</b>	<b>7</b>
ATT HA STRUKTUR I ÖVNINGSRUMMET .....	7
ATT SE SIG SJÄLV UTIFRÅN .....	8
ATT ANVÄNDA KROPPEN RÄTT.....	8
EN ÖVNINGSMODELL .....	9
<b>3. DISKUSSION KRING MODELL .....</b>	<b>10</b>
VIDEOFORMAT.....	10
REPERTOARVAL.....	10
ANVÄNDANDE AV METRONOM .....	11
ÖVNINGSTID.....	11
ATT "RÄTTA" SITT FRAMFÖRANDE.....	11
<b>4. MIN UNDERSÖKNING .....</b>	<b>12</b>
PRETEST-ÖVNING-POSTTEST-SESSION .....	12
<b>5. MINA OBSERVATIONER .....</b>	<b>14</b>
SESSION 1 .....	14
SESSION 2 .....	15
SESSION 3 .....	17
SESSION 4 .....	18
SESSION 5 .....	19
<b>6. DISKUSSION .....</b>	<b>20</b>
MEDVETEN OM HELHETEN?.....	20
<i>Att bli uppmärksammad och påmind.....</i>	<i>20</i>
<i>Att ställa sig själv till svars.....</i>	<i>22</i>
<i>De återkommande kommentarerna.....</i>	<i>23</i>
MODELLEN – UTVÄRDERING OCH TANKAR .....	24
<b>7. SLUTSATS .....</b>	<b>25</b>
<b>BILAGOR.....</b>	<b>26</b>
<b>BIBLIOGRAFI.....</b>	<b>28</b>





## 1. Inledning

### Bakgrund

De inledande tankarna kring detta arbete har sitt ursprung i alla de timmar vi som klassiska musikstuderande spenderar i övningsrummet. I små skrubbar står vi och nöter på våra skalor, etyder och stycken med siktet inställt på att bli riktigt fina, riktigt bra musiker. Timme efter timme sliter vi där inne, med hoppet och beslutsamheten som hållpunkt i tillvaron. Många timmar om dagen blir det, men för oss alla finns också en magisk gräns per dygn där resten av livet måste få ta vid. Är vår önskan att utvecklas så mycket som möjligt borde vi följaktligen göra allt vi kan för att se till att den tiden vi har utnyttjas på bästa sätt. Men trots att det kring detta ämne i bibliotek och på internet finns enorma mängder publicerad forskning och våra lärare är vandrande guldgruvor med sin erfarenhet verkar dock många av oss nöja sig med att hysa en stor tillit till enbart vår egen förmåga. När jag gjort insikten om att detta var gällande även för mig förstod jag att den envisheten nog i det långa loppet inte skulle vara någon särskilt bra taktik. Därför blev mitt arbete ett projekt i att utreda hur jag skulle kunna bära mig åt för att få ut mer av min övning.

Något som jag noterat som en av mina stora svårigheter i kontexten av denna typ av utbildning, där man själv till stor del basar över sin utveckling, är att hålla ett långsiktigt fokus och se förbättringar i sitt spel över en längre tid. Trots att jag kontinuerligt både fört övningsdagbok och spelat in många av mina framträdanden de senaste åren hade jag märkt att jag lätt snöade in på små detaljproblem och ganska fort tappade siktet på större, mer övergripande målbilder. Jag ville därför se vilka moment jag skulle kunna införa i relation till min övning för att få en bättre uppfattning om de eventuella framsteg som gjordes.

Ytterligare något jag upplevt i ett allt mer pressat schema med mycket att lära in på kort tid är att jag i min konstnärliga skapandeprocess behöver vad som förefaller vara oproportionerligt mycket tid för att forma min interpretation. Min arbetsgång som jag själv upplevt som ganska trevlig hade främst bestått i att jag med min intuition som ledstjärna låtit den falla på plats. Men när ribban höjdes både tekniskt och musikaliskt började jag märka hur detta inte riktigt längre var hållbart. Ett lek- och fantasifullt närmande till musiken i all ära, men jag insåg att det i mitt fall nog borde flankeras av fler aktiva beslut kring min gestaltning mycket tidigare i processen. I arbetet ville jag då se om jag kunde hitta något format där jag mer konkret tvingades jobba med min interpretation.

Vad jag också ville bemöta var en fascination jag länge känt i relation till den självmedvetenhet jag tycker mig se hos andra musiker. Jag hade märkt att det som verkligen var avgörande för mig i huruvida jag

upplevde ett framförande som övertygande eller inte var till vilken grad jag uppfattade musikern som närvarande och huruvida hen utstrålade en känsla av trygghet. Det riktigt intressanta fann jag i att detta inte alltid verkade ha något att göra med vilken egentlig nivå hen befann sig på rent tekniskt/musikaliskt, utan att det till stor del handlade om hur det såg ut när hen spelade och vad hen hade för kroppsspråk. Även om den kanske mest relevanta delen av det musikaliska hantverket ligger i att skapa magi i klingande form så kommer man nog inte ifrån att verkligheten med scen och publik också är högst visuell. I det gick det upp för mig att det därför borde vara väl så viktigt att i övningsrummet också jobba med hur man använder sig av kroppen i sitt spel. Inte egentligen med något intresse av att agera ut sin interpretation i en inövad scenshow, utan snarare för att se till att den dels inte gör något som kan bli skadligt i längden (vilket alldeles för många musiker råkar ut för i onödan) och dels inte gör något som faktiskt hindrar levererandet av interpretationen. Inom ramen för arbetet ville jag därför på något sätt använda mig av videoinspelning för att få en uppfattning om vad jag faktiskt har för rörelsemönster i mitt spel och därmed en plattform att jobba med dessa saker utifrån.

Arbetet i sin helhet är alltså en sorts upptäcktsfärd i de olika delarna av framförandet, en jakt på ett sätt att jobba för att på en och samma gång skulle kunna bli mer medveten kring de olika parametrarna som tillsammans utgör helheten: det rent tekniska, det musikaliska och det ergonomiska.

### **Syfte**

Det övergripande syftet är att undersöka hur jag som musiker kan öka medvetandegraden kring min speltekniska och artistiska utveckling, såväl på detaljnivå som i helhetsintryck. Vad jag vill ta reda på är hur man med uppmärksamhet och en videokamera som verktyg kan lära känna sin konstnärliga utvecklingsprocess och sitt framträdande jag ur ett publikperspektiv. Ur den synvinkeln är min förhoppning att den ökade självmedvetenheten kan leda till en mer verklighetsförankrad bild av sitt spel, och där konkreta målbilder skapas utifrån ideal om spelteknik, interpretation och helhetsintryck av framträdandet. Detta examensarbete tar ett steg mot ett utformande av en övningsmodell som uppmuntrar till att kontinuerligt granska, arbeta med och utvärdera flertalet parametrar i sitt eget spel under en längre tidsperiod.

## Frågeställningar

- Kan jag som utövande musiker med hjälp av videoinspelning uppnå en större medvetenhet kring helhetsintrycket av mitt framträdande?
- Hur kan en övningsmodell se ut som möjliggör för musiker att själv kunna utvärdera flera parametrar av sitt spel kontinuerligt över en längre tid?

## Metod

I arbetet har jag med utgångspunkt från tidigare forskning och litteratur utformat och prövat en modell för övning där videoinspelning spelar en central roll. Med mig själv som försökskanin har jag arbetat med den kontinuerligt över en period på tre månader. De tankar och erfarenheter som uppstod kring modellen i sig och hur den inverkar på min arbetsprocess och utveckling utvärderades och diskuterades sedan utifrån frågeställningarna ovan.

## 2. Litteraturbakgrund

### Att ha struktur i övningsrummet

I kapitlet "Strategies for Individual Practice"<sup>1</sup> i antologin *Musical Excellence* skriver Harald Jørgensen om hur en tydligt strukturerad övning verkar spela en stor roll i relation till dess resultat. Han motsätter sig inte teorin om att antalet övade timmar till stor del är avgörande, men betonar att det viktiga är att den övning som sker är genomtänkt och effektiv. I kapitlet har han baserat på tidigare undersökningar sammanställt en mängd råd för hur musiker på olika sätt kan optimera sin övning. Han tar upp hur han i sin egen forskning sett att musikstuderande sällan jobbar med målsättning kring sitt övande och hävdar i nästa stund att de för bästa resultat borde göra just det. Avslutningsvis ger han rådet att man inför varje övningspass bör formulera klara, specifika och konkreta mål.<sup>2</sup>

Samma linje driver James M. Drayton i sin avhandling *A Theoretical Model for Practicing*<sup>3</sup>, där han ger sig i kast med att utifrån resultat från tidigare forskning formulera en optimal övningsmodell. Från sitt eget perspektiv som aktiv utövande musiker är han själv medveten om både hur vital övningen är som verktyg för musikers utveckling och men också behovet av att på högre nivåer effektivisera sina övningsrutiner för att klara av en ofta tidspressad arbetssituation. Genom en omfattande genomgång av studier och publikationer på ämnet övning finner han i materialet belägg för att en fundamental del i vad som

---

<sup>1</sup> Harald Jørgensen, "Strategies for Individual Practice", in *Musical Excellence*, ed. Aaron Williamson. (New York: Oxford University Press, 2004), 85.

<sup>2</sup> Jørgensen, "Strategies for individual practice," 89.

<sup>3</sup> James M. Drayton, "A Theoretical Model for Practicing" (PhD diss., University of Miami, 2013).

genererar bäst resultat är en strukturerad övningssession. Detta omsätter han i sin modell som en session där musikern lär sig ta vara på övningstiden genom att tvingas till att identifiera såväl specifika misstag som generella svårigheter för att sedan kunna rikta sin energi på dessa utifrån ett konkret problemlösande förhållningssätt.

### **Att se sig själv utifrån**

I Draytons modell är den ena viktiga biten som nämnts ovan just en strukturerad övningssession. Den andra, som han hävdar är minst lika fundamental, är ett moment av självutvärdering. Därför har han byggt sin modell kring ett moment där man jobbar med inspelningar av sig själv. Detta hävdar han skall hjälpa en att få en mer korrekt och nyanserad bild av sitt spel, samtidigt som det skapar en plattform för att ge sig själv konstruktiv kritik på ett nyttigt och positivt sätt.<sup>4</sup> Även Jørgensen skriver om hur viktigt det är att i sin övning ha ett utvärderande och självreflekterande moment.<sup>5</sup>

Övningens slutliga mål är dock inte att förglömma i de flesta fall att uppträda framför en publik, för vilken man då som musiker vill presentera ett övertygande framträdande som helhet. Vad Jørgensen därför också betonar är vikten av att man i sin övning också bör sträva åt att vara medveten om publikens perspektiv. Han har noterat att många studenter verkar vara alltför fokuserade på det musikaliska och därför ofta inte ägnar tillräckligt med energi åt att förbereda den sceniska biten av sitt framträdande, något han följaktligen sedan uppmuntrar till att göra. En stor del i det anser han ligger i att vara uppmärksam på hur ens kroppsspråk relaterar till det man vill förmedla musikaliskt, och för att arbeta med detta förslår han att man skall titta på videoinspelningar av sina konserter och själv skriftligen utvärdera sitt scenframträdande.<sup>6</sup>

### **Att använda kroppen rätt**

Att vara musiker är oerhört krävande på en massa olika sätt, däribland rent fysiskt. Otaliga musiker lider av kroppsliga besvär som på något sätt är spelrelaterade. Som Christopher B. Wynn Parry skriver i "Managing the Physical Demands of Musical Performance"<sup>7</sup> så finns det en utbredd uppfattning om att det skulle vara ett nödvändigt ont för att lyckas – "no pain, no gain" – som enligt honom inte alls överensstämmer med verkligheten. Han menar att många av de problem som musiker generellt sett går runt med (framför allt smärta i nacke, axlar och rygg) i själva verket helt eller åtminstone till stor del skulle kunna undvikas

---

<sup>4</sup> Drayton, "A Theoretical Model for Practicing.", 225.

<sup>5</sup> Jørgensen, "Strategies for individual practice," 86.

<sup>6</sup> Jørgensen, "Strategies for individual practice," 95.

<sup>7</sup> Christopher B. Wynn Parry, "Managing the Physical Demands of Musical Performance", in *Musical Excellence*, ed. Aaron Williamson. (New York: Oxford University Press, 2004), 41.

genom att på ett tidigt stadié i sin karriär anamma ett hälsosamt förhållningssätt till sin kropp i relation till sitt spel. I kapitlet återger Wynn Parry resultat från en studie gjord på musiker som sökt hjälp hos kliniker kopplade till British Association for Performing Arts Medicine. Dessa pekar på att de problem som uppstår oftast beror på bl.a. dålig hållning, spänd nacke och spända axelmuskler, alla saker som musikern själv ofta är omedveten om.<sup>8</sup> Det absolut vanligaste felet som görs, framför allt av stråkmusiker, är att luta huvudet för mycket framåt. Bland cellister specifikt noterar han att de två stora problemområdena är axlar/nacke och handled/hand, och verkar bero på olika kombinationer av dålig hållning, svaga arm- och axelmuskler och dålig stråkfattning.<sup>9</sup> För att förebygga dessa problem uppmanar han slutligen, utöver att hålla kropp och sinne i god form med mat, träning och fritidsaktiviteter, till att under övningen ta paus var 20-30 minut och att ha en genomgående god kroppshållning när man spelar.<sup>10</sup>

### **En övningsmodell**

Inledningsvis i detta arbete gav jag mig i kast med att ta reda på mer om vilka övningsmetoder som tidigare prövats. Utöver en stor mängd diskussioner med både lärare och kurskamrater har jag också genom litteraturen kommit i kontakt med en hel del idéer och tankar på ämnet. Vad jag märkte var dock hur dessa ofta är formulerade som antingen mycket specifika övningar, eller som allmänna råd och principer. Dessutom uppfattar jag det till stor del som ett fält där slutsatser sprungna utövande musikers personliga erfarenheter ges stor tyngd, till viss del med rätta, men där ett större perspektiv kanske inte alltid finns med. Men då jag av min handledare Maria Bania blev tipsad om J.M. Draytons avhandling som tagits upp tidigare i kapitlet tilltalade den mig av just dessa två anledningar; att den är en sammanställning av en stor mängd utförda studier, och att den i sitt format verkade ge utrymme för både detaljfokus som en mer övergripande struktur på övningen. Utöver detta var inspelningsmomentet en huvuddel i hans modell, något som var ovanligt i andra metoder. Därför beslöt jag mig för att använda just hans modell som grundstruktur i mitt arbete. Återgiven nedan är de sammanfattande grunddragen för denna.

Med utgångspunkt i de två tidigare nämnda fundament (en strukturerad övningssession, ett självutvärderande moment) formulerar Drayton en modell som vägleder utövaren genom en övningssession i tre delar i ordningen; *pretest*, övning, *posttest*.<sup>11</sup> *Pretest* har som första moment en inspelning, som man själv utför när man framför en vald bit repertoar till metronom. I direkt anslutning till detta har han sedan som andra moment implementerat en självutvärdering genom att direkt efter inspelningen göra tre genomlysningar där man

---

<sup>8</sup> Wynn Parry, "Managing the Physical Demands", 48.

<sup>9</sup> Wynn Parry, "Managing the Physical Demands", 53.

<sup>10</sup> Wynn Parry, "Managing the Physical Demands", 56.

<sup>11</sup> Drayton, "A Theoretical Model for Practicing", 225-238.

utifrån ett antal olika kriterier i tur och ordning bedömer sitt framförande. Därefter följer ett övningspass, som inte specificeras vidare än att det skall ske vid instrumentet kring de kommentarer som gjorts. *Posttest* genomförs sedan på samma sätt som *pretest* med tillägget att en avslutande övergripande reflektion görs och mål sätts inför nästa session.

### **3. Diskussion kring modell**

I detta kapitel diskuteras de överväganden jag gjorde i anpassningen av Draytons modell till den version jag slutligen använde mig av.

#### **Videoformat**

Drayton specificerar i sin modell inte vilken typ av inspelning som är att föredra, utan nämner bara kort att både ljudupptagning och video går bra såvida ljudkvaliteten är godtagbar.<sup>12</sup> I ett försök att vidga modellen till att bli ett verktyg för att se till helheten av framförandet har jag valt att arbeta vidare med videoformatet. Med dess hjälp hoppas jag kunna öka min medvetenhet kring visuellt uttryck, ergonomisk grundposition och eventuella onödiga eller rentav skadliga inövade rörelsemönster. För att kunna samla så mycket information om detta från en och samma videovinkel tog jag fasta på min kurskamrat tillika cellist Gabriel Elfbergs idé om en uppställning med två helkroppsspeglar i rummet (se Video 1 för exempel). Grundad i litteratur och diskussioner formulerade jag sedan bedömningskriterier till dessa områden i enlighet med ramarna för Draytons modell. Ursprungligen var sedan min tanke att jag skulle kunna kommentera dessa saker simultant med bedömningen efter de andra kriterierna (intonation/rytm/artikulation osv), men märkte tidigt i processen att jag helt enkelt inte hann med att göra allt på en gång. Därför lade jag till en genomlysning speciellt vigd åt bedömning utifrån dessa kriterier.

#### **Repertoarval**

Något Drayton betonar vikten av är att valet av musik bör vara en utmaning, men får inte vara överväldigande.<sup>13</sup> I linje med detta har jag valt att genomgående i detta projekt använda expositionen i första satsen ur Joseph Haydns Cellokonsert nr 2 i D-dur, ett verk jag jobbat med under året. Detta är en grundpelare i standardrepertoaren för cellister och också den konsert som spelas på alla provspelningar till skolor och orkestrar världen över. Genom detta verk kommer man att av en jury bli synad i sömmarna utifrån en uppsjö av kriterier, och för mig förefaller det då naturligt att försöka lära sig att syna sig själv på samma sätt. Det känns därför relevant att utreda om denna modell kan vara en hjälp i det arbetet, som en nyckel till att öka sin tekniska och artistiska medvetenhet.

---

<sup>12</sup> Drayton, "A Theoretical Model for Practicing.", 229

<sup>13</sup> Drayton, "A Theoretical Method for Practicing.", 226

## Användande av metronom

I Draytons metod görs varje inspelning till en metronom, ett moment han lägger till då ingen av de studier han baserat sin metod på använt den i en sådan utsträckning. Hade jag valt att pröva metoden genom teknikövningar eller skalor där total kontroll och jämnhet varit eftersträvansvärt hade jag gärna tagit fasta på även detta. Men då den bit ur repertoaren jag valt är så pass konsertant som den ändå är, och mitt syfte snarare är att se till helheten av framförandet (vilket aldrig sker med metronom) beslöt jag att utesluta metronomen helt. Mer relevant fann jag istället att se hur bra jag på egen hand klarar av att först välja och sedan hålla ett stadigt tempo.

## Övningstid

I modellen finns övning närvarande ur både ett stort och ett litet perspektiv, så för största möjliga klarhet använder jag skilda begrepp. Den övning som sker mellan *pretest* och *posttest* inom ramen för modellen kallar jag för *övningspass*, som i enlighet med de studier Drayton baserat sina modeller på landat på någonstans mellan 15 och 60 minuter.<sup>14</sup> I vissa fall har jag haft två sådana pass under en och samma session, i linje med Wynn Parrys uppmaning om att ta paus efter 20-30 minuter. Den period av allmän övning som sker mellan varje session benämner jag istället som *övningsperiod*. Längden på den blev en kompromiss mellan att ha dagliga sessioner (för att närmre följa detaljarbete och se små framsteg), och sessioner med kanske två månaders mellanrum (för att kunna uppskatta ens långsiktiga utveckling). Med stöd hos Erja Joukamo-Ampuja och Jouko Heiskanen från Sibeliusakademien som på sin hemsida skriver "[f]ör att förbättra grundegenskaperna krävs övningsperioder på minst 3-4 veckor"<sup>15</sup> beslöt jag slutligen att ha en övningsperiod på ca tre veckor.

## Att "rätta" sitt framförande

Något jag genomgående finner problematiskt när det kommer till Draytons språkbruk i modellen finns samlat i när han uppmanar användaren att *score the performance* och *correct the errors*. Bägge dessa insinuerar att det skulle finnas en mall av rätt och fel att kontrollera sitt framträdande mot, ett koncept som jag vill hävda är för snävt för utövande musiker på högskolenivå. Att en kontroll görs av att det som är noterat också är det som hörs och vice versa är absolut motiverat som utgångspunkt också i den kontext jag rör mig i som klassisk musiker. Men då jag vill bjuda in till ett mer tillåtande förhållningssätt till reflektionsmomentet har jag valt att istället se det som att jag *kommenterar* mitt framförande.

---

<sup>14</sup> Drayton, "A Theoretical Model for Practicing", 235.

<sup>15</sup> "Spelövning Sibeliusakademien." senast modifierad 6 Oktober, 2010, <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=253&la=sv>

#### **4. Min undersökning**

Med mig själv som undersökningsobjekt har jag utprövat en något anpassad variant av Draytons teoretiska övningsmodell. Under vinterhalvåret 2014/2015 genomförde jag fem sessioner med ca tre veckors mellanrum utifrån denna modell. Nedan följer en beskrivning i detalj över hur varje session gick till.

##### **Pretest-Övning-Posttest-session**

Vid varje inspelningstillfälle började jag dagen med en uppvärmning vid instrumentet enligt vanlig dagsrutin. Därefter ställdes rummet i ordning; videokamera och speglar riggades, färgpennor och två extra kopior på noterna lades fram, originalnoter ställdes fram på notstället (de första två sessionerna, sedan spelade jag utantill). Med all logistik i ordning följde en kort stund av övande, ofta en genomspelning av den valda repertoaren, för att bli så bekväm som möjligt i miljön. När jag var redo satte jag igång kameran och spelade expositionen för en första inspelning - *pretest*. När sista tonen fått klinga ut, stängdes kameran av. Direkt följde sedan en reflektion då filmen tittades igenom totalt fyra gånger, där kommentarer gjordes på notkopiorna i den ordning och efter de kriterier som följer nedan:

1. Lyssna och titta utan att bedöma eller värdera
2. Lyssna efter och markera ev. feltoner (intonation, markera upp eller ned om möjligt) med orange penna och rytmiska felaktigheter/oklarheter med grön penna.
3. Lyssna och kommentera med röd penna utifrån:
  - a. Artikulation
  - b. Dynamik
  - c. Frasering, linjer
  - d. Karaktärer
4. Titta på video och kommentera med blå penna ev. avvikelser från:
  - a. Huvud upp, mjuk och avslappnad nacke
  - b. Överkropp öppen
  - c. Fötter stadigt på marken
  - d. Flexibilitet stråkarm

Se bilaga 1 för exempel på hur notkopiorna med kommentarer kunde se ut.



Därefter kommenterade jag allmänna tankar kring upplevelsen av inspelningen, och ev. tankar kring parametrarna "hållning", "stråkarm", "klang", "vibrato", och "övertygande?" på baksidan av notkopiorna. Följde gjorde övning vid instrumentet i totalt 30-90 minuter i ett eller två pass, där kommentarerna på notkopiorna dikterade vad jag skulle öva på. Sedan gjordes ytterligare en inspelning – *posttest* – på precis samma sätt som vid *pretest*. Reflektion genomfördes direkt efteråt efter samma mall, där filmen spelades upp fyra gånger och kommenterades enligt checklistan ovan. Allmänna kommentarer gjordes på baksidan av kopiorna. Sedan jämförde jag anteckningarna från *pretest* och *posttest* och svarade på följande frågor:

- Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?
- Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?
- Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?
- Är jag nöjd med sessionen? Om inte, varför?
- (*Från och med session 2*) Har några framsteg gjorts sedan tidigare session(er)? Vilka?

Utifrån svaren på dessa frågor och kommentarerna från såväl *pretest* och *posttest* formulerade jag målsättningar för övningsperioden innan nästa session.

## 5. Mina observationer

Utifrån svaren på de reflektionsfrågor som avslutade varje session följer här en sammanställning över sessionerna var för sig. Till respektive session hör också två videoklipp, ett för *pretest* och ett för *posttest*.

### Session 1

21 oktober 2014

*Pretest*: Video 1, *posttest*: Video 2

Övningstid: ett pass á 30 minuter

#### Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?

Under *posttest* var tempot lugnare och intonationen över lag lite bättre, men många saker låter precis likadant. Kommentarererna från de båda testen är väldigt snarlika.

Notexempel 1, Joseph Haydn Cellokonsert nr 2 i D-dur<sup>16</sup> sats 1 takt 26-33 med mina anteckningar från *pretest* 1

Notexempel 2, Haydn Cellokonsert nr 2 i D-dur sats 1 takt 26-33 med mina anteckningar från *posttest* 1

#### Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?

Under övningen jobbade jag en grundligt igenom utdraget utifrån kommentarererna från *pretest*, med fokus på att försöka omsätta dem till praktik. Jag övade skalorna och svåra lägesväxlingar långsamt. Olika fraser övades var för sig i lugna tempi med en lekfullhet kring frasering och olika karaktärer. Genom hela passet tänkte jag på att vara avslappnad i höger handled, framför allt vid spel på de två lägre strängarna. Alla tekniker kändes nyttiga och bidragande till de framsteg som gjordes under passet, men framträdande var hur jag påverkades av

<sup>16</sup> Joseph Haydn, *Konzert für Violoncello und Orchester D-dur Op. 101 Hob VII b:2*, ed. Maurice Gendron (Mainz: Schott Music GmbH & Co, 1982).

den kanaliserade medvetenheten kring de specifika saker jag kommenterat. Detta gjorde övningen betydligt mer noggrann och detaljfokuserad än vanligt.

### **Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?**

Det jag upplevde som det största framsteget efter dagens session var att utifrån sett upptäcka vad jag egentligen gör utifrån bedömningskriterierna, och därmed utifrån ett problemlösande perspektiv klarare kan se vilka styrkor och svagheter jag har och hur jag kan jobba med dessa.

### **Är jag nöjd med sessionen? Om inte – varför?**

Är mycket nöjd med hela processen, trots att den är tidskrävande med all logistik och en så omfattande reflektion. Övningspasset blev tyvärr lite ofokuserat p.g.a. viss trötthet och hunger, men känner mig ändå nöjd med vad jag åstadkom under halvtimmen.

### **Mål för nästa session:**

- Genomgående ge en klarare bild över fraseringar och gestik
- Utnyttja mer av dynamik och olika karaktärer
- Arbeta mer med armen än handleden (höger arm), framför allt på lägre strängar
- Var avslappnad i vänster axel, rygg och nacke; framför allt under extra svåra passager

## **Session 2**

22 november 2014

*Pretest:* Video 3, *posttest:* Video 4

Övningsstid: två pass á 45 minuter, 90 minuter totalt

### **Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?**

Kunde åtgärda en hel del ställen intonationsmässigt, och hade klarare riktning fraseringsmässigt. Men precis som jag upplevde i session 1 så låter mycket likadant och jag finner många liknande kommentarer efter *pretest* och *posttest*.

### **Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?**

Höll under passen en ständig uppmärksamhet kring det ergonomiska (allmän hållning, avslappnad rygg/axlar/nacke) för att hela tiden försöka vara medveten om vad kroppen gör. I kombination med det övade jag en hel del intonation och fraseringar. Kunde se resultat på dessa områden i *posttest*.

### **Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?**

Jag upplevde att klangen blev annorlunda med en mer avslappnad hållning där jag inte var lika spänd i axlar/rygg/nacke. Ägnade inte höger handled specifikt så mycket uppmärksamhet, den är fortfarande ofta stel och låst i samma läge (se Video 3 mellan 01.18-01.23, Video 4 mellan 02.29-02.43). Upplever en ökad tydlighet när det kommer till musikaliska linjer och mer av en närvaro i musiken. Jag märker också att jag i både *pretest* och *posttest* spelar för mig själv, har inte ackompanjemanget i huvudet och hoppar en hel takts paus på samma ställe (Video 3 vid 01.40, Video 4 vid 01.35). Jag har också fortfarande svårt att få fram kontraster i dynamik och karaktär, och det vibrato och på det sätt jag använder det känns godtyckligt. Under *posttest* sker många småsaker p.g.a. slarv och jag upplever helheten som ganska stressad.

### **Är jag nöjd med sessionen? Om inte – varför?**

Ja, jämfört med session 1 var nu formatet mer klart för mig vilket gjorde det lättare att hålla uppmärksamheten på själva innehållet.

### **Har några framsteg gjorts sedan session 1? Vilka?**

Dessa veckor av allmänövning har bidragit till viss generell utveckling som ökad säkerhet intonationsmässigt, men jag slås också av hur lite andra egentliga framsteg som gjorts utifrån kriterierna i modellen. En del av förklaringen kan ligga i att min dagliga övning inte innehållit någon tydlig återkoppling till det arbete som gjordes under session 1, vilket gjorde att dagens session mest var en påminnelse om lärdomar jag redan gjort.

### **Mål för nästa session:**

- Genomgående ge en klarare bild över fraseringar och gestik
- Större tydlighet kring dynamik och olika karaktärer
- Arbeta mer med armen än handleden (höger arm), framför allt på lägre strängar
- Arbeta in en mer avslappnad grundposition, och var uppmärksam på att inte öva in kontraproduktiva rörelsemönster i specifika passager (t.ex. huvud ner, axel fram i uppåtgående löpningar)
- Var uppmärksam på att vänster axel används på rätt sätt, att jag inte lyfter armen med ryggmuskulatur

### Session 3

14 december 2014

*Pretest*: Video 5, *posttest*: Video 6

Övningstid: ett pass á 30 minuter och ett pass á 15 minuter, 45 minuter totalt

#### Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?

Utifrån ett ergonomiskt perspektiv åtgärdades vissa saker (stampande fötter, hopbitet ansikte osv). Bjöd på ett lite mer övertygande framträdande i *posttest* där jag upplevde mig som mer närvarande. Men även här är kommentarerna från *pretest* och *posttest* ganska lika.

Notexempel 3, Haydn Cellokoncert nr 2 i D-dur sats 1 takt 34-38 med mina anteckningar från *pretest* 3

Notexempel 4, Haydn Cellokoncert nr 2 i D-dur sats 1 takt 34-38 med mina anteckningar från *posttest* 3

#### Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?

Under övningen jobbade igenom mina kommentarer från *pretest*, främst med fokus på frasering och intonation. På dessa kunde viss skillnad märkas utifrån ett generellt perspektiv. Sista stunden spelade jag hela utdraget rakt igenom i tempo, men med olika fokus (t.ex. klang, vibrato, hållning) en strategi som kändes mycket givande.

#### Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?

Ja, i *posttest* upplever jag mig som mer närvarande, och förmedlar tydligare musikaliska intentioner. Gav också ett mer avspänt intryck.

#### Är jag nöjd med sessionen? Om inte – varför?

Ja.

### **Har några framsteg gjorts sedan session 1 och 2? Vilka?**

Tekniskt sett så är jag säkrare intonationsmässigt i högre lägen med vänsterhanden. Musikaliskt sett har jag nu en klarare idé av vad jag vill; klangligt, karaktärsmässigt och med fraseringar, och lyckas delvis förmedla den. Har en stabilare och mer balanserad grundposition, med centrerad tyngdpunkt och fötterna stadigt i golvet. Min vänstra axel och nacke är inte lika spända som tidigare.

### **Mål för nästa session:**

- Lyssna aktivt på dig själv medan du spelar
- Experimentera mer med dynamik och klangfärg
- Mejsla fram karaktärerna tydligare
- Avslappnad grundposition, håll koll på vänster axel
- Avslappnad i ansiktet
- Andas ut vid insatser

### **Session 4**

6 januari 2015

*Pretest:* Video 7, *posttest:* Video 8

Övningstid: ett pass á 30 minuter och ett pass á 20 minuter, 50 minuter totalt

### **Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?**

Åtgärdade vissa små tekniska och intonationsmässiga fel, men gjorde å andra sidan vissa andra småfel i *posttest*. Generellt sätt förbättrades min grundposition något mellan testen, och uppfattar mig som mer lyssnande och närvarande i *posttest*.

### **Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?**

Jobbade igenom mina kommentarer genom att öva små detaljer, kortare stycken och längre sjok med olika fokus, och var noggrann med intonation framför allt i svåra lägesväxlingar. Hade generellt en uppmärksamhet på att vara avspänd i kroppen. Riktade även tankarna till höger hand för att försöka förstå hur den kan vara mer flexibel.

### **Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?**

Ja, jag kände själv stor skillnad mellan de två inspelningarna, *posttest* kändes betydligt säkrare och närvarande. Det fanns även mer variation i klangfärg och dynamik. Grundpositionen var bättre och jag tog för mig mer av rummet.

### **Är jag nöjd med sessionen? Om inte – varför?**

Ja.

### **Har några framsteg gjorts sedan session 1, 2 och 3? Vilka?**

Har nu hittat ett lugn i tempot som inte riktigt funnits under tidigare sessioner. Vänsterhanden orkar nu till större grad med i höga lägen (jämför Video 8 vid 02.35 och Video 1 vid 02.40), vilket gör stor skillnad för tonkvalitet och intonation. Mina musikaliska intentioner framgår tydligare.

### **Mål för nästa session:**

- Fortsätt jobba med klangfärg och karaktärer
- Eftersträva klarhet och briljans i löpningar i högre lägen
- Höger hand och fingrar flexibla och avspända
- Avslappnad i vänster axel
- Sjung!

## **Session 5**

31 januari 2015

*Pretest:* Video 9, *posttest:* Video 10

Övningstid: ett pass á 40 minuter

### **Rättade jag till de misstag som skedde under *pretest*? Om inte, varför?**

Ja, delvis. Vissa slarvfel jag gjorde åtgärdades under övningspasset (se Video 9 vid 00.54 respektive Video 10 vid 00.48)

### **Hade jag någon nytta av de övningstekniker eller strategier jag använde under övningspasset? Om inte, varför?**

Kände mig tyvärr ofokuserad och märkte att jag ofta var spänd i nacken under passet. Försökte därför tänka extra mycket på att vara mjuk och rörlig, och att lyssna på varje fras.

### **Gjorde jag framsteg? Om inte, varför?**

Ja, framför allt så lyssnar jag mer aktivt och är mer närvarande i mitt spel. De olika karaktärerna och mina musikaliska intentioner framträder lite tydligare. Högerarm och handled verkar fortfarande spända (se Video 10 vid 01.15-01.20).

### **Är jag nöjd med sessionen? Om inte – varför?**

Inte särskilt, framför allt på grund av det ofokuserade övningspasset.

### **Har några framsteg gjorts sedan session 1, 2, 3 och 4? Vilka?**

Den allmänna säkerheten är större i relation till såväl repertoaren som rent tekniskt i både höger och vänster hand. Intonationen är betydligt bättre, framför allt i högre lägen, och förmedlar genomgående musikaliska intentioner tydligare genom såväl fraseringar som karaktärer. Min grundposition känns mer centrerad och balanserad, vilket gör att jag är friare i både höger och vänster arm. Axlar och nacke är mer avspända och stelnar inte lika ofta till vid svårare passager.

**Mål att jobba vidare med:**

- Ta för dig mer av rummet
- Leta vidare efter fler och större kontraster dynamiskt, klangligt och karaktärsmässigt
- Ha en tydlig intention med varje fras
- Håll ett fortsatt öga på vänster axel
- Fortsätt att vara noggrann med att ständigt ha en avspänd grundposition som utgångsläge – axlar bak och ihop, huvud upp och fötterna på golvet

**6. Diskussion**

Med undersökningen avslutad har jag sett över hela processen och arbetsförloppet, och mina lärdomar av det hela. Vad tänkte och kände jag under processen? Hur svarade modellen mot mina frågeställningar? Vad var det som gjorde att jag blev mer medveten, och om vad? Därefter tar jag upp mina funderingar kring modellens utformande, och vilka förändringar som skulle kunna vara motiverade för framtida användning.

**Medveten om helheten?**

För ett enkelt svar på min första frågeställning kan sägas att; ja, visst blev jag mer medveten. Då jag tidigare inte alls på detta sätt utmanat mig själv i övningsrummet var det en mycket spännande resa. Det intressanta har framför allt varit att se vad det var som väckte medvetenhet, och kring vilka saker.

**Att bli uppmärksammad och påmind**

Redan tidigt i processen märkte jag att det som hade absolut störst inverkan på min generella medvetenhet kring mig själv låg i själva kommenterandet under genomlyssningarna och reflektionerna. Genom att bli tvingad med hjälp av kriterierna att i tur och ordning bedöma de olika parametrarna av mitt spel i detalj upptäckte jag mitt framförande i alla sina delar. Jag kunde under undersökningen bli frustrerad över hur tidskrävande denna noggrannhet var, men inser nu i efterhand att det var just tack vare den som modellen faktiskt fungerade för mitt syfte. Innan jag påbörjade detta arbete spelade jag ofta in mina framföranden och var alltid noga med att lyssna igenom dem efteråt. Då lyssnade och bedömde jag dock vad jag hörde och såg efter lite godtyckliga generella ideal, vilket var varken särskilt konstruktivt eller kul. När jag nu istället blev tvungen att aktivt kommentera samma sextondel utifrån flera parametrar blev jag uppmärksammad på en massa saker som jag inte visste att jag gjorde. I varje enskild kommentar riktades min uppmärksamhet kring det som kriteriet innebar, och det blev i



praktiken en massa små uppvaknanden för mig. Med en ökad medvetenhet som övergripande mål upplevde jag alltså att just den aktiva handlingen i att kommentera och därigenom bli uppmärksam på sig själv blev den viktigaste nyckeln.

Följden av alla dessa små uppvaknanden var att jag snabbt märkte hur det då inte gick att värja sig för dem. I övningspasset under sessionerna fanns alla kommentarer på notkopiorna framför mig som en ständig påminnelse. Att ha gjort anteckningarna med färgpennor gjorde att jag väldigt sällan behövde slösa någon övningstid på att tolka mina kommentarer; de hjälpte mig istället genom att direkt påkalla extra uppmärksamhet utifrån den parameter den färgen representerade.

Notexempel 5, Haydn Cellokonsert nr 2 i D-dur sats 1 takt 34-43 med mina anteckningar från *posttest* 1.

Fanns kommentarer av olika färg inom samma fras eller avsnitt som i exemplet ovan anpassade jag intuitivt mina övningsstrategier för att hålla uppmärksamheten på dessa parametrar simultant. Jag märkte att jag generellt började lyssna mycket mer kritiskt och kände efter i kroppen betydligt oftare. Under övningen gick mycket av min kognitiva aktivitet till att hålla fokus på att fraser och passager skulle spelas "rätt" utifrån *alla* uppsatta kriterier, "rätt" i sin helhet. I motsats till hur reflektionerna tvingade mig att rikta fokus på en parameter i taget så upplevde jag att kommentarerna hjälpte mig att under övningspasset genomgående hålla mig själv uppmärksam på alla kriterier.

I vissa fall förefaller det också vara så att jag bara genom att bli medveten om ett misstag rättar till det nästa gång, utan att egentligen ha övat på det. Vad jag såg när jag jämförde anteckningarna från *pretest* och *posttest* är att utifrån vissa av kriterierna (t.ex. stampande fötter, grimaser) så görs framsteg mellan testen och jag bedömer att de sker för att jag helt enkelt tänkte aktivt på dem. Vad jag tolkar som tecken på samma fenomen visar sig också när det kommer till närvaro och inlevelse i mitt framträdande. Under de sista tre sessionerna gör jag

efter *pretest* anteckningar på baksidan av kopiorna i stil med "lite frånvarande" eller "kan vara mer på liv och död", och efter dessa följs i alla de fallen ett *posttest* där jag "var mer musikaliskt övertygande" och "lyssnar nu på vad jag spelar". Även här verkar det alltså som om medvetenheten om en viss sak i sig förbättrar mitt framförande. Hur logiskt och grundläggande detta samband än är så kändes det avgörande för mig att bli uppmärksam om att det förhöll sig på det sättet. Med den vetskapen kan jag gå vidare med att arbeta för att vara uppmärksam på vissa sådana kriterier konstant, för att göra varje framträdande i samma medvetna anda som jag hade i *posttest*.

Den typ av medvetenhet som jag således upplevde påverkade mig mest genom detta arbete är en konkret sådan, ett slags uppmärksammande konstaterande av "fakta" kring mitt spel. Detta var som nämnts en mycket viktig nyckel för mig i att komma i kontakt med alla delar av mitt framförande på ett sätt som jag tidigare inte varit. Genom att i detalj granska så många olika parametrar fick jag helt enkelt en massa information som jag kunde pussla ihop till en klar och tydlig bild av vad jag egentligen gör, en helhetsbild.

### **Att ställa sig själv till svars**

Den andra avgörande upptäckten jag gjorde under undersökningen var vad som följde efter att jag uppmärksammats på detaljerna i mitt framförande genom kommentarsarbetet. Anteckningarna i sig gjorde jag så neutralt beskrivande som möjligt, men i takt med att jag lyssnade, tittade och skrev märkte jag samtidigt hur min hjärna gick på högvarv. Vid varje kommentar konfronterades jag av "varför låter det så?" och "varför gör jag så?". Dessa och liknande frågor kan hävdas vara helt logiska följder i en självutvärderande situation som denna och dessutom en typ av kognitiv process som vi musiker ägnar oss åt i tid och otid. Detta må så vara, men faktum kvarstår att jag upplevde att de spelade en stor roll just för att jag genom dem blev medveten om hur välmotiverat ett framförande måste vara för att jag skall uppleva det som genuint, vilket i slutändan för mig är målet. Tidigare kunde jag sopa många små problem och svårigheter under mattan och tänka att de nog ordnar sig tids nog, men efter att nu fiktivt ha fått sitta i publiksätet eller jurystolen inser jag till vilken grad den taktiken inte är hållbar i en professionell kontext. Att ställa sig själv till svars när det kommer till alla parametrar på varje sextondel upplever jag nu verkligen är det närmandet till musiken som stämmer överens med mina generella ideal.

Jag insåg under processen också hur tydliga ideal och målbilder som krävs för att kunna skapa ett i detalj välmotiverat framförande. I den insikten uppstod nästa fråga – även den en logisk fortsättning som jag vill hävda förtjänar att betonas vikten av – "hur vill jag egentligen att det skall vara?". Jag har länge känt svårigheter kring att just hitta ett sätt att formulera mål musikaliskt, som en klingande idealversion. Ofta har jag funnit mig själv i situationen där det känns olustigt och jag inte är nöjd, men att jag inte kan säga exakt vad det är som känns fel. Med

modellens hjälp blev det genom kommenterandet väldigt tydligt för mig vad det var jag *inte* ville, och i varje detalj började jag då sakta mejsla fram vad som kom närmre och närmre en interpretation jag kunde ställa mig bakom.

Som redan påtalats kan dessa kognitiva processer som tagits upp vid en första anblick verka enormt basala. Detta vänder inte heller jag mig emot, utan vill istället därför hävda att de just av den anledningen förtjänar att stötas och blötas i den kontext vi befinner oss i som musikstuderande. Att se dessa som en självklarhet är något som jag med mig själv som exempel vill betona inte verkar vara ett kreativt förhållningssätt till sin egen utveckling. Istället tror jag att vi verkligen kan ha något att vinna genom att ha en transparens i och makt över dessa processer gentemot oss själva, för att vässa de verktyg vi har att styra oss själva med mot de ideal vi själva finner de rätta.

### De återkommande kommentarerna

Något som blev tydligt för mig tidigt i undersökningen var hur många kommentarer som dök upp i nästan identisk skepnad. Det var slående hur många saker som jag lade märke till session efter session, som jag inte lyckades åtgärda under övningsperioden. Då jag självvalt styrte modellen och kriterierna för att ge en bredare bild av mitt spel (att se till ergonomisk grundposition, klangproduktion, övertygelse) såg jag till en början frekvensen på kommentarerna som ett tecken på vilka som är mina *generella svårigheter* (osäkerhet i intonation, låsning av höger handled). En del av anteckningarna fick därför vara en vägledning till vad min allmänna övning skulle bestå i (t.ex. mer teknikövningar i tumlägesspel för ökad säkerhet i högre lägen). Andra av de återkommande kommentarerna verkade i slutändan dock snarare handla om *inövade felaktigheter*. Ett exempel på detta är en uppåtgående skala där jag vid hälften av testerna genom hela perioden kommenterar att jag stressar i tempo. Samma kommentar görs vid *pretest* session 1 (Video 1 vid 01.34) som vid *posttest* session 5 (Video 10 vid 01.12).



Notexempel 6 och 7, Haydn Cellokonsert nr 2 i D-dur sats 1 takt 42 med mina anteckningar från *pretest 1* (till vänster) och *posttest 5* (till höger).

Med denna insikt dök ett uttryck upp för mig som sedan följt mig genom arbetet: "du är vad du äter". I kontexten blir det här "du spelar som du övar", en filosofi där varje framträdande direkt speglar alla övade minuter. Har jag övat en passage 200 gånger stressandets i tempo är

den logiska följderna alltså att det då blir så även de kommande 200 gångerna. Att då i övningsrummet jobba för att motverka detta på så vis att i varje millisekund ta beslut för att komma så nära sitt ideal som möjligt var en viktig del i medvetandegörandet för mig.

Vidare märkte jag också till vilken grad mina *rörelsemönster* är invanda, och ofta omedvetna. Detta gäller såväl min grundposition som önskade eller oönskade inövade rörelser – som gestaltar ens musikaliska intention (ner med huvudet i heroiska insatser på lägre strängar) eller bara är resultat på vad man gjort upprepade gånger i övningsrummet (grimaser vid feltoner, fötter som stampar i golvet). I fråga om grundposition gjorde den ökade medvetenheten att jag till slut tog tag i att lägga om hur min vänsteraxel arbetar, och har börjat träna axlar och rygg på ett helt annat sätt än tidigare. Med de inövade rörelserna har medvetenheten gjort att jag i övningsrummet mycket oftare än tidigare är uppmärksam på vad jag gör när jag t.ex. övar en passage upprepade gånger.

### **Modellen – utvärdering och tankar**

Över lag fyllde modellen absolut sitt syfte i att öka medvetenheten kring helheten av framförandet. Den bjöd genomgående på ett mycket givande och spännande arbete, och nådde som nämnts ovan en stor mängd insikter kring mitt spel. I stort upplevde jag att modellens grundstruktur tillsammans med de val och tillägg jag gjorde inledningsvis svarade väl mot arbetets syfte. Det finns dock några områden där den kan förbättras.

Först och främst märkte jag att jag under övningsperioden ofta tappade fokus från de mål som formulerats i slutet av den tidigare sessionen. Att en av anledningarna kan ha varit lathet/bristande disciplin från min sida ska inte uteslutas även om målen också fanns med i min vanliga övningsdagbok och repertoaren övades på kontinuerligt. För att minimera denna risk skulle jag vilja pröva att antingen minska övningsperioden till *en* vecka (eller ev. till en *dag* i någon period), titta på videorna och läsa kommentarerna oftare (varje vecka/varje dag), eller ta med not-kopiorna med kommentarer in i övningsrummet under övningsperioden.

Vidare upplevde jag att varje session blev en ganska tidsödande process, framför allt under de första gångerna då jag också var lite ovan vid formatet. Att förenkla så mycket som går rent logistiskt skulle nog därför vara en bra väg att gå för vidare optimering. Tid kan säkert sparas genom en enklare inspelningsanordning - jag filmade med en systemkamera, men en relativt modern mobilkamera räcker säkerligen. När det kommer till uppställningen med speglar var den förvisso mycket givande, men också ett extra moment att förbereda och som kanske istället skulle kunna ses som ett valfritt tillägg som kan användas vid enstaka sessioner. Värt att ses över är också antalet saker

som ska kommenteras under genomlysningarna, om några punkter utöver de i Draytons ursprungliga modell ens borde läggas till. Ett förslag som kan utprövas är att under endast en eller ett par session(er)/period(er) fokusera på mycket specifika saker. Där finns två tillvägagångssätt som bägge skulle vara av intresse; dels att under en session göra en punktinsats på en detalj (t.ex. lägesväxlingar, stampande fötter), dels att över flera sessioner fokusera extra mycket på en parameter (t.ex. vibrato, klang).

Efter att ha kommit över den ovana känsla som inledningsvis fanns kring att granska sig själv på film, upplevde jag videon som en mycket positiv del av modellen. Utifrån såväl ett ergonomiskt som estetiskt perspektiv var det mycket givande att bli uppmärksam och själv tvingas ifrågasätta sig själv på precis samma sätt som med alla de audiella parametrarna. När det kommer till det självvärderande momentet vill jag skriva under på Draytons ord om att det är en av de viktigaste sakerna att få med i en sådan här modell, men också att det är ett givande verktyg för att lära sig bedöma sitt framförande från en publiks perspektiv. Premissen för detta ser jag i att man själv först i lugn och ro får ta sig tid att vänja sig vid metoden, lära känna bilden av sitt framträdande jag och experimentera innanför övningsrummet trygga ramar. Men efter att ha blivit bekväm i detta skulle jag nu finna det intressant att ta nästa steg genom att visa lärare, kurskamrat, förälder eller vän videorna med mina kommentarer för att få en spegel till mina värderingar.

## **7. Slutsats**

Inom ramen för mitt arbete har de bägge frågeställningarna bemötts och till viss del besvarats. Jag upplevde att modellen jag arbetat fram lyckades öka min egen medvetenhet kring helhetsbilden av mitt framträdande. Under undersökningen gjordes många insikter kring vilka av modellens moment respektive kognitiva processer som på olika sätt hjälpte mig att uppnå denna medvetenhet. Något jag uppfattade som avgörande och som särskilt skall nämnas i detta sammanhang är det neutrala uppmärksammandet som följde den aktiva handlingen i att kommentera sina inspelningar. Formen för övningsmodellen tjänade också den sitt syfte väl men kan på flera områden utredas och omprövas för vidare optimering. Bland dessa vill jag i relation till det längre tidsperspektivet lyfta den förmodade nyttan i såväl mer frekventa sessioner som en ökad återkoppling av lärdomarna gjorda under varje session.

Då jag nu i avslutande skede är oerhört glad över de lärdomar och erfarenheter jag själv gjort under arbetet är min förhoppning att modellen i sig och arbetet som helhet kan få verka som en källa till inspiration till andra musiker i relationen till sitt framförande.

# Bilagor

## Bilaga 1, Exempel på notkopior med kommentarer

Insp. 29/10 - 2014

POSTTEST 7

### Konzert

D-Dur / Ré majeur / D major

Edition:  
Maurice Gendron

Joseph Haydn, opus 101  
Hoboken VII b: 2

**Allegro moderato**

*axlar framvikjetna från början*

*känu styllin*

*oklara gester, vita linjer, säg något!*

*stessar*

*lilla 2 kargledar*

*låt det som spånade igen*

*bätte, lugnare här!*

*bätte!*

*resy S.a. ad libitum*

*laga*



29/10 - 2014

POSTTEST 1  
3

strikedistr. hela

52 mf

56 *meno forte* f

59 p mf p mf

61 f mf f

63 dim. p

65 f

67 f

69 V\*)

71 mf

75 cresc.

\*) ossia

led vidare

lös igen skilnad dynamik

mer med låg handled?

karaktär

stacc

terena, butra! klippa pauser

bittra betaning

slur

spänning axlar

äverknopp

från öglan

för lång

## **Bibliografi**

Drayton, James M. "A Theoretical Model for Practicing." PhD diss., University of Miami, 2013. Open Access Dissertations (Paper 976).

Haydn, Joseph. *Konzert für Violoncello und Orchester D-dur Op. 101 Hob. VIIb:2*, edited by Maurice Gendron. Mainz: Schott Music GmbH & Co, 1982.

Jørgensen, Harald, "Strategies for individual practice." In *Musical Excellence*, edited by Aaron Williamon, 85-104. New York: Oxford University Press, 2004.

Sibeliusakademin. "Spelövning Sibeliusakademin." Last modified October 6, 2010.  
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=253&la=sv>.

Wynn Parry, Christopher B., "Managing the Demands of Musical Performance." In *Musical Excellence*, edited by Aaron Williamon, 41-60. New York: Oxford University Press, 2004.