



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

ÖVNING MED DIREKT RESULTAT

Isa Hammarsten

Examensarbete inom konstnärligt masterprogram i musik,
inriktning symfoniskt orkesterspel

Vårterminen 2015

Degree Project, 30 higher education credits
Master of Fine Arts in Music, Symphonic Orchestra Performance
Academy of Music and Drama, University of Gothenburg
Spring Semester 2015

Author: Isa Hammarsten

Title: Övning med direkt resultat

Supervisor: Anders Hultqvist

Examiner: Lena Dahlén

ABSTRACT

I den här uppsatsen har jag undersökt olika sätt att öva som ger mig ett mer direkt resultat. Jag letar efter handlingsätt som gör att jag spelar bättre på kortare tid än efter flera dagars övning. Utifrån min bakgrund redogör jag för mitt sätt att tänka kring övning och om mina nya övningsmetoder samt inspirationskällor. Metoderna handlar om hur jag arbetar för att nå ett direkt resultat och hur jag blir av med spänningar, rädsla och känslan av att det är svårt att spela. Jag är själv violinist och arbetet utgår från övning på fiol, men de flesta av mina metoder är möjliga att överföra till andra instrument.

Key words: Övningsmetoder, musik, violin, instrumentalundervisning

Innehåll

Inledning.....	5
Bakgrund	5
Hur jag har lärt mig öva.....	6
Den negativa sidan av sådan övning	6
Folkmusik.....	7
Skillnad mellan orkester- och solospel	7
Mina nya idéer.....	8
Vårt undermedvetna.....	8
Hur jag tycker att man bör öva.....	8
Svårt-stämpeln	9
Vad tycker andra?	10
Mina metoder för ett direkt resultat.....	11
Härma.....	11
Le!	11
Observera spelet.....	11
Lyssna på fingrarna.....	12
”Don’t try too hard”	12
Fokusera på kontaktpunkt stråke – sträng.....	13
Byt fokus mellan höger och vänster arm.....	13
Tänk på nästa ton.....	14
Hur skulle jag spela om jag var självsäker?	14
Visa för dig själv att det inte är svårt	14
Ta bort svårtstämpeln.....	15
Gå vidare	15
Mina metoder för att ta bort spänning och rädsla.....	16
Att inte öva för mycket.....	16
Icke-dömande kritik till dig och andra.....	17
Acceptera och observera spänningar	18
En övningssession.....	18
Utvärdering	19
Nya frågor.....	20
Behövs inte spänningar för att göra musik?	20
Vad är jag rädd för?	21
Slutdiskussion	21

Referenser.....22

INLEDNING

”Varför ska jag öva långsamt, ton för ton och lägeväxling för lägeväxling när jag kan uppnå önskat resultat genom att spela frasen 2-10 gånger tänkandes rätt tankar?” Det var frågan jag ställde mig när jag började på det här arbetet. I och med arbetets gång har jag pendlat fram och tillbaka mellan olika idéer om övning. Ni kommer att få följa min övnings-resa under de två år som arbetet har pågått. Den fråga som har kommit att genomsyra arbetet är: Om jag spelat en fras korrekt en gång, vad är det då som hindrar mig från att göra det fler gånger, vad är det som står i vägen för min fulla potential?

Anledningen till att jag valt att skriva om det här är att jag länge har saknat ett bra sätt att lösa mina svåra passager i övningsrummet. Lärare, uppsatser, böcker och artiklar har många gånger om belyst hur viktigt det är med en strukturerad övning där man exempelvis spelar igenom en sida, funderar på vilka ställen som inte fungerar, spelar ett av dem igen för att ta reda på vad som gör att frasen inte fungerar. Det brukar ofta vara en lägesväxling. Då plockar man isär frasen ännu mer och övar den felande lägesväxlingen långsamt tills den sitter, då man sedan sätter in den i frasen igen och successivt höjer tempot tills man kan spela allt i det tänkta tempot.

Men jag har inte lärt mig hur jag får lägesväxlingen att fungera. För mig är den nästan lika svår när jag spelar den långsamt som när jag spelar den snabbt. Och om jag gör så att jag träffar den i ett långsamt tempo genom att göra ett långsamt glissando, kommer det i alla fall inte fungera när jag spelar snabbt. För det ska inte vara något glissando, det ska vara en säker växling. Jag har fått vissa tips på hur jag övar lägesväxlingen, jag vill inte peka ut min undervisning som dålig eller ofullständig. Men jag har inte fått dessa metoder att fungera i längden. De fungerar när läraren är med och guidar, men jag har svårt att få till det när jag står själv och övar.

Jag är inte särskilt bra på att öva långsamt. Det hela kan bero på att jag aldrig får tillräckligt mycket lugn i mig för att klara av att spela något tillräckligt långsamt för att det ska bli perfekt. Men även om det skulle vara så, så tycker jag att det låter väldigt konstigt att alla toner skulle bli rena bara för att jag spelar dem tillräckligt långsamt. Det finns absolut en vits med att spela långsamt, jag vill inte säga att det är dåligt, men jag vill med hjälp av det här arbetet komma fram till andra tankesätt jag kan använda mig av både när jag övar långsamt och i tempo för att få saker på rätt plats. Jag har upptäckt att jag spelar rätt omedelbart med rätt saker snurrande i huvudet, medan jag kan stå hur länge som helst och öva en lägesväxling långsamt utan att det ger resultat.

BAKGRUND

I det här kapitlet tar jag upp hur jag kommer ihåg att min övning skulle gå till innan jag började musikhögskolan. Jag kommer också skriva om mina erfarenheter som folkmusiker och orkestermusiker. Detta för att förstå vad jag har att utgå ifrån när jag utvecklar mina

tankar om övning och även för att mina idéer härstammar från erfarenheter inom folkmusik och orkestermusik.

Hur jag har lärt mig öva

När jag tittar tillbaka på min övning och vad mina lärare sade under min tid på musikskolan och även en del på musikhögskolan vill jag minnas att övning skulle gå till så här: Spela stycket och om ett ställe gick dåligt spelade man det flera gånger till fast långsamt och med full kontroll. Sedan spelade man gradvis snabbare och snabbare. Om man var riktigt ordentlig kunde man märka exakt mellan vilka toner det strulade till sig, och då övade man först de tonerna långsamt innan man lade in dem i frasen. Jag kan inte minnas att resultatet blev så bra, det spelade ingen roll hur mycket jag övade och traggade de svåra ställena. Det bör tilläggas att jag brukade spela snabbt och spela mer än jag övade under mina övningspass, vilket kan vara det som har satt käppar i hjulet för mig. Men jag tror faktiskt att det är allt mitt spel och min snabba övning som gjort att jag är på den nivå jag är idag.

Den negativa sidan av sådan övning

Många lärare säger att:” Du måste öva mer på det här stället”. Men ser inte varför eller förklarar inte varför det inte fungerar och ger inte eleven instruktioner om *hur* den ska öva.

Att en lärare säger till sin elev att höja sitt andrafinger varje gång det är för lågt, gör inte eleven bättre, eleven måste själv inse att det är för lågt och läraren måste se varför det är lågt och hjälpa eleven att rätta till *orsaken* till det låga fingret. Låt säga att läraren säger till eleven att öva på passagen som är svår och se till att andrafingret blir tillräckligt högt. Eleven går hem och övar långsamt. Varje gång hen sätter ner andrafingret tänker hen till, hör att det är lågt och glissar sig uppåt tills hen hittat rätt intonation. När hen sen ska spela snabbare hinner hen inte flytta fingret och allt är falskt igen. Nu med resultatet att hen är spänd eftersom det inte går som det ska och det krävs mer muskelkraft att snabbt flytta ett finger än att bara sätta ner det. Hen spelar långsamt igen, nu med riktigt mycket kontroll, en kontroll som visar sig i spända fingrar. Spänningen gör det riktigt svårt att höja upp fingret. Slutresultat: eleven vågar inte spela i tempo eftersom hen inte hinner med att flytta och kontrollera sitt finger, ingen fokus är på musiken och handen är väldigt spänd. Men andrafingret hamnar efter ett gliss på rätt plats.

Läraren kanske visar eleven att hen måste sätta ner fingret på rätt ställe på en gång, annars övar hen bara in ett spant gliss, och berättar att hen måste ta en så lång paus innan andrafingret när hen övar att hen kan sätta ner det på rätt ställe. Jag tycker att det är mycket bättre än det första exemplet. Så här långt kommer ganska många lärare i sin utläring. Men jag känner inte många som faktiskt kan se vad som ligger till grund för problemet, som oftast handlar om att eleven har fel handställning eller en spänd hand, och som har en metod för hur man rättar till det.

Folkmusik

Jag har spelat folkmusik i alla mina år med fiolen. Och jag har alltid varit fascinerad av skillnaden i hur jag närmar mig musiken och musicerandet jämfört med den klassiska musiken. När jag spelar folkmusik är det ofta helt utan rädsla, jag tänker inte på hur jag spelar, jag gör det bara för att det är kul. Jag tänker mig *hur* jag vill spela och spelar så. Går det inte vägen skrattar jag åt mina fingrar och så var det inte mer med det. Varför kan jag inte ha samma inställning till det klassiska spelet? Samspelet, glädjen och kvaliteten blir så mycket större och bättre. Jag har nog aldrig tänkt på min teknik när jag spelat folkmusik, utan bara på känslan och idéer om hur jag ska forma musiken nästa varv. Det existerar inget rätt eller fel, visst kan man spela falskt, men det är inte lika dömande som när du spelar klassiskt. Det svåraste med folkmusik för mig är att komma ihåg arrangemang (om jag nu har något sådant att följa). Jag tänker inte på klang, intonation eller teknik. Jag bara spelar och njuter. Resultatet är att jag spelar avslappnat, utan rädsla och ofta felfritt. Jag förstår att det inte går att spela så hela tiden om man vill jobba som professionell musiker. Vi måste lyssna ordentligt på vår klang och på vår intonation, det krävs så pass mycket av oss för att få ett jobb. För att vinna en audition måste du spela helt felfritt, rent och rytmiskt, gärna med musikalitet och fin klang. Men det jag vill åt är att jag vill och kan ha samma inställning som till folkmusiken när det är dags för genomspel, övning av interpretation och konsert.

Under ett seminarium den 2/9-2014 nämnde min handledare Anders Hultqvist ett hinder jag inte tänkt så mycket på innan. Pressen som kommer med att vi som klassiska musiker ”måste” spela exakt det som står i noterna, och helst också i den stil som var typisk för när stycket skrevs. Detta skapar en stor press som inte finns när jag spelar folkmusik. *Där är interpretationen viktigare än tonerna.* Tyvärr skulle det vara svårt att börja behandla den klassiska musiken på samma sätt. Gör man det riktigt övertygande skulle det kanske gå hem hos en publik, men jag har svårt att se att jag någonsin skulle kunna vinna en audition genom att spela en Mozart som inte är ”korrekt”.

Skillnad mellan orkester- och solospel

Till ett orkesterprojekt har jag 2-3 veckor på mig att lära mig 20-40 sidor musik, medan jag har ”oändligt” med tid, låt säga 6-12 månader, att lära mig ett verk på 2-10 sidor. Det är större press när jag spelar solostycken eftersom minsta miss kommer att höras. Det kan vara en dålig stråkvändning eller att en lös sträng råkade klinga med på fel ställe. Orkestermusiken är lugnare eftersom jag har en hel stämman som kan dölja mina misstag. Men det är också mycket mer noter och musik som ska memoreras, det räcker inte att bara kunna min stämman, utan jag ska också veta vad som händer i resten av orkestern. Jag är inte lika noggrann med klang när jag övar orkesterverk, men mycket petigare med räkning och tempo. Vilket jag nästan alltid får påbackning på när jag spelar solo. Jag undrar hur mycket bättre jag faktiskt spelar mina solostycken som jag övat i ett år på jämfört med orkesterverken som jag övat på i två veckor? Jag har en känsla av att jag inte spelar dem så pass mycket bättre som antalet använda övningsminuter skulle kunna påvisa. Ju längre tid jag tragglar ett ställe, desto mer säker blir jag på att jag kommer spela fel. Och min erfarenhet säger att jag då också kommer spela fel.

Jag känner att jag bygger upp lika många spärrar som jag löser problem när jag övar. Hur ska jag förhålla mig till övningen för att inte få med mig något dåligt ut ur övningsrummet?

MINA NYA IDÉER

Här har jag skrivit om mina nya idéer kring övning. Om vad jag tror står i vägen för vår fulla potential och hur jag tycker man bör öva.

Vårt undermedvetna

När jag arbetat med den här uppsatsen har jag insett att vårt undermedvetna och vår kropp lär sig väldigt bra själv. Det betyder inte att vi inte behöver vara närvarande när vi övar, vi behöver lägga mycket fokus på att ge kroppen information. Men vår tänkande del av hjärnan behöver inte lägga sig i mycket mer än så. Om vi arbetar med att observera vad vi gör, istället för att analysera, får vi väldig trovärdig information om hur det faktiskt låter när vi spelar. Med det menar jag att vi lyssnar utan att döma vårt spel. Annars är det lätt hänt att man letar efter vissa saker i spelet, bra som dåliga, och blir då döv för resten.

När jag ger mig ett mål och en beskrivning av hur det ligger till arbetar kroppen väldigt bra själv. Det är på detta sätt vi har lärt oss gå och prata. Inte funderar småbarn över sin viktfördelning när det vinglar lite i början. Inte heller funderar de över var i gommen de ska sätta tungan för att få fram ett visst ljud. I stället märker de hur det låter när de försöker säga ett visst ord och de vet hur de vill att det ska låta. Sen sker det per automatik att det går bättre och bättre. Djur lär sig ju också att gå och jag tror inte de har samma möjlighet till att analysera.

Det är häftigt att höra hur mycket som förändras i mitt spel när jag slutar försöka leda fingrarna rätt, eller rättare sagt, känna vart de själva vill. Det här ger mig bättre möjlighet till att öva in ett stycke med musikalitet än vad min förra övning gav. Jag behöver inte lika ofta öva en fras långsamt och utan känsla, jag kan istället vara väldigt närvarande och observerande. Om en fras inte låter som jag vill kan jag ta om den, utan att tvinga mig själv till att ändra något. Men eftersom mitt undermedvetna har fått information både om hur det låter och om hur jag vill att det ska låta, utvecklas frasen till det bättre. Mitt undermedvetna märker bättre än jag själv exakt vad som behöver åtgärdas, ofta är det många små justeringar som krävs för att få en ton rätt tillsammans med klang och fraserings, det räcker inte med vad jag själv skulle föreslå.

Hur jag tycker att man bör öva

Borde hållning övas genom att någon håller upp din fiol med våld? Hur får man bättre klang? Vissa petar på detaljer i hållning, hur du sätter ner fingret på strängen, vibratot och så vidare. Jag kan tycka att det är en krånglig väg att öva på. Istället för att ändra på sitt anslag, sin hållning etcetera för att se hur klangen förändras, varför inte tänka dig klangen du vill ha och, utan att forcera något, försöka efterlikna den? Det kan vara bra att ibland testa nya tekniker

och kontrollerat ändra anslag, stråkhastighet etcetera. Det breddar din kunskap och ger din kropp ett större bibliotek med olika tekniker att använda sig av.

Att öva hållning genom att någon håller fast fiolen i ett visst läge, vilket jag har varit med om under min uppväxt, har jag svårt att tro skulle fungera. Har du inte själv hittat musklerna som krävs för att hålla den rätt, kommer du inte hitta dem när någon håller upp den åt dig heller. I sådana situationer tror jag på att hjälpa eleven hitta musklerna på egen hand, genom olika små övningar där man rör på fiolen när den ligger på axeln. Och istället för att peta på eleven, ställa sig framför en spegel och visa med din egen kropp och din egen fiol vilken rörelse/del i hållningen eleven har missat. Sen kan eleven själv se i spegeln vad den gör fel. Leta gemensamt efter muskelgruppen som orsakar problemet. Och tillåt det att ta tid! Allt går inte att fixa på en gång och försöker man forcera vissa saker resulterar det bara i spänningar som får utvecklingen att gå bakåt istället för framåt. Bildligt talat ser jag mig själv som lärare och min kropp som elev. Det är kroppen som spelar och jag ger den instruktioner. Alla mina idéer om hur man bör undervisa kan användas även när man står själv i övningsrummet. Att se kroppen som sin elev gör också att jag inte tar mitt spel så personligt och tar inte illa upp när jag spelar fel.

Svårt-stämpeln

Jag har upptäckt att jag snabbt märker ut vissa passager som svåra. Om jag övar för mycket på ett svårt ställe på det sätt jag använde när jag var yngre så lär jag mig själv bara att det är svårt och hur jag brukar spela, mer än hur jag vill spela det. Något jag tycker är spännande att göra är att bara *tänka* mig att jag spelar stycket jag övar på. Det jag har upptäckt är att jag spänner mig på de svåra ställena även då, trots att det inte går att misslyckas. Jag spelar ju bara upp stycket i huvudet! Så stor är min rädsla för de svåra ställena i det jag spelar.

Nu har jag övat på att helt koppla bort svårt-stämpeln när jag övar. Det har blivit mycket lättare att spela och öva sen dess. När jag tänker att något är svårt gör jag en blockering för mitt inlärande. Istället för att tänka: den här passagen är svår nu gäller det att öva ordentligt (vilket gör att den är svår även efter att jag övat den) försöker jag hålla mig helt neutral, öva in ton för ton och sen få till den frasering jag vill genom att spela upp passagen i huvudet som jag vill att den ska låta och sen härma. Då slipper jag bli spänd när jag kommer till det stället, då kan jag vila i att tänka musik istället för teknik.

Det viktigaste jag kommit fram till hittills är att ta bort svårt-stämpeln på ett eller annat sätt. Det finns säkert hundra olika sätt att ta till för att klara det, men jag tror det är först då du kan slappna av och på så sätt tillåta din kropp att spela rätt. Det är spännande nu när jag börjat tänka på det. Jag kan haka upp mig på ett ställe och spela/öva det om och om igen utan resultat en bra stund innan jag inser att jag tycker att det är svårt och att det är den stämpeln jag måste ta itu med, inte tonerna. Det tillför en till dimension i mitt övande och jag tycker det är kul och spännande att försöka arbeta bort känslan av ”svårt”.

Det jag ofta tänker på när jag hör duktiga musiker spela är att de får allting att låta så lätt. Men hur ska man kunna spela så att det låter lätt om man tycker att det är svårt? Jag skulle kunna öva på mitt gamla sätt så mycket att jag faktiskt blir bättre och därför tycker att passagen är lättare. Har jag tur fungerar det. Men med största sannolikhet lär jag mig att den är svår, hur mycket jag än övar tycker jag fortfarande att den är svår och även fast jag kan

tonerna kommer jag spela den som om den vore svår. Kanske den fungerar om jag lägger ner stycket ett år och sen spelar det igen. För mig brukar de första genomspelen efter att jag lagt ner ett stycke ett tag låta ganska bra. Men i takt med att jag kommer ihåg vilka problem jag hade sist jag spelade stycket kommer jag börja spela de passagerna sämre.

En stor del av uppsatsen utgår från det här. Att inte tycka det är svårt. För när man tycker något är svårt brukar man spänna sig, och det är då saker slutar fungera (eller aldrig börjar fungera). Om man blir av med spänningarna när man övar brukar det också kännas lättare att spela. Jag tror det är rädsla som skapar spänningarna, så det borde vara det viktigaste att ta itu med. Men lyckas man bara ta bort spänningen så är det också bra. Om spänningarna försvinner brukar det låta bättre och kännas lättare att spela (samma resultat som när rädslan tas bort) och i och med att det blir lättare kan rädsla också försvinna.

Vad tycker andra?

Jag har haft svårt att hitta material som handlar om det jag vill åt i det här arbetet. Men i en artikel av violinisten Mieko Kanno står det så här: "The last point refers to the practice where musicians search for solutions not only through repeated practice but also by changing an approach—that is, by reordering priorities and tasks."¹ Kannos artikel handlar om i vilken ordning vi borde lära oss stråk och fingrar i instuderingen av ett nytt stycke. Det liknar till viss del det jag är ute efter, dock har hon ett annat tillvägagångssätt. Det handlar om att öva bara stråken separat och sen fingrarna för att slutligen lägga ihop det. Detta vid instudering av stycken där gesterna är viktigare än tonerna. Jag väljer att bara flytta fokus till stråkhanden istället för att ta bort fiolhanden helt. Hon tar också upp att violinister ofta sätter notinläringen först. "The note-first preoccupation of violinists is in striking contrast to, for instance, the practice of percussionists, who learn gestures first and then add notes."² Det är något jag också ifrågasätter. Är noterna viktigare än det musikaliska uttrycket? Det tycker inte jag. Och på samma sätt som man kan säga emot mig eftersom mitt övningsätt öppnar upp för en övning där vänsterhandens fingrar kan hamna fel och på så sätt övas in fel, så ifrågasätter jag om man inte övar in att inte skapa musik när man övar mycket långsamt och kontrollerat. Varför värdesätter vi vänsterhanden så mycket mer än högerhanden?

¹Mieko Kanno, *Artistic experimentation in music*, red. Darla Crispin och Bob Gilmore (Leuven: Leuven university press, 2014), 143-147.

²Mieko Kanno, *Artistic experimentation in music*, red. Darla Crispin och Bob Gilmore (Leuven: Leuven university press, 2014), 143-147.

MINA METODER FÖR ETT DIREKT RESULTAT

Här har jag samlat de metoder jag kommit fram till som ger mig ett direkt resultat i övningsrummet.

Härma

Låtsas att du är den du vill efterlikna. Troligen inget nytt för de flesta, men jag tycker det är ett av de bästa råden. Vi är ganska bra på att härma. En bild säger mer än tusen ord. När jag föreställer mig att jag är den jag vill efterlikna får jag mig själv att spela på ett sätt som jag själv inte tror att jag kan. Jag brukar hitta nya tekniker, klanger och fraseringar som jag sedan kan arbeta vidare på. Det är också ett bra tips att ta med upp på scenen. Det hjälper mig att flytta fokus från mig själv och min prestation till hur jag faktiskt vill att det ska låta. Det är mycket lättare för fingrarna att göra ett bra jobb om hjärnan ger dem instruktioner i form av bilder och ljud än om den istället oroar sig för hur det går så att fingrarna får jobba själva. Jag brukar välja ut en Youtube-video som jag gillar. Sen blundar jag och tänker mig in i den, spelar upp videon för mitt inre. När jag har en tydlig bild framför mig så byter jag ut violinisten till mig själv, känner hur jag står i strålkastarljuset. Sen är det bara att köra! Finns det ingen som spelar som jag vill, skapar jag en egen bild av hur jag vill att det ska låta/se ut och härmar den.

Le!

Kan tyckas vara ett väldigt fänigt tips. Men har du någon gång efter att ha kört fast med en svår passage testat spelat den med ett leende på läpparna? Även om jag just då hoppas att det inte ska fungera (vilket gäller i de fall jag har blivit arg eller sur på passagen) så hamnar helt plötsligt fingrarna på rätt plats. Jag antar att det beror på att ett leende får kroppen att slappna av. Plus att vi får något annat att tänka på än att det är svårt.

Observera spelet

Här kommer ett utdrag ur min process dagbok som skildrar hur jag tänker musikaliskt då jag tänker mig in i folkmusikaliska sammanhang:

Idag 19/2 2014 övade jag på Anitras dans och kom att tänka på det jag skrivit tidigare om att det är lättare att spela folkmusik. Det var ett par takter jag inte fick till vare sig intonation, klang eller frasering på. Så jag testade att tänka mig in i folkmusiksammanhang, att jag stod och lirade med vänner på en spelmansstämma. Vips, så föll allt på plats! Jag slappnade av i vänsterhanden (eftersom jag slutade tänka på den och istället tänkte på min interpretation) så den kunde röra sig fritt och spela rent, och fick tid över att spela upp min interpretation i huvudet så stråken hade något att gå efter i sitt arbete. Men varför gör vi inte så här hela tiden om det blir så mycket bättre? Vad kommer kontrollbehovet ifrån? Det är sjukt läskigt att inte försöka styra över sitt spel, men när jag väl vågar blir det så mycket bättre!

En annan metod som handlar om att observera spelet är som meditation för min del. Det kräver att jag kan det jag vill öva utantill, för här behövs fokus till att lyssna och känna, det finns inget kvar till att titta på noter. Ett utdrag ur min processdagbok den 1/3 2014 får förklara hur jag går tillväga:

Jag testade att öva genom att bara observera det jag spelade. Jag blundade och lyssnade på rytm, intonation, klang och frasering. Så härlig känsla! Istället för att bli rädd vid de svåra ställena och ha full fokus på att försöka spela rätt (vilket ofta resulterar i att jag spelar fel) kunde jag hålla mig lugn och observera om tonerna var där de skulle eller ej. Det kändes som att jag hade mer tid när jag spelade och per automatik gjorde jag vissa ställen bättre som jag inte hade haft tid att höra att de kunde bli bättre innan. Detta fick mig också att inte döma mig själv under tiden jag övade. Om jag övar en lägeväxling och hamnar fel, så är det svårt att inte tycka att det går dåligt. Nu när jag istället gav mig i uppgift att lyssna på hur jag spelar (fast ändå med ett bestämt mål om hur jag vill att det ska vara) fanns det inget att misslyckas med. Så även om jag missade en lägeväxling (vilket inte hände lika ofta längre) mådde jag inte dåligt över det, och hade inte tid till det heller eftersom jag var helt uppe i natt lyssna på hur nästa ton skulle låta. Jag brukar gå omkring när jag övar, väga fram och tillbaka på fötterna, plus att jag skjuter upp min vänstra axel när det blir svårt. När jag övade på det här viset stod jag helt still (tror jag i alla fall, jag hade inte tid att reflektera över kroppen) och när jag gick ifrån skolan kände jag mig helt avslappnad i axlarna. Det kändes som att de hade sänkts under övningspasset. Att observera mitt spel gör att jag hör hur jag faktiskt spelar, inte hur jag vill att det ska låta. Det gör mig mer avslappnad, exempelvis för att jag inte behöver oroas mig för att spela rätt i de svåra passagerna. Det får mig att spela bättre, troligen för att jag är mer avslappnad och låter min kropp arbeta utan störande kommentarer, instruktioner och uppmaningar från min medvetande del av hjärnan.

Jag har spelat fiol i över 16 år och det är dags att börja lita på att kroppen vet hur man gör. Jag behöver inte säga till den att sänka fingret om tonen är för hög, det räcker att jag uppmärksammar den felaktiga tonen och kroppen vet hur den ska fixa till det. Den vet också exakt hur mycket fingret behöver flyttas, medan instruktionen ”sänk fingret” inte är en garanti för att det blir rent.

Lyssna på fingrarna

Istället för att kontrollera fingrarna, armarna eller händerna och visa för dem vart de ska har jag börjat lyssna på dem. Jag har låtit dem arbeta själva och bara känt och observerat vad de vill göra och lagt fokus på att inte styra dem. Jag har upptäckt att de klarar sig mycket bättre på egen hand än om jag lägger mig i. Den här metoden gör att jag kommer närmare mitt eget spel, blir väldigt fokuserad och lyhörd plus att mycket rädsla försvinner.

”Don’t try too hard”

När jag övade på morgonstämning ur Peer Gynt kände jag att jag var väldigt spänd, vilket inte alls passar till musiken. Alltså har jag sagt till mig själv att slappna av varje gång jag övat den. Men spänningen vägrade släppa. Då insåg jag att det är precis som i ett kapitel ur coachningboken *The inner game of Tennis*, skriven av tenniscoachen Tim Gallwey. Där ber

han sin elev, som aldrig hållit i ett racket innan, att titta på hur han serverar utan att analysera rörelsen, utan bara memorera bilden av hans serv. När han visat några gånger är det elevens tur att försöka härma hans rörelser. Men innan eleven testar säger han till läraren: ”Jag såg att det första du gjorde var att flytta dina fötter”. Läraren svarar något avfärdande och ber honom serva med bilden av hur han gjorde det innan i huvudet. Eleven slår iväg en boll och allt ser perfekt ut, utom att hans fötter står som fastfrusna i marken. ”Oj då, jag glömde flytta fötterna”³. Alltså, det vi verkligen försöker att göra är det störst sannolikhet att vi misslyckas med. Så för mig är det inte ett så smart val att försöka forcera mig till att spela avslappnat när jag är spänd, eftersom det troligen ökar risken att jag spelar spänt. Jag bytte därför taktik när jag kommit på mig själv och försökte istället helt och hållet tänka mig in i musiken och på att spela tydligt med vänsterhanden. Jag tycker det blev bättre, men jag har fortfarande kvar en viss spänning. Jag tror att den släpper först när jag helt kan släppa tanken på att jag *måste* slappna av och istället tänker bara på musiken.

Det finns även ett avsnitt i *The inner game of Music*, skriven av klassiska kontrabasisten Barry Green tillsammans med Tim Gallwey, där en cellist ska visa upp hur hon brukar missa en lång lägeväxling inför en klass. Och spelar helt perfekt. Hon letar efter ett ännu svårare ställe men även det fungerar felfritt. Efter flera felfria svåra passager utbrister hon: Vad jag än försöker göra så fungerar det inte. Försöker jag spela rätt så spelar jag fel. När jag får tillstånd att spela fel så spelar jag rätt. Inte ens när jag försöker spela fel så lyckas jag med det. Det verkar som om det helt enkelt inte fungerar om jag försöker.⁴

Fokusera på kontaktpunkt stråke – sträng

Jag har börjat tänka på mitt spel utifrån kontaktstället med stråken på strängen, jag struntar i hur armarna rör sig och lägger istället min fokus precis där tonen bildas. Jag tänker även på hur mötet känns mellan fingrar - sträng. Jag känner att det hjälper mig att skapa den klang jag vill ha och hjälper även min intonation. Jag känner mig lugn, fokuserad och vilande när jag tänker på de här kontaktpunkterna. Om jag tänker på hela kroppen hinner jag inte riktigt med, så det är skönt att bara ha ett par millimeter att lägga all min fokus på istället för en hel kropp med fiol och armar som spretar åt alla håll.

Byt fokus mellan höger och vänster arm.

Ett gammalt klassiskt trick som jag tycker fungerar utmärkt är att flytta fokus mellan höger och vänster hand/arm. Krånglar en lägeväxling flyttar jag över min fokus till stråkarmen och tänker på fraseringen, med ens brukar vänsterhanden spela tusen gånger bättre. Av den enkla orsaken att jag inte lägger mig i vad vänsterhanden gör utan låter den arbeta själv utan att spänna sig. Man får lura sig själv att tänka på det som är lätt för då blir det också lätt att spela eftersom spänningar försvinner.

³ W. Timothy Gallwey, *The inner game of tennis* (London: Pan books, 1986), 14-16.

⁴ Barry Green och W. Timothy Gallwey, *The inner game of music* (London: Pan books, 1987), 45-46.

Tänk på nästa ton

Utdrag ur processdagbok 17/3-14.

De senaste dagarna har jag arbetat med att tänka nästa ton i huvudet innan jag spelar den. Det kan låta fånigt och självklart, men jag har kommit på mig själv med att inte göra det fullt ut. Och hur ska då kroppen veta vart fingrarna ska vara? Det blir svårt att hinna med när det går fort. Jag menar inte bara att vi ska veta vilken nästa ton är, utan vi ska höra den klingandes i huvudet. Resultatet är riktigt bra! Jag antar att det liknar det jag gjort innan och handlar om att ta bort rädslan inför kommande ton. Jag vet inte varför det fungerar, men jag känner mig inte rädd för tonerna och känner mig dessutom säker på att jag kommer träffa. Det är ingen fråga om saken, jag hör tonen i huvudet och sen spelar jag den på fiolen. Det är inte svårare än så.

Hur skulle jag spela om jag var självsäker?

Ett väldigt bra tips som vi fick av Jon Gorrie på en lektion i Scennärvaro. Ställ dig frågan ”hur skulle jag stå, gå och spela om jag var självsäker?” Helt plötsligt slappnar massor av muskler av och man både ser säkrare ut och det låter bättre. Det bästa är att jag går på det själv också, jag tror faktiskt jag kan spela saker som jag inte trodde jag kunde för fem minuter sen. Bra tips både för övningsrummet och scenen. Det är en lätt tanke att arbeta med, för att det är en sak man ska tänka på men som påverkar alla faktorer man vill ta hand om när man är nervös. Så istället för att tänka tusen tankar i stil med: slappna av i axlarna, i knäna, andas långsamt, titta inte ner i golvet, stå still etcetera så tänker jag ”hur skulle jag stå, gå och spela om jag var självsäker?” och helt plötsligt rättar alla problem till sig. När jag testade det första gången tappade jag koncentrationen lite grand och ramlade in i gamla oroande tankemönster, men så fort jag kom på mig med att krypa ihop av rädsla frågade jag mig själv ”skulle du verkligen spela så här om du var självsäker?” och då släppte det på en gång igen. Otroligt lättanvänd teknik!

Visa för dig själv att det inte är svårt

Utdrag ur processdagbok 3/3- 14.

Jag har inte riktigt kunnat hitta tillbaka till observations-tillståndet som jag övade med i förrgår. Idag testade jag däremot en annan ny sak jag tyckte fungerade bra. Jag vill påstå att man inte kan få det att låta och se lätt ut om man inte tycker det. Det kanske inte stämmer till 100 %, men det skadar väl aldrig att tycka det är lätt att spela sitt stycke. Idag, när jag körde fast på ett ställe i Brahms (oktavställe sidan innan återtagning), kom jag på mig själv att tycka det var jättesvårt. Så för att försöka få bort den stämpeln tittade jag i spegeln när jag spelade för att få bort känslan av att det är långa svåra hopp jag måste göra. Då kunde jag se med egna ögon att greppbrädan inte ens är tillräckligt lång för att det ska kunna vara ett långt hopp. Det finns inte heller några hinder på greppbrädan, det är inte svårare än att bara flytta handen upp/eller ner och sätta ner fingret. Jag har själv byggt upp motstånd som gör

det svårt med lägeväxlingar uppåt. Både mentala och muskelspänningar som hindrar mig från att röra mig obehindrat. Jag har bråkat med den här specifika takten väldigt länge utan att hitta ett sätt som fungerar i längden, men nu känns det som att jag fått till det. Jag har använt min syn för att visa hjärnan att det inte är svårt, vilket medförde att det blev lätt. Då försvann de mentala och fysiska spänningarna och jag började spela rent.

Ta bort svårtstämpeln

När jag kommer på mig själv med att tycka att det är svårt, och märker att det förhindrar mig att spela som jag vill, testar jag att helt enkelt koppla bort svårtstämpeln. Jag tänker ungefär: hur låter det om jag spelar det här som om det vore lätt? Ofta är det mycket som faller på plats.

Gå vidare

Med det menar jag två saker. Den ena är att gå vidare snabbare med musikskapandet, vänta inte på att intonation och stråkhand ska fungera innan du börjar med frasering och vibrato etcetera. Den andra är att inte köra fast på de svåra ställena, utan öva litegrand och sen fortsätta genom stycket. Varför tycker jag att man snabbare ska gå vidare i musikskapandet? För mig gör övning där jag bara fokuserar på intonation och små saker faktiskt att de blir svårare att utföra. Jag vet inte om det kan tas bort helt men jag förespråkar att vi inte hakar upp oss på det lilla. För min del fungerar många intonationsställen bättre om jag istället fokuserar på frasering och klang. När jag börjar arbeta på nästa nivå i musikskapandet fungerar det jag innan kämpade med. Det kan bero på att det helt plötsligt ses som lätt eftersom jag ger mig själv något svårare att lyckas med. Sen tycker jag inte heller att det är bra att öva alltför mycket på de svåra ställena. Jag tror det är viktigt att lita på kroppens eget inläringssystem, man behöver inte stå och traggla en passage hur länge som helst. Det är nog också då man lär in den på fel sätt, plus att man lär sig själv att den är svår. Istället tycker jag man ska välja ett bra övningssätt och öva passagen en liten stund, vara nöjd med en liten förändring och inte sträva efter att den låter perfekt innan man går vidare. Efter det litar jag på att tiden gör sitt och så övar jag den lite till nästa dag istället. Att det inte fungerar på en gång betyder inte att du är dålig, lita på din inläring istället för i panik stå och öva samma passage i 20 minuter. Resultatet blir lätt att du gör paniken permanent och lär dig exakt vilka moment du inte klarar av, vilket delvis är bra, men som gör att du troligen kommer höra de tonerna du alltid spelar fel i huvudet istället för de rätta. Och då skickas en signal om att spela fel ut i fingrarna.

När jag skulle göra en provspelning letade jag efter inspiration till Mozarts femte violinkonsert. Jag hittade ett klipp med Janine Jansen som jag gillade. Jag övade mycket genom att låtsas att jag var hon. Jansen hade just på den här inspelningen råkat spela fel på ett annars ganska lätt ställe. När jag sen stod inför juryn tänkte jag också mycket på inspelningen och försökte ta inspiration från den. När jag kom till det ställe Jansen hade missat tänkte jag

såklart; Nu får jag inte spela fel, så som hon gjorde. Vilken variant av melodin tror ni jag hade i huvudet? Den felspelade såklart. Och vad gjorde jag? Spelade precis samma fel som hon.

Därför anser jag att det är viktigt att inte öva för mycket på de svåra ställena. Risken är stor att versionen du hör i huvudet när du spelar är den mindre bra och då ska det mycket till att du lyckas spela bättre än den melodin.

MINA METODER FÖR ATT TA BORT SPÄNNING OCH RÄDSLÅ

Under min arbetsprocess med att hitta sätt att öva som gav mig direkt resultat var det vissa hinder jag insåg stoppade mig från att spela som jag ville. Det var genom att ta bort dem som jag kunde spela bättre bara sekunder senare. Det är spänning, rädsla och känslan av något är svårt. Så jag siktade mig in på att hitta botemedel mot detta. Allt eftersom blev det mer långsiktiga lösningar blandat med de direkta. Det här är några av de arbetssätt, tankar och idéer jag kom fram till.

Att inte öva för mycket

Hur många har inte hört att de måste öva mer om de inte kan en passage eller bemästrar en teknik? Jag skulle öva mindre, men på ett annat sätt. Senaste året har jag bara övat när jag har haft lust och energi. Det har nog inte blivit många dagar då jag övat de 4 timmar jag innan såg som standard. Men det har ändå varit det här året jag utvecklats mest, framför allt med hur det känns när jag spelar. Det är svårt att veta säkert hur stort skillnaden hörs utåt, men om jag ska lita på vad folk runt omkring har sagt har det hänt en hel del även där. Det som gjort att jag har haft den utveckling jag haft är att jag i år bara har övat med full fokus, och gett saker tid. Inte mer övningstid, utan mer tid till att vila och bearbetning. Jag har övat lite, utan att stressa och utan att döma mig själv. På så sätt har jag inte övat in fel och lärt mig att saker är svåra.

Ofta när jag tar upp ett stycke känns det inte alls så svårt att spela. Men allt eftersom jag övar på det hittar jag fler och fler svåra passager och mer och mer ställen jag inte får till. Det blir alltså svårare att spela ju mer jag övar på det. Ett svårt ställe som många violinister är rädda för är uppstråkstaccatot i *Rondo Capriccioso* (Om ni vill höra det finns det på: <https://www.youtube.com/watch?v=Ig1wIAzSJj0> efter 3.02 min⁵). Det pratas mycket om hur man ska kunna klara av att spela det, så när jag började spela stycket visste jag att det här skulle bli den största utmaningen. Men till min förvåning fungerade det ganska bra och på mitt första uppspel (när jag precis kommit igenom stycket) fick jag beröm för att jag fixade det. Men problemet var att jag fortfarande visste att det var svårt, och när jag en dag inte fick

⁵ Camille Saint-Saëns, *Introduction & Rondo Capriccioso, Op.28* (David Oistrakh, Charles Münch, The Boston Symphony Orchestra, 1955) <https://www.youtube.com/watch?v=Ig1wIAzSJj0> (hämtad 2/12 2014).

till det så bra började jag haka upp mig på det. Jag började tänka teknik och att ”jag måste få till det!”. Och sen dess har jag inte kunnat spela det.

Till nästa gång jag spelar något liknande kommer jag inte öva mycket på det alls. Om jag, istället för att öva massor på passagen, hade nöjt mig med hur det lät och låtit tiden hjälpa mina händer att hitta rätt utan att göra ett problem av det, tror jag att det hade gått bättre. Jag tror att vissa passager och tekniker bara behöver tid, kroppen fixar till mycket när den får testa och bearbeta. Men om vi försöker tvinga den att göra underverk på en vecka så skapar det mest spänningar och oro. Jag försöker lära mig att lita på min kropp. Jag försöker acceptera att vissa saker inte fungerar på en gång. Istället för att krampaktigt öva en passage, känner jag på den så avslappnat jag kan för att sedan låta den vila. Jag tror det ger bättre slutresultat och jag vet att jag mår bättre av det. Det tar bort mycket spänning och stress och gör att jag kan vara lugn i stunden. Jag kan inte lära mig spela som violinisten Heifetz över en dag, troligen inte på en hel livstid heller – så varför försöka tvinga mig till det? När jag letade efter fler uppfattningar om ämnet ramlade jag över den här delen ur en artikel. Efter att ha läst den känner jag mig inte lika ensam om mina tankar om att inte öva för mycket.

I read an interview with Rubinstein, in which he stated that nobody should have to practice more than four hours a day. He explained that if you needed that much time, you probably weren't doing it right.

And then there was violinist Nathan Milstein who once asked his teacher Leopold Auer how many hours a day he should be practicing. Auer responded by saying "Practice with your fingers and you need all day. Practice with your mind and you will do as much in 1 1/2 hours."

Even Heifetz indicated that he never believed in practicing too much, and that excessive practice is "just as bad as practicing too little!" He claimed that he practiced no more than three hours per day on average, and that he didn't practice at all on Sundays .[---]

We've all had well-meaning parents and teachers tell us to go home and practice a certain passage x number of times, or to practice x number of hours, right? But why are we measuring success in units of practice time?⁶

Icke-dömande kritik till dig och andra

Jag tycker det är spännande med icke dömande kritik. Robert Schenck pratade mycket om det på sina föreläsningar förra terminen. Jag spelade upp då och fick sitta och lyssna på när mina klasskamrater diskuterade mitt framförande och musiken på ett icke dömande vis. Jag tog in det de sade på ett helt annat sätt än när en lärare ger mig feedback på en lektion. Det kändes som att ”mitt jag” var taget ut ur diskussionen, så jag tog heller inte illa upp och gick in i

⁶Noa Kageyama, A better way to practice. *Lifehacker*. <http://lifehacker.com/5939374/a-better-way-to-practice> (hämtad 3/9-2014).

försvarsställning. Istället lyssnade jag uppmärksamt och sög i mig allt de sade utan att döma mig själv för det. Jag tror det är viktigt att veta skillnaden på "mitt jag" och mitt spel. Det är inte samma sak. Jag ska inte ta illa upp om någon säger att jag spelade falskt på ett ställe, för det har inte med "mitt jag" att göra. Det handlar om att jag just då presterade på ett visst sätt. Det betyder inte att jag är en dålig människa eller en dålig violinist, det betyder inget annat än att en ton var falsk just den gången.

Acceptera och observera spänningar

Utdrag ur processdagbok 17/3-14.

*Jag har börjat känna efter när jag är spänd i musiken. Inte för att tvinga mig att slappna av, utan för att undersöka spänningarna och lära känna dem. Det stod om det i *The inner game of Music*⁷. När jag har känt av precis när en spänning börjar och vart den utgår ifrån är det väldigt lätt att ta bort den. Om jag försöker få bort en spänning som jag gjort förut, vilket var genom att säga till mig själv att den var onödig och att jag ska sluta spänna mig, tror jag att jag på ett sätt blockerar mig själv eftersom jag säger att spänningen är fel. Och det är väldigt svårt att lära sig med "stängt sinne". (Jag blir väldigt lätt vrång och tvär när jag blir tillsagd att jag gör något fel, det är det jag menar med stängt sinne. Jag går in i försvarsposition.) Om jag gör som jag gjorde idag välkomnar jag den, jag säger inte till mig själv att något är fel. Jag bara observerar och funderar över varför jag spänner mig och om jag behöver göra det. När jag låter mig utforska spänningen med öppet sinne är jag mycket mer mottaglig för förändring och kroppen ser också till att den sker.*

EN ÖVNINGSSSESSION

Utifrån det jag skrivit här ovan så skulle en del av en övningssession kunna se ut så här: Spela igenom stycket du vill öva och observera hur det låter. Här gäller det att inte börja analysera och att inte döma. Välj ut ett ställe du vill utveckla, det är bra att försöka utveckla även ställena du spelar felfritt. Fundera på vad det är du vill utveckla och plocka en lämplig teknik att använda dig av. Testa den ett par gånger. Observera vad som händer. Blev det bättre? Om inte, vad är det som hindrar dig? Hitta en annan teknik att testa som tar bort det som hindrar dig. Många gånger märker jag att det är svårtstämpeln som hindrar mig. Ibland kan det också vara att du helt enkelt försöker spela på en nivå som du inte kan uppnå än. Om du har testat flera metoder och känner att du kört fast så är det bästa att gå vidare eller fokusera på att utveckla något annat i samma fras. Sträva efter att inte döma dig själv, utan fokusera på att ge dig själv en ärlig bild av hur du spelar. Det kan vara svårt att inte grimasera (fysiskt eller psykiskt) när något går fel, men det är lättare att utvecklas om du inte gör det. Var öppensinnad och se ett fel som något du kan arbeta med, inte som ett problem. Du behöver också ett tydligt mål att sträva mot, annars övar du ut i tomma intet.

⁷Barry Green och W. Timothy Gallwey, *The inner game of music* (London: Pan books, 1987), 63-64.

Jag har spelat in mig när jag övat en fras ur Mozarts violinkonsert i a-dur.



När jag började var mitt största problem intonation (ljudexempel 1). Jag kände att jag övat så pass mycket med mina direkta metoder att jag övade det långsamt, mycket fokuserat och genom att lyssna på fingrarna en stund för att rätta till den. Intonationen blev lite bättre men nu blev det musikaliska uttrycket sämre (ljudexempel 2). Jag använde mig av metoden *härma* för att försöka få till musiken, plus att jag spelade lite långsammare för att ha mer tid till att få till intonationen (ljudexempel 3). Fortfarande är det inte helt korrekt. Jag gillar början av uppgången, men sen hörs det att jag blir lite spänd inför översta tonen och det blir falskt. När jag gjorde inspelningen hade jag redan arbetat en hel del med mina direkta metoder för att få ett så bra flöde som möjligt i musiken. Nu är det dags att gå tillbaka igen och vara noggrann med intonationen så att jag sen kan slappna av ännu mer. För att avsluta inspelningen gjorde jag en tagning i tempo med metoden *le* (ljudexempel 4).

UTVÄRDERING

När jag arbetar med mina nya övningsmetoder ger det mig möjlighet att spela på en högre nivå än jag trodde att jag klarar av. Jag sparar mycket övningstid och jag mår bättre i övningsrummet. Däremot har jag märkt att det här arbetssättet gör det lättare för mig att bli slarvig. Och jag fick under arbetets gång för mig att jag inte behöver öva långsamt, över huvud taget. Det kan jag i efterhand säga att jag inte tror på längre. Metoderna jag har kommit fram till i arbetet använder jag fortfarande, men jag förstår också vikten av att använda dem på rätt sätt. Med rätt sätt menar jag att inse när de fungerar och när de inte fungerar. Om jag spelar en fras falskt och testar några olika metoder för att fixa till det och inget händer, kan det vara en god idé att använda sig av vanlig övning. Det är också bra att inse om problemet handlar om rädsla, spänning eller känslan av att det är svårt. Om inte, hjälper inte de här metoderna.

Jag fick för mig att jag med hjälp av mina nya övningsidéer kunde hoppa över stora delar av inlärningsprocessen. Det gjorde att jag började slarva. Men jag övade inte heller så fokuserat under den tiden. Fokus är det allra viktigaste under övningen och det var till stor del fokus-bortfallet som orsakade mitt slarv.

Jag försöker ta med så många av mina idéer jag kan när jag övar. Dock övar jag långsammare än jag gjorde i början av arbetet. Det hjälper mig att behålla fokus och mina fingrar blir säkrare. Idag repeterar jag varje lyckad fras flera gånger för att verkligen se till att den sitter, vilket jag hoppade över tidigare. Då var jag ute efter att behålla minnet av att den lyckades och inte problematisera den så mycket. Men jag har insett nu att det inte ger ett lika

⁸ Wolfgang Amadeus Mozart, *Concerto in A major for Violin and Orchestra KV 219*, Urtext (Kassel: Bärenreiter-Verlag, 2008), 5.

hållbart resultat. Det är inte dumt att sluta öva när man spelar en fras på topp, för spelar man den några gånger till och misslyckas är det det minnet som etsar sig fast och förstör. Jag slutar öva när jag känner att jag spelar över min egen nivå, för det kommer bli svårt att slå i nästa genomspel. Men i övrigt försöker jag uppnå den nivå jag är ute efter för att sedan repetera den några gånger.

Jag fick en tankeställare när jag läste en artikel om övning där de har undersökt övningsteknik hos 17 pianister för att sen utvärdera resultatet. Vissa delar stämmer väldigt bra överens med mina tankar om övning. Till exempel var detta arbetsätt hos de bästa pianisterna: "Playing was with hands-together early in practice."⁹ "Practice was thoughtful, as evidenced by silent pauses while looking at the music, singing/humming, making notes on the page, or expressing verbal "ah-ha"s."¹⁰ Däremot står detta i slutet: "The top performers utilized a variety of error-correction methods, such as playing with one hand alone, or playing just part of the excerpt, but there was one strategy that seemed to be the most impactful. Strategically slowing things down."¹¹

Nu tror jag mer och mer på att öva långsamt, men jag vet också att det inte bara räcker med att dra ned tempo för att få saker att fungera. Det är viktigt att öva långsamt för att få till ett felfritt bestående resultat, men om det görs på fel sätt kommer det inte ge någonting. Mina metoder fungerar bra för mig. Men om de används, ska de användas för att komplettera vanlig övning, inte som de enda metoderna.

NYA FRÅGOR

Behövs inte spänningar för att göra musik?

Jag pratar mycket om att göra sig av med spänningar. Men något jag ändå funderar över är om inte spänningar behövs för att göra musik. Musiken består ju av spänning och avspänning. Borde det inte vara behövligt att man spänner sig för att skapa spänning i musiken? Jag har lärt mig spela mer avslappnat, stilla och kontrollerat. Det låter bra! Men det låter också plattare. När jag inte rör på mig har jag inte lika kul och jag känner inte heller att jag kan uttrycka det jag vill i musiken. För mycket avslappning hämmar mig. Det jag tror är viktigt är att känna skillnaden mellan den spänning som är musikalisk och den som kommer sig av press, stress och att det är svårt. Jag har börjat kunna slappna av i ansikte och käkar nu utan att påverka den större spänningen som jag använder för att göra musik. Det känns som en bra början. Alla är inte lika och jag tror att många kan stå stilla och spela utan att det går ut över musikaliteten. Men för mig fungerar inte det och jag kommer arbeta med att försöka hitta ett bra sätt att lösa dilemman.

⁹ Noa Kageyama, 8 Things Top Practicers Do Differently. *The creativity post*.

http://www.creativitypost.com/psychology/8_things_top_practicers_do_differently (hämtad 16/3 2015)

¹⁰ Noa Kageyama, 8 Things Top Practicers Do Differently. *The creativity post*.

http://www.creativitypost.com/psychology/8_things_top_practicers_do_differently (hämtad 16/3 2015)

¹¹ Noa Kageyama, 8 Things Top Practicers Do Differently. *The creativity post*.

http://www.creativitypost.com/psychology/8_things_top_practicers_do_differently (hämtad 16/3 2015)

Vad är jag rädd för?

Varför spänner jag mig och har en rädsla för att spela fel? Vad är det som gör det så svårt att bara njuta? Jag har börjat lära mig åka rullskridskor och tänkte använda mig av övningsteknikerna jag skrivit om här och de jag läst om i Inner game-böckerna. Men det var inte det lättaste, för värsta utgången av ett misslyckande där är att jag ramlar och dör. När jag spelar fiol är det att publiken inte tycker jag spelar fantastiskt. Så varför denna rädsla? Efter att ha skrivit det här arbetet vill jag säga att den kommer sig av bland annat social press (man vill bli omtyckt och göra bra ifrån sig), undervisning och övning som har för mycket fokus på att leta fel och brister.

SLUTDISKUSSION

I det här arbetet har jag letat efter övningsätt som tar bort hindren som står i vägen för min fulla potential. När jag tar bort dem så blir mitt spel omedelbart bättre. Jag har också lärt mig att inse när jag spelar med min fulla potential. Då är det dags att öva på mitt vanliga sätt igen. Under arbetets gång har jag blivit av med många spärrar i mitt spel och jag har blivit mycket lugnare och mer avspänd vid uppspel. När jag stöter på en komplicerad passage i repertoaren idag lägger jag först lite tid på att komma på vad som är orsaken till att den är svår att spela innan jag börjar öva den. Som jag skrev i slutet av avsnittet *Den negativa sidan av sådan övning* tycker jag att väldigt lite fokus läggs på att hitta grunden i ett problem. Om problemet är att man är spänd i handen så ska man först ta itu med det innan man går vidare och försöker fixa till intonationen. Jag hade en elev en gång som aldrig fick upp sina andrafingrar till ciss och fissa etcetera. Jag frågade om hennes lärare hade sagt till henne att de var låga och fick ”ja” till svar. Då frågade jag om hon visste varför de alltid var låga, vilket hon inte hade fått någon förklaring på. Jag såg att hon hade sin vänsterhand i en väldigt dålig position vilket gjorde det svårt att sätta ner fingrarna och resulterade i en väldigt spänd hand. Jag visade henne hur hon skulle hålla handen istället, gjorde en liten avslappningsövning för att hitta in i den nya handställningen och på bara ett par minuter hamnade tvåorna där de skulle, plus att hon fick förståelse för varför man ska hålla fiolen på ett visst sätt och att det är dumt att fuska med hållning. Jag blir besviken på fiolundervisningen när elever får kämpa för att ingen ser eller berättar för dem vad som ligger till grund för deras problem.

Jag har lärt mig så mycket under den här tiden och det är mer sällan jag spänner mig av rädsla och jag tycker i allmänhet att det är lättare att spela fiol. Min övningsmetodik kommer nog att förändras en hel del även framöver men jag tror också att man behöver öva på olika sätt i olika stadier av sitt liv. Som jag har skrivit så är jag på väg in i en period då jag övar långsammare än innan. Men jag vet att jag har haft nytta av metoderna jag kommit fram till och förhoppningsvis kan också du som läsare hitta något i uppsatsen som är till nytta för dig.

REFERENSER

Gallwey, W. Timothy. *The inner game of tennis*. London: Pan books, 1986.

Green, Barry, och Gallwey W. Timothy. *The inner game of music*. London: Pan books, 1987.

Kageyama, Noa. 8 Things Top Practicers Do Differently. *The creativity post*. Hämtad 16/3 2015. http://www.creativitypost.com/psychology/8_things_top_practicers_do_differently

Kageyama, Noa. A better way to practice. *Lifehacker*. Hämtad 3/9-2014. <http://lifehacker.com/5939374/a-better-way-to-practice>

Kanno, Mieko. *Artistic experimentation in music*. Redigerad av Darla Crispin och Bob Gilmore. Leuven: Leuven university press, 2014.

Mozart, Wolfgang Amadeus. *Concerto in A major for Violin and Orchestra KV 219*, Urtext. Kassel: Bärenreiter-Verlag, 2008.

Saint-Saëns, Camille. *Introduction & Rondo Capriccioso, Op.28*. David Oistrakh, Charles Münch, Boston Symphony Orchestra, 1955. Hämtad 2/12 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=Ig1wIAzSJ0>