



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

ATT ÖVA INFÖR KONSERTSITUATIONEN

Om att lära sig prestera under press

Lina Samuelsson

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: *Lina Samuelsson*

Arbetets titel: *Att öva inför konsertsituationen, om att lära sig prestera under press*

Handledare: *Maria Bania*

Examinator: *Lena Dahlén*

Nyckelord: violin, övningsmetoder, framförande, Eugène Ysaÿe

ABSTRACT

I have researched different methods for practicing with the purpose of learning some useful ways to handle my performance anxiety issues, to better understand the phenomenon, and to be able to perform better under pressure. I chose or created nine methods and used each during a decided period of time, each period ending with a performance. Afterwards I analyzed the methods with the help of audio recordings and written concert evaluations to see if it was possible to alter my practicing techniques to be more directly focused on preparing for the concert situation.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
1.1 Metod.....	5
1.2 E. Ysaÿe: Sonat nr. 2 för soloviolin.....	6
1.2.1 Sats 1 - Obsession.....	6
1.2.2 Sats 2 - Malinconia.....	7
1.2.3 Sats 3 - Danse des Ombres.....	8
1.2.4 Sats 4 - Les Furies.....	9
1.3 Begreppet nervositet.....	10
1.4 "A Theoretical Model for Practicing".....	11
2. Process.....	12
2.1 Att välja övningsmetod.....	12
2.2 Beskrivning av mina metoder.....	12
2.2.1 Modifierad Drayton-metod.....	12
2.2.2 Genomspejningsmetoden.....	14
2.2.2.1 Andra tillfället.....	14
2.2.3 Metronom/ton för ton.....	15
2.2.4 Övningsuppföranden.....	15
2.2.5 Stråkteknisk kontroll.....	15
2.2.6 Hand för hand.....	16
2.2.7 Sänkt tempo.....	16
2.2.8 Inspelningsapparat.....	16
2.2.9 Utvärdering och planering.....	17
2.3 Perioder och framföranden.....	17
2.3.1 Period 1.....	17
2.3.2 Period 2.....	19
2.3.3 Period 3.....	20
3. Analys av övningsmetoderna.....	22
3.1 Modifierad Drayton-metod.....	22
3.2 Genomspejningsmetoden.....	23
3.3 Metronom/ton för ton.....	24
3.4 Övningsuppföranden.....	25
3.5 Stråkteknisk kontroll.....	25
3.6 Hand för hand.....	25
3.7 Sänkt tempo.....	26
3.8 Inspelningsapparat.....	27
3.9 Utvärdering och planering.....	27
4. Slutdiskussion.....	27
5. Källförteckning.....	29

1. Inledning

De flesta musiker känner till situationen: Man står på scen sekunderna före stycket börjar. Man vet att verket är välrepeterat, tonerna finns i kroppen, fraserna är övade in i minsta detalj, den konstnärliga tanken för uttrycket är uttänkt och klar. Men när man tar upp sitt instrument och börjar spela så är det som om all denna förberedelse går förlorad. Kroppen svarar inte på tilltal, toner missas, fraser fallerar och hela framförandet blir en lång kamp enbart för att ta sig från start till mål. Att bli nervös på den här nivån är rena mardrömmen för många musiker, och något som jag personligen har drabbats mycket av.

När man pratar om nervositet och hur man kan hantera det så handlar det ofta om mental träning, men det pratas sällan om hur man kan utnyttja sin övning för att praktiskt försöka motverka det. När övning diskuteras så är fokus ofta på att bli en generellt bättre musiker, alternativt lära sig ett specifikt verk så bra som möjligt, men enligt min erfarenhet så riktas det nästan aldrig mot vad slutdestinationen är. I de allra flesta fall är ju målet ett tillfälle då det man övar ska framföras inför en publik, konsertsituation, provspelning eller något annat. Oavsett hur välövat ett verk är på övningsrummet så är uppförandetillfället en totalt annorlunda situation. Jag vill undersöka om, och i så fall hur man kan arbeta för att rikta sin övning mer medvetet mot dessa situationer, för att under ett framförande kunna frigöra sig så mycket som möjligt från dessa störningsmoment. Kan man medvetet ändra sin övningsteknik för att bli bättre under press? Hur bör man i så fall utforma och variera sin övning?

1.1 Metod

För att genomföra det här arbetet valde jag ut ett specifikt verk, Sonat nr. 2 för soloviolin av Eugene Ysaÿe, som grund (se avsnitt 1.2). Med utgångspunkt i det jobbade jag sedan periodvis inför framträdanden. Inför tre uppföranden valde jag ut en tidsperiod som verket skulle övas under och därefter valdes en metod ut för varje sats baserat på just den satsens behov. I vissa fall tog jag en metod från något annat håll och applicerade på en sats där jag trodde att de skulle passa, i andra fall har jag själv konstruerat dem utifrån ett behov eller ett önskat resultat. Alla metoder valdes i vilket fall med en specifik tanke kring vad jag hoppades eller trodde att de skulle resultera i. Verket övades sedan enligt metoderna under den utsatta tiden och utvärderades sedan med hjälp av ljudinspelning från framförandena (undantag period 1) samt skriftliga reflektioner.

Grundupplägget var detsamma för alla tre perioderna, men den sista skiljde sig lite åt från period 1 och 2. Under de första perioderna övade jag strikt efter de övningsmetoder jag valt ut, även i de fall där jag efter ett tag märkte att det inte skulle få de resultat som jag hoppats. Undersökandet gick alltså ut över resultatet och under period 3, som dels var den längsta perioden och dels låg ganska nära inpå examenskonserten, bestämde jag mig för att omarbeta tillvägagångssättet lite. Istället för att välja ut metoder och sedan hålla mig till dem till hundra procent, modifierade jag metoderna

kontinuerligt under hela perioden för att passa mina behov och dokumenterade i skrift vad jag ändrade och varför. Detta sätt att arbeta ligger närmre den övningsteknik man normalt använder sig av och det blev ett naturligt extra steg för att få en tydligare och bättre underbyggd slutsats.

1.2 E. Ysaÿe: Sonat nr. 2 för soloviolin

Verket jag har valt att utnyttja för det här arbetet är Eugene Ysaÿes andra sonat för soloviolin. Det är ett verk i fyra satser där alla är väldigt olika, både sett till karaktär, struktur och vilka svårigheter de ställer musikern inför. Dessutom var jag vid arbetets början i helt olika faser vad gäller instuderingen av de olika satserna, och allt detta bäddar ju för möjligheter att prova många olika sorters övning. Det passade också bra i och med att jag hade börjat jobba med två av satserna redan före arbetets start och visste att jag skulle ha hela verket med på min examenskonsert, jag skulle alltså arbeta med verket under hela läsåret oavsett. Verket är en del av en serie på sex solosonater för violin som Ysaÿe skrev som en hyllning till Johann Sebastian Bach's sex sonater och partitor, och det använder sig frekvent av det välkända temat från den latinska hymnen "Dies Irae"¹.



Dies irae dies il-la, Solvet_sae-clum in favilla: Teste_Da-vid cum Sibylla

Figur 1: "Dies Irae", latinsk hymn tillskriven Tomas av Celano². Den gregorianska melodin är av okänd härkomst.

1.2.1 Sats 1 – Obsession

Ysaÿe skrev som sagt sina sonater som en hyllning till Bach, och i just den här satsen har han dragit parallellen ett steg längre genom att direkt låna fraser ur en av Bach's satser, därav satsens namn. De lånade fraserna är tydligt markerade med hakar i notbilden, här visas som exempel båda satsernas inledning:



Figur 2: Takt 1-3 ur "Preludio", Partita nr 3 i E-dur av Johann Sebastian Bach.

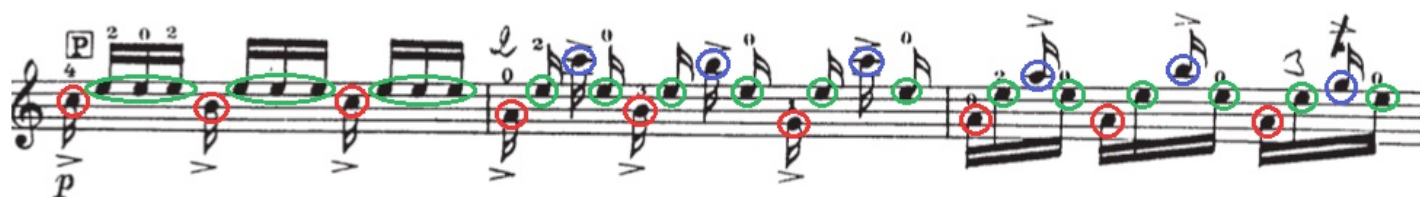
¹ Andrey Curty, *A Pedagogical Approach to Eugène Ysaÿe's Six Sonatas for Solo Violin, op 27* (DMA diss., University of Georgia, 2003), 24. Hämtad 1 maj, 2015, https://getd.libs.uga.edu/pdfs/curty_andrey_200305_dma.pdf

² *Encyclopædia Britannica Online*, uppslagsord "Dies irae" hämtad 1 maj, 2015, <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/162708/Dies-irae>



Figur 3: "Obsession", sats 1 ur Sonat nr 2 för soloviolin av Eugene Ysaïe, takt 1-3.

Satsen har en väldigt simpel rytmik, den består nästan uteslutande av sextondelar. Däremot varieras artikulation, dynamik och betoningar konstant vilket innebär att satsen handlar mycket om olika sorters stråkteknik. I övrigt är en återkommande problematik för violinisten att det finns fraser då man praktiskt taget spelar tre olika stämmor själv, samtidigt.



Figur 4: "Obsession", sats 1 ur Sonat nr 2 för soloviolin av Eugene Ysaïe, takt 64-66 med stämföring markerad.

Röd: *Dies Irae*-temat i originalform

Blå: *Dies Irae*-temat en takt förskjutet, en oktav högre, som avbryts när nästa fras börjar i understämman

Grön: Ackompanjerande orgelpunkt

När jag började det här arbetet hade jag redan spelat satsen på mitt beting för terminen innan, så den var förhållandevis välrepeterad.

1.2.2 Sats 2 – Malinconia

Malinconia är det italienska ordet för melankoli och den här satsen är en långsam, lyrisk sats i e-moll. Den framförs med sordin på vilket ger en dämpad klang som verkligen förstärker den melankoliska karaktären. Den främsta tekniska problematiken i satsen ligger i att den är tvåstämmig hela vägen igenom samtidigt som den framför allt spelas i svaga nyanser, och därför är extremt känslig för intonationsavvikelser. Dessutom blir de musikaliska linjerna inte lika tydliga som de annars kan vara då de båda stämmorna inte alltid leder till samma toner. *Dies Irae*-temat återfinns endast som avslutning på satsen, den mest rena och tydliga presentation av temat som man hittar i hela verket. Det spelas enbart i sin helhet med en bordunton liggandes under.



Figur 5: "Malinconia", sats 2 ur Sonat nr 2 för soloviolin av Eugene Ysaïe, takt 22-24.

Jag hade arbetat med satsen sedan tidigare, och framfört den vid ett tillfälle precis före arbetets början.

1.2.3 Sats 3 - Danse des Ombres

Danse des Ombres betyder skuggornas dans och den titeln sätter onekligen en stundtals bra karaktär för den här satsen, en sats på formen tema med variationer i g-dur. Huvudmotivet är just det tidigare nämnda *Dies Irae*-temat, men det är mycket mer maskerat här än det varit tidigare. Framför allt är harmoniseringen av det gjort på ett helt annat sätt än vad man naturligt kanske skulle ha föreställt sig. Först presenteras temat i sin helhet, spelat pizzicato som ackord. Därefter kommer sex olika variationer innan satsen avslutas med temat nästan identiskt med inledningen, men denna gång med stråke.

Den tekniska problematiken i variation 1, 3 och 4 är förhållandevis lik, och är även av samma sort som finns i sats 2, nämligen tvåstämmighet. Alltså blir intonationen ett viktigt moment, kanske ännu mer här än i den tidigare satsen då de här variationerna innehåller många kvintgrepp, vilket är ett problem om man har smala fingrar och det då inte är självklart att lyckas trycka ner två strängar med samma finger. Variation 2 är en musette, alltså en satstyp av danskaraktär som är inspirerad av ljudet från en säckpipa³. Här utförs det genom att spela en melodi på d-strängen samtidigt som den lösa g-strängen hela tiden spelas med. Meloditemat blir stundtals väldigt högt och blir därför svårspelat vad gäller både intonation, klang och vibrato.

Variation 5 och 6 är de enda där man helt slipper ifrån tvåstämmighetsmomentet. Båda är istället löpningsbaserade, men av lite olika karaktär. Nummer 5 består av sextoler i pianonyans, enligt notbilden ska det spelas vid spetsen på stråken. Dessutom har den kommentaren *Semplice non più vivo* (enkelt och inte snabbare), vilket innebär att man för att få ihop variationen till en helhet behöver jobba mycket med stråktekniken för att verkligen få ihop legatot och kunna hålla de långa linjerna. Nummer 6 är uppbyggd av trettiotvåondelar och spelas tvärtom i fortenyans. Även här är legatot ett viktigt tekniskt element tillsammans med strängväxlingarna. Den största risken är att man på grund av tempot

³ Nationalencyklopedin Online, uppslagsord "Musette" hämtad 1 maj, 2015, [http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/musette-\(dansson\)](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/musette-(dansson))

och de snabba löpningarna tappar artikulationen så att det låter hafsigt och därför måste artikulationen i vänsterhanden också tas om hand.

Den är inte särskilt lång, strax under fem minuter, men den innehåller otroligt många element och svårigheter under den tiden och det leder till två större svårigheter som berör hela satsen. Dels var den, åtminstone för mig, väldigt svår att lära sig utantill vilket är något jag vanligtvis inte alls har några problem med. Dessutom har jag haft svårt att veta hur jag ska disponera tiden. För att hålla en stadig utveckling skulle varje variation dagligen behöva ägnas åtminstone 10 minuter, men att lägga 80 minuter på en kort sats varje dag är med mina förutsättningar tyvärr inte rimligt.

Den här satsen var praktiskt taget helt ny för mig, och när jag inledde arbetet hade jag inte ens kommit igenom den från början till slut ännu.

1.2.4 Sats 4 – Les Furies

Den här satsen är ett *allegro furioso* i a-moll, med en form som nästan kan jämföras med sonatformen då vi har inledning, exposition, genomföring, återtagning samt coda. Den är den enda av de fyra satserna som är någon form av programmusik. *Les Furies* översätts på svenska direkt till furierna, vilka var tre hämndgudinnor inom den grekiska mytologin⁴. Jakten på deras offer var ofta vild och det är förmodligen detta som porträtteras här. I den första delen ligger det oftast en paus på första slaget i takten, ett vedertaget verktyg för att framkalla en känsla av orolighet och att inte någonsin få vila. *Dies Irae*-temat får rollen som sidotema där strukturen liknar den i första satsen, i arpeggion med temat som bas. Dock får oron rum även här genom att stråktekniken varierar mellan *sul ponticello* (på stallet), vilket ger en tunn och isig klang, och *ordinario*.

Problematiken ligger även här i mycket dubbelgrepp, ofta i starka nyanser vilket gör att det är lätt hänt att man tappar klangen och det låter alltför brutalt och skrapigt. Bortsett från det så är det stora problemet att den musikaliska riktningen och linjerna är mycket mer diffusa här än i de övriga satserna. Att försöka föra musiken framåt trots alla avhuggna motiv är verkligen en utmaning, risken blir att man själv som musiker tappar bort sig i vad man egentligen vill säga och då är ju publiken naturligtvis helt chanslös.

Den här satsen var bara precis i genomspelbart skick inför den första perioden.

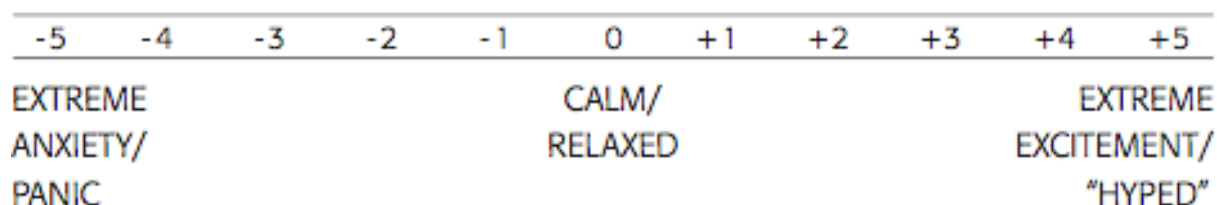
⁴ *Nationalencyklopedin Online*, uppslagsord "Furier" hämtad 1 maj, 2015, <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/furier>

1.3 Begreppet *nervositet*

För att förtydliga och klargöra innehållet i det här arbetet behöver jag definiera vad jag menar när jag använder mig av uttrycket *nervositet*. Detta begrepp kan betyda helt olika saker för olika personer och därför behövs en förklaring för att inga missförstånd ska uppstå.

Det finns de som menar att det är positivt att vara lite nervös, att ett visst mått av *nervositet* gör att man är mer alert och ”på hugget” när man ska framföra sin musik. Jag anser att detta är att blanda ihop *nervositet* med någonting annat. I detta arbete har jag beslutat att använda mig av Jon Gorries definition från hans bok *Performing in the Zone*, där han mäter hur man känner sig runt ett framförande i det han kallar för *performance arousal*⁵. Gorrie menar att det perfekta tillståndet för ett framträdande, *the Zone*, uppnås när man når rätt nivå av *performance arousal* för den tänkta aktiviteten. Han tar i boken flera olika aktiviteter som exempel, men för en musiker menar han att nivån under ett framförande bör ligga kring +2 på skalan nedan⁶.

Den här skalan ger en bra bild över hur *performance arousal* fungerar. 0 innebär lugn och avslappnad, sedan går den från -5 (negativ och stark) till -1 (negativ och mild) vidare till +1 (positiv och mild) och +5 (positiv och stark). Den positiva delen kallar han *excitement* (ung. upphetsning) och den negativa *anxiety* (ångest), och det är den negativa delen av den här skalan som likställs med *nervositet*. Enligt Gorrie har denna typ av *performance arousal* alltid en negativ effekt på ett framförande, oavsett sort.



Figur 6: Diagram över nivåerna av *performance arousal*, av Jon Gorrie. ”*Performing in the Zone*” sidan 11.

Detta stämmer precis överens med hur jag själv alltid uppfattat *nervositet*, och det är denna definition jag utgår från under den resterande delen av arbetet.

⁵ Jon Gorrie, *Performing in the zone: Unleash your true performing potential* (Jon Gorrie, 2009), 28.

⁶ Gorrie, *Performing in the zone*, 41

1.4. ”A Theoretical Model for Practicing”

A Theoretical Model for Practicing är en doktorsavhandling utav James M. Drayton, där han föreslår en ny övningsmodell för musiker⁷. Tanken bakom modellen är att musikern på ett snabbt och korrekt vis ska kunna urskilja felaktigheter och välja den bäst anpassade metoden för att kunna optimera sin övning. I avhandlingen presenterar han först en lista med nödvändig utrustning och därefter presenteras modellen i sin helhet. Draytons tillhör:

- Musik som ger studenten rätt nivå av utmaning
- Extra kopior av noterna
- Blyertspenna
- Färgpennor
- Metronom
- Någon form av inspelningsapparat

Modellen består sedan av 5 steg:

- *Pretest*
- Reflektion
- Övningssession
- *Posttest*
- Reflektion

Proceduren ser ut som följer:

Pretest: Först ska man se till att ha en avskärmd och främjande övningsmiljö. Därefter sätter man på sin inspelningsutrustning och spelar igenom det valda partiet musik från början till slut.

Reflektion: Reflektionen sker i 4 steg

1. Man lyssnar igenom inspelningen samtidigt som man följer med i noterna, men utan att göra några markeringar. Meningen med detta är dels att man först ska få en genomlyssning där man inte värderar det man hör, och dels att man ska få lugna ner sig efter uppspelningen
2. Inspelningen lyssnas igenom en gång till, men denna gång markerar man under tiden de toner och rytmer som spelades inkorrekt, antingen genom inringning eller överstrykning av de felaktiga elementen.
3. Ännu en genomlyssning görs, men denna gång markerar man musikaliska fel på samma vis. Detta involverar fel i artikulation, dynamik, dynamikförändringar, fraseringar, karaktärer och så vidare.
4. Med grund i den information man tillgodogjort sig från *pretest* ska man nu planera ut den kommande övningssessionen, med de mål man förväntar sig uppnå och passande arbetsätt för att nå dem.

⁷ Detta kapitel är baserat på James M. Drayton, *A Theoretical Model for Practicing* (DMA diss., University of Miami, 2013), 225-238

Övnings-session: Under den avsatta tiden för övnings-sessionen ska man använda sig av sin på förhand upplagda plan, och enbart arbeta med att rätta till de partier som spelades felaktigt under *pretest*.

Posttest: Genomförs enligt precis samma tillvägagångssätt som *pretest*.

Reflektion: Genomförs enligt precis samma tillvägagångssätt som efter *pretest*, men efteråt ska man ställa sig själv en samling frågor:

1. Lyckades jag rätta till de fel jag gjorde under *pretest*? Om inte, varför?
2. Gynnade min inlärningsstil och mina arbetsmetoder mig under den här sessionen? Om inte, varför?
3. Gjorde jag några framsteg? Om inte, varför?
4. Är jag nöjd med den här övnings-sessionen? Om inte, varför?

Därefter skriver man ner eller konstaterar högt målen för nästa *pretest-practice-posttest*-session.

2. Process

2.1 Att välja övningsmetod

Varje övningsperiod inleddes med att jag valde ut ett sätt att öva för varje sats. Dessa övningsmetoder fungerade som ett slags ramverk för hur jag tog mig an varje sats under perioden. Tankarna kring valen av metod varierade från gång till gång, men i slutändan hörde varje metod till en av tre kategorier:

1. Jag hade en färdig metod från någon annan som jag grundade min egen på.
2. Jag hade en idé för en metod jag ville prova och applicerade det på en passande sats.
3. Jag funderade över en sats svårigheter och tillstånd och valde en metod utifrån vad jag gissade skulle ge maximal utveckling.

Detta resulterade i nio olika metoder som jag använde för de olika satserna under övningsperioderna.

2.2 Beskrivning av mina metoder

2.2.1 Modifierad Drayton-metod

När jag läst *A Theoretical Model for Practicing* blev jag direkt intresserad av att ha med den som en del av mitt arbete. Det fanns dock ett behov av att modifiera Draytons metod, främst på grund av två kriterier. För det första hade jag för avsikt att använda metoden varje dag, vilket originalversionen av metoden inte är anpassad för. För det andra fanns det inslag som jag inte riktigt höll med om vad gäller musikalitet generellt.

Tanken bakom undersökandet av den här metoden är i första hand att se vilket resultat ett väldigt aktivt användande av inspelningsapparat på övningsrummet kan ha på resultatet. Mitt upplägg var att jag följde metoden som jag hade planerat, med en övningssession på 30 minuter. De modifieringar jag gjorde var dessa:

- Jag gjorde varken *pre-* eller *posttest* med metronom då jag dels inte tyckte att satserna jag applicerade den på hade nytta av det, och då jag dels ville prova användandet av den som en egen övningsmetod.
- Jag ändrade markeringsystemet för den sista genomlysningen under *pretest*-reflektionen. Enligt originalmetoden skulle man där markera det som kallas för *musical errors*, alltså musikaliska fel. I viss mån, exempelvis när det gäller artikulation och dynamik, kan det eventuellt fungera men i övrigt anser jag att det här begreppet är felaktigt. För mig är hela det tankesättet alldeles för objektivt och är att förminska musik till enbart en samling tekniska element. Så fort man börjar tänka på musik i termer som "rätt" och "fel" så har man som jag ser det begränsat sin egen kreativitet något enormt. Därför har jag valt att istället för att markera musikaliska "felaktigheter" under genomlysningarna för *pretest* skriva in musikaliska markeringar och kommentarer med text.
- Då jag skulle öva enligt metoden varje dag och med en relativt kort övningssession så kändes det inte rimligt att lägga alldeles för mycket tid på planeringen efter *pretest*-reflektionen. Den var ändå ganska styrd av det faktum att man endast skulle öva de partier som kommenterats efter *pretest* så därför gjorde jag bara den planeringen helt kort för mig själv utan att skriva ner den.
- Jag valde bort användandet av färgpennor som ett led i att förenkla metoden för att kunna använda den dagligen.
- Under *posttest*-reflektionen valde jag att, istället för att göra helt nya markeringar på samma sätt som under *pretest*, enbart göra markeringar på kommentarerna från *pretest*-reflektionen. Dels ser jag inte vad syftet skulle vara med att skriva in de fel man inte gjorde i *pretest*, då man inte har övat på de partierna, och dels tycker jag att det ger en mer konstruktiv bild av hur kvaliteten på sessionen faktiskt var. Jag markerade alltså alla gamla markeringar och kommentarer med +, - eller = istället, för att få en tydligare bild av vad jag åstadkommit.
- De avslutande frågorna från *posttest*-reflektionen samt målen för följande dags övning var också element som jag på grund av begränsad tid valde att göra kort för mig själv.

Jag provade den här metoden vid två olika tillfällen, enligt samma tillvägagångssätt.

2.2.2 Genomspelningsmetoden

Den här metoden uppstod ur en situation där jag egentligen kände att jag hade en sats ganska bra på plats, men där jag spelade långt under min förmåga på grund av en egentligen obefogad osäkerhetskänsla som grundade sig i satsens känslighet. Därför ville jag konstruera en övningsmetod för att försöka frigöra mig från de låsningar som uppstod. Ursprungsmetoden innebar 15 minuters övningstid per dag. Satsen spelades då endast igenom i sin helhet utan avbrott, gång på gång, men bara den sista genomspelningen fick vara i konsertform. Fram till dess skulle varje genomspelning varieras med antingen tempo, dynamik, karaktär eller annat medel. Endast fantasin fick sätta gränser för hur jag varierade genomspelningarna, och jag planerade dem inte i förväg.

Exempel på några variationer:

- Jag begränsade rörligheten genom att stå mot en vägg, böja mig framåt eller ligga på golvet och spela
- Jag varierade stråkfattningen, höll alldeles för högt upp på stråken, höll den åt fel håll på flera vis.
- Jag varierade stråktekniken, exempelvis genom att använda hela stråklängden på varje ton eller att använda så kort stråklängd som möjligt. Varierade även med att spela hela satsen *spiccato* (korta, studsande stråk) eller helt *detaché* (helt liggande, men delade stråk).
- Jag spelade hela satsen väldigt starkt eller väldigt svagt, eller varierade dynamiken fast tvärt emot det vis som stod tryckt i noterna.
- Jag använde extremt mycket eller inget vibrato.
- Jag spelade satsen väldigt snabbt och väldigt långsamt.

2.2.2.1 Andra tillfället

Det här var också en metod som jag provade vid två olika tillfällen. På grund av att jag vid det andra tillfället applicerade metoden på en annan sats som var av en helt annan typ så blev jag tvungen att ändra metoden lite grann. Jag gjorde följande modifikationer:

- Satsen var betydligt längre så jag ökade övningstiden till 30 minuter per dag.
- Längden på satsen innebar också att det blev lite väl långt att spela igenom satsen i sin helhet så många gånger. Därför gjorde jag genomspelningarna på en sida i taget. Däremot var den avslutande genomspelningen i konsertform hela satsen i ett svep.

- Med tanke på den här satsens svårighetsgrad var det mycket troligt att jag skulle behöva reparera tekniska problem. Det fick jag i så fall göra, men enbart mellan genomspelningar. Jag fick alltså inte bryta ett genomdrag för att fixa ett fel. Då fick jag gå tillbaka i efterhand och det endast om det handlade om ett riktigt problem, inte för engångsföreteelser då syftet fortfarande var att jag skulle vänja mig vid ett helhetstänkande.

2.2.3 Metronom/ton för ton

Den här metoden konstruerade jag själv för att passa tredje satsen där jag ganska nära inpå uppförandetillfället fortfarande var väldigt osäker på själva tonmaterialet, och målet blev praktiskt taget bara att få till en grundstabilitet för att klara av att över huvud taget ta mig från start till mål utan att komma av mig. Jag gav satsen 30 minuters övningstid per dag, och övade den på två sätt. Dels övades varje variation i sin helhet med metronom, alltså spelades rakt igenom utan att stanna oavsett vad som hände. Detta för att tvinga mig själv igenom verket så fort som möjligt. Dels övades linjer och musikalitet väldigt fragmentariskt för att ändå få någon slags säkerhet i de uttryck jag ville ha. Jag ville alltså försöka uppnå någon slags grundstabilitet i tonmaterialet på en sats där instuderings tiden var oerhört knapp, samtidigt som musiken inte fick glömmas bort.

2.2.4 Övningsuppföranden

Här behövde jag konstruera en metod för att frigöra en sats som ofta fungerade bra på övningsrummet men så fort det blev minsta lilla spänning i samband med uppföranden så havererade allt. Därför ville jag prova att spela upp den väldigt ofta. Jag lade 30 minuters övningstid per dag på den, men den tiden disponerade jag som jag ville. Själva övningen var alltså inte styrd av någon metod och därför friare. Däremot spelade jag upp verket åtminstone varannan dag, för olika sorters publik för att se om det kunde öka vanan, och därmed spänningarna som annars uppstod.

2.2.5 Stråkteknisk kontroll

Den här metoden är baserad på en stråktekniksövning jag fick från min violinlärare Marja Inkinen, just i samband med att vi pratade om en av de här satserna. Syftet med övningen är att träna upp kontrollen och stabiliteten i stråkhanden. Övningen innebär att man före varje ton går igenom hela kroppen och kollar av att allt är som det ska. Vänsterhanden med fingret på rätt plats, rätt placering på armbågar, rätt vinklar i stråkmarm samt –hand, alla tagel på strängen, andningen lugn och vikten på båda fötterna till exempel. Man gör alltså en snabb genomgång av att kroppen känns rätt innan man drar stråken. När man sedan gör det är målet att tonen ska ha ett inledande ”k-ljud” utan att det skrapar, samt ha en bra och helt jämn klang hela tonen ut. Om inte önskat resultat uppnås på en ton ska det valda partiet ändå spelas till slut, utan att man bryter eller tar om någonting. Titta på Video 1 för att se hur jag utför denna övning.

Poängen med den här övningen är egentligen att den ska göras i det här tempot på övre halvan av stråken, men i och med att jag hade begränsat med tid så var jag tvungen att öva på andra sätt också. Jag avsatte 30 minuter per dag och då övade jag dels med hjälp av övningen ovan, och dels spelade jag rakt igenom i undertempo, även där med fokus på kontroll och stabilitet. Jag tog inte upp satsen i fulltempo förrän två dagar innan framförandet då jag visste att jag skulle komma igenom och det kändes viktigare att lugna ner min inställning till den.

2.2.6 Hand för hand

Här hade jag en sats som fungerade bra och där jag ville experimentera med om man då kunde försöka öka stabiliteten och tryggheten ytterligare. Jag bestämde mig för att prova att dela upp övningen och spela varje hand för sig. Jag övade satsen under 15 minuter varje dag och enligt följande form:

1. Enbart vänster hand – Jag gjorde en genomspelning där jag bara spelade tonerna på fiolen utan att dra stråken, utan ljud.
2. Enbart höger hand – Jag spelade igenom med rätt stråk på rätt strängar men utan att spela tonerna med vänsterhanden, alltså bara lösa strängar.
3. Jag gjorde en genomspelning i konsertform.

Därefter började jag om från början och fortsatte så tiden ut.

2.2.7 Sänkt tempo

”Öva långsamt!” – uppmaningen som alla musikstudenter har fått höra i alla tider. Till en början övade jag bara i ett väldigt långsamt tempo i så långa stycken som jag kände ett behov av. Sedan behövde jag successivt börja öva i snabbare tempi inför konserten, men målet var att få en ännu bättre kontroll över de avancerade tekniska momenten så jag började i den änden. Jag skrev också i viss utsträckning ner vad jag fokuserade på när jag övade, för att försöka få en översikt över vilka delar som gynnas av att spela långsamt. Den här metoden provades på två satser under samma period, för att se om det blev olika fokusområden eller om jag valde att modifiera metoden på olika sätt beroende på typen av sats.

2.2.8 Inspelningsapparat

Under tiden jag höll på med det här arbetet hade jag naturligtvis mycket funderingar kring vad det faktiskt finns för kopplingar mellan hur man spelar på övningsrummet och det som händer framför en publik. En slutsats jag kom fram till var att det egentligen bara finns ett sätt att på allvar förbereda sig inför att *spela* inför en publik, och det är att *öva* inför en publik. Detta var naturligtvis inte helt enkelt att genomföra och därför fick jag nöja mig med en inspelningsapparat. Huruvida jag lyssnar på inspelningarna i efterhand eller inte är oviktigt, jag vill undersöka om det blir någon skillnad i hur övningen känns och om det uppstår en nervositet

som jag kan utnyttja för övningens skull. Tanken var också att jag skulle hitta en eller ett par möjligheter att faktiskt öva inför en riktig person, men det hanns tyvärr inte med. Den här metoden innebar alltså helt enkelt att jag övade under ett pass på 15 minuter med inspelningsapparaten på under hela övningspasset.

2.2.9 Utvärdering och planering

Innan jag konstruerade den här metoden funderade jag ganska länge, då problemet med prioritering av övningstid verkligen hade blivit stort för tredje satsen. Det var ett faktum att den bestod av för många delar för att allt skulle hinnas med att övas ingående på varje dag. Att det var svårt med prioriteringen hade tidigare lett till ett spretigt resultat, och dels har jag haft svårt att memorera satsen utantill vilket inte brukar vara ett problem för mig. Därför ville jag återigen använda mig av inspelningsapparat. Dock var Draytons metod så otroligt tidskrävande att jag bestämde mig för att hämta viss inspiration från den, men ändå göra på ett annorlunda vis. Idén med att spela in och sedan direkt utvärdera i någon form av skrift vad man tyckte är ett otroligt konstruktivt sätt att jobba som jag trodde att jag skulle kunna dra nytta av. Satsen fick varje dag sitt övningspass på 30 minuter och därefter spelade jag in ett genomdrag. Sedan lyssnade jag igenom inspelningen och skrev under tiden ned vad jag tyckte, därefter lade jag upp en plan för övningspasset dagen efter. Förhoppningen var att detta skulle möjliggöra en bättre disponering av övningstiden och därmed en mer övergripande stabilitet.

2.3 Perioder och framföranden

2.3.1 Period 1

Den första perioden var två veckor lång och avslutades med en lunchkonsert i Ohlinsalen på Högskolan för Scen och Musik

Sats 1: Övades enligt min modifierade Drayton-metod.

Sats 2: Övades med hjälp av genomspelningsmetoden.

Sats 3: Övades enligt metoden för metronom/ton för ton.

Sats 4: Övades med hjälp av övningsuppföranden.

Reflektioner från uppförandet

OBS: på grund av teknikhaveri finns tyvärr ej ljudfil att tillgå från detta tillfälle. All utvärdering sker alltså utifrån mina egna upplevelser av framförandet.

Innan uppförandet: Precis innan konserten var jag väldigt nervös. Jag kände mig osäker på många saker med tanke på att flera av satserna var så pass nya för mig. I huvudet snurrade allt som eventuellt skulle kunna tänkas gå fel.

Sats 1: Det tog en stund innan jag ”förstod” att jag var igång och spelade och det tog nästan halva satsen innan jag kände att jag var mentalt ikapp vad jag höll på med. Resultatet blev att det blev rätt mycket felspelningar, betydligt fler än det har varit under något av mina *pre-* eller *posttest*, och det störde mig rätt ordentligt i mina konstnärliga ambitioner. Linjer sprack och jag hade svårt att hålla ihop satsen som en helhet. Det blev bättre mot slutet, men i det stora hela kändes resultatet långt under vad jag har presterat tidigare.

Sats 2: Av de olika typer av övning jag utsatt satserna för så verkar den jag använt i det här fallet vara det som fungerat utan tvekan bäst. När jag avslutat första satsen med hjärtat i halsgropen så var det som att jag kunde andas ut och slappna av när jag visste att det var dags för andra satsen. Med tanke på att det egentligen är en oerhört känslig sats med mycket knöliga dubbelgrepp i svaga nyanser och på hur hysteriskt nervös jag var inför den under det tidigare uppförandet så får man kalla det här en lyckad metod. Satsen genomfördes till åtminstone min egen fulla belåtenhet och jag kände mig nästan helt fri att uttrycka det jag ville.

Sats 3: Den här satsen var den som kändes mest osäker i och med att jag kom igenom den för första gången inte ens en vecka tidigare. Jag jobbade med den på lektion med min lärare dagen innan och det gick inte alls bra så jag kände mig väldigt otrygg. Början av satsen gick över förväntan men sedan hade jag problem med fokus. Det hände vid flera tillfällen att jag kom på mig själv med att inte ha en aning om vad jag hade gjort de senaste 8 takterna. Resultatet blev väldigt spretigt musikaliskt, med artikulationer och linjer som inte följde min tanke, men jag lyckades ändå hålla ihop satsen från början till slut utan att komma av mig vilket kanske var något av en bedrift.

Sats 4: Inför den här satsen var jag väldigt orolig. Det är den som är tekniskt svårast och jag oroade mig för att jag inte skulle få publiken att förstå formen över huvud taget. När jag väl började spela fanns det egentligen två stora problem. Dels var intonationen ganska usel och dels smög det sig in många rena felspelningar som enbart berodde på minnesmissar då jag spelade utantill. Dock tyckte jag att jag höll ihop linjerna på ett acceptabelt vis.

Efter uppförandet: Efter uppförandet var jag besviken. Det var egentligen bara andra satsen som jag var nöjd med, de andra gick ganska långt under den nivå jag vet att jag kan spela på. Både före uppspelet och under alla satser utom den andra var jag väldigt nervös som ett resultat av att jag kände mig otrygg med musiken på olika sätt och det sänkte nivån betydligt mer än det hade behövt.

2.3.2 Period 2

Den andra perioden var bara en vecka lång och avslutades med mitt terminsbeting i Sjöströmssalen på Högskolan för Scen och Musik.

Sats 1: Övades enligt metoden för stråkteknisk kontroll.

Sats 2: Övades enligt metoden för hand för hand.

Sats 3: Övades enligt min modifierade Drayton-metod.

Sats 4: Övades med hjälp av genomspelningsmetoden.

Reflektioner från uppförandet

Innan uppförandet: Jag var återigen väldigt nervös innan jag gick upp på scenen. Jag visste med mig att flera av metoderna denna gång inte alls hade fått de resultat jag varit ute efter och jag kände mig därför väldigt osäker. När jag gått in och ställt mig på scenen blev jag dessutom påverkad av dels situationen, mitt terminsbeting som var ett ganska viktigt framförande, dels det faktum att jag stod på scenen i stora konsertsalen vilket för mig var ovant och speciellt.

Sats 1: Precis innan jag började spela stelnade jag till i hela kroppen, en nervositetsreaktion jag inte har upplevt förut. Det ledde till att intonationen verkligen inte fungerade som den skulle. Däremot kändes formen på satsen helt trygg, så jag kunde hänga upp det jag gjorde på att fraser och betoningar var på rätt plats. Stråkdistribution och klangbildning fungerade generellt bättre än vid det förra uppförandet.

Sats 2: Inför den är satsen stelnade jag till ännu mer, dels för att jag inte var nöjd med min insats under den förra men också för att jag redan innan kände att jag inte alls var lika trygg med satsen som förra gången jag spelade upp den. Den förra periodens metoder verkar ha varit ett närapå optimalt sätt att öva den och i förhållande till det kändes det nu väldigt osäkert. Intonationen var inte hundra procentig, även om den var bättre än den hade kunnat vara. Även här var dock formen och fraseringarna faktiskt på ganska bra plats och trots att osäkerheten innebar en viss osmidighet i lägesväxlingar och byten av dubbelgrepp så fanns det någonting att hänga upp det på.

Sats 3: Temapresentationen och första halvan av variation 1 gick över förväntan, men därefter, vid början av det första dubbelgreppspartiet, började den eskalerande stelheten ta ut sin rätt. Variation 2 förflöt utan några större missöden men när jag kommit in en bit i variation 3 kollapsade det totalt. Jag kom av mig och fick en fullständig blackout där jag trots att jag stod och tittade i noterna inte alls kunde komma in igen. Det tog en rejäl stund innan jag hade lugnat ner mig så pass att jag kunde fortsätta. Därefter var jag naturligtvis helt ur fas, det blev många små felspelningar och jag blev mer och mer frustrerad för varje gång det hände. Någonstans i mitten på variation 5 hade jag gett upp helt och hållet och resultatet blev naturligtvis därefter.

Sats 4: Efter tredje satsens totala haveri blev attityden inför finalen ett stort revanschug, och det var nog ändå den som av alla fyra satserna låg närmast vad jag var kapabel till. Intonationen var även här ett problem, men det var inte särskilt mycket sämre än det hade varit på övningsrummet. Problemen kring att få ihop framför allt introduktionen och återtagningen till en helhet trots den avhuggna strukturen finns i högsta grad fortfarande kvar, men jag tycker ändå att det finns tydlighet i formen, i växlingarna mellan *ponticello* och *ordinario* och övriga karaktärsskiften.

Efter uppförandet: Efter att framförandet var över hade jag bokstavligen ont i hela kroppen. Jag hade varit så spänd hela verket igenom att jag kände mig helt mörbultad. Jag var inte särskilt nöjd, och det som generellt störde mig mest var intonationen. Det är lätt hänt att det är det man mister när nervositeten sätter in men det är synd att det ska behöva vara så. Det kommer nog att få bli fokus för nästa periods arbete.

2.3.3 Period 3

Den sista perioden var tre veckor lång och avslutades med en lunchkonsert i Sjöströmssalen på Högskolan för Scen och Musik.

Sats 1: Övades med hjälp av metoden för sänkt tempo.

Sats 2: Övades enligt metoden för inspelningsapparat.

Sats 3: Övades enligt min metod för utvärdering och planering.

Sats 4: Övades med hjälp av metoden för sänkt tempo.

Reflektioner från uppförandet

Innan uppförandet: Jag kände mig orolig och osäker, antagligen mycket med tanke på att övningskontinuiteten under den här perioden hade påverkats av sjukdom. Samma sorts spänning som jag upplevde under förra framförandet fanns med nu också men inte riktigt lika starkt som då. Det största konkreta orosmomentet var det faktum att jag bestämt mig för att spela tredje satsen utantill, vilket kändes som lite utav en chansning.

Sats 1: Innan jag började var jag egentligen inte särskilt orolig för den här satsen. Min övning under den här perioden kändes verkligen som om den hade gett resultat och under de sista 4-5 dagarna hade jag känt mig riktigt bekväm med den. Trots detta tappade jag kontrollen över vänsterhanden, den säkerhet som jag tyckte att jag hade med mig var som bortblåst vilket var otroligt märkligt och gjorde att jag blev ganska förvirrad. Det var därför också svårt för mig att hantera det och det gick ut över både intonation och vibrato. Höger hand fungerade dock fortsatt bra trots spänningarna och linjer och fraser fanns därför ändå med enligt hur jag hade tänkt.

Sats 2: I den här satsen fick jag ett tydligt bevis på att jag verkligen lyckats göra framsteg med min stråkhand. Den absolut sista tonen är en lång ton med fermat, som ska börjas svagt och sakta dö ut. Med andra ord är den upplagd för stråkdarr när nervositeten sätter in. Det var dock inte alls något problem den här gången trots att jag spände mig mer och mer. Däremot hör man att osäkerheten även denna gång grundar sig i vänsterhanden. Kvaliteten på intonationen kunde då och då vara bättre, men framför allt kan man även vid de tillfällen när det är rent höra en osäkerhet när jag sätter ner fingrarna. Jag sätter inte ner dem rakt ner utan jag flyttar eller justerar lite redan innan jag faktiskt vet att det är falskt. Resultatet blir att det låter osäkert även där det inte är det.

Sats 3: Inför det här uppförandet hade jag bestämt att jag för första gången skulle spela hela verket utantill. Alla de andra satserna hade jag någon gång spelat upp utantill, men inte den här. Memorering brukar aldrig vara ett problem för mig, utan brukar komma naturligt utan att jag behöver jobba specifikt på det men i fallet med den här satsen är det något som har ställt till problem. Det kändes alltså lite som en chansning att inte spela den med noter. Jag hade trott att det skulle göra mig väldigt nervös, men istället blev jag bestämd och fokuserad, med resultatet att kom igenom hela satsen utan några större missöden. Vid det enda tillfället då jag blandade ihop två dubbelgrepp och blev lite förvirrad hade jag tillräckligt bra fokus för att kunna sålla och enbart spela melodin fram till frasslutet. Trots att det fortfarande var en hel del intonation som inte var på plats så var det faktiskt den här satsen som kändes bäst, kanske på grund av mitt fokus men kanske ännu mer som ett resultat av att jag var väl medveten om vilken nivå satsen låg på och tyckte att jag presterade i närheten av den.

Sats 4: Det positiva som jag fick ut av att fokusera så starkt under tredje satsen gick tyvärr ut över en fjärde. De tekniska svårigheterna har gjort att jag inte riktigt har kunnat spela satsen på en nivå jag varit nöjd med tidigare, däremot har memoreringen aldrig varit något problem. Här blev en kombination av nervositetsspänningar och mental trötthet för mycket och jag gjorde ca 8 rena memoreringsfel, vilket är ganska mycket på ca 3,5 minuters musik. Utöver det resulterade spänningarna återigen i försämrad intonation, däremot kunde jag trots allt som hände fortsätta och ta mig i mål utan att bryta helt.

Efter uppförandet: Direkt efteråt var jag på ganska dåligt humör, främst på grund av totalhaveriet i fjärde satsen. Det som står klart är att jag behöver fortsätta leta efter ett sätt att öva för att öka stabiliteten i vänsterhanden på samma sätt som jag har lyckats göra med höger. Jag trodde att jag hade lyckats bra under arbetet med första satsen den här perioden men det visade sig återigen vara ett sådant tillfälle där det man gjort på övningsrummet inte har särskilt mycket att göra med hur man spelar på scenen.

3. Analys av övningsmetoderna

3.1 Modifierad Drayton-metod

Till att börja med fanns det två klara svårigheter med att ens kunna genomföra daglig övning enligt min metod, modifierad efter Draytons. Dels krävs det att man har tillgång till fungerande material såsom skrivare och inspelningsapparat, dels är den otroligt tidskrävande. Att få 30 minuters övning gjord tog åtminstone 45-50 minuter med alla inspelningar och genomlysningar, vilket var skäl till att jag blev tvungen att korta ner sessionen till 15 minuter efter några dagar. Det fanns helt enkelt inte tid. Då skrivaren jag hade tillgång till havererade vid ett par tillfällen och det ibland kom andra saker i vägen visade det sig vara svårt att uppehålla den här metoden som daglig övningsrutin.

Jag fick den dock ändå gjord så pass mycket att jag känner att jag kan bedöma vilken verkan den hade. Den är en metod där man direkt får en klar bild av vad som fungerar och inte, på gott och ont. De första dagarna var den en effektiv metod för att eliminera slarvfel och missade toner samt rätta till uppenbara konstigheter i interpretationen, exempelvis felaktiga betoningar, dynamik- och artikulationsfel. Jag fick också en tydligare bild av hur jag ville att det skulle låta, beslut som jag var tvungen att ta för att ha något att utgå från när jag skulle göra markeringar för det musikaliska. Det var alltså en effektiv metod i början för att på ett snabbt sätt höja ett styckes lägstanivå. Det finns dock några problem med metoden. Dels anpassas övningen efter vad som händer under en enda genomspelning. Om jag exempelvis har en ton eller en passage som jag egentligen inte kan, men som råkar hamna på rätt plats under inspelningen så får den ju ingen plats under övningsstiden sedan även om det kanske hade behövts. Det finns

heller inget utrymme för repetition av det man gjorde dagarna innan. Övningen blir på det sättet ganska ojämn. Metoden är väldigt objektiv och analytisk, vilket ur vissa aspekter är bra, men efter att ha hållit på med den ett tag blev det dock väldigt kreativtetsdödande för mig. Att hålla sig till ett oföränderligt ideal tillsammans med ett analysystem som enbart fokuserar på vad som inte var bra nog ledde till att jag under den andra veckan knappt gjorde några framsteg över huvud taget. Jag provade metoden vid två tillfällen, och efter det första försöket var detta en metod som jag kunde tänka mig att använda för att rätta till intonation och grundläggande artikulation, men sedan släppa när det handlar om interpretationsorienterad övning. Dock intresserade metoden mig fortfarande och jag ville ge den en chans till för att se om man kunde få en bättre kontinuitet i användandet av den, och därmed få andra resultat.

Inför det andra undersökningstillfället förberedde jag mig bättre. Jag kopierade upp noter för hela perioden i förväg och såg till att ha extra batterier tillgängliga, så under den veckan lyckades jag få till den kontinuitet i användandet av metoden som jag var ute efter. Dock hade jag inte någon som helst nytta av detta under framförandet. Grundtanken med den modifierade Drayton-metoden tycker jag är bra, tanken med ett konstant evaluerande av både sitt eget spel och sin övningsteknik med inspelningar som objektiv bedömningsverktyg. Däremot finns det för många problem med den som gör att den för mig inte är en hållbar metod. Några av dem nämnde jag tidigare. En metod som inte lämnar något utrymme för repetition är inte en säker metod, och övningen är helt låst vid vad som händer eller inte händer under *pretest*. *Pretest* kan vara en bra inledning på en övningssession men däremot är jag inte helt övertygad om *posttests* tillförlitlighet som utvärderingsverktyg. Det varierar från person till person hur mycket men det tar längre tid än ett par minuter för hjärnan att tillgodogöra sig sådant man har läst, tränat eller övat på. *Posttest* genomförs i det här fallet i direkt anslutning till övningssessionen, men jag anser att man för att få en korrekt uppfattning av vad man åstadkom under sin övningssession skulle behöva göra sitt *posttest* ett antal timmar efteråt.

Vissa element kan jag dock ta med mig från den här metoden. Att aktivt lyssna på en inspelning flera gånger och göra den här typen av markeringar kan nog vara bra då och då, för att få en tydlig bild av sin nivå. Däremot tycker jag inte att det bör göras dagligen, och inte att det ska styra övningen fullständigt.

3.2 Genomspejningsmetoden

Genomspejningsmetoden fungerade under det första tillfället precis på det sätt jag hade hoppats att den skulle göra. Jag varierade spelet med allt ifrån små saker, som att ändra fraseringar eller dynamik, till att ligga på golvet och spela eller hålla stråken åt fel håll. Resultatet blev att jag redan efter ett par dagar kände mig mycket friare och mer avslappnad, intonationen blev betydligt bättre utan att jag över huvud taget hade fokuserat på det, och

konsertversionen kändes mycket mer naturlig. Under konserten kände jag mig mer trygg än jag tror att jag någonsin har gjort med ett verk, vilket var intressant med tanke på att jag var fruktansvärt nervös när jag spelade upp satsen en månad tidigare.

Under det andra provtillfället använde jag samma metod, men syftet med den skiljde sig lite åt från det tidigare försöket. Satsen jag arbetade med då kunde jag egentligen men jag drabbades av spänningar och låsningar när jag framförde den. I satsen jag arbetade med under den här perioden fanns det dock många tekniska svårigheter kvar som jag fortfarande inte behärskade, så metoden fick också bli ett verktyg för att skapa en säkerhet i tonmaterialet ännu tidigare i instuderingsprocessen.

Genomspelningsmetoden var väldigt effektiv för att slå hål på en hel del hjärnspöken som kan finnas med även på övningsrummet. Ofta när man övar ett stycke har man en klar och tydlig uppfattning om hur man vill att det ska låta, och varje gång man misslyckas med att producera precis det ideal man eftersträvar så registrerar man automatiskt det som ett "fel". Rädslan för att göra fel blir snabbt förödande för kreativiteten och bidrar till både mentala och kroppsliga låsningar. Det i sin tur bidrar till ett ännu sämre slutresultat, mer nervositet och ännu fler låsningar och man är genast inne i en ond cirkel. Att arbeta på det här viset, att spela på "fel" vis med det som enda syfte, är ett utmärkt sätt att frigöra sig från sin bubbla med alla förutfattade meningar om vad som är musikaliskt korrekt eller felaktigt. Man blir därför fort mycket mer bekväm med sitt eget spel. Metoden blev lyckad båda gångerna, och är utan tvekan en metod som jag kommer integrera i min övning i betydligt större utsträckning framöver.

3.3 Metronom/ton för ton

Under arbetet med metoden för metronom/ton för ton gick det ganska fort innan jag fick göra stora tillägg. Jag insåg ganska snart efter periodens start att jag var tvungen att öva att spela igenom i tempo så fort det fanns en chans så idén med att öva linjerna på ett så uppbrutet vis sprack tyvärr som en konsekvens av den begränsade tiden. Jag övade alltså fortsatt mycket med metronom i lugna tempon med tyngd och stabilitet i vänsterhanden som viktigaste fokus, och varvade det med genomspelningar i tempo utan att stanna oavsett vad som hände.

Jag tappade ju koncentrationen under framförandet vilket resulterade i att det hände en hel del onödiga saker, men jag tyckte ändå att metoden efter att jag modifierat den lite, ledde till det resultat jag hade hoppats. Jag kom igenom satsen i ett stycke vilket inte var en självklarhet en vecka tidigare, och nervositeten var under kontroll.

3.4 Övningsuppföranden

Tanken med metoden för övningsuppföranden är något jag tror på, för att få chansen att vänja sig vid uppspelningssituationen tror jag att man måste utsätta sig för den relativt frekvent. Dock tror jag att man måste välja sina tillfällen med större omsorg och vara bättre förberedd än var jag var. Det som hände nu var att jag spelade upp satsen vid vartenda tillfälle som presenterade sig oavsett hur trött, hungrig, ouppvärmad eller på allmänt dåligt humör jag var. Jag fick då nästan inget bra uppspel med mig inför konserten och därför blev jag naturligtvis väldigt nervös, spänd och lite ”spattig” inför sista satsen vilken ju då blev svårt att genomföra på en bra nivå. Hade jag istället sett till att vara i någorlunda form inför de framträdanden jag gjorde så hade jag nog haft en större möjlighet att få med mig åtminstone ett par bra uppspelningsupplevelser inför konserten vilket antagligen hade varit bättre.

Kort sagt tror jag att övningsuppföranden är någonting man kan och ska utnyttja, men inte utan att tänka igenom varje uppförande och varför man gör det!

3.5 Stråkteknisk kontroll

Arbetet med stråkteknisk kontroll tror jag verkligen var en nyckel för att på lång sikt uppnå det som någonstans var målet med det här examensarbetet. Det bidrog ju uppenbarligen inte till att minska nervositetskänslorna, däremot lyckades jag hålla mycket av formen och karaktärerna intakta. Detta trots dels nervositeten i sig, dels förvirringen som uppstod av att uppleva nervositet på ett helt nytt sätt. Detta var någonting jag inte tänkte på under själva framträdandet, under den tiden var jag bara störd av alla spänningar. Däremot blev det tydligt när jag lyssnade på inspelningen i efterhand, och när jag lyckades lyssna förbi den i ärlighetens namn ganska bedrövliga intonationen så fanns det mycket kvar av det som jag velat säga med satsen. Just sådana saker som fraseringar och karaktärer handlar mycket om stråkteknik och med tanke på att det var det jag fokuserade på i den här metoden så blir det ju naturligt att det var de sakerna som fungerade. Intonationen, som är en fråga för vänster hand som inte alls fick samma typ av uppmärksamhet, fungerade inte alls. Kan man hitta ett motsvarande sätt att öva upp stabiliteten i vänster hand så finns möjligheten att kunna prestera på en acceptabel nivå även när man blir nervös. Om man sedan spelar in sig själv under många framföranden och fler och fler gånger kan ha samma uppfattning som jag hade här, att det faktiskt lät bra trots nervositeten, så kan det eventuellt vara en väg till en trygghet som på sikt även minskar de faktiska nervositetskänslorna.

3.6 Hand för hand

Idén med metoden ”hand för hand” var att experimentera med att försöka öka trygghetskänslan. Att dela upp övningen och fokusera på en hand i taget kändes som en rolig idé att testa och jag trodde att det eventuellt skulle kunna vara ett nästa steg efter genomspelningsmetoden. Resultatet

blev tyvärr inte riktigt som jag hade hoppats. Genomspelningarna jag gjorde med bara stråkhanden fyllde en funktion på samma sätt genomspelningssmetoden gjorde, stråkföringen blev friare och mindre låst av svårigheter i vänsterhanden. Däremot tappade jag fort känslan för koordination mellan händerna vilket förvånade mig då jag trodde att den känslan var djupare rotad. Högerhanden förlorade också en del finess som ett resultat av att det ju inte producerades något faktiskt ljud, och det blev därför omöjligt att höra eventuella önskade biljud mellan tonerna, osmidiga lägesväxlingar eller helt enkelt intonationsmissar. De genomspelningar jag gjorde med båda händerna var inte tillräckliga för att det skulle vara möjligt att öva på allt detta. Det var en metod som var intressant att testa, men jag tycker inte att jag fick ut något särskilt av det och tror därför inte att jag kommer fortsätta arbeta på det här viset.

3.7 Sänkt tempo

Resultatet på den första av satserna var väldigt intressant. Att öva långsamt är en hörnsten inom all instrumentalövning och det finns naturligtvis skäl till det, det är ett utmärkt sätt att kunna öva tekniska moment utan att behöva stressa och känna sig osäker. Metoden kändes jättebra under hela perioden, jag kunde successivt börja öka tempot tills jag kände mig helt trygg med satsen. Känslan jag hade dagen innan framförandet var väldigt bra och jag kände mig säker på var nivån låg någonstans. Dock visade det ju sig inte hålla alls när nervositeten satte in, vilket jag tycker är väldigt märkligt. Då satsen är så pass stråktekniskt svår så var det flexibiliteten och säkerheten i höger hand som hade fått ta en del tid, och det var ju också den som fortfarande fungerade. För att skaffa mig samma typ av säkerhet i även vänster hand skulle jag nog behöva genomföra samma metod igen, men denna gång med ett mycket större fokus på vänsterhanden.

Den här metoden påverkades också till viss del av att den undersöktes under den längsta av perioderna, den som var tre veckor lång. Under tre veckor är det rimligt att det händer saker som gör att det inte är möjligt att genomföra precis all övning varje dag. Jag blev under denna period till exempel sjuk vilket påverkade min övning under ungefär en veckas tid. Om det var det eller någonting annat som var orsak till att det gick som det gick med fjärde satsen vid framförandet vet jag inte, men det är oavsett svårt att koppla det till den här övningsmetoden. Jag kände definitivt att jag gjorde framsteg med satsen hela tiden men perioden var eventuellt även lite för kort i förhållande till satsens svårighetsgrad.

Det här är en övningstyp som naturligtvis fanns med i min rutin redan innan, men jag tror att man kan utnyttja den ännu mer. Om man verkligen är helt medveten om varför man övar i det tempo man gör, som jag tvingades vara i arbetet med den här metoden, så finns alla möjligheter att träna upp en stabilitet i vilket element man vill.

3.8 Inspelningsapparat

Att öva med inspelningsapparat på är något jag verkligen skulle rekommendera alla att göra, mest på grund av att det sätter igång en mängd tankar kring ens egen övningsteknik. Jag anser att min övningsteknik även normalt är ganska bra, men jag kände ändå att jag fokuserade på en ännu högre nivå när jag visste att jag skulle kunna lyssna på hela övningspasset efteråt. Jag vände mig dock efter ett tag och under den sista veckan brydde jag mig inte så mycket om inspelningsapparaten alls. Dock tror jag att jag i framtiden kommer att öva med inspelningsapparat då och då. Dels bara på grund av min egen mentala inställning och dels på grund av möjligheten att analysera min övningsteknik på ett relativt objektivt vis. Jag är dessutom fortfarande väldigt intresserad av att öva inför en annan person och kommer antagligen prova det också.

3.9 Utvärdering och planering

Förhoppningen med den här metoden var i första hand att jag skulle ha lättare att disponera min övningstid på ett bra sätt. Detta lyckades jag absolut med och jag tycker att jag gjorde stora framsteg med satsen under de tre veckor jag arbetade med den. Förutom det så tyckte jag att jag fick en generell uppfattning om vilket skick satsen var i som var mycket mer tydlig och realistisk än man normalt får av att bara lyssna på sig själv när man övar. Det gav en annan sorts trygghet som visade sig vara väldigt skön att ha under uppförandet, jag visste vilka partier som var väldigt säkra och jag visste vilka partier jag med största sannolikhet inte skulle lyckas fullständigt med. Den insikten gjorde det möjligt att hålla huvudet kallt under framförandet och inte lägga lika mycket värderingar i de misstag jag gjorde som jag kanske brukar göra.

Efter de inspelningsbaserade övningsmetoder jag provat så kan jag konstatera att ljudinspelning som verktyg för utvärdering och evaluering av sitt eget spel och sin egen övning är otroligt användbart och effektivt. Den här sista metoden är den som jag tycker är mest användbar, den är tidskrävande men inte alls i samma utsträckning som min modifierade Drayton-metod och den ger väldigt tydliga resultat. Jag kommer utan tvekan att fortsätta använda den här metoden i sin helhet i så stor utsträckning jag hinner och orkar.

4. Slutdiskussion

Att genomföra det här examensarbetet har varit väldigt givande för mig, och att prova att arbeta på det här sättet tror jag att många skulle ha nytta av. De flesta planerar sin övning på någon nivå men att göra det så pass ingående och så långt i förväg som jag har gjort tror jag inte är särskilt vanligt. För mig var det i alla fall väldigt ovant vilket var ett skäl till att jag i början trodde att jag skulle behöva forcera fram vissa av metoderna utan att ha någon reell grund. Det visade sig dock inte vara nödvändigt alls utan jag hade hela vägen tankar kring vad jag ville prova och varför. Resultaten kunde sedan skilja sig enormt från vad jag förväntat mig men var i alla tolv

fallen väldigt intressanta och användbara för min framtida övning. Dels har jag som man kan hämta från analysen fått med mig en hel del specifika övningstekniska tankar, men jag kan också dra några slutsatser om min övning generellt.

Det finns egentligen två delar i kampen för att besegra sina nervositetsproblem. Den ena handlar om att faktiskt arbeta för att försöka minska på de negativa känslorna. Enligt mina erfarenheter efter det här arbetet är den delen inte särskilt kopplad till hur man övar, utan har mycket mera med mental träning att göra och det är en helt annan typ av arbete som man också behöver göra. Det man kan och bör göra med sin övning är att rikta den på ett sätt som gör att man klarar av att spela på en representativ nivå trots att man blir nervös. För mig har ett ord blivit ett starkare och starkare ledord under arbetets gång och det ordet är stabilitet. Att lyckas spela en passage rätt flera gånger i rad är jättebra, men om det känns lite spant eller obekvämt över huvud taget under övningen så kommer alla repetitionerna inte spela någon roll på en konsert när nervositeten sätter in. Det räcker alltså inte att spela någonting rätt många gånger, du måste spela det rätt och det *måste kännas bra*.

Med denna inställning som ledstjärna kan man sedan börja analysera sina verk och sitt spel, och därefter planera sin övning. För mig blev det med just det här verket en hel del fokus på stråkhanden, vilket var intressant då det märktes stor skillnad på vad jag gjorde med de båda händerna under framför allt det sista framförandet. Där kan man höra att det är mycket som solklart inte fungerar, intonation och vibrato i första hand. Dock är det övervägande element i vänsterhanden som havererar och lyssnar man mera noggrant på inspelningen så hör man att mycket frasering och artikulation fortfarande finns där. Jag har alltså lyckats skapa en sådan stabilitet i stråkhanden att den klarar av att följa den utvalda planen trots att den andra handen stundtals är i fullständigt kaos. Det som nu följer är alltså att försöka skapa övningsmetoder för att utveckla samma stabilitet i även vänster hand.

Jag kommer inte att fortsätta planera min övning riktigt så här detaljerat i framtiden, men att öva enligt strikta övningsmetoder på det här viset är någonting jag skulle rekommendera alla att prova. Man tvingas titta djupare in i verket med dess problematik, samt i sin egen förmåga än vad man normalt gör. Detta för att kunna hitta eller konstruera övningsmetoder som ska hålla i en eller flera veckor. Det ger också en bredare förståelse för hur man själv fungerar och hur man reagerar på olika slags övning. Det finns extremt mycket att läsa och lyssna på kring övning i alla dess former, men i slutändan är vi alla olika och det säkraste sättet att effektivisera din egen övning är att själv undersöka och utforska vad som fungerar bäst för just dig.

5. Källförteckning

Curty, Andrey. "A Pedagogical Approach to Eugène Ysaÿe's *Six Sonatas for Solo Violin*, op 27". DMA diss., University of Georgia, 2003.

Drayton, James M.. "A Theoretical Model for Practicing". DMA diss., University of Miami, 2013.

Gorrie, Jon. *Performing in the zone: Unleash your true performing potential*. Jon Gorrie, 2009.

Nationalencyklopedin online, <http://www.ne.se>.

Ysaÿe, Eugène. *Six Sonatas for Violin Solo*. Edited by Norbert Gertsch. München: G. Henle Verlag, 2009.

Video 1, exempel på teknikövning.