



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

---

LYSSNA, TALA, TÄNKA  
Övningsteknik – en huvudfråga?

Anna Hansson

---

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: *Anna Hansson*

Arbetets titel: *Lyssna, Tala, Tänka. Övningsteknik – en huvudfråga?*

Handledare: *Maria Bania*

Examinator: *Dan Olsson*

Nyckelord:

Övning, övningsteknik, prata med sig själv, mental förberedelse

ABSTRACT

This thesis is about practising on a different level to get an insight to what techniques might work for me as a double bass player. It is about discovering how to use your brain into playing at your best level. I practised both talking and singing to myself and read a lot about thinking and hearing not only the music but every note before playing. The thesis idea came from not having a technique that worked for me while practising alone. I wondered why it is such a difference between what we do at the lessons and what I do when practising by myself.

## **Innehåll:**

<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>5</b>
<b>Metod</b> .....	<b>5</b>
<b>Material</b> .....	<b>6</b>
Dittersdorf konsert i E-dur för kontrabas.....	6
Bottesini konsert för kontrabas i B-moll.....	6
Instrumentbakgrund.....	6
<b>Tekniken att prata för mig själv</b> .....	<b>7</b>
<b>Inspelningssupplägg</b> .....	<b>7</b>
<b>Anteckningar under inspelningstillfällena</b> .....	<b>7</b>
<b>Dittersdorf Konsert för kontrabas, sats 2</b> .....	<b>9</b>
<b>Dittersdorf Konsert för kontrabas, sats 1</b> .....	<b>10</b>
<b>Bottesini Konsert för kontrabas sats 2 första sidan</b> .....	<b>12</b>
<b>Bottesini Konsert för kontrabas sats 2 andra sidan</b> .....	<b>13</b>
Tankar efter: .....	13
<b>Mental övning</b> .....	<b>14</b>
<b>Om Song and Wind</b> .....	<b>14</b>
<b>Mental instudering</b> .....	<b>15</b>
<b>Slutdiskussion</b> .....	<b>16</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>17</b>
Notexempel: .....	17
Ljudfiler: .....	18



# Inledning

## Bakgrund

Mitt mål i livet är att en dag sitta i en orkester som exempelvis Göteborgs Symfoniorkester. Därför behöver jag hitta min övningsteknik och mitt sätt att arbeta som orkestermusiker. Som vikarierande basist så räcker det att komma till repetitionen och bara spela. Jag har varit med på många projekt i både proffs- och amatörorkestrar och min erfarenhet är att orkestrarna är glada att jag överhuvudtaget är närvarande och gör mitt bästa. Alltså har övningen aldrig tidigare varit första prioritet för mig, men att endast spela räcker inte om jag en dag ska sitta i en av Sveriges bästa symfoniorkestrar vilket ändå är mitt livsmål. Jag har kommit till insikt om att övningsteknik är något jag behöver lägga ner mycket mer tid på för att uppnå detta.

Det är intressant för mig att sätta mig in i olika tekniker och försöka hitta en teknik som passar mig bättre. Det betyder inte att jag plötsligt kan vara utan mina lektioner med min lärare. Snarare är det så att jag letar efter ett sätt att sätta ord på mina egna övningsproblem och själv försöker hitta lösningar. Ett av mina mål med den här utbildningen är att jag kan bli min egen lärare.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med mitt arbete är att testa och diskutera några metoder som kan utveckla min övningsteknik samt att försöka få svar på frågorna:

Vad är skillnaderna mellan det jag gör i övningsrummet och det vi gör på lektionerna?

Hur kan jag minska dessa skillnader?

Hur fungerar olika övningstekniker för mig?

Vilka övningstekniker hjälper min utveckling?

Kan jag hitta ett mer effektivt sätt att öva på?

## Metod

Jag använde mig av en teknik som innebar att jag spelade in mina övningssessioner som jag sedan reflekterade över. Jag läste om och praktiserade under arbetets gång en mental övningsteknik samt samtalade under hela processen med mina lärare och kurskamrater för vidare tips och diskussioner. Under processen skrev jag dagbok som ett hjälpmedel. Styckena som jag spelade in delade jag upp i kortare bitar både för inspelningens och för min egen skull. Av erfarenhet brukar för mycket att öva på inte ge bra resultat.

## Material

Den största materialkällan var mina egna ljudinspelningar från övningsrummet som jag spelade in under arbetets gång och reflekterade över. Litteratur fanns det tyvärr inte så specifikt som jag letade efter men boken *Arnold Jacobs: Song and Wind*<sup>1</sup> betydde mycket för min undersökning. Styckena jag använde för inspelningarna var Dittersdorf konsert för kontrabas i E-dur 1a och 2a sats med kadenser av Heinz Gruber samt Bottesini konsert för kontrabas i B-moll sats 2.

### Dittersdorf konsert i E-dur för kontrabas

Karl Ditters von Dittersdorf föddes 1739 i Österrike och dog 1799. Han var kompositör och violinist och skrev bland annat cirka 120 symfonier som vi aldrig får höra eftersom det bara finns ett fåtal bevarade som kan bekräftas vara Dittersdorfs egna kompositioner.<sup>2</sup> Konserten i E-dur skrevs år 1762 och uruppfördes 1763. Utgåvan jag spelar är dock nypublicerad efter Dittersdorfs död.

### Bottesini konsert för kontrabas i B-moll

Den italienske kompositören, dirigenten och kontrabasisten Giovanni Bottesini föddes den 1821 och dog 1889.<sup>3</sup> Han var och är fortfarande känd för att skriva väldigt virtuos solistisk musik för kontrabasister. Det finns mycket kontrabasmusik komponerad av honom jämfört med andra kompositörer och det mesta av hans musik spelas ofta, vilket är ovanligt för kontrabasister. Bottesini har också gjort ett antal mindre kända operor. Stycket jag använde i arbetet var en av hans kontrabaskonserter, Konsert No. 2 in B-moll. På grund av instrumentens olika stämning (se under nästa rubrik) spelar jag på inspelningarna i A-moll.

### Instrumentbakgrund

Det är vanligt att vi stämmer kontrabaserna olika beroende på vad vi spelar.<sup>4</sup> Standard är orkesterstämning E-A-D-G men det finns undantag. Till exempel är både Dittersdorfs och Bottesinis kontrabaskonserter komponerade för solostämningen F#-B-E-A och det innebär att kontrabasisten stämmer upp alla strängar ett tonsteg från orkesterstämningen men läser noterna som vanligt trots att kontrabasen klingar ett tonsteg upp. Anledningen till att vi stämmer upp från orkesterstämningen är att strängarna förr var gjorda av senor och inte som dagens strängar med stål kärna. Sensträngar har en ljusare klang och det är den vi vill åt. Konserten av Dittersdorf är skriven i E-dur men jag spelar den i D-dur på inspelningarna för att jag inte stämt upp till solostämning när jag övar. Detsamma

---

<sup>1</sup>Frederiksen, Brian (edited by John Taylor) *Arnold Jacobs: Song and Wind*, United states of America, WindSong Press Limited, 1996

<sup>2</sup>Grove music online 15/3-15

[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o7861?q=dittersdorf+symphonies&search=quick&pos=1&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o7861?q=dittersdorf+symphonies&search=quick&pos=1&_start=1#firsthit)

<sup>3</sup>Grove music online 26/4-15

[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o3691?q=bottesini+instrument&search=quick&pos=2&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o3691?q=bottesini+instrument&search=quick&pos=2&_start=1#firsthit)

<sup>4</sup>Grove music online 15/3-15

[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/46437?q=double+bass&search=quick&pos=2&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/46437?q=double+bass&search=quick&pos=2&_start=1#firsthit)

gäller för konserten av Bottesini som är skriven i h-moll och som i mina ljudexempel klingar i a-moll. Det finns flera olika solostämningar beroende bland annat på att det inte funnits någon egentlig standard och att basarna sett olika ut genom århundradena. Bottesini själv föredrog att spela på en bas med tre strängar.<sup>5</sup>

## Tekniken att prata för mig själv

### Inspelningsupplägg

En förklaring till hur jag använde tekniken i övningsrummet:

Jag satte igång inspelningsapparaten (numera kallad zoom) och sen spelade jag igenom vald bit av styckena. När jag spelat in lyssnade jag igenom en gång och satt samtidigt och tänkte på vad jag kunde förbättra. Jag använde också penna och markerade i noterna de ställen jag ville förbättra eller ändra. Eftersom jag bara hade en zoom så sa jag inget konstruktivt utan väntade tills jag lyssnat igenom hela det inspelade stycket. När jag lyssnat satte jag igång zoom igen och pratade mig igenom de fel eller andra musikaliska uttryck jag ville ändra eller kunde förbättra och skrev ner dem i noterna. Därefter övade jag ställena för att fästa mina tankar. Var jag missnöjd sa jag det och försökte verbalt formulera en lösning på problemet. Under övningen kunde jag använda mig av stämapparat och metronom. T.ex. genom att öva ett ställe flera gånger långsamt med metronom för att sätta tempot eller med stämapparat för att förbättra intonationen. Efter övningen spelade jag igenom igen. Hann jag inte det kunde en hel genomspelning vänta till nästa dag, men jag såg till att spela igenom de små ställen jag övat på. Jag hade lagt upp ett schema för hur jag skulle prova tekniken. Under en vecka spelade jag in ett par timmar varje dag och under andra veckan lyssnade jag igenom allt och reflekterade över inspelningarna. Jag delade upp styckena i kortare bitar, Dittersdorfs båda satser i tre, Bottesini i två.

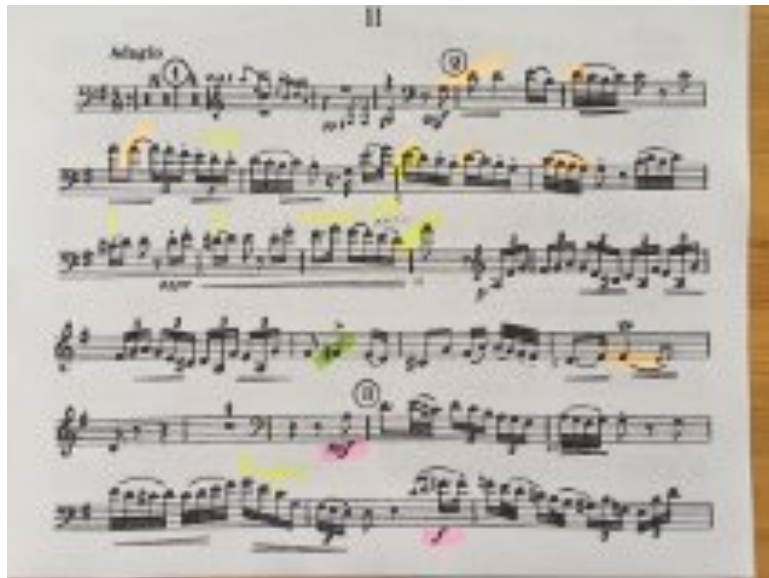
### Anteckningar under inspelningstillfällena

När jag lyssnade igenom inspelningarna i övningsrummet behövde jag på ett så konkret sätt som möjligt reda ut vad och vilka takter jag kunde förbättra. Jag använde mig av färgpennor i noterna för att dela in de olika momenten och att få en klarare bild av var mina problem låg. **Orange** för frasering, **Rosa** för dynamik, **Grön** för artikulation och **Gult** för övrigt såsom intonation och rytm. Senare använde jag **Blått** i mina reflektionsanteckningar när jag lyssnade på inspelningarna en gång till. Mina noter under anteckningsprocessen:

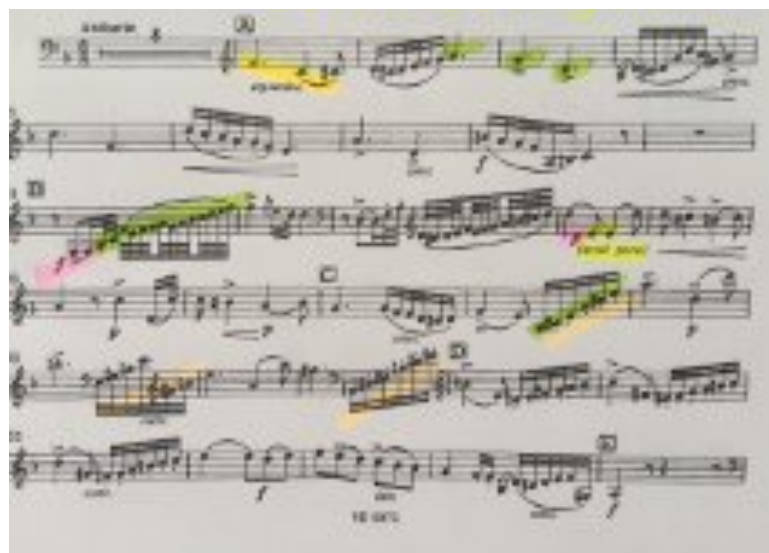
---

<sup>5</sup> Grove music online 26/4-15

<http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/03691?q=bottesini+instrument&search=quick&pos=2&start=1#firsthit>



Notexempel 1 Dittersdorf konsert för kontrabas E-dur sats 2



Notexempel 2 Bottesini konsert för kontrabas H-moll sats 2



# Dittersdorf Konsert för kontrabas, sats 2

## II

Adagio

8 1 2

Viol. I

*pp* *mf*

*espr.* *p*

*mf* *f*

*p*

*andac*

*a tempo*

*rit.* *p*

*f*

Cadenz

*p*

### Notexempel 3 Dittersdorf konsert för kontrabas sats 2 till kadensen

**Audio 1** är en genomspelning av andra satsen. Som kan höras på inspelningen är det falskt överlag vilket blev bättre med lite koncentration. **Audio 2** är ett exempel på när jag pratade fraserings och stråk i de första fyra takterna (repetitionssiffra 2). Efter att ha övat på det fick jag mer kontroll över fraseringen. Jag pratar om dynamik ifrån siffra 3 och framåt 7 takter i **Audio 3**, vilket jag kunde urskilja en stor skillnad musikaliskt intonationsmässigt. I triolerna fem takter efter siffra 4 pratar jag om fraserings och intonation i **Audio 4**.

### Dittersdorf Konsert för kontrabas, sats 1

Jag märkte redan under andra dagen att jag gärna slarvar och stressar när jag spelar den första sidan av första satsen, men med ett lite långsammare tempo och mer koncentration kommer jag mycket närmre mitt ljudideal. Jag skulle önska att jag inte spelade för stor accent i tredje takten och att jag inte stressar mig igenom sextondelarna (gäller inte bara i början av satsen utan genom hela) **Audio 5**. I **Audio 6** pratar jag om att ha en framåtriktning i de första takterna men istället rusar jag framåt. Det är precis i de första takterna och parallellställerna jag måste känna ett lugn i vänsterhanden för att kunna spela fort i högerhanden. Jag ska lägga ner stråken på strängen innan jag spelar första tonen i tredje takten. Första gången jag försökte lägga ner stråken innan gjorde jag en värre accent än någonsin men till andra försöket lyckades jag. Från femte takten i siffra 3 och framåt måste jag hålla ner fingrarna hela tiden. Kroppen gör av med onödig energi och dessutom dämpas ljudets efterklang om jag släpper upp strängen, **Audio 7**. Det gjorde att de "lättare" tonerna fick större accenter, men det blev en klarhet i alla sextondelar. Jag vill göra mer crescendo mot slutet (två takter innan siffra 4), dynamik är svårt att spela in för det hörs inte alltid någon större skillnad och därför behöver jag överdriva dynamiken mer. **Audio 8** är en genomspelning av första satsen. Under reflektionen andra veckan kunde jag säga att medvetenhet om vad jag gör hjälper mig mycket längre än att spela ett visst antal timmar varje dag. Efter ett tag lossnade nervositeten och jag blev fokuserad och det hörs skillnad på inspelningarna. I **Audio 9** försöker jag spela mindre studsiga toner ifrån siffra 2 och pratar om det kan hjälpa mig att få kontroll. I siffra 3 kan jag spela kortare flageoletter om jag använder ett längre och snabbare stråk. Då får jag en bättre början av varje ton och det blir klarare harmonik, **Audio 10**. **Audio 11** är en genomspelning från sista dagen av experimentet. Efter ett par veckor när jag hade lyssnat igenom igen kunde jag säga att det fortfarande var slarvigt bland sextondelarna och det var en bra sats att öva med metronom. Vissa ställen blev tydligare efter genomgångarna med inspelningar, t.ex. hade jag säkrare flageoletter är tidigare pga. den längre och snabbare stråktekniken.

# Konzert in E-Dur

Bearbeitet und herausgegeben von  
Franz Tischer-Zeitz

Stimmung: 

I

Karl Ditters von Dittersdorf  
1739-1799

Allegro moderato



Notexempel 4 Dittersdorf Konzert für Kontrabas Satz 1

## Bottesini Konsert för kontrabas sats 2 första sidan

Andante 8

espressivo cresc.

13 cresc. f (accel. poco)

18 p cresc. p

23 p cresc. p

28 cresc. f dim. cresc. f

33 cresc. f

YE 0072

### Notexempel 5 Bottesini konsert i H-moll sats 2 första sidan

**Audio 12** är en genomspelning av första sidan. Jag spelade igenom hela första sidan och lyssnade och märkte att det var väldigt falskt på många ställen. Jag valde att öva med bordunton som kan höras i **Audio 13** och det blev en klar förbättring som hörts i **audio 14**. Något som jag ofta får höra är att mina stråkbyten hörts. Det är ett av mina större problem eftersom jag själv inte kan höra dem. Mina stråkbyten hörts på inspelningar t.ex. **Audio 15**. Jag vill göra större skillnad i dynamiken mellan takt 18 och 21 och också spela längre toner i 26, 28 och 30. Det blir en annan frasering, **Audio 16**. När jag lyssnade igen efter ett par veckor tyckte jag att jag spelade alldeles för snabbt. Satsen är långsam och ger tillfälle att utnyttja tempot för att spela ännu mer musikaliskt och uttrycksfullt.

I tredje och femte takt har jag fått ett tips om att flytta armen vid armbågen istället för handen vilket ger ett mjukare hopp eftersom vinkeln i armen är samma i armbågen som i handen. Fokuserar jag på hoppet i armbågen blir språnget kortare än i handen eftersom handen flyttar flera decimeter och armbågen bara ett par centimeter. Om jag kan studsas mer på nergången i takt 14 och göra mer crescendo blir det mer intressant att lyssna till. Jag kan önska att jag flyter mer i uppgången i takt 18 och att ha mer lutning framåt och riktning. I takterna 31-33 är det viktigt att jag gör olika så det inte blir precis likadant alla tre gångerna. Den musikaliska dragningen i takt 34 kan överdrivas. **Audio 17** är en genomspelning efter att jag



pratade om anteckningarna om Bottesini. Jag måste även efter genomspelningen spela längre fraser, fraser som sträcker sig över flera rader och inte bara de korta över ett par takter. Inspelningen (**Audio 17**) skedde dagen efter en lektion och plötsligt lät det mycket bättre än vid de tidigare inspelningarna.

## Bottesini Konsert för kontrabas sats 2 andra sidan

Notexempel 6 Bottesini konsert sats 2 (sida 2)

Intonationen i takt 38 och 43-44 förbättrades när jag spelade med bourdunton **Audio 18**. Det är säkrare och renare efter att jag övat med stämapparaten men jag spelar för snabbt och hinner inte med intonation eller klang. Jag gör en snygg dragning i takt 62 och det vill jag behålla. I takt 52 måste jag tänka på både intonation och att göra ett tydligt ritardando. Det ska kännas som att jag landar i 53. **Audio 19** är min sista ljudfil som är en genomspelning från takt 49 till slutet efter anteckningarna från takt 38. Tyvärr var nergången i takt 52 alldeles för snabb. Jag ska kunna känna att jag har tid i hela takten för att hinna med alla toner innan takt 53.

### Tankar efter:

Jag märkte tidigt att tekniken att prata för mig själv inte var min teknik. Från mina dagboksanteckningar under inspelningsperioden märkte jag tydligt att jag är mer inriktad på att försöka härma min sång än på att prata för mig själv. Det kändes bra första veckan av inspelningarna av den anledningen att jag lade ner mycket mer koncentrerad tid på min övning än vad jag tidigare gjort. Under andra veckan

fastnade jag i själva pratandet för mig själv och jag började omedvetet sjunga istället. Det var en övningsteknik som var mycket mer effektiv för mig. I sången är det enklare för mig att få fram musiken. Tekniska svårigheter är inte i vägen på samma sätt, artikulation, dynamik, intonation är för mig mycket enklare i sången än på kontrabasen. Att sätta ord på mina problem genom att prata med mig själv var obekvämt och ovant. När jag sjunger är det naturligt. En intressant tanke är att sätta text på musiken så att jag precis som sångarna kan få hjälp med uttryck i ord och få en starkare mening bakom musiken.

## Mental övning

### Om Song and Wind

Boken *Arnold Jacobs: Song and Wind* är skriven om Arnold Jacobs av en av hans elever, Brian Frederiksen. Många av kapitlen handlar om vilka orkestrar Jacobs spelat i och med vilka musiker, men kapitlet jag läst och använt mig av heter "Mental elements". I kapitlet beskrivs bland annat hur Jacobs och Frederiksen kan framföra musiken musikaliskt i alla olika sammanhang. Boken beskriver inte en specifik metod att öva med. Istället läser jag om hur Jacobs använt sig av sina idéer om att instrumentutövare måste kunna sjunga tonen innan själva spelandet. Tekniken att veta hur tonen ska låta innan gäller i allmänhet mest för blåsarinstrument som kan få olika toner på samma grepp. Jag vill fråga varför det inte skulle kunna vara samma för stråkinstrument.

Musiken ska enligt Jacobs alltid kunna framföras på och utan instrumentet. Först då skaffar musikern sig en musikalisk medvetenhet som sedan inte är ett hinder vid själva framförandet. Hjärnan arbetar under hela tiden vi spelar eftersom vi kommer ihåg saker genom vårt nervsystem. Det innebär att vi måste leta efter inte bara den fysiska kontrollen över kroppen utan också det som hjärnan styr över, den mentala säkerheten. För att få en perfekt pitch på en ton måste vi som musiker kunna höra tonen själv först. För mig som tänkt försöka mig på att sjunga innan jag spelar spelar det ingen roll vilken oktav jag sjunger i, ljudet som kommer ut ska vara en spegelbild av det tänkta ljudet där klang, artikulation, dynamik och frasering är det viktigaste. För Jacobs är sången 85 % av tonen medan 15 % är det fysiska utförandet. Det innebär att alla ska kunna spela musiken på vilket instrument som helst om vi bara har tekniken för det.

"The important thing is not what you *sound* like. It is what you *want to sound* like."<sup>6</sup> Jacobs har ibland fått frågan vad han tänker på när han spelar. Hans svar är att han tänker på hur han vill att det ska låta och sjunger det för sig själv. Han menar att ingen kan säga till interpreten *vad* den musikaliska berättelsen har för innebörd utan bara *att* han/hon måste ha en innebörd i sin musik. Problemet som jag ser det är att vi inte sätter ord på vår instrumentala musik såsom sångaren gör. Ord kan vara en hjälp att berätta någonting värdefullt för publiken. Det som berör

---

<sup>6</sup> *Arnold Jacobs: Song and Wind* av Brian Frederiksen kapitel *Mental Elements*, s 137

publiken mest är när en interpret visar mer än bara tekniska svårigheter och har känsla för musikaliskt berättande.

## **Mental instudering**

Under ett tillfälle var jag på en föreläsning med Jon Gorrie som föreläser och diskuterar olika typer av framförande och hur musiker kan ändra sin uppfattning om sig själva till att alltid framföra på vår bästa kapacitetsnivå. Jon berättade om ett experiment som gör att vi kan uppnå samma framförandenivå utan att öva så mycket på instrumentet. Experimentet involverar tre lika stora grupper människor som under en timme fick ställa sig och skjuta tre-poängare i baskethallen. Efter en timme fick grupperna olika uppgifter att utföra varje dag i en vecka. Den första gruppen skulle gå till baskethallen varje dag och öva på att skjuta 3-poängare i en timme. Den andra gruppen fick gå hem och inte tänka på något som hade med basket att göra under hela veckan. Den tredje gruppen skulle under varje dag, i en timme, bara tänka sig att de gick och sköt 3-poängare och för sin inre syn se sig själva stå och skjuta i korgen varje skott. Efter veckan lät man alla tre grupper komma tillbaka till idrottshallen och alla skulle skjuta 3-poängare. Gruppen som inte hade övat hade naturligtvis inte blivit bättre men de andra två grupperna hade blivit nästan lika mycket bättre. Det var bara 1 % skillnad mellan de som övat fysiskt och de som övat mentalt. Experimentet fick mig att tänka.

En vecka under vårterminen satt jag med och lyssnade på repetitioner med skolans orkester (University of Gothenburg Symphony Orchestra) när de spelade Sjostakovitj 8e symfoni och Sibelius violinkonsert. Jag hade förbud att öva på grund av skadad handled och därför tänkte jag att jag kunde studera in symfonin på den mentala nivån för att se om det kunde hjälpa min övning. Med mig till repen hade jag partitur och kontrabasstämman för att kunna följa med i både vad som hände i orkestern och i basstämman. Dirigenten lät mig sitta längst bak på scenen, bakom mina kontrabaskolleger. Efter att ha hört om Jon Gorries experimentet förstår jag varför jag, som inte har spelat en enda ton av musiken kan symfonin nästan lika bra som mina spelande kollegor.

Visst är det klart att jag inte plötsligt kan sluta öva på mitt instrument för muskelminnet är en stor del av framförandet men att sitta med noter och lyssna är viktigt för oss musiker. Om vi vill lära oss ett stycke och på samma gång använda oss av Jacobs metod att sjunga tonerna innan vi spelar dem så måste vi veta hur det ska låta innan vi spelar dem. Att ha en mental bild av musiken och tonerna gör det mycket enklare att sedan utföra. Skulle jag nu sätta mig ner och spela Sjostakovitj åttonde symfoni skulle jag nog inte kunna spela alla toner rent och rätt första gången men de skulle vara på rätt plats och med rätt karaktär. För mig är medvetenhet det viktigaste i att förmedla musik. Det är först i medvetenheten som musikern kan skaffa sig en innebörd av musiken för att sen nå ut till publiken. Mycket av det mentala sättet att jobba har jag också gjort på mina lektioner. Vi har tränat på att mentalt öva inför en konsert så att min hjärna sen varit förberedd på

situationen när det väl är dags att framföra. Genom experimentet kan jag nu ta steget längre, att vara mentalt förberedd på varje ton även i övningsrummet.

## Slutdiskussion

Från början av arbetsprocessen hade jag tänkt undersöka och utöva ett par övningstekniker men istället har jag nu praktiserat en teknik och läst om den andra för att kanske kunna sätta ihop ett par tekniker till en som passar mig bättre. Arbetet har hjälpt mig på vägen till att hitta mitt sätt att arbeta optimalt för det jag vill uppnå. Det jag har lärt mig av arbetet är att min tid i övningsrummet måste vara mer fokuserad och förberedd för att kunna bli så effektiv som jag önskar. Egentligen spelar det ingen större roll vilken teknik jag använder mig av för det viktigaste är att kunna få ut något av tiden. Det kan absolut finnas bättre och sämre metoder för att komma snabbare längre men jag tror som sagt att mycket ligger i själva användandet av tiden i rummet.

Skillnaderna mellan vad jag gör i övningsrummet och vad vi gör på lektionerna är fortfarande stora eftersom jag på lektionerna har en utomstående kritik-källa i min lärare som kommer med idéer om hur jag kan utveckla mitt spel men jag har fått mycket hjälp att minska skillnaderna av att spela in och lyssna på mitt spel, det ger mig ett nytt synsätt av hur jag själv låter. Jag ska definitivt fortsätta spela in mig själv, kanske på annat sätt än jag gjort i just arbetet. Jag tror att hemligheten i att kunna vara sin egen lärare ligger i en blandning av självkritik och medvetenhet om allt vi gör när vi spelar, både tekniskt och musikaliskt.

I boken om Jacobs finns ett underkapitel som handlar om imitation. Både imitation av idolmusiker och att imitera hur vi skulle vilja låta. Om jag sjunger tonen så ska jag sen imitera min sång på kontrabasen. Jag tänker gå vidare med tekniken att härma min sång utanför arbetet för det känns som en teknik som kan fungera för mig.

Tekniken att prata för sig själv var intressant att prova för jag fick problem att sätta ord på vad och varför jag gör som jag gör och jag tror att det är något som alla borde tänka på oftare. Det är många musiker som bara spelar och det kan fungera under konsert när vi är helt upptagna av musiken men i övningsrummet måste vi öka medvetenheten om allt vi gör. Det är synd att vi inte pratar om det oftare under utbildningen utan att det ska komma fram av ett självständigt arbete i slutet av arbetet. Jag tror inte att jag skulle kunna fortsätta att just prata för mig själv men det ger en självkritisk syn och inte minst medvetenhet om sina problem och lösningar.

När jag hade övningsförbud pga. armen jobbade jag mycket mentalt och övade bland annat på både Dittersdorfs och Bottesinis solokonsert. Det mesta av den mentala övningen handlade om att sitta med noter, lyssna genom konserterna och



aktivt tänka mig själv spela musiken perfekt. Jag kunde också sätta mig i övningsrummet och mentalt öva på att framföra musiken på den bästa nivån jag kan spela. Jag har hört några gånger tidigare att vi vid mental övning måste föreställa sig det bästa scenariot så att det sen går perfekt när vi spelar. Det hänger ihop med att aldrig intala sig att inte göra något utan istället hur vi gör det på rätt sätt. Fysiskt så gör jag allt jag kan för att föreställa mig allt på rätt sätt men utan att spela. Jag kommer ta med mig att jobba både fysiskt och mentalt för om jag sätter ihop de båda delarna blir min övningstid mer effektiv och roligare. Det går fortare att känna att jag uppnått något med min övning.

Precis som Arnold Jacobs menar, ha en bild av musiken i huvudet och kunna höra varje ton perfekt innan jag spelar den. Det hänger ihop med att ha en tydlig målsättning för mig själv. Målsättningen kan vara att spela de här fem tonerna helt perfekt, om jag då hör mig själv göra det innan så är halva jobbet gjort. Att ha ett tydligt mål av hur jag vill låta just den dagen innan jag sätter mig i rummet. Att jobba mer koncentrerat och effektivt är svaret på de flesta av mina frågeställningar.

## Referenser

Frederiksen, Brian (edited by John Taylor) *Arnold Jacobs: Song and Wind*, United States of America, WindSong Press Limited, 1996

Gorrie Jon, *Performing in the Zone*, made in the United States of America, [www.thezonebook.com](http://www.thezonebook.com), 2009

Grove music online

1. "Karl Ditters von Dittersdorf", accessed march 15, 2015  
[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o7861?q=dittersdorf+symphonies&search=quick&pos=1&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o7861?q=dittersdorf+symphonies&search=quick&pos=1&_start=1#firsthit)
2. "Giovanni Bottesini", accessed april 26, 2015  
[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o3691?q=bottesini+instrument&search=quick&pos=2&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/o3691?q=bottesini+instrument&search=quick&pos=2&_start=1#firsthit)
3. "Double bass", accessed march 15, 2015  
[http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/46437?q=double+bass&search=quick&pos=2&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/46437?q=double+bass&search=quick&pos=2&_start=1#firsthit)

## Notexempel:

Nr, 2, 5 och 6:

Bottesini, Giovanni. *Concerto no. 2 in A minor for double bass and piano*  
Yorke edition; Southgate, 1981.

Nr 1, 3 och 4

Dittersdorf, Karl Ditters von. *Concerto for double bass and orchestra in E major*

Schott Music, Mainz 1938

Edited by Franz Tischer-Zeitz, 1999

### **Ljudfiler:**

#### **Dittersdorf sats 2**

Audio 1 genomspelning

Audio 2 från repetitionssiffra 2

Audio 3 från repetitionssiffra 3

Audio 4 femte takten från repetitionssiffra 4

#### **Dittersdorf sats 1**

Audio 5 från satsens inledning

Audio 6 från satsens inledning

Audio 7 femte takten i repetitionssiffra 3

Audio 8 genomspelning

Audio 9 från repetitionssiffra 2

Audio 10 från repetitionssiffra 3

Audio 11 genomspelning

#### **Bottesini första sidan**

Audio 12 genomspelning

Audio 13 genomspelning med bourdunton

Audio 14 genomspelning efter bourdunton

Audio 15 allmänt om stråkbyten

Audio 16 takterna 18-30

Audio 17 genomspelning

#### **Bottesini andra sidan**

Audio 18 takterna 38-44

Audio 19 genomspelning från takt 49