



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

Fokus på fokus

En instuderingsresa med Bach i centrum

Karl-Johan Gollnik

Självständigt arbete (examensarbete) inom konstnärligt masterprogram i orgel med klaverrelaterade instrument

VT-2019

Självständigt arbete (examensarbete), 30 högskolepoäng

Konstnärligt masterprogram i orgel med klaverrelaterade instrument

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

VT-2019

Författare: *Karl-Johan Gollnik*

Arbetets rubrik: *Fokus på fokus - en instuderingsresa med Bach i centrum*

Arbetets titel på engelska: *Focus on focus: A Study on Concentration in Bach Performance*

Handledare: *Joel Speerstra*

Examinator: *Hans Davidsson*

SAMMANFATTNING

Nyckelord: Fokusering, instudering, nervositet, närvaro

I den här uppsatsen undersöks möjligheten att förbättra fokuseringen och genom detta bli en skickligare musiker på sitt instrument. Genom intervjuer med konsertmusiker och instrumentallärare undersöks hur de jobbar i övningsrummet och hur de fokuserar inför konserter. Då genomgångna instrumentalskolor så gott som aldrig tar upp ämnet fokusering

undersöks också varför det är så och vad som ligger bakom dessa beslut. En grupp som jobbar mycket med mental träning och fokusering är idrottsutövare och en undersökning görs därför om det är samma sorts fokusering som används av dem som av oss musiker. Genom att utgå från Johann Sebastian Bachs orgelverk och genom instudering av utvalda stycken prova teorier och metoder som uppmärksammas i denna uppsats går processen hela tiden vidare mot målet att bli en bättre och mer fokuserad musiker.

Innehållsförteckning

INLEDNING	7
SYFTE	8
FRÅGESTÄLLNINGAR	8
METOD	9
AVGRÄNSNING	10
MATERIAL	10
TIDIGARE FORSKNING	10
INSTRUMENTALSKOLOR OCH FOKUS	12
PROCESSEN UNDER TERMIN 1 (HÖSTTERMINEN 2017)	13
PROCESSEN UNDER TERMIN 2 (VÅRTERMINEN 2018)	15
IN DIR IST FREUDE BWV 615 UR ORGELBÜCHLEIN	16
WACHET AUF, RUFT UNS DIE STIMME BWV 645 UR SCHÜBLERKORALERNA	16
AN WASSERFLÜSSEN BABYLON BWV 653B UR LEIPZIGKORALERNA.....	17
CHRIST UNSER HERR ZUM JORDAN KAM BWV 684 UR CLAVIERÜBUNG III	18
ANALYS AV UPPSPELNINGAR	18
AHA-UPPLEVELSEN	21
INTERVJUER	22
HAR NÅGON AV DINA TIDIGARE LÄRARE PRATAT OM FOKUSERING OCH HUR HAR DET I SÅ FALL LÄRTS UT? .	23
HUR JOBBAR DU I ÖVNINGSRUMMET?	23
HUR FOKUSERAR DU I EN KONSERTSITUATION?	24
TALAR DU MYCKET OM FOKUS NÄR DU UNDERVISAR OCH NÄR BÖRJAR DU I SÅ FALL MED DET?	24
ANALYS.....	25
NYINSTUDERINGEN AV VERK.....	25
ANALYS.....	28
REFLEKTION.....	28
ETT EXPERIMENT I FOKUSERING MED EXTERNA STIMULI	29
ANALYS AV EXPERIMENTET.....	30
PROCESSEN UNDER TERMIN 3	31
PRELUDIUM I C-MOLL BWV 546	31
DIES SIND DIE HEILIGEN ZEHEN GEBOT BWV 678	31
TRIOSONAT I C-DUR BWV 529, SATS 1	32
REDOVISNINGEN 17 DECEMBER 2018	36
IDROTTENS SYN PÅ FOKUSERING	38
BRED-SMAL-INRE-YTTRE FOKUSERING	39
SAMMANFATTNING.....	41
PROCESSEN UNDER TERMIN 4 (VÅRTERMINEN 2019)	43
MÅLGÅNG – EXAMENSKONSERT	46
SLUTDISKUSSION	47
BIBLIOGRAFI	50
TRYCKTA KÄLLOR	50

NOTER.....	51
INTERVJUER.....	52
BILAGOR	53

Inledning

Under hela mitt yrkesliv som kyrkomusiker har problem med fokusering alltid varit närvarande. Detta gäller både i övningsrummet och vid offentligt musicerande. Efter att 1994, som 18-åring, fått mitt första vikariat i Svenska kyrkan och därefter jobbat regelbundet i olika församlingar, har valet av yrke mognat fram. Vidareutbildning och fortbildning har alltid varit viktigt för mig och sökandet efter djupare kunskap inom mitt område har genererat många timmar i skolbänken och vid orgeln under de år som förflutit sedan 1994. Efter att ha blivit antagen till masterprogrammet i orgel med relaterade klaverinstrument vid Högskolan för Scen och Musik i Göteborg, där bland annat ett självständigt arbete på 30 högskolepoäng ingår, var det naturligt att försöka gå till botten med dessa problem. Problematiken uppstår oavsett om musiken framförs på orgel eller piano. Starten går i regel bra, fokuseringen finns där och spelet kommer igång. Men efter avslutat spel är både morgondagens begravning och inköpslistan för kvällens tur till Ica planerad. Detta sker parallellt med spelet. Insikten av detta faktum är frustrerande och torde få konsekvensen att allt blir svårare att framföra eftersom tankarna då flyger iväg under pågående spel.

En genomgång av diverse instrumentskolor visar också att dessa tar upp alla upptänkliga problem och förslag på lösningar. Så gott som alla skolor utgår från tekniska problem, hur man artikulerar, vilken fingersättning man bör använda etc... Det finns även otalig litteratur innehållande endast tekniska etydövningar. Men inte någonstans finns information om hur eleven skall handskas med och lösa problem med fokusering. Inte heller under genomgångna utbildningar genom åren (musikgymnasium, kantorsutbildning samt organistutbildning) har upplevelsen varit att lärarna pratat om temat fokusering i någon större utsträckning. Det

kanske förutsätts att studenten, som klarat antagningskraven till Folkhögskola eller Musikhögskola, redan har en bra inarbetad övnings och fokuseringsteknik och att ytterligare tid inte behöver läggas på detta. Vid beröring av ämnet i samtal med medstudenter, kollegor etcetera så visar det sig att i princip alla upplever liknande problem vid samma förutsättningar.

Syfte

Syftet med detta självständiga arbete är att bli en skickligare och mer fokuserad instrumentalist samt undersöka hur fokuseringen kan förbättras. I detta arbete innebär termen fokusering förmågan att stänga ute alla störande moment och istället vara ”här och nu”, att ständigt vara med i det musikaliska skeendet istället för att sitta och tänka på annat medan musiken framförs och därigenom förhoppningsvis leverera ett bättre slutresultat. En undersökning görs också gällande kopplingen till mental träning och fokusering inom idrotten. Använder idrottsutövare samma sorts fokus som vi musiker eller finns det olika sorters fokusering? Kan vi musiker dra nytta av dessa olikheter genom att finna gemensamma nämnare? Syftet är också att dokumentera och dela med mig av mina erfarenheter till andra.

Frågeställningar

- Är det, för konsertmusiker, skillnad på fokusering i övningsrummet och på fokusering vid offentligt spel?

- Går det att förbättra min egen fokusering efter 25 år i yrket?
- Använder idrottare samma sorts fokusering som musiker?
- Varför talas det så lite om fokusering i instrumentskolor?

Metod

Metoden som används är praktikbaserad och ansatsen till arbetet är konstnärlig i det att olika fokuseringsidéer och modeller appliceras vid instudering av repertoar som sedan framförs offentligt. Även den vedertagna metoden *Action Research* kommer användas.¹ Metoden går ut på att ett experiment planeras – experimentet utförs – reflektion över experimentresultatet dokumenteras – eventuella justeringar görs – sedan påbörjas en ny experimentrunda.

Genom intervjuer med konsertmusiker undersöks om det går att finna likheter i deras sätt att fokusera. Då dessa musiker också arbetar som lärare blir en naturlig fråga hur de själva fokuserar, men även hur de lär ut fokusering till andra. Befintliga instrumentalskolor används för att visa att fokus, så gott som alltid, ligger på teknik och att det sällan står något om den mentala fokuseringen. Då detta självständiga arbete också har en koppling till idrotten och dess mentala krav och förutsättningar intervjuas också en idrottspsykolog/ prestationspsykolog. De metoder och idéer som framkommit efter genomförda intervjuer appliceras på mig själv med syftet att undersöka om det går att uppnå ett bättre fokuseringsresultat.

¹ För mer om metoden se Eileen Ferrance, *Action Research* (Providence: LAB at Brown University, 2000), https://www.brown.edu/academics/education-alliance/sites/brown.edu.academics.education-alliance/files/publications/act_research.pdf. (Hämtad 171205)

Avgränsning

I detta självständiga arbete kommer, med några få undantag, endast musik av Johann Sebastian Bach att användas. Arbetet fokuseras på den musik Bach komponerade för orgel.

Material

Materialet för denna studie består av litteratur, intervjufrågor och svar, mina egna undersökningar och slutsatser samt orgelmusik av J.S. Bach.

Tidigare forskning

Det finns mycket litteratur om ämnet ”fokusering”. Under den inledande researchen hittades följande litteratur som ansågs vara viktig för min undersökning: boken *Performing in the Zone – Unleash your true performing potential* av Jon Gorrie² tar upp olika tekniker för musiker att uppnå bättre resultat vid till exempel en audition eller ett konsertframträdande. Förlagan och fundamentet till ovanstående bok utgörs av Jon Gorries uppsats *Mind and body – A theory for understanding levels of musical performance*.³ Denna uppsats belyser de olika variabler som hör till ett musikaliskt framträdande. Boken *The inner game of music – The classic guide to reaching a new level of musical performance*⁴ av Barry Green och W.

² Jon Gorrie, *Performing in the Zone: Unleash your true performing potential* (lulu.com, 2005).

³ Jon Gorrie, *Mind and body: A theory for understanding levels of musical performance* (lulu.com, 2011).

⁴ Barry Green och W. Timothy Gallwey, *The Inner Game of Music: The classical guide to reaching a new level of musical performance* (New York: Doubleday & Company, 1987).

Timothy Gallwey är ett av standardverken i dessa sammanhang. Gallwey skrev bland annat boken *The inner game of Tennis* och Barry Green tog ideerna och överförde dem till musikerns värld. Boken *Rampfeber – Konsten att framträda under press* av Åke Lundberg⁵ tar upp metoder för att vända den negativa nervositeten till något positivt istället.

Under årens lopp har många uppsatser publicerats gällande detta ämne och följande uppsatser har varit intressanta för mitt arbete. Emelie Birgersson skriver i sin kandidatuppsats *Inlärningsvägen till konsertmålen*⁶ hur man uppnår ett konsertfärdigt resultat på utsatt tid. I uppsatsen *Mellan hot och tillgång – om klassiskt pianospel utantill*⁷ skriver musiklektör Zuzanna Palo om hur pianopedagoger kan hjälpa elever att utveckla memoreringstekniker och hjälpa dem att kunna framföra konserter utantill. *Memorerings tekniker utifrån en pianists perspektiv*,⁸ är en uppsats skriven av Emma Johansson som tar upp olika memoreringstekniker och hur man kan lära sig att spela utantill på ett tillfredställande sätt. Flera av de ovan redovisade uppsatserna handlar om konsertframträdanden och om hur musikern blir bättre på att framträda. En annan inriktning har Isa Hammarstens uppsats *Övning med direkt resultat*⁹ som istället handlar om olika instuderings tekniker, kort sagt, hur

⁵ Åke Lundberg, *Rampfeber, Konsten att framträda under press* (Stockholm: Carl Gehrman's musikförlag, 1998).

⁶ Emelie Birgersson, "Inlärningsvägen till konsertmålet" (kandidatuppsats, Göteborgs universitet, 2013).

⁷ Zuzanna Palo, "Mellan hot och tillgång – Om klassiskt pianospel utantill" (lärarutbildningsuppsats, Luleå tekniska universitet, 2006).

⁸ Emma Johansson, "Memorerings tekniker utifrån en pianists perspektiv" (kandidatuppsats, Göteborgs universitet, 2015).

⁹ Isa Hammarsten, "Övning med direkt resultat" (Mastersuppsats, Göteborgs universitet, 2015).

musikern arbetar i övningsrummet. Hon talar om metoder som tar bort spänningar, rädsla och känslan av att det hon spelar är svårt.

Instrumentalskolor och fokus

En av mina frågor som ligger till grund för detta arbete är det faktum att det inte förekommer något resonemang kring fokus i de instrumentalskolor som gått igenom. Ett urval har skett och fokuseringen har legat på skolor för nybörjare. Inga rena teknik- eller etydsamlingar finns med i detta urval. Jag är medveten om att publikationer om pianospel på högre nivå, till exempel Margit Varros *Der lebendige Klavierunterricht*¹⁰ och Tobias Matthays *The visible and invisible in pianoforte technique*¹¹. Mitt urval är baserat på lättillgängliga skolor på den svenska marknaden. För att konstatera vilka skolor som säljs mest i Sverige tillfrågades fyra av de största musikförlagen på den svenska marknaden.¹² För att resultatet inte skall bli för spretigt har det gjorts en avgränsning till pianoskolor. Det är ett medvetet val att inte ta med orgelskolor i denna redogörelse då utbudet av orgelskolor är mycket magert i jämförelse med antalet pianoskolor. Ett faktum är också att de flesta organister en gång har börjat vid pianot. Det finns en medvetenhet om att ovanstående litteratur riktar sig till nybörjare och under processen har också ett svar dykt upp på frågan som klart och tydligt är kopplat till ordet ”nybörjare”.

¹⁰ Margit Varro: *Der lebendige Klavierrunterricht: seine Methodik und Psychologie* (Berlin-Leipzig:Simrock, 1929)

¹¹ Tobias Matthey: *The visible and invisible in pianoforte technique* (Oxford:Oxford university press 1947)

¹² Se bilaga 1.

Inledningsvis trodde jag att denna fråga skulle bli en central del av det självständiga arbetet och att alla självklart skulle kunna börja med fokusering direkt vid instudering och framförande. Men problematiken kommer av att du först måste *lära dig* spela och du måste behärska teknik och koordination för att kunna spela tekniskt svårare stycken. Mycket måste automatiseras innan ditt fokus kan flyttas och de genomgångna skolorna gör just detta. De *lära dig* att spela ditt instrument och att automatisera ditt spel. Först när du *lärt dig* spela kan du prioritera andra saker, som exempelvis fokusering. En parallell till idrotten kan dras i det att du först måste *lära dig* åka skridskor innan du kan *lära dig* spela hockey. En skridskoåkare på elitnivå behöver aldrig fundera på hur balansen skall hållas på skridskorna eller hur klubban skall hållas, det är helt automatiserat och det samma gäller oss musiker. Av denna anledning har inte någon djupare analys eller undersökning ägt rum gällande denna frågeställning då ett svar har utkristalliserats som också svarar på frågan varför begreppet fokusering inte tas upp i skolor för nybörjare.

Processen under termin 1 (höstterminen 2017)

Impulsen till detta självständiga arbete kom egentligen redan under kandidatutbildningen. Under vårterminen 2017 framfördes *Chorale nr 2 i h-moll* av Cesar Franck, ett stycke med cirka 15 minuters speltid, innehållande många mindre avsnitt. Stycket valdes därför att en ”nollställning” av fokusering kunde ske mellan avsnitten. Under höstterminen 2017 instuderades *Fantasi och fuga i g-moll BWV 542* av J.S. Bach. Detta stycke tar ungefär 13 minuter att spela med endast en paus som kommer mellan fantasin och fugan, cirka sex och en halv minut in i stycket. I övrigt finns ingen tid för paus och återhämtning. Detta val gjordes utifrån att se om fokuseringen kunde behållas genom hela verket. I delar av fugan

sattes fingersättningar ut på så gott som varje taktslag (position). Det är en stor skillnad då det i vanliga fall är mycket sparsamt med ditskrivna fingersättningar i mina noter. Dessa delar övades också in med hjälp av retrograd övningsteknik.¹³ Tekniken innebär att instuderingen sker baklänges. Istället för att öva taktslag 1, 2, 3 och 4 så övas ordningen 4, 3, 2, 1. Varje taktslag innebär en position för handen och när taktslagen sedan spelas i rätt ordning är målet att händerna automatiskt skall hitta till nästa position. Min upplevelse då var att fingersättningar hjälpte mig vid det retrograda övandet men stjälpde mig när stycket skulle spelas upp i sin helhet. Jag upplevde då att det blev mycket plottrigt och tekniken att spela med positionsfingersättningar hade troligen inte automatiserats tillräckligt ännu. Idag jobbar jag nästan inte alls med denna teknik förutom när enstaka figurer skall övas in.

Det intressanta för mig, när stycket framförts, är upplevelsen av ”öar” av lugn. Dessa öar är sammanhängande takter på olika platser i stycket där spelet känns tryggt. I dessa takter finns upplevelsen av självsäkerhet och en känsla av att allt flyter på riktigt bra. Utanför dessa takter finns hela tiden en viss oro att slinta med fingrarna eller fötterna. En tanke som slagit mig är att försöka uppleva hela stycket som en ö där lugn och säkerhet i spelet råder. Denna tanke har utforskats vidare under de kvarvarande terminerna och jag kan idag se en tydlig förbättring med längre perioder (öar) av lugn och kontroll över musiken.

Dessvärre blev redovisningen ett stort misslyckande. En vecka innan uppspelningen skedde ett skifte av redovisningslokal och orgel. Istället för att, som vanligt, redovisa i

¹³ En djupgående analys och beskrivning av detta ämne finns i Julia Karlsson ”Bach eller hcaB, en undersökning om att öva J.S. Bachs orgelmusik retrograd” (kandidatuppsats, Göteborgs universitet, 2017).

Betlehemskyrkan i Göteborg spelades min redovisning i Bergersalen på Högskolan för Scen och Musik istället och följaktligen också på ett helt annat instrument. I Betlehemskyrkan står en standardorgel av samma tillverkare som finns i kyrkorna på min arbetsplats. Detta instrument upplevs som lite trögspelat; med det menas att det går åt mer kraft för att trycka ner tangenten. I Bergersalen på Högskolan för Scen och Musik står ett instrument som är mycket lättspelat. Det går inte åt mycket kraft för att trycka ner tangenter och min upplevelse av instrumentet är att det är mycket ”sladdrigt” att spela på. Inför redovisningen fanns inte heller några direkta övningsmöjligheter vid instrumentet då många studenter redovisade vid denna orgel. Konsekvensen av detta blev en massa felspelningar och total brist på fokus och resultatet blev inget annat än fiasko. Slutsatsen av detta är att det är enklare att spela på det instrument man känner och är van vid. Om övningstid hade kunnat erhållas vid det nya instrumentet hade troligtvis resultatet blivit bättre. Då det är viktigt att känna sitt instrument undersöks möjligheterna att få spela examenskonserten i min hemkyrka i Svenljunga.

Processen under termin 2 (vårterminen 2018)

Inför termin två valdes ett antal koraler ur de fyra större koralsamlingarna som Bach skrivit (*Clavierübung III, Orgelbüchlein, Schübler- och Leipzig korallerna*) ut för instudering och redovisning. Då dessa koralbearbetningar komponerats under olika delar av Bachs liv representerar de olika samlingarna också olika stadier i hans stil och mognad. Av de redovisade kompositionerna har ett verk valts ut för en mer ingående analys utifrån fokuseringsproblematiken.

In dir ist Freude BWV 615 ur Orgelbüchlein

En mindre koralbearbetning på två sidor med uttryck för sprudlande vitalitet. Vid instuderingen har utgångspunkten varit texten i koralen. Texten har införlivats i notbilden på de ställen där koralmelodin inträder för att undvika att släppa fokus på den. Att skriva in texten gynnade inte fokuseringen i någon större utsträckning, däremot så upplevs en artikulationsförbättring generellt då betoningarna utförs med hänsyn till texten.

Wachet auf, ruft uns die Stimme BWV 645 ur Schüblerkoralerna

En lite lugnare bearbetning på två sidor. Inga snabba löpningar eller andra stora tekniska svårigheter. Koralmelodin återfinns i vänsterhanden och den ackompanjeras av höger hand och pedal. Denna koralbearbetning valdes ut för att undersöka hur fokuseringen påverkas när satsen är ”enkla”. Med begreppet ”enkla” menas att satsen inte innehåller stora hopp, snabba tempon eller tekniskt krävande passager. Jag är medveten om att begreppet är subjektivt och huruvida något uppfattas som ”enkelt” eller ”svårt” är mycket individuellt mellan utövare. I detta stycke blir upplevelsen att det är lättare att tappa fokus i de tvåstämmiga delarna (högerhand + pedal). Kan detta bero på att det är så ”enkelt” att det inte behöver någon större grad av fokusering vilket gör att tankarna enkla fladdrar iväg? Det som stödjer den teorin är att då ett mycket vanligt begravningsstycke som *Tröstevisa* av Benny Andersson spelas behövs ingen större fokusering, även om stycket ofta framförs utantill av mig. Stycket bjuder inte på några tekniska svårigheter. Huruvida det faktum att jag spelade utantill hjälpte mig att fokusera har jag inte undersökt. Anledningen till detta är att de längre verk som jag genom processen ville kunna spela inte var aktuella/möjliga att memorera. I *Wachet auf* däremot, blir det svårare när vänsterhanden (melodin) kommer in och skall spelas. Även om tankarna tillåts flyga iväg under de tekniskt enkla mellanspelen måste

en återaktivering av fokus ske några taktslag innan melodin inträder. Alternativt får fokuseringen hållas vid liv även under mellanspelen. I processdagboken¹⁴ är det noterat att experiment skedde under sommaren 2018 med dessa båda alternativ och det visade sig att det bästa sättet är att försöka hålla fokuseringen genomgående i stycket, det vill säga även i de ”enklare” delarna. Det var fortfarande svårt att göra detta, men blev enklare när jag visualiserade musiker som spelade det mina fingrar gjorde. Detta beskrivs mer ingående i stycket om Aha-upplevelsen under termin två.

An Wasserflüssen Babylon BWV 653b ur Leipzigerkoralerna

En långsam koralbearbetning med utmaningen dubbel pedal (2 stämmor samtidigt i fötterna). Detta stycke är unikt för min repertoar då pedalstämman innehåller mer än en stämma och stycket valdes ut av den anledningen. Det har tagit lång tid att få pedalstämmorna att låta melodiska och inte ackompanjerande. Eftersom stycket är femstämmigt istället för fyrstämmigt krävs det en hög fokusering för att mejsla ut varje stämma och dess flöde i satsen. Även här finns mellanspel (utan koralmelodi) och i denna sats är dessa av avancerad karaktär eftersom satsen är mycket transparent skriven och minsta misstag kommer höras. Tyvärr hann inte hela koralbearbetningen bli instuderad och verket har inte heller blivit redovisat. Valet av stycke var dock ett mycket bra val ur fokuseringssynpunkt. Förhoppningen är att färdigställa instuderingen och att framföra verket vid ett senare tillfälle.

¹⁴ Ur min processdagbok, skapad HT 17-VT 19.

Christ unser Herr zum Jordan kam BWV 684 ur Clavierübung III

En större bearbetning med många tekniska utmaningar, bland annat en vänsterhandsrörelse som inte avstannar innan stycket är slut. Kompositionen uppvisar likheter med de berömda triosonaterna men i ett mindre format. För detta verk valdes en instuderingsmodell som innebar att först öva in höger och vänster hand på piano och sedan ”lägga till” pedalen vid orgeln. Då mycket av svårigheterna i verket finns i manualstämmorna ansågs detta vara en god idé då pedallstämman endast består av långa toner som gestaltar koralen. Det ligger också ett praktiskt beslut i det eftersom det finns pianon lättillgängligt både på min arbetsplats och hemma. Skall övningen ske på orgel sker detta i kyrkan och det är lite bökigare då vår kyrka ej är uppvärmd under veckorna. Resultatet av detta sätt att studera in musik på blev dock inte som det var tänkt. Pedalen fick inte det naturliga flöde som önskades och det känns som att pedalen är tillagd i efterhand vilket den också är.

Analys av uppspelningar

Stycket spelades upp i Svenljunga kyrka söndagen den 13 maj 2017, två dagar före min redovisning. Orgeln är en tremanualig digitalorgel av märket Viscount och detta instrument valdes eftersom kyrkans kor- eller läktarorgel inte har tillgång till de stämmor som behövdes. Tiden för uppspelningen var kl. 18 i samband med en musikandakt. I Svenljunga (Audio 1) spelas stycket på fyra minuter och 40 sekunder och tre fel identifieras som också listas i processdagboken. Vid min redovisning i Betlehemskyrkan tisdagen den 15 maj 2017 (Audio 2) spelas stycket på fyra minuter och 22 sekunder vilket innebär att tempot är högre. Orgeln i Betlehemskyrkan i Göteborg är ett tremanualigt instrument av Hammarberg. Även här är tre fel identifierade men också slutet (de sista takterna) blev fel vid denna uppspelning.

Graverande fel uppstår vid tre tillfällen under uppspelningarna. Dock är ett fel unikt för den aktuella uppspelningen men de två andra är gemensamma fel i båda uppspelningarna.

Nedan redovisas de takter som blev fel vid båda tillfällena samt en analys om det kan dras några slutsatser för att förbättra dessa fel.



Figur 1: Takt 8-13 ur J. S. Bach, "Christ unser Herr zum Jordan kam" BWV 684.¹⁵

Takt tio (första systemet, sista takten) spelas två gånger per uppspelning på grund av pristecken och det blev fel tre gånger av fyra. Problemet tros ligga i takten före då högerhanden hoppar en hel del. När första tonen skall spelas i takt tio är handen i lite obalans och hinner inte hitta positionen för de kommande tre tonerna innan det är försent (audio 2). I audio 1 spelas första halvan av takten rätt men sista halvans åttondelar försvinner. Jag tror att det beror på att satsen innehåller relativt stora språng inom positionen och det faktum att

¹⁵ J. S. Bach, "Christ unser Herr zum Jordan kam" BWV 684, *Bach-Gesellschaftsausgabe*, Band 3 (Leipzig: Breitkopf und Härtel, 1853).

dessa språng antagligen inte har satt sig i muskelminnet gjorde att det blev fel. I audio 1 kommer dessa takter runt 20 sekunder in i stycket. Motsvarande för audio 2 är 18 sekunder.



Figur 2: Takt 55-60 ur "Christ unser Herr zum Jordan kam" BWV 684.¹⁶

I Takt 58 och 59 (andra systemet, takt ett och två) blir det ordentligt fel vid båda tillfällena.

Felet uppstår dels av samma anledning som i takt tio men risken att spela fel förstärks också av den mentala avslappning som görs eftersom stycket snart är slut. Takt 58 är sju takter från slutet så det känns rimligt. I audio 1 kommer dessa takter runt fyra minuter in i stycket.

Motsvarande för audio 2 är tre minuter och 45 sekunder.

Nämnas bör också att slutet (de sista tre takterna innan slutackordet) blev rejält mycket sämre vid redovisningstillfället i Betlehemskyrkan (audio 2). Även här tros skälet vara mental avslappning eftersom stycket, och hela min redovisning, snart är slut.

¹⁶ Takt 55-60 ur J. S. Bach, "Christ unser Herr zum Jordan kam" BWV 684, *Bach-Gesellschaftsausgabe*, Band 3 (Leipzig: Breitkopf und Härtel, 1853).

Aha-upplevelsen

Centralt i detta självständiga arbete är mitt sätt att låta tankarna flyga iväg och därigenom tappa fokus. Meningen är att hitta verktyg för att komma tillrätta med detta problem. I den projektbeskrivning som skickades in i samband med min ansökan går det att läsa: *”Fredagen den 16 december 2016 fick jag en riktigt aha-upplevelse då jag genomförde en begravning. Jag sjunger ofta solosånger vid begravningar och andra förrättningar. Efter en av sångerna slogs jag av en tanke jag inte kunnat släppa sen dess. När jag sjunger har jag inga som helst problem med fokuseringen! Det vill säga, att när jag lägger till ytterligare en aspekt (texten) så fungerar samspelet. Tar jag bort texten och spelar instrumentalmusik så är problemet där.”*

Under orgellektionen som ägde rum den 24 april 2018 berördes detta ämne utan att vi inledningsvis tänkte på ovanstående rader. När Joel Speerstra¹⁷ instruerade mig att tänka stycket som en sång med olika instrument/röster och hela tiden tänka att jag ska dirigera sången hände något. Mitt fokus var plötsligt där. Huvudet fick fullt upp med att hela tiden vara lite ”före” i stycket, precis som vid dirigering. Det fanns inte tillstymmelse till tid att börja tänka på annat, allt upptogs av musiken och att kunna förmedla den. Det var en fantastisk känsla och en riktig Aha-upplevelse. Detta sätt att tänka införlivades och applicerades även på de andra stycken som redovisats ovan. Det som jag reagerade på var det faktum att när jag lägger till ytterligare en faktor (sången eller den mentala visualiseringen) så

¹⁷ Joel Speerstra – Född 1965. Lektor i musikalisk gestaltning och forskare om tidiga klaverinstrument vid Högskolan för scen och musik i Göteborg. Utbildad vid Oberlin Conservatory och New England Conservatory i USA. Phd i musikvetenskap vid Göteborgs Universitet.

upplever jag en större fokusering. Då ovanstående citat skrevs redan i ansökan till masterprogrammet kan det tyckas konstigt att detta inte upptäcktes förrän nästan ett år senare. Hösten på den nya utbildningen var intensiv för mig och det enkla svaret är att det föll bort. Därför blev också AHA-upplevelsen större. Terminen har genomsyrats av en vilja att upptäcka, genomföra och samtidigt förbättra mitt sätt att arbeta med fokus. Efter att ha misslyckats i höstterminens redovisning har det känts mycket bättre under våren och redovisningen gick också bra. Denna gång skedde åter redovisningen i Betlehemskyrkan på ett instrument som är mest likt de på min arbetsplats, något som för mig är en stor fördel. De olika koralbearbetningarna har bjudit på olika tekniska utmaningar, vilket förutspåddes när urvalet skedde. Det är mycket tillfredställande att, efter redovisningen, känna att styckena redovisats på ett bra sätt.

Intervjuer

Varför kan en del spela 100-sidiga konserter utantill på en skyhög konstnärlig nivå medan andra inte kan spela relativt enkla stycken med noter utan att spela fel och tänka på annat? Hur jobbar konsertmusiker i övningsrum och inför konserter och hur tar de sig an ett nytt verk? Dessa frågor har legat till grund för en av frågeställningarna i detta självständiga arbete och genom intervjuer av aktiva konsertmusiker har även svar givits. Intervjuerna har genomförts vid enskilda tillfällen. Följande personer har intervjuats:

- Lars Hägglund, pianist ¹⁸

¹⁸ Lars Hägglund – Född 1961. Pianist och musiklärare på Kulturskolan i Tranemo. Utbildad vid Högskolan för Scen och Musik i Göteborg. Diplomstudier 1988-1990.

- Bernt Wilhelmsson, pianist¹⁹
- Morgan Blåberg, organist²⁰
- Karin Nelson, organist²¹

Har någon av dina tidigare lärare pratat om fokusering och hur har det i så fall lärts ut?

Här är samtliga intervjuade personer överens om att ingen av deras lärare talat om detta i någon egentlig mening. De har inte heller talat mycket om teknik.

Hur jobbar du i övningsrummet?

Här handlar det mycket om att bryta ner stycket i mindre delar. Lars Hägglund säger att ”öva en hand i taget. Om vänsterhanden inte sitter perfekt, varför då försöka sätta ihop det?”. Bernt Wilhelmsson menar att ”mycket handlar om att se strukturerna i musiken, harmoniken och ackorden. Om man bara spelar ton för ton och inte ser helheten blir det oftast svårare”.

Morgan Blåberg börjar med att skumma igenom och sedan se på stycket mer detaljerat. ”Sen stoppar jag emellan något som jag vet redan sitter för att det skall bli lite roligt också. Därefter går jag tillbaka till det nya. Detta för att få lite variation. Det är ju kul att det låter bra emellanåt!”. Karin Nelson försöker också skapa musik direkt. ”Det är sällan jag spelar varje

¹⁹ Bernt Wilhelmsson – Född 1968. Lektor i piano, kammarmusik och instudering på Högskolan för Scen och musik. Diplomstudier 1995-1997.

²⁰ Morgan Blåberg – Född 1953. Utbildad vid Musikhögskolan i Göteborg med avslutande diplomstudier 1975-1977.

²¹ Karin Nelson – Född 1960. Professor i orgel och orgelimpromvisation vid Högskolan för Scen och Musik samt vid Norges Musikhögskole i Oslo.

hand eller stämman för sig”. Karin studerar också ofta in stycket genom att börja från slutet och det gör hon för att slutet verkligen skall sitta. Ur fokuseringssynpunkt känner hon att när hon spelar ett långt stycke och närmar sig slutet så slappnar hon av och då kan det hända något. Detta är även en uppfattning som delas av mig.

Hur fokuserar du i en konsertsituation?

Lars tänker att han vid konserter ofta föreställer sig själv som publik och sitter och lyssnar på sig själv. Han säger också att han, i konsertsituationen, ”går ner i ett tillstånd, stänger av, skärmar av sig och fokuserar på målet”. Bernt kan ibland försöka föreställa sig att han är någon annan, ”tänk dig att du är Rachmaninov när du spelar, var fri”. För Morgan handlar det om att ”komma in” i konserten, ibland går det fort och ibland kan det ta längre tid. Men gemensamt för hans tank är att när han väl kommit in i konserten ”så glömmer jag av folket som sitter där och det är spelet som hamnar i fokus”. Han säger också att genomgången med registranten innan konserten och liknande är en form av uppladdning. Karin menar att fokus och nervositet är intimt förknippade med varandra. Hon lägger oftast ett stycke som känns som ett ”säkert kort” först i programmet för att känna att hon tar kommandot. Det finns alltså ett strategiskt tänkande i programordningen. Ibland tänker hon också att hon är en dirigent och tar kommandot över händer och fötter. Även Karin upplever fokuseringen som bättre om hon tänker på någon i publiken, att nu spelar hon för den personen. Ofta är det inte en kollega utan en vanlig konsertbesökare hon brukar tänka på.

Talar du mycket om fokus när du undervisar och när börjar du i så fall med det?

Lars talar inte om det med sina elever. I nuläget undervisar han elever i åldrarna från fyra år och upp till vuxna elever. Det handlar, enligt honom, mycket om ”attention-span” och det är

så olika hur länge de kan hålla fokus. Bernt lär ut att fokusera så att du spelar rätt. ”Att inte tillåta sig att känna att du bara missar och spelar fel. Om du spelar fel, bli förvånad!”. I Morgans fall är det också så att han inte har talat om fokus med de elever han haft genom åren. ”Man undervisar på samma sätt som man själv blivit undervisad på” säger han. Karin har jobbat en del med detta. Hon berättar om en student som råkade ut för total låsning veckorna före examen. Det visade sig att studenten inte tittade på noterna trots att det såg ut som så. Studenten var alltså någon annanstans rent mentalt. Lösningen blev att, takt för takt, läsa noterna och detta räddade sedermera studenten vid examen.

Analys

Mycket av det som framkommer under intervjuerna befäster det självupplevda faktum att det inte talas mycket om fokusering i undervisningen. De intervjuade är aktiva lärare med lång utbildning och med mycket erfarenhet av eget konserterande men ingen av dem har blivit ”upplärd” i färdigheten att kunna fokusera. Medan Lars talar om att *”gå ner i ett tillstånd”* säger Morgan: *”Spelar jag så spelar jag och hugger jag i skogen så hugger jag i skogen. Var här och nu!”*. Intervjuerna visar med all önskvärd tydlighet att det inte heller bara handlar om att kunna fokusera i olika sammanhang. Det handlar minst lika mycket om att ha gjort en god instudering!

Nyinstuderingen av verk

För att få kunskaper i hur dessa personer tar sig an nyinstudering av ett verk har ett samtal kring ett av mig, i förväg, bestämt verk ägt rum. Då mitt arbete utgår ifrån Bachs musik är det naturligt att välja en komposition av honom även till pianisterna. Valet har fallit på ett större verk för piano med ambitionen att detta verk skall likna de stora orgelverken. Pianisterna har

fått se noterna till *Chromatische Fantasie und Fuge BWV 903*²² och organisterna har fått se fugan ur *Fantasie und Fuge BWV 542*²³, ett verk som inte kan beskrivas på annat sätt än som ”ett maratonlopp för orgel”²⁴

Instruktionen för uppgiften är: *Du har inte spelat detta verk men Du har fått i uppdrag att spela detta om ett par månader. Du får ha noter på konserten.*

För att kunna belysa detta på ett så korrekt sätt som möjligt är processen nedskrivet i punktform för varje person.

Lars Hägglund:

- Jag skulle sätta mig in i hur verket är uppbyggt. Tema, sidotema etcetera
- Göra som den kände pianopedagogen Alfred Cortot instruerade sina elever att göra: Analysera verket musikaliskt. Vad handlar stycket om och läs på om kompositören.
- Kolla fingersättning och öva sen en hand i taget.
- Finns det något ställe som är riktigt risigt, välj ut det och öva extra på detta.
- Använd inspelningar för att få inspiration.
- Dela upp det i mindre delar.

²² J. S. Bach, *Chromatische Fantasie und Fuge BWV 903*

<http://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/a/a3/IMSLP03199-Bach - BGA - BWV 903.pdf>, hämtad 181212.

²³ J. S. Bach, *Fantasie und Fuge BWV 542*, <http://hz.imslp.info/files/imglnks/usimg/1/13/IMSLP01327-BWV0542.pdf>, hämtad 181212.

²⁴ Uttalat av min lärare i orgel Joel Speerstra i samband med att verket studerades in av mig.

Bernt Wilhelmsson

- Spela igenom verket på ett lugnt sätt från början till slut för att få en bild. Identifiera var de tekniska svårigheterna ligger så att du kan öka övningsdosen där.
- Vilket tempo vill jag ha i fugan? Då fugan är krångligare hade jag börjat med att denna.
- Börja studera in fugan och komma in i den ganska fort. Analysera där det verkar finnas svårigheter och fokusera där. Alltid lyssna efter de harmoniska förloppen.
- Lyssna på inspelningar, det kan vara en inspiration men inget man efterapar.
- Om det skulle vara bråttom med instuderingen skulle jag skriva ner harmoniken. Har jag gott om tid så gör jag oftast inte det.

Morgan Blåberg

- Öva sida för sida, inte takt för takt. Försök skapa musik med en gång.
- Vid tekniska problem får jag stanna och fundera på hur jag skall lösa detta.
- Öva inte från början hela tiden utan börja någon takt före ”problemet” och sluta några takter efter.
- Jag gör ingen harmonisk analys förutom där det finns massa tillfälliga förtecken.
- Jag kladdar mycket i noterna, skriver och ringar in. Dock så använder jag inga färger, bara blyerts.

Karin Nelson

- Spela rätt igenom – från början till slut.

- Känn in vilka ställen som flyter bra och var jag skall sätta in stötarna.
- Börja öva sista sidan så att slutet sätter sig.
- Spela in mycket (med mobilen) och lyssna på hur det låter.
- Jag gör oftast ingen harmonisk analys i nedskrivnen form.
- Jag skriver sällan ut pedalapplikatur eller fingersättningar

Analys

Det här är en fantastisk möjlighet att få följa med musikern in ”i det allra heligaste”, övningsrummet. Samtalet visar att de har lite olika sätt att ta sig an uppgiften, men att arbetsgången är snarlik i det att de fokuserar på svårigheterna och övar extra på dessa, vilket måste ses som ett helt logiskt tillvägagångssätt.

Reflektion

Dessa intervjuer har bjudit in till mycket reflektion från mitt håll. Kan det vara som så att problemet inte handlar om fokus utan om hur bra stycket är instuderat? Är instuderingsarbetet dåligt utfört spelar det kanske ingen roll hur fokuserad musikern är, det kommer oundvikligen bli fel ändå. Karin säger i intervjun att ”instuderingen är 80% av helheten” och ju längre mina egna resonemang kring detta pågår kommer insikten att hon och de andra intervjuade musikerna har rätt. Samstämmigheten i ovanstående avsnitt belyser detta faktum. Hänsyn måste också tas till pianot och orgeln som olika instrument. De spelas båda två med tangenter som trycks ned men de har helt olika uppbyggnad och tekniken och spelsättet är väldigt olika. Överföringen från den nedtryckta tangenten till den ljudalstrande delen i instrumentet sker också på helt olika sätt i ett piano och i en orgel. En upplevelse av dessa intervjuer är en

skillnad mellan pianister och organister i det att organisterna måste ta hänsyn till pedalspelet och dess svårigheter. När en organist talar om pedalspel så handlar det om toner som skall spelas med fötterna. Pedalen ser ut som en ”manual” med den stora skillnaden att den trakteras med fötterna. För en pianist handlar pedalspel om att binda ihop toner med varandra och att kunna dämpa dynamiken i spelet. Pianisten har ofta två eller tre pedaler i sitt instrument. Även pianister har ett viktigt verktyg i sina pedaler, som både kan hjälpa och stjälpna en tolkning, men de intervjuade pianisterna talar inte något om ”sin” pedal samtidigt som den alltid är närvarande för organisterna. Detta kan också bero på att pianisternas pedal används i mindre omfattning när verk av Bach spelas på piano.

Ett experiment i fokusering med externa stimuli

För att se om teorin stämmer utfördes ett experiment där ett stycke som behärskas av mig valdes ut. Detta stycke kan spelas som ett rinnande vatten av mig då detta framförs flera gånger i veckan. Det handlar om *Gammal fäbodpsalm* av Oskar Lindberg, ett stycke som förekommer ofta på begravningar. Experimentet gick ut på att störa mitt spel rejält för att se om jag kommer av mig. I experimentet användes brusreducerande hörlurar av märket *SONY*²⁵ och en sats ur *Våroffer*²⁶ av Igor Stravinskij, ett dramatiskt och suggestivt stycke. Efter 30

²⁵ <https://www.sony.se/electronics/support/wireless-headphones-bluetooth-headphones/wh-1000xm2/specifications> hämtad 190415

²⁶ Jag lyssnade på Igor Stravinsky, “Glorification de l’élue- Évocation des ancêtres och Action rituelle des ancêtres,” *Våroffer*, City of Birmingham Symphony orchestra under ledning av Simon Rattle, https://open.spotify.com/track/7f9nB28GGS18B3S4RTKfC?si=qwvHNqX2QjCXwD_d40fMrA, hämtad 181212.

sekunders lyssnande i lurarna påbörjades spelet av mig, samtidigt som Våroffer dånar vidare. Inget av det fingrarna spelar når mina öron. Resultatet har dokumenterats och finns med som bilagor. Om det är så att det, trots *Våroffer*, går att spela *Gammal fäbodpsalm* på ett acceptabelt sätt, sänder detta en kraftig signal och en tydlig tendens att fokus är av underordnad betydelse jämfört med instudering och hur bra du behärskar stycket. Enligt min uppfattning är *Gammal fäbodpsalm* ett, i sammanhanget, enkelt stycke och därför gjordes också ett experiment genom att, under inflytande av Våroffer, försöka spela ett uppslag ur första satsen av den triosonat som redovisas denna termin.

Analys av experimentet.

Efter att ha spelat in en version av *Gammal fäbodpsalm* utan externt stimuli (Audio 3) spelades nästa version in, då med *Våroffer* i öronen (Audio 4). Experimentet gick över förväntan och det blev i princip en likadan version som utan *Våroffer* om man lyssnar efter fraserings och dynamik. En stor skillnad är dock tempot som omedvetet anpassar sig till det snabbare tempot i *Våroffer*, utan möjlighet för mig att klara av att bromsa till det önskade tempot för *Gammal fäbodpsalm*. Det skiljer 13 sekunder i tid mellan Audio 3 och Audio 4!

Då min upplevelse är att det inte blev någon större skillnad i framförandet av Oskar Lindbergs *Gammal fäbodpsalm*, förutom det anmärkningsvärt snabbare tempot provades samma experiment men med utgångspunkt från den instuderade satsen ur *Triosonat nr 5* av J.S. Bach (Audio 5). Då ingen bladvändare fanns tillgänglig vid inspelningstillfället är endast första uppslaget inspelat. I nästa upptagning (Audio 6) spelas verket med stimuli. Här blev det genast ett sämre resultat och felet uppstod när de tekniskt svårare delarna av stycket inträdde. Det som sker är att jag inte hinner bromsa tempot till det önskade då endast tempot i *Våroffer*

hörs i öronen. För att ytterligare variera experimentet spelades *Våroffer* upp ur högtalare, istället för i brusreducerande lurar, för att se om det blev någon skillnad. Då ljudet av triosonaten nådde mina öron var det betydligt lättare att stå emot Våroffers högre tempo och triosonaten spelades på ett bättre, lugnare och mer kontrollerat sätt (Audio 7).

Sammanfattningsvis visar detta experiment tydligt på det som musikerna i intervjuerna säger. Det går inte att leverera ett fullgott resultat om instuderingen varit undermålig. Trots att tempot blev avsevärt mycket högre i stimuliversionerna så flöt ändå *Gammal fäbodpsalm* på. Fingrarna löpte över tangenterna och det som gjorde att fel uppstod är det faktum att det helt enkelt gick för fort då tekniskt krävande avsnitt inträdde i triosonaten. I *Gammal fäbodpsalm* är det lättare att hålla kontrollen, trots det ökande tempot då stycket är en, i sammanhanget, enklare komposition.

Processen under termin 3

Under termin 3 valdes följande repertoar ut för instudering och redovisning:

Preludium i c-moll BWV 546

Detta verk valdes ut eftersom ambitionen fanns att pröva ett längre verk med mycket på gång i manualstämmorna. Verket bygger på mycket triolrörelser över en melodi och satsen är komplext skriven. Satsen innehåller inte så många avslappningspunkter förutom där stora ackord fördelas mellan händerna över en orgelpunkt.

Dies sind die heiligen zehen Gebot BWV 678

Detta är en av koralbearbetningarna ur Clavierübung III. Bearbetningen sker genom att högerhanden spelar ”ett konsertant förlopp med motiv som inte har någon direkt hänsyftning

*till koralmelodin*²⁷ som mycket väl skulle kunna stå och tala för sig själv. Till det här utförs koralmelodin i sträng kanon i vänsterhanden, något som markant ökar svårighetsgraden.

Triosonat i C-dur BWV 529, sats 1

Under sommaren togs beslutet att försöka öva in en sats ur en av Bachs så kallade triosonater.

Hans Fagius skriver *”Det som gör det till en stor utmaning att spela triosonaterna är att de båda händerna utför fullständigt likvärdiga melodistämmor, och att pedalen ensam står för continuobasen. Varje figur, hur svår den än är att spela, förekommer i båda händerna, och det ställs på samma sätt lika höga krav på artikulation och tydlighet i vänster som i höger hand. Klangbilden är fullständig klar och genomskinlig, och allt hörs skrämmande väl”*²⁸

Om femte sonatens första sats skriver Fagius: *” Den pedagogiska tanken med satsen kunde annars vara en övning att spela sekvenslinjer som går i motrörelse mot varandra. Vid flera tillfällen i ytterdelarna rör sig manualstämmorna i fallande linjer som samtidigt genomförs i fallande sekvenser. Mot detta rör sig pedalen i uppåttstigande åttondelsrörelser i stigande sekvenser, något som tillsammans är enormt krävande för den spelande!”*²⁹

Första satsen ur *Triosonat nr 5* har alltid varit en dröm för mig att kunna spela. Dock så har stycket ansetts ouppnåeligt av mig då den innehåller den problematik som beskrivits ovan.

Tidigare försök genom åren har misslyckats kapitalt och stycket har då återgått till att vara en dröm.

²⁷ Hans Fagius, *Johann Sebastian Bachs Orgelverk, En handbok* (Göteborg: Bo Ejeby Förlag, 2010), 341.

²⁸ Fagius, *Bachs Orgelverk*, 100.

²⁹ Fagius, *Bachs Orgelverk*, 109.

Inför sista året på musikhögskolan, på mastersnivå, skulle stycket få en sista chans av mig. Om studier bedrivs på denna nivå så bör också någon sats ur dessa triosonater ha spelats då svårighetsgraden harmonierar med de krav som jag upplever att utbildningen ställer på mig som student.

I processdagboken står att läsa:

Enorm respekt för stycket, fokuserad instudering, låt det ta tid och arbeta långsamt. Tänk positioner men skriv inte ut så mycket fingerrsättningar. Alla spelar så fort!

I slutet av augusti påbörjades instuderingen, egentligen helt förutsättningslöst och utan egentlig tro att klara av det denna gång heller. Positionsspel användes men utan att skriva ut ”start”-fingersättningen för varje figur. Under termin ett framfördes *Fantasi och fuga i g-moll BWV 542* då med många fingerrsättningar inskrivna. Notbilden blev väldigt klottrig och även om det hjälpte mig att hitta utgångsläget för varje position blev helheten lidande då det plötsligt fanns fingerrsättningar överallt.



Figur 3: Takt 69-76 ur J. S. Bach, "Fantasi och fuga i g-moll" BWV 542³⁰

I denna instudering var målet att se en renare notbild med fingersättningar endast där de absolut behövs. Detta har känts som ett bra beslut och instuderingen har gått att genomföra med detta tänk.

Satsen är uppbyggd så att det händer mycket i manualerna men pedalen spelar inte så mycket figurer. Detta känns enklare för mig att utföra och i en jämförelse med andra satser ur de sex triosonaterna så upplevs pedastämman lite enklare. Dock så är manualstämorna skrivna så att helheten blir mycket svår ändå då allt ofta går åt olika håll.

³⁰ Bilden visar mina klottriga noter efter instuderingen. Takt 69-76 från fugadelen i J. S. Bach, "Fantasi och fuga i g-moll" BWV 542, *Sämtliche Orgelwerke*, Band 3 (Wiesbaden: Breitkopf & Härtel, 2016).



Figur 4: Takt 47-49 ur J. S. Bach, "Sonata no 5" BWV 529³¹

Processen gick vidare med någon eller några takter per dag som studerades in i ett långsamt tempo. Vid lyssnande inspelningar så verkar satsen spelas i ungefär fjärdedel = 90 och det är ett tempo som inte är inom räckhåll för mig. Det tempot upplevs också ganska stressigt av mig. Första målet var att klara av satsen i fjärdedel = 60 slag. Döm om min förvåning när det visade sig att det gick över förväntan. Målet för min redovisningsversion av stycket är fjärdedel 76–78.

Satsen har inga pauser eller öar för återhämtning av fokusering utan stycket rasar på i en nästan outsinlig följd av 16-delar. Samma tendenser finns också i g-mollfugan (BWV 542) som studerades in under termin ett, men även i många andra orgelverk av Bach.

När B-delen inträder i takt 51 så presenteras nytt material och fokuseringen finns där eftersom det blir något "nytt" att lyssna på. Satsen skiftar karaktär och detta gör det hela intressant. Spelet flyter med, modulerar till andra tonarter och musiken är hela tiden på väg åt ett nytt

³¹ Takt 47-49 ur J. S. Bach, "Sonata no 5" BWV 529, *Bach-Gesellschaftsausgabe*, Band 15 (Leipzig: Breitkopf und Härtel, 1867), <http://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/f/f3/IMSLP01314-BWV0529.pdf>, hämtad 181210.

håll och en ny tonart. Denna riktning mot nya tonarter gör mig konstigt nog fokuserad och ingen avslappning sker förrän A-delen kommer tillbaka i takt 105. Här kommer dock faran flygande i och med att denna del redan spelats i början av satsen och nu repriseras hela delen igen genom 50 takters upprepning. Avslappningen slår till och upplevelsen är ibland nästan lite nonchalans inför musiken, ”jag har ju redan klarat av den en gång, varför inte en gång till?”, vips är fokuseringen borta och det krävs mycket energi för att återfinna den.

Slutsatsen är alltså detta stycke kan spelas av mig, något som inte skulle vara möjligt. Vad är det då som gör att det fungerade denna gång?

Den reflektion som låter sig göras är dels ett regelbundet övande under de år som studier har bedrivits av mig på Högskolan för scen och musik och det har bidragit till bättre övningsmetodik och flinkare fingrar. Medvetenheten om mina fokuseringsproblem och tänket kring uppsatsen och de processer som ständigt pågår kring detta tros också påverka resultatet positivt. En ökad medvetenhet om vad som kan/kommer hända gör det enklare att jobba och bearbeta problemet. Genom intervjuerna har också ökad kunskap inhämtats om hur andra gör när de studerar in eller spelar upp stycken och det har också hjälpt mig mycket.

Redovisningen 17 december 2018

Redovisningen skedde i Betlehems kyrkan i Göteborg och gav en känsla av tillfredställelse som bars med långt in mot de kommande julhelgerna. Styckena satt där de skulle och lärarna gav mycket positiv feedback. Något har hänt under höstterminen och det känns mer och mer att det finns ett ”koll” på läget. De 144 takterna i Preludiet i c-moll (Audio 8) flödade på förutom på ett ställe där ett rejält fel uppträdde i pedalen. Stycket hade dock framförts utan

denna felspelning på den genomspelning som gjordes veckan innan redovisningen. Analysen av inspelningen efter redovisningen visar att grundtempot ökat och det gjorde att passagen skulle spelas snabbare än vad som planerats och pedalfiguren hanns inte med. Detta är ett tecken på hur en ökad puls och anspänning i en uppspelningssituation kan påverka grundtempot. Korallbearbetningen (Audio 9) fick ett naturligt flöde och lät i mina öron riktigt bra. Triosonaten (Audio 10) har varit det stycke där mycket möda lagts på att inte öka i tempo och detta fungerade bra under redovisningen med ett jämnt och naturligt flöde genom satsen som följd.

Inför denna redovisning användes en del idéer ur uppsatsen "*Övning med direkt resultat*".³² En av de använda metoderna var "*Hur skulle jag spela om jag var självsäker?*". För att beskriva ordet "själv säkert" kan följande tanke låta sig göras: Gå på en plankan som ligger på en asfalterad väg. Inga problem alls. Höj upp plankan till en meter och helt plötsligt börjar nervositeten och osäkerheten att slå rot. Höj upp plankan till fem meter och det blir en omöjlighet att obemärkt gå över den. Att kunna gå på samma plankan fem meter upp i luften och ändå känna mig lika självsäker som om den ligger på marken vore ett fantastiskt mål. Mitt spel är helt okej vid en orgel i en tom kyrka, men vid en redovisning finns det många andra faktorer som höjer nervositeten och osäkerheten. Under redovisningen upplevdes dock en större självsäkerhet, kontrollen på musiken fanns där och de svårare passagerna flöt på bra och det fanns ingen rädsla för dem som tidigare. En annan positiv bieffekt är en bättre fysisk hållning, rakare i ryggen, nästan som att jag satt "själv säkert" på min orgelpall. En metod som också kom till användning var Hammarstens enkla uppmaning: "Le!" och det var faktiskt

³² Hammarsten, "*Övning med direkt resultat*," 2015.

mycket roligare att spela med ett leende på läpparna. Ett leende brukar för mig vara avslappnande och det kan ta bort en del av stressfaktorn i en redovisningssituation.

Idrottens syn på fokusering

Under många år har funderingen funnits på om idrottare använder samma sorts fokusering som aktiva musiker gör när det kommer till begreppet att vara bäst när det gäller. För att få svar på min fråga kontaktades en idrottspsykolog. Med hjälp av Googlesökningar nåddes Jonas Wig³³ som gick med på att träffa mig för ett samtal.³⁴ Nedan följer en lätt editerad version av det samtal vi hade:

På frågan om vad fokus innebär för Jonas svarar han att fokus är två olika typer av uppmärksamhet, den breda där man kan fokusera på många olika saker och den smala med ett fokus riktat mot en eller två saker. Jonas tänker sig en fotbollsmålvakt som, under ett flygande anfall, har ett brett fokus; anfallaren kommer där, mittfältaren kommer där, våra försvarsspelare är här och var är bollen? Det finns så mycket att hålla reda på, det vill säga ett

³³ Jonas Wig, 35 år och driver företaget PONDUS mental utveckling i Göteborg. Jonas har, förutom en grundkurs i psykoterapi också en European Master i Sport and Exercise Psychology från Lunds universitet. www.pondusmentalutveckling.se

³⁴ I denna uppsats har valet att endast tala med en idrottspsykolog från ett företag gjorts av mig. Det hade naturligtvis varit intressant att tala med flera och undersöka om det finns flera olika sätt att jobba med fokusering inom idrotten. Då detta avsnitt är tänkt som en belysning av begreppet fokus från ett annat håll och inte är en central del i detta självständiga arbete känns detta val genomtänkt.

brett fokus. Motsatsen är då den smala fokuseringen vid exempelvis en straffspark; Där är spelaren och där är bollen. Allt annat kan kopplas bort.

Bred-smal-inre-yttre fokusering

Uppfattningen om vad som är centralt för Jonas är dessa fyra typer av fokusering³⁵. Mitt resonemang under åren utgår från att både en utförsåkare och en musiker ”kommer i mål” oavsett fokusering. Med andra ord, musikern kan spela ofokuserat och ändå prestera ett hyfsat resultat och utförsåkaren kan åka genom banan med ett medelmåttigt resultat som följd. Om det däremot finns en närvarande fokusering kommer troligtvis musikerns resultat förbättras och om utförsåkaren genomför loppet på ett fokuserat sätt kan åkaren åka närmare portarna och snabbare mellan dessa och på så sätt förbättra tiden och därigenom resultatet. Efter att Jonas hört mitt resonemang om det är samma sorts fokus i dessa båda fall så säger han att ”Ja det tror jag, det är samma fenomen och processer som sker. En färdighet som duktiga idrottsutövare har är att de hittat ett bra sätt att flytta uppmärksamheten mellan bred-smal-inre-yttre och att hitta rätt tid för de olika delarna. Jonas beskriver det som en dusch; ”Du går in i duschen och sätter på den och du går ut ur duschen och då stänger du av den”. I duschen är att vara i fokus, att stänga av den och gå ut motsvarar alltså att gå ur fokus. Att gå in i 100% fokusering när det är tid för det men också veta när det är dags att gå ur fokuseringen. Fokuseringen tar kraft och det är omöjligt att vara fokuserad hela tiden för exempelvis en golfspelare som måste lära sig att gå ur fokus mellan sina slag.

³⁵ Nideffers teori från 1990. Se Jonas Moquist (Wigs), ”Kan individuella mentala träningsprogram förbättra koncentrationsförmågan hos allsvenska bandyspelare?” (C-uppsats, Högskolan i Halmstad, 2008), 5.

Skidskytte är ett bra exempel. Ute i spåret får åkaren ett *bredare inre fokus*, man funderar på sina målbilder, hur känns kroppen och är jag i form och vad har jag för fäste i skidorna. Samtidigt behöver jag ha koll på mina konkurrenter och detta är en del av den *yttre breda fokuseringen*. Sammanfattningsvis har åkaren en ganska bred inre och yttre fokus. Sedan kommer åkaren till vallen, dags att åka fram, lägga upp bössan, kontrollera vad man skall skjuta mot, då smalnar fokuseringen av och det enda som är viktigt är var jag skall skjuta och vindförhållanden. Ett *yttre, smalt fokus* är det vi vill ha på vallen för att kunna fokusera på det som vi kan påverka. Målet är att få den lilla kulan in i hålet.

Det som åkaren vill undvika är att en *bred, inre* fokusering börjar sprida sig. Tankar som ”vad händer om jag sätter alla skott, jag har aldrig vunnit ett VM-lopp, undrar hur det känns, står mamma och pappa och tittar på läktaren” kan komma och plötsligt händer det massa saker inåt och det kan störa och också slå ut den yttre fokuseringen. Eftersom det går åt massa energi att bearbeta dessa inre tankar och känslor blir det lätt negativt för fokuseringen.

Sammanfattningsvis vill skidskytten kunna gå från en *bred inre och yttre* fokus till en *smal yttre* fokus. Det blir en färdighet att kunna byta mellan dessa och att träna upp växlingen.

Efter att ha berättat om att jag ibland laddar tillfället med positiva ord och fraser ”Jag kan det här, jag skall spela självsäkert etcetera” svarar Jonas att han sällan jobbar med självförtroendeprocesser eftersom det är så starkt förknippat med tidigare erfarenheter. Enligt honom måste du *göra* saker för att skaffa dig självförtroende och hans slutsats är att det är svårt att tänka sig till ett självförtroende.

Jonas jobbar hellre med processmålsättningar, det vill säga mål som vi har 100% kontroll på. Åter till skidskytten, ett processmål kan vara att hitta en fungerande teknik och tempo i

åknigen, att hitta sitt fokus på vallen och att lägga energi på att få ett yttre smalt fokus när jag skjuter. Dessa målsättningar är inte beroende eller påverkbara av vad andra gör. Att lägga krut på att jobba med målsättningar på detta sätt kommer göra att utövaren får sunda målsättningar som ökar din upplevelse av kontroll och när du sedan genomfört dessa målsättningar kommer detta att ladda och stärka ditt självförtroende.

Finns det då olika nivåer av fokus i precisionsidrotter kontra uthållningsidrotter? Jonas vidhåller att allt utgår från *bred-smal-inre-yttre* fokusering men att olika idrotter kräver olika kombinationer. Åker du Vasaloppet så krävs en helt annan uppmärksamhet och koncentration än vad pistolskytte gör. Vasaloppsåkaren bör ha en *bred inre* fokusering, du hinner tänka och känna mycket under loppet och du får också mycket fysiologisk respons av kroppen medan pistolskytte väldigt mycket handlar om en *smal yttre* fokusering.

Viktigt i sammanhanget är att koncentration och fokus kräver energi och lägger utövaren mycket energi på en viss fokusering så innebär det att man får mindre energi till något annat och det är ett klassiskt resonemang inom idrotten. Det blir följaktligen problem om utövaren då lagt energin på fel sorts fokus.

En fråga som ställs av mig är hur pass avgörande är fokusering och förmågan att kunna fokusera för en framgångsrik idrottare. Jonas menar att det är otroligt viktigt, lite beroende på idrott, men att kunna koncentrera sig och hitta strategier som är effektiva utifrån den kombination som behövs för just din idrott eller prestation är avgörande.

Sammanfattning

Detta samtal gav upphov till många funderingar men också många svar. Det visar vikten av att ha rätt sorts fokus till rätt sorts uppgift och många av Jonas idéer och resonemang är direkt

applicerbara på en musiker. Mycket av det han säger återspeglas också i de intervjuer som genomförts med konsertmusikerna, exempelvis Lars Hägglunds svar på hur han fokuserar i en konsertsituation där han beskriver det som ”att gå ner i ett tillstånd, skärma av sig och fokusera på målet”.

Processen under termin 4 (vårterminen 2019)

Under denna termin skall allt sättas samman, orgelkurserna mynnar ut i examenskonserten och det självständiga arbetet mynnar ut i en sammanfattning och en examination. Med erfarenheterna från de tre tidigare terminerna, tillsammans med upptäckter och slutsatser som gjorts under resans gång spänns min båge rejält då ett av Bachs längsta orgelverk skall studeras in.

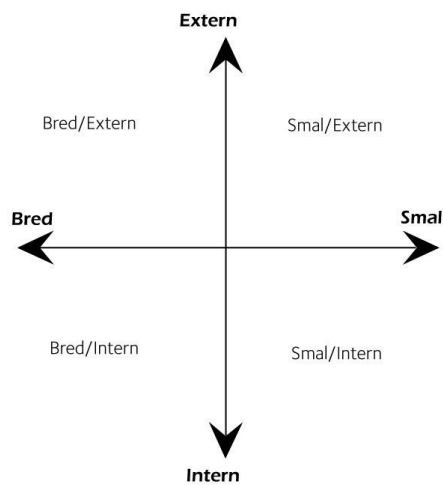
Vi talar om *Preludium och Fuga i Ess-dur BWV 552* som totalt innehåller 322 takter och tar närmare 15 minuter att spela. Preludiet är, tillsammans med *Toccata i F-dur BWV 540* det längsta enskilda orgelstycket³⁶ av kompositören. Den mäktiga koralsamlingen *Clavierübung III* inleds med detta preludium och avslutas med fugan.

Stycket är imponerande, inte bara till sin längd, utan preludiet innehåller också flera stilar, något som kommer att sätta mig på prov. Det hela börjar med en fransk ouvertyr som senare övergår i en tysk galant stil innan en italiensk konsert tar vid.

Den fuga som sedan följer är, enligt mig, så nära en musikalisk fulländning som överhuvudtaget är möjlig. Att den, på ett tydligt, sätt gestaltar Fadern, Sonen och Anden som jämlikar är inget annat än himmelsk musik. Den första fugans tema återkommer i de andra fugorna men eftersom alla olika teman inte förekommer samtidigt någon gång kan man inte tala om en riktigt komponerad trippelfuga. Men eftersom fugan är så genialt komponerad och Faderstemat genomsyrar både Sonen och Anden är detta en petitesse i sammanhanget. Fugan

³⁶ Peter Williams, *The Organ Music of J. S. Bach* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 133.

är, precis som preludiet, tredelad och är komponerad i tre stilar men här med tre olika taktarter.



Figur 5: Niedeffers teori om fokusering

Vid instuderingen av detta verk är målet att använda alla nyvunna kunskaper från de tidigare terminerna, men framför allt Niedeffers teori med bred-smal-inre-yttre fokusering som Jonas Wig förklarade för mig.³⁷ Min förmåga behöver utvecklas för att kunna sätta på ”rätt” sorts koncentration och kunna stänga av den när det behövs. Med detta menas möjligheten att kunna växla från den *breda inre* fokuseringen till den *smala inre*. Min hjärna är van att tänka brett och inåt och där fungerar koncentrationen eftersom jag alltid ”kommer i mål”. Mitt liv är ett liv med många bollar i luften samtidigt och det är ett praktexempel på den breda inre fokuseringen som jag också är bra på. Problemet är att detta görs på bekostnad av den *smala inre* koncentrationen som behövs för att, på ett bra och säkert sätt, framföra större

³⁷ Niedeffers teori (1990) om koncentrationens vidd och riktning. Fritt ritad av författaren till detta självständiga arbete.

instrumentala verk. Då spelet är automatiserat, det vill säga att fingrarna går oavsett vad för tankar som far igenom huvudet, blir resultatet både på gott och ont.

Inför instuderingen av *Preludium och Fuga i Ess-dur* gjordes också en tidsplan som visade att drygt fyra system per vecka behöver studeras in för att kunna lära mig alltihop till månadsskiftet mars-april vilket skulle motsvara en instuderingstid på 13 veckor. Redan här märktes ett lugn i att inte se det ”stora berget” av notsystem utan små portioner av helheten. Instuderingen har också tillåtit ta tid i anspråk, ingen stress har präglat de takter som lärts in, mycket beroende på känslan att bara behöva klara cirka fyra system i veckan.

När instuderingen var gjord inleddes experimenten med att framföra det med en *smal inre* fokusering. Experiment har genomförts genom att spela och samtidigt lyssna på och känna mitt eget hjärta slå, en mycket spännande upplevelse som ökade min närvaro i spelet. En annan gång var målet att hela tiden vara medveten om min andning under framförandet och detta har också gjort en skillnad.

För mitt inre öga har en bild också frammanats. En bild på en kamin med en tänd brasa. Bilden har framträtt tydligt och med skärpa innan spelet påbörjas. Bilden tonar sedan ut under spelet, men den finns alltid där och när tankarna flyger lyfts bilden fram igen, den blir tydligare och medvetenheten ökar om att det finns en bild hos mig och att det är på den bilden fokus skall läggas. Detta har bidragit till en avsevärd förbättring. Varför det blev en bild med en lugn brasa i en kamin vet jag inte men för mig utstrålar brasan både värme och ett lugn. Detta har blivit mitt sätt att öva på att växla från ett brett inre fokus till ett smalt inre och under den korta tid som uppmärksamheten på denna modell har funnits har en större förmåga att kunna koncentrera mig upplevts.

Målgång – Examenskonsert

Min examenskonsert ägde rum i Svenljunga kyrka den 18 maj. Efter att ha satt programmet redan i november månad kändes det som att det fanns gott om tid för förberedelser. Preludium och fuga i Ess-dur var instuderad och ”färdig” i månadsskiftet mars-april och övrig tid lades på de andra stycken som skulle framföras vid konserten. Veckan innan konserten fick mycket tid läggas på stämning av orglarna något som tog mycket tid i anspråk då jag inte anser mig vara så bra på detta. Meningen var att jag skulle fått hjälp med detta men av olika anledningar blev det inte så. Dock så blev stämningmomentet en bra träning för mig även om det tog tid och fokus från konserten. Sista stämningen gjordes fyra timmar innan konsert. När klockorna ringde infann sig ett lugn inom mig, nu var det dags. Totalt 65 sidor noter skulle spelas inom loppet av den kommande timmen. Visst hade jag en högre puls och visst bankade hjärtat lite extra men på det stora hela kändes det bra. Precis innan första ackordet sade jag till registranten ”okej, då kör vi” och sedan bar det iväg. Några fel och missar infann sig under den kommande timmen men på det stora hela är jag otroligt nöjd med min prestation. Att 136 personer sökt sig till Svenljunga en lördagseftermiddag i maj månad bidrog till en härlig stämning. Jag presterade på den nivå jag nått upp till under fyra terminer på masterprogrammet och för mig blev detta en bra bekräftelse på att det går att lösa de problem jag kämpat med under alla år. Eftersom konserten inleddes med preludiet och avslutades med fugan ligger dessa som separata audiofiler (audio 11 och audio 12).

Slutdiskussion

Med detta självständiga arbete har en djupgående analys gjorts med ambition att råda bot på mina upplevda fokuseringsproblem. Att under två års tid hela tiden få jobba med denna problematik har inte varit något annat än ett privilegium. Kunskap har inhämtats både från aktiva musiker men även ur mycket litteratur om fokusering och närliggande ämnen.

Målsättningen har hela tiden varit klar gällande vad som skall undersökas och vad det självständiga arbetet skall handla om. Detta har inneburit en sorts fokusering, att ha ett klart och tydligt mål.

Det medvetna urvalet av repertoar har bidragit till att visa på möjligheten att behärska och spela längre och svårare stycken med kontroll. Tanken med de upplevda ”öarna” av lugn under termin ett har funnits med. Under processens gång och i de andra stycken som studerats in och redovisats under utbildningen har öarna blivit större och större. Konsekvensen blir att de delar som upplevts som osäkra har krympt. Målet är fortfarande att framföra musik och känna att hela stycket är en ö av lugn och säkerhet, musiken skall stå på fast mark. Den Aha-upplevelse under termin två genererade ett riktigt bra sätt att tänka då det gäller att identifiera sig med olika instrumentalister i en ensemble. Mycket av Bachs orgelmusik kan tänkas spelas av två eller flera musiker där varje musiker måste ta ansvar för sin egen stämma. Överfört till orgeln spelar höger hand, vänster hand och pedalen tre självständiga stämmor som lever ett eget liv med som ändå måste sammansmältas till en enhet. Här kan det då vara lämpligt att, för sitt inre, föreställa sig tre musiker som spelar tillsammans.

Det var viktigt för min undersökning att misslyckas så totalt som vid redovisningen den första terminen. Det gjorde att processerna fick fart. Vad skulle förbättras och hur skulle det göras?

Att välja kortare stycken till den andra terminen föll sig naturligt. Att stycket är kortare betyder inte per automatik att de är speltekniskt enklare att framföra men den smala yttre fokuseringen behöver finnas en kortare tid. Det visade sig vara ett lyckokast och dessa stycken framfördes på ett bra sätt när det var dags för redovisning. Men detta innebar också ett dilemma, önskan fanns att kunna spela ”längre” verk med bibehållen fokusering och närvaro, hur skulle detta lösas? Många av svaren kom i samband med de intervjuer som genomfördes under termin tre, kanske hade min utveckling kommit ännu längre om intervjuerna skett redan under termin ett eller två men först måste problemen *identifieras* innan svaren på dem kunde sökas. Således blev tidpunkten för intervjuerna bra i min process. Under termin tre framfördes den av mig fruktade första satsen ur den femte triosonaten och den glädjen är svår att beskriva. Det fanns en målsättning, målet uppnåddes, och det förbättrade mitt självförtroende, precis som Jonas Wig uttryckt sig i vårt samtal. Att dessutom vid samma redovisning spela två andra större verk med kontroll gjorde att frågeställningen om det går att förbättra min egen fokusering efter 25 år i yrket kunde besvaras. Nästa målsättning var att spela *Preludium och Fuga i Ess-dur*, det skulle bli kronan på verket och kändes som ett helt realistiskt mål vilket också genomförande visade.

Processen har också givit mig ett annat, lite smärtsamt svar. Insikten om att tidigare slarvat mycket vid instuderingar, ökat tempot för snabbt, inte reagerat på felspelningar och liknande. Känslan har varit att ”det löser sig” men självklart har det inte gjort det utan felspelningarna har varit ett faktum. När svårighetsgraden på stycket ökar så ökar också vikten och kravet på att göra en god instudering. Detta var de intervjuade musikerna synnerligen överens om och mitt uppvaknande var hårt och jobbigt. Det är en av anledningarna till att jag tidigare inte

kunnat spela några större, längre verk och här gjorde triosonaten allt så tydligt. Låt det ta tid, bygg upp muskelminne, säkerhet, och öva långsamt för då kan även jag spela triosonater!

För mig har det alltid handlat om fokusering eller brist på densamma men detta kanske aldrig har varit det riktiga problemet utan det har i stället varit ett dåligt instuderingsarbete. Det experiment med externt stimuli som gjordes visade på detta och det blev också ett uppvaknande. Oavsett hur fokuserad du är och hur mycket du avskärmar dig från yttre faktorer så spelar det mindre roll, för om du gjort en dålig instudering kommer du att spela fel ändå. Har du däremot gjort en god instudering så kan du ha många olika störande moment och du kommer ändå att spela rätt. Detta är den största upptäckten för mig personligen som detta självständiga arbete visat mig och egentligen är det ganska logiskt. Insikten har också gjort att detta självständiga arbete till en stor del också handlar om instudering, något som inte upplevdes som en central tanke när arbetet påbörjades.

I och med denna slutdiskussion är målet för mitt självständiga arbete nått. De frågeställningar som har satts upp i inledningen har helt eller delvis gått att besvara. Arbetet har gett mig kunskaper och erfarenheter som kommer att följa mig resten av mitt liv. Min förhoppning är att detta arbete väcker tankar och manar till reflektion hos läsaren med målet att visa att vem som helst kan bli bättre på att fokusera.

Bibliografi

Tryckta källor

- Birgersson, Emelie. *"Inlärningsvägen till konsertmålet"*. Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik med klassisk inriktning. Göteborgs universitet, Högskolan för Scen och Musik, 2013.
- Fagius, Hans. *Johann Sebastian Bachs Orgelverk, En handbok. 2: a bearbetade upplagan*. Bo Ejeby Förlag, 2018.
- Gorrie, Jon. *Mind and body: A theory for understanding levels of musical performance*. Självpublicerad: lulu.com, 2005.
- Gorrie, Jon. *Performing in the Zone: Unleash your true performing potential*. Självpublicerad: lulu.com, 2009.
- Green, Barry och Timothy W. Gallwey. *The Inner Game of Music: The classical guide to reaching a new level of musical performance*. New York: Doubleday & Company Inc, 1987.
- Hammarsten, Isa. *"Övning med direkt resultat"*. Examensarbete inom konstnärligt mastersprogram i musik, inriktning symfoniskt orkesterspel. Göteborgs universitet, Högskolan för Scen och Musik, 2015.
- Johansson, Emma. *"Memorerings tekniker utifrån en pianists perspektiv"*. Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik med klassisk inriktning. Göteborgs universitet, Högskolan för Scen och Musik, 2015.
- Karlsson, Julia. *"Bach eller hcaB, en undersökning om att öva J.S. Bachs orgelmusik retrograd"*. Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik med inriktning kyrkomusik. Göteborgs universitet, Högskolan för Scen och Musik, 2017.
- Lundberg, Åke. *Rampfeber, Konsten att framträda under press*. Stockholm: Carl Gehrman musikförlag, 1998.

- Matthay, Tobias. *The visible and invisible in pianoforte technique*. Oxford: Oxford university press, 1947.
- Moquist, Jonas. *Kan individuella mentala träningsprogram förbättra koncentrationsförmågan hos allsvenska bandyspelare?* C-uppsats i psykologi, inriktning idrott. Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad, 2008.
- Palo, Zuzanna. *"Mellan hot och tillgång – Om klassiskt pianospel utantill"*. Examensarbete, lärarutbildning, Allmänt utbildningsområde C-nivå. Luleå tekniska universitet, Institutionen för utbildningsvetenskap, 2006.
- Williams, Peter. *The Organ Music of J. S. Bach*. Second edition. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- Varro, Margit. *Der lebendige Klavierrunterricht: seine Methodik und Psychologie*. Berlin-Leipzig: Simrock 1929.

Noter

- Bach, Johann Sebastian. "Christ unser Herr zum Jordan kam" BWV 686. *Bach-Gesellschaftsausgabe*, Band 3. Leipzig: Breitkopf und Härtel, 1853.
- . *Sämtliche Orgelwerke*, Band 3. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel 2016.
- . "Sonata no 5" BWV 529. *Bach-Gesellschaftsausgabe*, Band 15. Leipzig: Breitkopf und Härtel, 1867.

Intervjuer

Blåberg, Morgan. Intervju gjord 181025

Hägglund, Lars. Intervju gjord 181019

Nelson, Karin. Intervju gjord 181204

Wig, Jonas. Intervju gjord 190318

Wilhelmsson, Bernt. Intervju gjord 181124

Bilagor

Bilaga 1. Förteckning över pianoskolor

Ljudfiler

Audio 1: "Christ unser Herr zum Jordan kam" från Svenljunga kyrka 13 maj 2017

Audio 2: "Christ unser Herr zum Jordan kam" från Betlehems kyrkan 15 maj 2017

Audio 3: "Gammal Fäbodpsalm" utan stimuli

Audio 4: "Gammal Fäbodpsalm" med stimuli

Audio 5: Första uppslaget ur första satsen ur "Sonata 5 i C-dur" BWV 529 utan stimuli

Audio 6: Första uppslaget ur första satsen ur "Sonata 5 i C-dur" BWV 529 med stimuli

Audio 7: Första uppslaget ur första satsen ur "Sonata 5 i C-dur" BWV 529 med stimuli ur högtalare.

Audio 8: "Preludium i c-moll" BWV 546 från Betlehems kyrkan 17 december 2018

Audio 9: "Dies sind die heiligen zehen Gebot" BWV 678 från Betlehems kyrkan 17 december 2018

Audio 10: Första satsen ur "Sonata 5 i C-dur" BWV 529 från Betlehems kyrkan 17 december 2018

Audio 11: "Preludium i Ess-dur" BWV 552:1 från examenskonsert i Svenljunga kyrka 18 maj 2019

Audio 12: "Fuga i Ess-dur" BWV 552:2 från examenskonsert i Svenljunga kyrka 18 maj 2019