



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

Konsten att komma ihåg

En folkmusikers undersökning av hur olika inlärningsmetoder
påverkar memorerandet av melodier

Hilda Ekstedt

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i världsmusik

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

HT 2019

Författare: Hilda Ekstedt

Arbetets rubrik: Konsten att komma ihåg. En folkmusikers undersökning av hur olika inlärningsmetoder påverkar memorerandet av melodier

Arbetets titel på engelska: The art of remembering. A folkmusician's study of how different methods of learning have impact on the memorization of melodies.

Handledare: *Dan Olsson*

Examinator: Sven Kristensson

SAMMANFATTNING

Nyckelord: Minne, Musik, Memorering, Minnesträning, Gehör, Folkmusik

Som folkmusiker som i första hand spelar på gehör tillhandahålls sällan noter på de låtar som jag skall spela. Det förväntas istället att repertoaren memoreras i huvudet. Det finns inga noter att gå tillbaka till och det är därför en fördel att kunna memorera låtarna under en längre tid. Genom detta arbete vill jag undersöka hur själva inlärningsprocessen påverkar hur väl jag senare minns det inlärd materialet. Syftet med arbetet är att utveckla min förmåga att minnas musiken jag spelar. I arbetet undersöker jag nio olika metoder. Metoderna har jag kommit fram till genom samtal med andra musiker och genom att reflektera över mina egna tidigare tendenser vid memorering. Inspiration till metoderna är också hämtad från boken *Maxa ditt Minne*, skriven av Tony Buzan¹. I boken beskriver Buzan 12 olika minnestekniker som används vid memorering. I slutet av mitt arbete presenterar jag resultatet av mina undersökningar och gör en jämförelse mellan Buzans tolv tekniker och de 9 metoder som jag har använt i undersökningen.

¹ Buzan, Tony, *Maxa ditt minne: tekniker som stärker minnet och kreativiteten*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2010

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte och frågeställningar	6
1.3 Kort om minnet	6
1.4 De tolv Minnesteknikerna	9
2. MATERIAL & METODER.....	10
2.1 Tonerna får en färg	11
2.2 Lära mig från notbild	11
2.3 Skriva ner låten på noter	11
2.4 Skapa bilder av tid och rum	11
2.5 Skapa en historia	12
2.6 Sätta text på melodin	12
2.7 Förknippa låten med en rörelse	12
2.8 "Spaced repetition"	12
2.9 Visualisera greppen i låten	13
3. DE NIO UNDERSÖKNINGSPROCESSERNA	14
3.1 Tonerna får en färg	14
3.2 Lära mig från Notbild	16
3.3 Skriva ner låten på noter	18
3.4 Skapa bilder av tid och rum	19
3.5 Skapa en historia	22
3.6 Sätta text på melodin	22
3.7 Förknippa låten med en rörelse	24
3.8 "Spaced repetition"	25
3.9 Visualisera greppen i låten	30
4. SLUTSATS	31
5. KÄLLHÄNVISNING	34

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

Vägen till minnena går via musiken. Genom musiken kan vi kastas tillbaka till barndomen, slungas in i det förflutna och minnas saker som vi trodde att vi hade glömt. Men hur är det omvänt? Om det är själva musiken vi vill minnas. Känslorna och minnena från barndomen finns där, men tonerna är försvunna. Vad gör vi då?

Jag är saxofonist och min roll är ofta att spela melodier. Jag är gehörsmusiker och spelar mestadels utan noter vilket sätter en press på mig att jag måste kunna många låtar utantill. Trots att detta är min roll och uppgift är jag inte särskilt bra på att komma ihåg musik. Jag har studerat musik i totalt 12 år, först på högstadiet med musik som profilriktning, sedan på musikgymnasium, därefter tre år på folkhögskola och slutligen tre år på konstnärlig kandidat på universitet. Vid sidan av mina studier har jag alltid haft grupper och band som jag har spelat med. Genom åren har jag testat på olika sorters musik, t.ex. klassiskt, punk, pop, storband, rock, jazz och olika typer av folkmusik. Under alla dessa år av musikaliskt engagemang har jag stött på ytterst lite information om minnestekniker. Ingen har under min undervisningstid pratat om olika tillvägagångssätt för att musiken ska memoreras. Det har inte funnits någon särskild metod som lärts ut, det har snarare ansetts att memorerandet är något som kommer av sig självt för den som spelar mycket. På grund av avsaknaden av verktyg för memorering av musik har jag valt att i mitt arbete undersöka olika minnestekniker. Min förhoppning är att hitta en eller flera metoder som gör att jag känner mig säkrare på att spela låtar direkt från minnet.

Mina senaste fem år av studier har varit inriktade på folkmusik. Jag har studerat svensk folkmusik på Skurups folkhögskola och världsmusik på Göteborgs universitet. Mitt fokus på världsmusikutbildningen har varit blandad, men det senaste året har jag fokuserat på musik från Balkan, främst från Bulgarien och Serbien områdena runt omkring dessa länder. Även om det är stor skillnad mellan musik från svenska Västerdalarna och musik från Kosovo finns den gemensamma nämnaren att det är gehörstraditioner. Folkmusik bygger på gehörsspel. Visserligen förekommer noter även inom folkmusiken men då snarare som

minnesanteckningar. Våldigt sällan ses folkmusiker göra scenframträdanden med notställ, och även om det skulle förekomma är det långt ifrån säkert att informationen som står på noterna i detalj överensstämmer med musiken som spelas. Många variationer skrivs inte ner utan är något man helt enkelt själv tillför eller härmar och lär sig från andra musiker. För mig är detta en av de stora tjusningarna med just folkmusik; magin som uppstår när tonerna som man härmat och tragglat plötsligt får ett sammanhang och bildar en melodi. Polletten trillar ner, man förstår hur det hänger ihop och låten kommer som ett flöde ur fingrarna utan att man riktigt förstod hur det gick till. Både historiskt sett, och idag, traderas folkmusik mellan människor via örat. Eftersom noter inte har varit en naturlig del av folkmusiken har spelmännen genom tiderna varit tvungna att memorera en otrolig mängd låtar i huvudet. Många folkmusiker som jag har mött har en ovanligt god förmåga att minnas melodier utan att behöva leta fram en endaste liten anteckning. De bara kan dem, minns dem och spelar låtarna som ett rinnande vatten. Det verkar som att melodierna finns där som en stor låtbank i deras huvuden. Detta har alltid fascinerat mig, för trots att jag rört mig i folkmusiksammanhang i över tio år och nästan alltid lär mig låtar på gehör så har jag inte alls någon stor förmåga att minnas de låtar jag lär mig. Jag drabbas av en inre kris och smärre panik de gånger någon ber mig spela en låt. Det står still i huvudet. Jag minns ingenting. Jag har inga äss i rockärmen som jag kan plocka fram och briljera med, inga låtar som ligger nära till hands som jag alltid kan spela om någon ber mig.

Inom folkmusiken är det vanligt med jam. Spelmän träffas och spelar låt efter låt tillsammans. Inget är bestämt i förväg utan någon av musikerna kommer med ett förslag på en låt som man spelar, de som inte kan låten hakar på så gått de går medan de som kan låten lite bättre driver melodin framåt. Efter några genomspelningar avslutas "stycket" och någon annan börjar spela en ny låt som folk hakar på. Så där håller det på i flera timmar. Jag får nästan alltid komplex i sådan här situationer. Även om stämningen ofta är väldigt öppen och tillåtande och du inte alls behöver kunna alla melodier för att delta, har det ändå känts dumt att aldrig själv komma med några förslag på låtar att spela. Ju fler år med folkmusikutbildning som jag tillskansat mig, desto jobbigare har det känts. I början kunde jag gömma mig bakom ursäkter som att jag inte spelat så länge, inte kunde så många låtar, etc. men ju fler år som går, desto märkligare blir dessa ursäkter.

Jag upplever inte att jag har ett särskilt dåligt minne i övrigt. När det kommer till att minnas händelser, känslor, upplevelser har jag tvärtom haft ett väldigt bra minne. Jämfört med många

av mina vänner har jag ofta tydligare minnesbilder än dem av saker som vi har varit med om. Jag minns förhållandevis klart och tydligt olika händelser i min barndom. Vilka kläder jag hade på mig när jag fyllde fyra, känslan i magen när min granne Kristina spelade av mig alla mina puttekulor i sandlådan när jag var kanske åtta år, den bubblande glädjen när jag var tio år och för första gången testade att spela saxofon. Dessa minnen är kristallklara för mig, men att däremot minnas låtarna och musiken som jag dagligen ägnar så mycket tid åt, är av någon anledning mycket svårare.

Vad är det som egentligen gör att jag minns vissa saker och andra inte? Jag undrar om det går att öva upp sin minnesförmåga och om det går att välja ut det jag vill minnas.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att genom en undersökning av ett antal inlärningsmetoder och minnestekniker försöka utveckla min förmåga att memorera musik. De centrala frågeställningarna i arbetet är:

Hur kan olika former av inläring påverka hur jag senare memorerar musiken?

Finns det minnestekniker (inte bara musikaliska) som kan förbättra mitt memorerande av musik?

1.3 Kort om minnet

Hjärnan är komplex och exakt hur saker lagras i minnet är hjärnforskarna inte enade om.² Jag kommer inte att gå in på hur vår hjärna är uppbyggd, eller ingående beskriva de olika teorier som finns om hur minnet fungerar i detta arbete eftersom det är ett alldeles för stort ämne. Däremot kommer jag delge den information om minnet som har varit relevant för resultatet av mina konstnärliga undersökningar.

² Strandberg, Oskar, Vårt minne och hur det fungerar, *Psykologiskvetande.se*, 2017-08-31, <http://psykologiskvetande.se/minnet.html> (Hämtad 2019-11-20)

Det går att dela upp vår inläring i två kategorier; auditiv och visuell memorering. Ofta är ett av sätten starkare än det andra. Medan vissa personer har lätt för att minnas saker som de hört någon berätta har andra lättare att ta in saker via synen. En person som har ett bra visuellt minne har mycket hjälp av att skriva ner informationen medan den med starkt auditivt minne lär sig bättre genom att höra någon berätta eller säga orden högt för sig själv. Detta går att läsa i artikeln på psykologisktvetande.se skriven av Oskar Strandberg ³

En tendens jag har märkt hos mig själv är att jag ofta använder mig av olika typer av bilder för att memorera låtar. Detta är något som fått mig att tänka att jag har ett starkt visuellt minne. När jag försöker minnas en melodi går jag ofta tillbaka till minnesbilder som jag har kopplat till låten. När jag talade med min lärare Sofia Högstadius om att jag ofta minns låtar via olika former av bilder kände hon inte alls igen sig. För henne, som har väldigt bra gehör, lät det som en omväg att behöva gå via visuella minnesbilder. För mig känns det snarare oundvikligt att inte göra det. Om någon t.ex. ber mig spela en polska börjar min hjärna febrilt iscensätta tidigare situationer där jag spelat polskor, som en film i mitt inre. Jag kommer kanske först ihåg ett band jag haft som spelat mycket polskor och kommer därefter ihåg någon av gångerna som vi stod på en scen. Sedan kanske jag lyckas frambringa känslan som jag hade i samband med att jag spelade musiken. Vilka kläder jag och mina medmusiker hade på oss, vilket väder det var just den dagen och hur arrangörerna såg ut, och hur de behandlade oss. Sen kanske jag minns vilken typ av saxofon jag spelade på, hur det kändes den dagen. Om det var lättspelat eller trögspelat. Sedan kanske jag får upp en av delarna till en av låtarna i huvudet. T.ex. "Den där delen som var lite svårspelad den dagen för att det var kallt ute och jag hade dåligt rörblad". När jag hör den i huvudet kan jag ofta räkna ut ungefär var på saxofonen den ligger, alltså vilka grepp jag använde mig av och vilken oktav jag spelade i. Därefter kan jag förhoppningsvis känna/höra hur resten av låten gick genom att testa mig fram på saxofonen. Innan jag kommer till steget att jag kan erinra mig hur melodin låter har jag alltså plockat fram en mängd visuella och känslomässigt laddade minnesbilder för mitt inre. Eftersom visualisering har varit mitt spontana tillvägagångsätt vid memorering vore det intressant att se

³ Strandberg, Oskar, Vårt minne och hur det fungerar, *Psykologisktvetande.se*, 2017-08-31, <http://psykologisktvetande.se/minnet.html> (Hämtad 2019-11-20)

om det går att utveckla detta. Ett av problem jag har upplevt med visualisering är att jag ibland har haft samma bild kopplad till olika låtar vilket har medfört att associationsbilden inte har fyllt sin funktion. Orsaken till att det blivit så är att skapandet av associationsbilder har skett slumpmässigt. Min förhoppning med detta arbete är att jag ska lyckas skapa medvetna bilder vid inlärningsprocessen i stället för mina tidigare ganska omedvetet valda bilder. På så vis hoppas jag kunna skapa en ännu tydligare koppling mellan bild och låt och därigenom ha lättare att minnas musiken när jag tänker på associationsbilden.

Parallellt med mitt konstnärliga arbete har jag valt att läsa boken *Maxa ditt minne* av Tony Buzan.⁴ I boken beskrivs hur man kan strukturera upp sin övning för att maximera memorerandet⁵. Buzan talar dels om ”Erinring under inläring” - att ta regelbundna pauser i ett övningspass och repetera det inlärdade före och efter varje paus, samt om ”Erinring efter inläring” - att med gradvis ökade intervaller efter avslutad inläring repetera den inlärdade kunskapen. Genom ett tillämpande av dessa metoder ökar memorerandet av mängden kunskap avsevärt. Detta är något som jag undersöker i metoden spaced repetition. Utöver tips på strukturerad övning är *Maxa ditt minne* fylld med minnesövningar med hjälp av olika mnemotekniker, det vill säga metoder och tillvägagångssätt som gör det enklare att memorera. Något som är gemensamt för de mnemotekniker som beskrivs i boken är att de bygger på att du tar hjälp av din fantasi och associationsförmåga. Kort och gott handlar det om att skapa associationer till saken man vill minnas och att sedan med hjälp av sin fantasi göra dessa associationer så speciella som möjligt⁶.

I boken beskrivs 12 stycken minnestekniker som härstammar från det antika Grekland. Dessa tolv minnestekniker bygger på att använda olika delar av hjärnan. Trots att personerna som

⁴ Buzan, Tony, *Maxa ditt minne: tekniker som stärker minnet och kreativiteten*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2010

⁵ Buzan, s.58-71

⁶ Buzan, s.73

levde i antikens Grekland inte hade tillgång till de vetenskapliga upptäckter som vi har idag insåg de att om vi använder oss av alla hjärnans olika kvaliteter har vi lättare att minnas.⁷

1.4 De tolv Minnesteknikerna

Nedan listar jag de tolv mnemotekniker som härstammar från antikens Grekland och som beskrivs av Buzan.⁸ De metoder jag har valt att använda i mitt arbete går delvis att koppla till dessa tekniker men det går inte att sätta ett likhetstecken mellan mina metoder och dessa mnemotekniker. Det är snarare så att jag har inspirerats av dessa tolv tekniker när jag har kommit fram till mina metoder. I sammanfattningen kommer jag att göra en jämförelse mellan mina metoder och Buzans tekniker.

Sinnena - Att para ihop olika sinnesintryck för att förstärka sitt minne

Rörelse - Att tillföra rörelse till minnesbilder

Association - Att koppla det man vill komma ihåg till något i sin omgivning. Ett exempel skulle kunna vara att tonen A kopplas ihop med ett tält.

Sexualitet - Att använda sexualitet i minnesbilderna för att göra bilden starkare

Humor - Att tillföra humor till minnesbilden eftersom absurda, roliga, och surrealistiska minnesbilder är lättare att minnas

Fantasi - Att skapa fantasifulla bilder som sticker ut

Tal - Att numrera bilderna

Symboler - Att ersätta abstrakta och torra begrepp med en symbolisk bild

Färg - Att använda sig av många olika färger i bilderna

Ordning och/eller sekvens - Att sortera minnena i någon sorts ordning

Positiva bilder - Positiva bilder har visat sig vara lättare att minnas än negativa bilder som hjärnan kan blockera för att de är obehagliga att återvända till

Överdrifter - Att överdriva skillnaden mellan t.ex. stort och litet i bilderna du skapat.

⁷ Buzan, s.75

⁸ Buzan, s. 77

2. MATERIAL & METODER

I mitt arbete kommer jag framför allt att använda mig av repertoaren som jag repar in inför min examenskonsert. Låtarna jag har använt mig av i mina undersökningar är:

- *Belmont* i version av musikern Yuri Yunakov⁹
- Den traditionella melodin *Dajcovo Horo i Am* nedskriven av Meldénius
Se bifogad bild senare i arbetet.
- Ett medley av traditionella låtar från Serbien¹⁰
- Låten *Oh Lawd* av artisten Aurelia Dey¹¹
- Låten *Од како сам ја девојче*¹² i version av gruppen Кулин Бан

Jag kommer att lära mig musiken med hjälp av olika inlärningsmetoder som jag listar nedan, för att sedan göra en jämförelse och se om något av sätten gjorde det enklare för mig att minnas musiken.

De flesta av de metoderna jag har valt går att kalla för visuella metoder och bygger på någon form av visualisering eller bildskapande. Undantaget är Spaced repetition som handlar mer om hur jag repeterar musik.

⁹ Yuri Yunakov, "Belmont", *New Colors In Bulgarian Wedding Music*, 1997-01-01

<https://www.youtube.com/watch?v=cvDgIFUQ1w8>, (Hämtad 2019-11-20)

¹⁰ Trad, Framfört av Hilda Ekstedt, Nagham Jarawan, Johannes Bergil, Aleksander Lucovic, 2017-11-03

<https://www.youtube.com/watch?v=qTbtNhGsGII>, (Hämtad 2019-11-20)

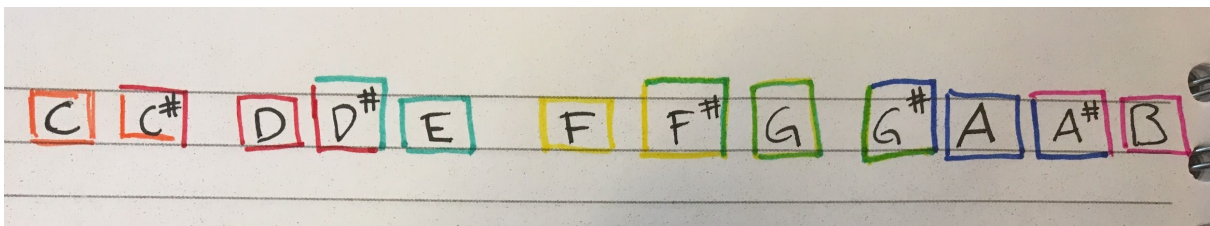
¹¹ Aurelia Dey & Swingkids, "Oh Lawd", Aurelia Dey, Partillo Productions, 2016-04-26

<https://www.youtube.com/watch?v=Fce9FAbMBJK> (Hämtad 2019-11-20)

¹² Кулин Бан, "Од како сам ја девојче", Skorje, 2005 https://www.youtube.com/watch?v=1D-Pdau9pVA&list=RD1D-Pdau9pVA&start_radio=1 (Hämtad 2019-11-20)

2.1 Tonerna får en färg

Denna metod är något som jag började testa för några år sedan. Jag skapade ett system där varje ton i C-dur skala har en egen färg. De sänkta/höjda tonerna har en kombination av två färger (se bild). Genom att föra anteckningar över de låtar jag lär mig och ringa in starttoner och ackordsangivelser med färgen som schemat anger, är min förhoppning att skapa starkare minnesbilder till låten.



2.2 Lära mig från notbild

Denna metod bygger helt enkelt på att jag lär mig musiken jag spela utifrån en nedskriven notbild. Bilderna som jag sedan får i huvudet är då notbilden som jag lärde mig från och med hjälp av den kan jag sedan "räkna ut" hur låten ska spelas.

2.3 Skriva ner låten på noter

En tredje metod jag har undersökt är att lära mig en låt på gehör för att sedan skriva ner den på noter. Förhoppningen med denna metod är att förståelsen för låtens teoretiska innehåll skall bli större och att jag därigenom ska ha lättare att minnas melodin. En följd av denna metod är att noter skrivs ner på papper vilket medför att det finns en fysisk anteckning att återgå till ifall låten skulle försvinna ur minnet. En tredje tanke med denna metod är att jag genom att skriva ner noten får en starkare koppling till notbilden än om jag skulle lära mig låten från noter från första början.

2.4 Skapa bilder av tid och rum

Denna metod bygger på att jag skapar bilder av platsen jag befinner mig på när jag lär mig musiken. Det kan till exempel vara att memorera hur rummet ser ut som jag är i, att jag lägger på minnet vilka kläder jag har på mig, vad det är för väder, vilken tid på året det är osv. När jag sedan vill plocka upp låten ur minnet kan jag gå tillbaka i tiden och återskapa känslan av när jag lärde mig låten.

2.5 Skapa en historia

Detta sätt att arbeta är något som jag har hört om från flera klassiska musiker. Genom att associera de olika delarna i stycket man lär sig med en berättelse så minns man sedan låten genom att tänka på berättelsen. Jag vill prova att applicera denna metod på mitt låtspel och se om det kan hjälpa mig i memorerandet av en låt.

2.6 Sätta text på melodin

En metod som är välkänd inom folkmusiken är att sätta text på melodierna man vill minnas. En sångerska och vän till mig, Tora Hyllstam, berättade att hon brukade använda denna metod eftersom hon upplevde att det blev lättare för henne att memorera musiken när låten hade en text som det gick att haka upp melodin på. De gånger det inte fanns text till låten skapade hon en text som passade och på så vis var det enklare att memorera melodin.

2.7 Förknippa låten med en rörelse

Denna metod var ett tips jag fick från en skådespelare som använde metoden för att repetera in text. Genom att förknippa olika delar i texten med olika rörelser är tanken att det ska vara lättare att senare minnas texten. Min tanke är att applicera denna metod på låtar som jag lär mig. Om jag rör mig på olika sätt i rummet när jag lär mig de olika delarna så hoppas jag kunna associera låten med rörelserna som på så sätt blir en länk för att minnas låten.

2.8 “Spaced repetition”

Spaced repetition är en studieteknik där man sprider ut inläringen över en längre tid istället för att trycka in all information vid ett tillfälle¹³. Minnet fungerar nämligen inte som en hårddisk där vi stoppar in saker vid ett tillfälle och sedan stannar där, utan repetitionen är mycket väsentlig för att vi ska komma ihåg någonting över huvud taget. Om detta skriver bland annat Buzan i boken *maxa ditt minne*, kapitlet om minnets rytmer¹⁴. Det finns olika idéer om hur lång tid som är de optimala intervallen mellan repetitionerna. Jag har inte valt att

¹³ Osmos, “Spaced Repetition in learning Theory”, *osmosis.org*, 2016-08-11, <https://www.youtube.com/watch?v=cVf38y07cfk> (Hämtad 2019-11-20)

¹⁴ Buzan, s.58-71

fokusera så mycket på detta utan mer försökt applicera tankesättet att repetera saker kortare och oftare med ett tidsmellanrum. Kanske kommer jag komma fram till ett intervall som fungerar bra för mig.

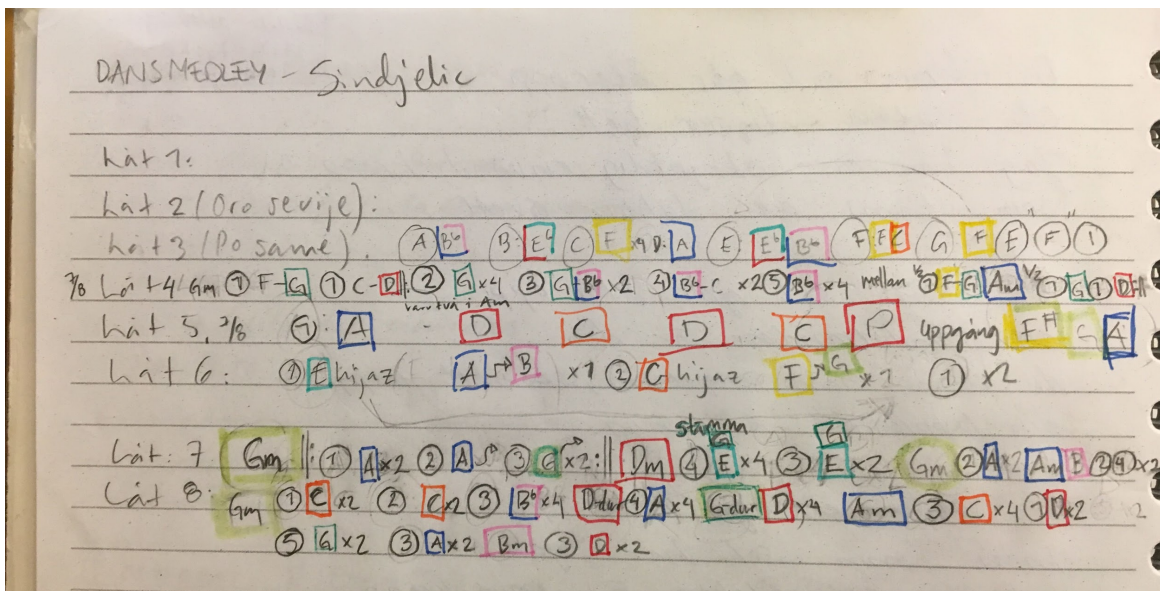
2.9 Visualisera greppen i låten

När jag talade med min lärare Blagoj berättade han om hur han i princip alltid följer med i fingrarna när han hör en låt spelas. Han kunde känna eller se framför sig hur greppen i låten var och kunde därav följa med i musiken utan att spela på instrumentet. Genom att på detta sätt medvetandegöra greppen i låten föreställer jag mig att låten ska sitta längre i minnet eftersom man då kan räkna ut hur låten går genom att erinra sig känslan av fingersättningen.

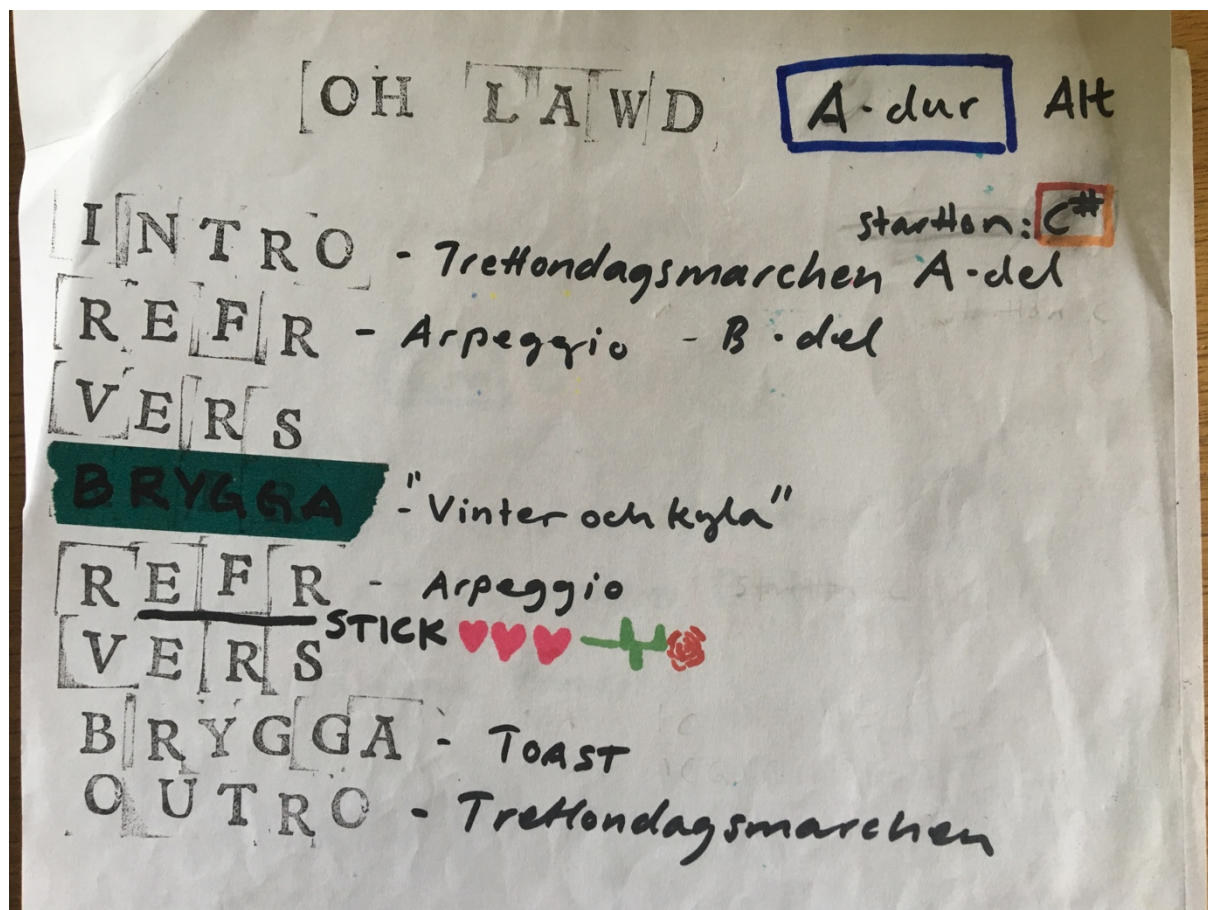
3. DE NIO UNDERSÖKNINGSPROCESSERNA

3.1 Tonerna får en färg

När jag lär mig en låt med hjälp av denna metod skriver jag ner starttonerna i de olika delarna och ringar in dem med den färg som hör till den tonen. På så sätt är min förhoppning att jag ska ha lättare att minnas hur låten går eftersom jag får en bild kopplad till den. Tanken har varit att tonmaterialet i olika låtar får olika färgkombinationer som jag lär mig att känna igen. Nedan är ett exempel på hur en anteckning kan se ut efter det här systemet. Bilden föreställer anteckningar som jag gjort vid inläring av ett medley av flera låtar. Varje startton i varje del är utskriven med sin specifika färg.



Det jag har märkt vid användandet av den här metoden är att det kan bli väldigt rörigt, som i exemplet ovan. Pappret innehåller så mycket information att det inte hjälper mig vid memoreringen att tonerna har en färg. Däremot har jag märkt att metoden är användbar vid inläring av arrangemang av en låt som jag redan kan spela. Då behöver inte min anteckning innehålla lika mycket information. Färgerna blir då ett sätt att i huvudet skilja olika formskisser från varandra. Detta har jag haft hjälp av i konsertsituationer där jag ska skilja arrangemang från varandra.



Bildexemplet är från ett av arrangemangen som jag repade in med artisten Aurelia Dey. Jag skulle på kort tid lära mig många av hennes låtar inför en konsert. I Aurelias band spelar jag olika saxofoner och låtarna går i olika tonarter. Ofta skiljer sig mina insatser på de olika delarna i låten. Jag växlar mellan att spela melodi, fills, improvisation och långa toner. När jag skulle lära mig alla dessa låtar gjorde jag handskrivna formpapper över arrangemangen och använde mig då av olika färger enligt ovan nämnda färgsystem. Jag satte också på små klistermärken och ritade små bilder på de olika papprena. Detta för att det skulle bli lättare att skilja de olika låtarna från varandra. Om jag kunde förknippa låten *Oh Lawd*¹⁵ med färgen blå så kunde jag minnas lättare att den gick i tonarten A, eftersom blå är färgen för A enligt mitt färgschema. Men eftersom det också fanns fler låtar som gick i A så lade jag till andra

¹⁵ Aurelia Dey, "Oh Lawd", <https://www.youtube.com/watch?v=Fce9FAbMBJK>

element för att jag skulle skilja bilderna i huvudet från varandra. Därför fick låten *Oh Lawd* en bild av en liten ros och tre små hjärtan, vilket också går att förknippa med låten.

En nackdel med detta system är att det blir rörigt om det sker ett tonartsbyte. Om låten har gått i G och man byter till A så stämmer inte längre färgen som man har kopplat låten med. Detta var något jag upptäckte i mina undersökningar och det skapar en hel del förvirring. Jag har märkt att det är lätt att byta tonart på en låt, men färgen sitter gärna kvar i huvudet på mig. T.ex. har låten "Oh Lawd" som jag spelar med Aurelia Dey fortfarande färgen blå, dvs. tonarten A i mitt huvud, fastän låten numera spelas i tonarten C. Detta gör färgsystemet tämligen opålitligt. Om det inte finns en stark koppling mellan färg och ton, om det istället är relativt vilken ton som har vilken färg, blir det svårt att luta sig tillbaka på detta system.

3.2 Lära mig från Notbild

Notläsning har funnits med mig sedan jag började spela instrument vid 8 års ålder. Jag lärde mig spela saxofon i kulturskolan och har tagit privatlektioner och gått i orkester där noterna alltid har varit närvarande. Dock har jag ändå alltid spelat mer på gehör än efter noter. Jag har lyssnat på hur min lärare, eller resten av orkestern spelar och härmat dem. Även om jag kan läsa noter skapligt är notläsningen långt ifrån en styrka för mig. Ofta tar det mycket längre tid för mig att lära mig en låt utantill om jag först presenteras för den via en notbild. Jag har svårt att släppa noterna och jag får ofta en känsla av att låten sätter sig på ett annat ställe i kroppen när jag lär mig den från en not än om jag lär mig den på gehör. Det är som att jag inte riktigt lyssnar till hur det låter eller känner det i mina fingrar utan endast förlitar mig på att läsa innantill.

Låten som jag har undersökt, *Dajcovo Horo*, samma låt som jag också arbetat med i ett senare kapitel, fick jag på en not av min lärare Sofia Högstadius under hösten. Vi jobbade mycket med ornamentik och drillar och vi skrev in drillarna visuellt i notpappret. Ganska snabbt kunde jag spela låten med ett flöde med hjälp av noterna, utan att jag egentligen förstod eller kände i kroppen vad det var jag spelade. När jag sedan tog bort noterna tappade jag genast bort mig och drillarna hamnade på fel ställe. Det var som att jag famlade i blindo. Detta är något som jag har upplevt tidigare när jag försökt lära mig något utantill som jag först har lärt mig efter noter. Jag uppfattar att jag kan låten bra när jag spelar med noterna framför mig. Det kan till och med kännas som att jag inte följer noterna särskilt noga, jag kan snegla bort och t.o.m. blunda och ändå hänga med, men så fort jag tar bort pappret helt så slår det slint i

huvudet och jag tappar bort mig. Det är som att jag slappnar av och inte lär mig den ordentligt så länge noterna finns framför mig. Jag behöver inte känna den i kroppen, jag behöver inte anstränga mig mer än nödvändigt för att minnas alla delar, utan jag kan luta mig mot att jag har pappret att läsa ifrån. Jag känner att jag förstår låten, men det i sig är ju inte samma sak som att jag minns den. Buzan skriver:

De flesta utgår från att allt kommer gå bra om bara förståelsen flyter på bra. Men vi ser av resultaten av det test du gjorde nyss (och kanske har du även tidigare erfarenhet av detta) att förståelse och erinring inte är samma sak. Det du förstår kommer du inte nödvändigtvis att minnas. ¹⁶

Testet som omnämns i citatet är en minnesövning där läsaren ska memorera så många ord som möjligt från en sida där ord står uppstaplade utan att ha någon koppling till varandra. De flesta som gör övningen minns inte alla ord, trots att alla ord är fullt förståeliga. Slutsatsen blir att det inte är tillräckligt att förstå någonting för att det ska läggas på minnet. Eftersom jag inte lägger energi på att minnas låten så länge noterna finns framför mig, utan allt fokus ligger på att förstå och kunna spela den, finns det heller inga tydliga minnesbilder att gå tillbaka till när jag tar bort noterna. Det finns inget tydligt minne av hur melodin går eller hur den känns i fingrarna, eftersom jag nästan enbart tagit in låten visuellt när jag spelat. Det finns kanske en visuell bild av noterna kvar i mitt huvud, men den är sällan särskilt skarp och innehåller inte så mycket detaljer.

I exemplet med låten *Dajcovo Horo* kunde jag se strukturen framför mig, bokstäverna för de olika delarna, formen på fraserna, typsnittet på titeln och att det var en kopia från en kopieringsmaskin och jag kunde få en vag föreställning om ifall det var sextondelar eller åttondelar eller fjärdedelar, men jag mindes inte tydligt vilken startton det var i de olika delarna eller vilka förtecken som stod antecknade, detta trots att jag hade spelat låten många

¹⁶ Buzan, s.63

gångar. Hade jag varit bättre på notläsning så hade jag istället kunna ha hjälp av noterna, men i dagsläget känns det mer som ett hinder. Det blir som att jag får vaga minnen av notbilden och inga minnen av musiken, medan jag de gånger jag har lärt mig låtar på gehör istället får minnen av instrumentet och tonerna. Notbilden blir på något sätt en omväg.

Om jag i ett tidigt stadie arbetar bort noterna och skapar mig andra minnesbilder kopplade till mitt gehör så tror jag däremot att noterna skulle kunna fungera som en extra länk för minnet. Om jag återigen tar *Dajcovo Horo* som exempel kan jag nu spela den felfritt utan vare sig noter eller andra minnesanteckningar. För att kunna spela den utantill har jag lärt mig om låten på nytt, genom att lyssna på när andra spelar den, och också på inspelningar av mig själv när jag spelar den. På ett sätt kan man säga att jag har lärt mig låten två gånger, och det är ju i sig lite ineffektivt, men med denna metod får jag fler minnesbilder vilket förhoppningsvis ökar möjligheten att minnas låten. Jag har både en teoretisk förståelse för låten, och bild av noterna, men då inte detta räckte som minnesbilder har jag också skaffat mig gehörsmässiga bilder av hur det låter, och en känsla i fingrarna för greppen i låten.

Slutsatsen blir att det finns en risk med metoden och det är att jag inte lär mig låten utantill ordentligt eftersom jag hela tiden har noterna att gå tillbaka till, men samtidigt tror jag att det kan fungera som en metod om jag under inlärningsprocessen är medveten om att målet är att kunna spela låten utan noter.

3.3 Skriva ner låten på noter

Jag provade denna metod när jag behövde memorera ett stort antal låtar inför en konsert i höstas. Jag hade inte så mycket tid då jag kunde öva på låtarna på mitt instrument och behövde öva på låtarna på ett annat sätt. Jag lyssnade mycket på låtarna när jag åkte kollektivtrafik, och försökte på så vis att lära mig dem på gehör utan mitt instrument. Jag detaljstuderade delarna i låten och skrev ner det jag hörde på noter. Jag kontrollerade hela tiden att jag gjorde rätt med hjälp av garageband-appen som har en funktion där man kan spela på ett litet piano. På det här viset fick jag en ganska tydlig bild av formen på låten och även en teoretisk förståelse för delarna. När jag sedan ställde mig i replokalen och skulle spela låtarna hade jag redan en bra grund eftersom jag redan hade plankat låtarna en gång och det gjorde det förhållandevis enkelt att börja spela. Det som var synd var att det tog väldigt lång tid för mig att skriva ner musiken på noter. Eftersom det tog så lång tid och jag var tvungen att sitta mycket med vissa partier blev jag också väldigt trött på låtarna. Därför var det också

ganska tråkigt att sedan överföra dem på mitt instrument, vilket i sig medförde att det inte gick så fort att lära sig låten som jag hade hoppats.

Att lära sig låtar på kort tid och att minnas låtar länge är ju egentligen två helt olika saker. På sätt och vis var det en jättebra metod för mig i det läget jag befann mig i, då jag faktiskt inte hade möjlighet att öva så mycket på låtarna på mitt instrument. Dessutom fick jag ju också alla låtar nedskrivna på noter som jag sedan kan ha att gå tillbaka till. Men däremot är jag tveksam till om att metoden underlättar för mig vid memoreringen. Jag kan inte säga att jag minns dessa låtar bättre idag än om jag bara hade lärt mig låtarna på gehör utan att skriva ner dem på noter. Fördelen är helt enkelt att jag har en notbild att gå tillbaka till.

3.4 Skapa bilder av tid och rum

När någon ber mig spela en låt och jag inte kommer på hur musiken går, är mitt vanliga tillvägagångssätt att jag går tillbaka i minnet. Jag försöker återskapa omgivningarna och omständigheterna som var då jag lärde mig låten. Eftersom detta är en metod jag redan använder har jag velat ha med den i arbetet och undersöka den lite grundligare. Kan jag på något sätt förstärka de känslomässiga/bildliga kopplingarna som jag har till de olika låtarna? De bilder och omständigheter som jag har kopplat till olika låtar har tidigare inte varit något som jag medvetet har valt. Det har bara blivit så att jag minns vissa saker runt omkring. Ett problem med detta har varit att bilderna/minnena kan vara samma till flera olika låtar. Till exempel kan alla låtar som jag har spelat under en turné ha ungefär samma bilder och känslor kopplade till varandra. Detta gör att det ibland inte hjälper att minnas t.ex. scenen, speltillfället, arrangören, vädret etc. utan jag skulle behöva något mer specifikt för att kunna minnas låten. Min tanke har därför varit att försöka skapa tydligare och mer specifika bilder till varje låt för att på så sätt kunna skilja dem från varandra. Min metod har byggt på att jag skapar bilder vid själva inläringstillfället. Tanken med detta var att jag sällan lär mig mer än en eller ett par låtar åt gången och att jag därför skulle ha lättare att skapa specifika bilder. En annan tanke med detta var att det är just vid inläringstillfället som jag hör låtens olika delar tydligt. Informationen är ny och jag lyssnar på ett mer aktivt sätt för att skilja delarna från varandra.

Ett av de första problemen som jag stötte på vid användandet av denna metod var att jag ofta befinner mig på samma plats när jag övar. Därför tenderar bilderna jag skapar att bli väldigt lika varandra mellan låtarna, tvärtom emot vad jag hade som intention. Jag har under året

befunnit mig i olika lokaler på högskolan för scen och musik i Göteborg, och även om jag har varit i olika rum så har alla rum på skolan ungefär samma färgskala och utformning. Det är blågrönt eller grått linoleumgolv, ljusgula gardiner, vita väggar och ett piano i nästan alla rum. Vissa rum har ett PA-system och lite andra instrument, men rummen har varit väldigt lika varandra och det har funnits ganska få saker att hänga upp sig på. Jag gjorde ett tappert försök med att fota av de olika miljöerna men insåg snabbt att jag var tvungen att hitta något annat bildligt som jag kunde memorera.



Bilderna föreställer hur miljön i rum C207 på högskolan ser ut. Jag tog fotot för att ha ett tydligt minne över lokalen när jag lärde mig låten "Belmont" av Yuri Yunakov. Jag gav ganska snabbt upp idén om att koppla låtarna till hur det ser ut i lokalerna eftersom de olika lokalerna är väldigt lika varandra. Jag insåg att om idén skulle fungera behövde jag ha en mer unik bild att koppla låtarna till. Precis som Buzan skriver är humor och fantasi viktiga

hörnstenar för att komma ihåg¹⁷. Ju mer absurda, löjliga och surrealistiska ens associationer är desto större är chansen att de stannar i minnet, helt enkelt för att de sticker ut från mängden och blir lättare att skilja ifrån varandra. Visserligen hjälper det mig att tänka på att det var i C207 som jag befann mig när jag lärde mig låten, men det är inte en vattentät metod eftersom jag också lärt mig andra låtar i detta rum och minnet kan leda mig fel. Därför experimenterade jag istället med att ha andra former av bilder kopplade till låtarna.

Ganska omedvetet blev det så att låtarna jag lärde mig kopplades samman med ett skivomslag eller en video som tillhörde inspelningen som jag plankade från youtube eller spotify. Bilden på nästa sida föreställer Yuri Yunakov och är en stillbild som ligger på youtubevideon som jag har plankat låten från¹⁸. När jag ser den här bilden framför mitt inre, så kommer låten automatiskt till mig. Jag känner i fingrarna vilken ton låten börjar på och det nästan kliar i fingrarna. Jag har på något sätt skapat en koppling mellan bilden och låten.



Mitt mål är att lyckas skapa konkreta och specifika bilder för varje låt jag spelar/lär mig. Vissa gånger är det lättare än andra gånger, tex. när jag lär mig låten från en youtube-video. Andra gånger tänker jag mig att jag aktivt måste skapa såna här bilder, tex måla något själv, ta

¹⁷ Buzan, s.77

¹⁸ Yuri Yunakov, *Belmont*, <https://www.youtube.com/watch?v=cvDgIFUQ1w8>

ett foto eller leta upp en bild på internet som jag kollar på när jag lär mig låten. Egentligen behöver det inte vara en bild, bara det är något väldigt specifikt som jag kan koppla till stycket och sedan minnas.

3.5 Skapa en historia

Denna metod tangerar den ovan beskrivna metoden om att skapa bilder till musiken, men istället för att memorera fysiska intryck bygger denna metod på att jag skapar en historia till musiken. Historien behöver inte alls vara kopplad till platsen jag befinner mig på eller känslan jag har just den dagen, utan det handlar istället om att jag ska göra associationer till hur musiken låter.

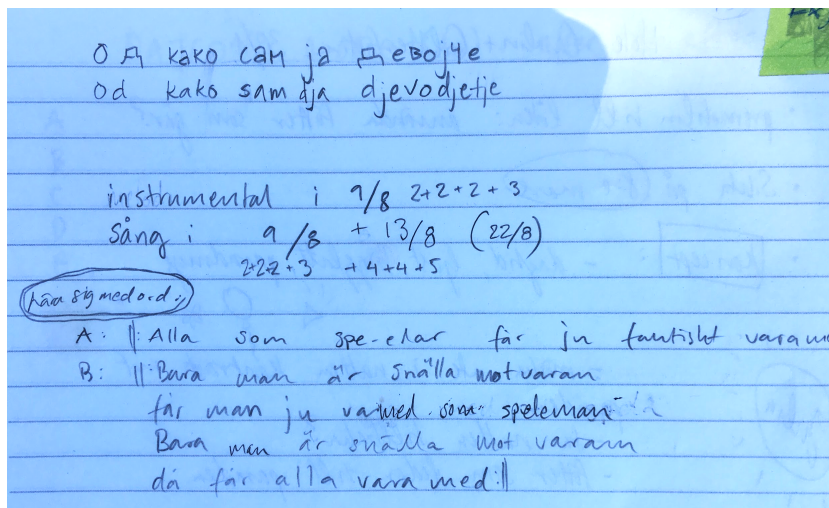
Den här metoden har inte kommit lika naturligt för mig. Jag har märkt en tendens av att jag inte lyckas behålla historien i huvudet utan ändå refererar till fysiska bilder så som i det föregående exemplet. Men jag tror att detta skulle kunna vara en ganska bra metod om jag vände mig vid den. Om jag hade haft mer tid på mig hade jag kanske kunna utforska detta mer ingående.

3.6 Sätta text på melodin

Denna presenterades till mig av min vän Tora Hyllstam. Hon är sångare och beskrev hur hon brukade sätta text till melodier som hon behövde memorera. Genom att erinra sig orden kunde hon senare minnas melodin och vice versa. Jag har testat detta på en av låtarna som jag skall spela på min examenskonsert, det är de instrumentala delarna som börjar 4,26 in i låten *Od kako sam devojce*¹⁹.

Jag hade lite svårt att få att dessa delar att sitta och skilja dem från de tidigare melodibitarna. Jag skrev en text till melodin, som jag sjöng för att lära mig låten. (se bild samt bilaga *audio1*)

¹⁹Кулин Бан, “Од како сам ја девојче”, Skopje 2005 https://www.youtube.com/watch?v=1D-Pdau9pVA&list=RD1D-Pdau9pVA&start_radio=1



Jag märkte dock att denna metod var ganska omständlig. Dels var det svårt för mig att skriva en text som passade melodin och processen tog mycket tid, dels kändes sjungandet i sig ganska långt ifrån spelandet. När jag lär mig en låt på saxofon blir tonerna med en gång kopplade till olika grepp och omedvetet memorerar jag intervallen mellan mina fingrar. Denna aspekt försvinner när jag sjunger en melodi. Jag lär mig sången utan att reflektera över vilka intervall sången innehåller. När jag sedan skulle applicera sången på mitt instrument var jag tvungen att lära mig den på nytt eftersom jag inte hade kopplat låten till en viss tonart och den inte satt i fingrarna. Jag inser att det finns stora fördelar med att lära sig att sjunga en låt innan man spelar den, just för att man då lär sig låten utan tonart, vilket kan vara praktiskt om man t.ex. ska byta tonart på låten sedan. Om jag var en mer van sångare så skulle jag kanske reflektera mer över intervallen när jag lärde mig en sång. Då skulle denna metod antagligen vara bättre för mig, eftersom övergången mellan sång och instrument inte skulle bli lika lång. Jag undersökte inte detta vidare, huruvida sång kan påverka hur väl jag minns musiken, eftersom jag ganska snabbt insåg att metoden att sätta text på låten inte hjälpte mig utan snarare krånglade till processen. En notering är att när det gått några månader sedan jag prövade denna metod kan jag komma på mig själv med att sjunga den egenkomponerade texten med rätt melodi. Med andra ord har metoden fungerat bättre än vad jag först trodde då jag uppenbarligen minns både text och melodi. Trots att metoden var omständlig, och minnet av låten inte är kopplat till mitt instrument är det fascinerande att jag faktiskt minns melodin mycket bra och att metoden därför har fungerat. Antagligen beror det på att jag tack vare texten har nunnat på låten och därigenom repeterat den många gånger för mig själv utan att aktivt tänka på det, vilket har gjort att den har satt sig i mitt långtidsminne. Enligt Buzan

måste man i allmänhet repetera något fem gånger för att det ska sätta sig i långtidsminnet²⁰ vilket jag antagligen har gjort med denna melodin tack vare att den hade en text. I allmänhet har jag lättare för att ”få låtar på hjärnan” som har en text i tillägg till melodin, vilket säkerligen är anledningen till att denna metod är väl beprövad inom folkmusiken. Texten blir ytterligare en association. Utan att tänka på det har jag sjungit på melodin och på så sätt repeterat den mycket fler gånger än jag annars skulle gjort. Hade melodin inte haft en text hade det nog inte fallit sig lika naturligt för mig att sjunga den.

3.7 Förknippa låten med en rörelse

En kollega till mig vid namn Mariana van Veen som sysslar med teater berättade att hon använder sig av rörelser när hon memorerar en text. Om hon rör sig i rummet och repeterar det sceniska i pjäsen samtidigt som hon läser upplever hon att texten lättare fastnar. Jag kan känna igen detta i mitt eget sätt att minnas. Många gånger när jag städar lyssnar jag på ljudböcker. Utan att jag tänker på det förknippas händelserna i ljudboken med de rörelser jag gör vid städandet. När jag sedan städar nästa gång kan uppläsarens röst börja klinga i mitt huvud i samband med att jag gör de rörelserna igen. Eftersom jag kände igen denna metod i mitt beteende och fick höra att det var en beprövad metod inom teatervärlden bestämde jag mig för att prova om den gick att applicera på mitt musikinlärande.

Den första frågan som kom upp var vilken typ av rörelser jag skulle använda mig av. Då folkmusik är nära förknippat med dans föll det sig naturligt att dansa runt i rummet samtidigt som jag spelade låten. Jag provade också att lägga emphasis med specifika rörelser på olika delar i låten som jag upplevde som starkare, eller kraftigare. Det hela blev ganska fysiskt ansträngande och jag insåg efter en stund att detta nog inte var en metod som skulle hjälpa mig att memorera låten bättre. Det kändes snarare som tidsödande att komma på olika typer av rörelser till de olika delarna i låten. Till skillnad från teater som många gånger är förknippat med en scenisk förflyttning står jag som musiker ofta stilla när jag spelar. Därför kändes det med en gång ganska onaturligt att röra mig i runt i rummet samtidigt som jag spelade. Med mina armar och huvud fästa på saxofonen är mina rörelsemöjligheter ganska

²⁰ Buzan s. 67

begränsade och det kändes svårt att hitta naturliga rörelser till låten som inte var alltför fysiskt ansträngande. En av anledningarna till att jag undersöker min förmåga att minnas musik är för att jag är rädd för att få en minnesförlust vid ett konserttillfälle. Om denna situation skulle uppstå känns det inte riktigt lägligt att börja röra sig runt på scenen med hopp och skutt för att få tillbaka minnet av en låt. Därför valde jag att inte undersöka denna metod närmare. Förvisso tror jag att det kan finnas en poäng i att förknippa musiken med rörelse. Att t.ex. känna dansen i kroppen vid spelandet av en viss typ av låt är väsentligt för att det ska bli svängigt, men eftersom det jag vill undersöka inte handlar om sväng, utan om hur jag kan förbättra min minnesförmåga så har jag kommit fram till att metoden med rörelser inte är en jättebra metod för ändamålet. Möjligen kan metoden fungera som ett komplement till andra tillvägagångssätt. I ett bredare perspektiv tror jag redan att jag applicerar förflyttning som en slags uteslutningsmetod. Om jag vet att det är polska med kort etta som jag vill gräva fram ur minnet, kan jag genom förnimmelsen av dansen i min kropp utesluta de låtar som har en annan dans. Men som en specifik metod för att komma ihåg de olika delarna i en låt tror jag inte att den är användbar för mig vilket är anledningen till att jag inte undersökte den närmare.

3.8 “Spaced repetition”

Den åttonde metoden jag har valt att undersöka kallas på engelska för “spaced repetition”. På svenska betyder det ungefär “repetition med mellanrum”²¹. Att det krävs repetition för att minnas saker kan ju låta som en självklarhet. Som musiker repeterar man sin repertoar inför ett framförande och det är kanske ingen nyhet att det är lättare att minnas musik som har repeterats många gånger än musik som lärdes in under en intensiv studie dagen före en spelning. Inom studieteknik pratas det om ett begrepp som kallas ”cramming”. Det betyder kort och gott att du pluggar in så mycket information som möjligt på så kort tid som möjligt före ett prov eller en presentation. Många gånger fungerar denna metod helt okej eller till och med bra för att klara av provet, men efter att testet är genomfört är det ganska mycket av informationen som försvinner ur minnet. Cramming som metod kan vara användbar de gånger

²¹ Osmos, “Spaced Repetition in learning Theory”, *osmosis.org*, 2016-08-11, <https://www.youtube.com/watch?v=cVf38y07cfk> (Hämtad 2019-11-20)

tiden inte räcker till för att lära sig saker på djupet, men som metod för att minnas saker under en längre period är den värdelös²². När jag läser om detta inser jag hur mycket av min övning som har varit cramming. Nästan alltid är jag ute i sista minuten och repeterar in musiken dagarna före framförandet. Ofta går konserterna att genomföra utan större problem och efteråt känner jag mig lättad över att jag klarade av att memorera musiken trots mycket små marginaler. Istället för att efter genomförd konsert revidera materialet och öva på det lite då och då går det ofta flera månader innan jag tittar på det igen, och inte sällan sker det då dagarna före nästa framförande med den aktuella repertoaren. Jag har många gånger blivit irriterad över hur dåligt jag minns musik som jag faktiskt har stått på en scen och framfört felfritt ett halvår tidigare. Nu inser jag att det inte alls är särskilt märkvärdigt att jag har problem med att minnas musiken då jag i princip bara har använt mig av crammingmetoden vilket resulterat i att ytterst få av melodierna jag har lärt mig faktiskt har satt sig i mitt långtidsminne²³. Denna insikt gör mig smått frustrerad. Frustrerad eftersom jag studerat musik i majoriteten av mitt liv och att det aldrig under denna tid är någon som någonsin har pratat om studieteknik eller metoder för att memorera låtar. Det är bara något man gör som går mer eller mindre bra.

Detta ger mig också en förklaring till de musiker som i jamsituationer tar upp sitt instrument och helt felfritt spelar låt efter låt utan att tveka. Detta har av mig upplevts som ett helt obegripligt fenomen, men ju mer jag läser om studieteknik, ju mer ser jag att det egentligen inte är särskilt märkvärdigt. En jamsituation inom folkmusik är ju inget annat än ett tragglande av låtar. Det är ju inte så konstigt att de personer som ofta deltar i jam minns många fler låtar än den musiker som enbart repeterar musik inför olika publika framträdanden. Att delta i jam en gång i månaden och därmed spela igenom majoriteten av sin repertoar, ökar chanserna för att låtarna ska sätta sig i långtidsminnet. Det moment 22 som jag

²² Josette Akresh-Gonzales, "Spaced repetition: The most effective way to learn", *NEJM Knowledge+*, 19 November, 2015

<https://knowledgeplus.nejm.org/blog/spaced-repetition-the-most-effective-way-to-learn/> (Hämtad 2019-11-20)

²³ Pernilla Haglund, "Hur fungerar minnet?", *Vetamix*, 15 oktober, 2015, uppdaterad 3 maj, 2016

<https://svenska.yle.fi/artikel/2015/10/15/hur-fungerar-minnet> (Hämtad 2019-11-20)

fastnat i är att jag, olikt många andra folkmusiker, har undvikit att jamma. Jag har känt mig dålig på att komma ihåg låtar och därför har jag undvikit sådana situationer. Med förevändningen att jag inte kan tillräckligt många låtar har jag struntat i att vara med vilket har gjort att jag inte förbättrar min minnesförmåga det minsta. Det blir tvärt om bara svårare och svårare för mig att komma ihåg låtarna jag spelade för länge sedan eftersom jag inte repeterar dem.

Det var ganska sent i min arbetsprocess som jag insåg hur viktigt det är med repetition för att kunna minnas någonting över huvud taget. På något sätt hade jag tagit det för självklart att man måste repetera saker för att minnas dem och inte tänkt på det som något som kunde göras på ett bättre eller sämre sätt. När jag började läsa om "spaced repetition" förstod jag att det finns en mängd olika sätt att repetera saker på och jag blev medveten om att repetitionens utformning har betydelse för hur mycket man senare kommer ihåg. Jag bestämde mig därför för att undersöka mitt arbetssätt på låtar jag tidigare lärt mig för att se om det gick att hitta något mönster.

Dajcovo Horo (am) Bulgarien
Transkr MELdénius

A. Am Dm Am

B. Am Dm G Dm Am

C. G Am Am G Am Dm Am

D. Am Am Am Dm

E. F#m Am F#7 Dm Am

Bilden föreställer de fem delar som jag använde av låten *Dajcovo Horo*, en låt från Bulgarien som jag repeterat in till min examenskonsert. Jag komponerade själv två delar som inte finns nedskrivna på noter.

Jag fick låten av min lärare Sofia Högstadius under oktober 2017. Låten har många delar och jag jobbade med att lära mig den under både höstterminen och vårterminen. Jag arbetade väldigt grundligt med låten och övade specifikt på att få till drillar och ornamentik. I början på februari hade jag ett uppspel av låten och strax före uppspelet övade jag mycket. Jag bytte också ut låtens två sista delar mot två delar som jag själv komponerat. Uppspelet av låten gick bra och jag kände mig nöjd efteråt. Bilaga 2 är en inspelning av hur det lät när jag och Ebba Wigren spelade låten. Efter uppspelet i februari repeterade jag inte låten på två månader. När jag sedan i mitten på april började spela låten igen märkte jag att det inte var så lätt som jag hade trott.

Utdrag ur processdagbok 16 april:

Jag övar på *Dajcovo Horo* som jag fick av Sofia för några månader sedan. Det var längesedan jag spelade den. Jag märker att A-delen sitter utan ansträngning. Jag stapplar lite på några drillar i B-delen, men efter nåt varv sitter även den. C-delen och D-delen kommer automatiskt men när jag är framme vid E-delen tar det stopp. Jag kommer inte ihåg hur den går. Jag minns att det är ett tonartsbyte. Jag hör det inom mig och hittar på så sätt starttonen. Jag ser rummet framför mig där jag repade den med Ebba och genom att pröva mig fram lyckas jag till slut hitta tillbaka till den. Bilderna blir starkare i takt med att minnet av låten kommer tillbaka. Sedan är det dags för F-delen men där tar det stopp. Jag minns inte alls hur den fortsätter. Jag tror mig minnas hur den byter tonart igen. Jag framkallar bilden av repet med Ebba igen och jag minns att det var en egenskriven del som jag färdigställde just på det repet. Jag minns känslan och stämningen. En envis lite pressad känsla av att vilja få fram och klart låten så att jag och Ebba kan repa hela arrangemanget. Ett uns av oro över att Ebba ska bli otålig/irriterad över att det tar för lång tid, att hon ska tycka att delen är dålig och att jag är oprofessionell. Alla dessa minnesbilder och känslor lyckas jag frambringa men tyvärr kommer inte den sista delen i låten till mig. Efter 20 minuter ger jag upp och letar upp en inspelning av låten. Det var mycket riktigt ett tonartsbyte till den sista delen. När jag spelar upp inspelningen märker jag också att jag har hoppat över en del. När jag försökte minnas låten missade jag

B-delen. Således var det i själva verket A, C, D och E -delarna som jag mindes hyfsat lätt, F-delen som jag fick kämpa lite med och G-delen som jag inte mindes alls.

Av processdagboken kan jag konstatera att denna låt som jag lyckades spela felfritt utan noter på ett uppspel till stor del hade hunnit falla i glömska på de två månader då jag inte repeterade den. Genom att använda mig av en av de ovan nämnda metoderna och återskapa bilder av tid och rum, kunde jag erinra mig mer än vid första anblick, men det räckte inte hela vägen. Med undantag av den bortglömda B-delen tycker jag mig se ett tydligt mönster i att låtens första delar hade satts sig starkare i minnet än låtens senare delar, och de egenskrivna delarna mindes jag absolut sämst. För mig blir det ett tydligt bevis på hur viktig repetitionen är för minnet. Eftersom jag hade lärt mig låten från början till slut var det inte särskilt märkvärdigt varför jag mindes låtens tidigare delar bättre då jag jobbat med dem under en längre tid och alltså repeterat dem fler gånger. De två egenskrivna delarna skrev jag precis dagarna före uppspelet, och den sista delen repeterade jag enbart ca två gånger innan vi spelade upp den för publik. Att den sista delen satt sämst i mitt minne är därför ingen konstighet. Att jag glömde just B-delen är antagligen för att den är väldigt snarlik A-delen. Både i rytm och melodi påminner de mycket av varandra så min slutsats är helt enkelt att jag hoppade över den eftersom det kändes som att jag redan hade spelat den då informationen i mångt och mycket var densamma som i A-delen. Buzan skriver:

Ny information lagras till en början i ditt korttidsminne. För att överföra denna information till långtidsminnet krävs det övning och repetition. I allmänhet måste du repetera något minst fem gånger innan informationen permanent har överförts till ditt långtidsminne. Det betyder att du regelmässigt måste gå igenom det du lärt dig flera gånger, helst med stöd av någon form av minnesteknik.²⁴

²⁴ Buzan, s.66

I boken finns också en rekommendation för hur långa intervallen mellan övningstillfällena borde vara. Det första sker kort efter inlärningsperioden, det andra en dag efter, det tredje efter en vecka, det fjärde efter en månad och det femte efter tre till sex månader efter inlärningsstillfället²⁵. Om jag skulle haft mer tid till detta arbete, skulle jag definitivt ha velat undersöka dessa intervall närmare. Eftersom jag tydligt märker att repetition är en av nycklarna till att minnas saker längre vore det intressant att undersöka detta närmare och hitta det optimala sättet att repetera.

3.9 Visualisera greppen i låten.

Som jag nämnde i tidigare avsnitt handlar minnet om repetition. Du minns det som du repeterar. När jag tidigare har lärt mig en låt har det ofta gått ganska lång tid innan jag använder mig av den igen. När jag då använder den plankar jag ofta om den från en inspelning för att sedan spela den intensivt i någon tid för att sedan inte spela den på ganska länge igen. För att någonting skall sätta sig i långtidsminnet behöver det repeteras. Min lärare Blagoj Laminjov berättade att han varje gång han hör en låt följer med med fingrarna i melodin. Jag började använda denna metod som innebär att man visualiserar saxofonen framför sig och liksom känner greppen i händerna. Genom att sjunga låten och samtidigt följa med i fingrarna så kan jag upprepa låten för mig själv och på så sätt öva den oftare, även utan tillgång till mitt instrument. Denna metod kräver mycket förkunskap. Då mitt gehör ännu inte är på den nivå att jag säkert kan säga vilket intervall som spelas och samtidigt känna det i mina fingrar kräver detta övning, och är för närvarande en ganska ansträngande metod.

Jag prövade att öva på detta sätt med en låt jag fick av min lärare Blagoj. Utan att ha tillgång till mitt instrument repeterade jag låten, några dagar efter att jag lärt mig den, genom att sjunga den för mig själv och samtidigt se greppen framför mig och känna dem i mina fingrar. Det var klurigt till en början, men efter ett tag tyckte jag att det gick ganska bra. När jag ytterligare några dagar senare plockade upp saxofonen och skulle spela melodin upptäckte jag

²⁵ Buzan, s.67

att jag hade visualiserat fel grepp. Melodin som kom ur saxofonen stämde ej med originalet och jag var tvungen att gå tillbaka till inspelningen och lära om. Jag tror att om jag övar upp denna metod så kommer den definitivt att hjälpa mig att kunna känna låtar i fingrarna direkt när jag hör dem, vilket ökar min möjlighet att aktivt lyssna på musik, vilket ökar min möjlighet att öva på låtar de gånger jag ej har tillgång till mitt instrument. Detta skulle vara praktiskt eftersom jag då skulle få möjlighet att repetera musiken oftare vilket skulle gynna erinringen av musiken. Det skulle bli en tydlig visuell koppling mellan låtens grepp och ljudande innehåll vilket i sig också skulle gynna inläringen. Dock har jag mycket arbete framför mig innan denna metod blir effektiv. I nuläget är det stor risk att jag lär in fel, liksom i exemplet ovan. Om jag i fortsättningen vill använda mig av denna metod måste jag vara noggrann med att kontrollera att jag visualiserar rätt grepp.

4. SLUTSATS

Buzan pratar om de tolv minnesteknikerna. I boken beskrivs dem som element som bör implementeras i alla typer av minnesövningar. I boken ges även exempel på övningar där de olika teknikerna finns med som komponenter. Det är sällan alla 12 minnestekniker finns närvarande, men ofta finns flera av dem med. På samma sätt kan jag se att alla mina metoder innehåller en eller flera av de 12 minnesteknikerna. Nedan listar jag mina metoder och vilken av Buzans tekniker som finns representerade i varje metod.

Tonerna får en färg – färg, association, symbol

Lära mig från notbild – ordning och/eller sekvens, association

Skriva ner låten på noter – ordning och/eller sekvens,

Skapa bilder av tid och rum – Sinnena, Association, symbol

Skapa en historia – Association, Fantasi, humor, sinnena, överdrifter

Sätta text på melodin – association, fantasi, humor

Förknippa låten med en rörelse – rörelse, association, sinnena

”Spaced repetition” – ingen av de 12 minnesteknikerna då detta mer är en metod för repetition

Visualisera greppen i låten – association, rörelse

När jag gör denna jämförelse ser jag att det är några av Buzans tekniker som jag inte alls har använt mig av. En av dem är sexualitet – att koppla musiken till sexuella bilder var inget jag provade i denna undersökning. Jag kan tänka mig att det kunde vara en effektiv metod, då sexdriften är en stark kraft i människan men jag gillade inte idén att sexualisera musiken jag arbetar med och valde därför att inte implementera detta i min undersökning.

En annan teknik jag inte använt mig av är Nummer och Tal. Buzan beskriver detta som en teknik där man numrerar saker man vill lära sig. På sätt och vis kan man kanske säga att jag alltid använder mig av detta när jag delar upp en låt i olika delar A, B respektive C-del. Eller Vers, refräng, stick osv. Det är ju inte numer utan bokstäver, men fyller samma funktion, att dela upp materialet i sekvenser. Det hade varit betydligt svårare att inte göra en sådan uppdelning utan istället försöka memorera en låt som en helhet. En tanke jag får är att det skulle kunna vara givande att experimentera ännu mer med nummer och uppdelning. Till exempel genom att dela upp låten i ännu mindre delar. Ett alternativ skulle kunna vara fraser. Ex. A-delens första fras, A-delens andra fras, A-delens 3 fras osv. Genom att sedan skapa tydliga bilder till varje fras skulle jag ha ännu större förutsättningar att minnas låten än om jag bara har en och samma bild till en hel låt. Som jag har arbetat nu har jag inte delat upp musiken i mindre delar och inte haft särskilt tydlig struktur vilket jag tror har varit en nackdel. Ofta är det inte associationerna som är bristen utan strukturen. Jag har en tydlig minnesbild men kommer bara på A-delen och inte resten av låten. Genom att använda mig av numrering för att dela upp låten i mindre delar skulle jag inte behöva memorera lika stora bitar på en gång utan istället kunna skapa kedjor av associationer på ett effektivt sätt.

Under arbetets gång har jag lärt mig mycket om hur minnet fungerar. Som jag ser det finns det två viktiga grundpelare för ett bra minne; Association och Repetition. För att kunna minnas något över tid är det avgörande att då och då upprepa det man vill minnas. Det räcker inte att förstå och kunna materialet bra inför tex en konsert för att det ska sitta livet ut. Det är kanske framför allt bristen på det som har gjort att jag tidigare inte har kommit ihåg många av de låtar jag har lärt mig. För att repetitionen ska bli lättare är det bra att skapa en tydlig anknytning till låten. En stark och unik association som befästs till materialet är lätt att plocka fram ur minnet. En tydlig koppling till en minnesbild, text eller dylik ökar också möjligheten för att man repeterar låten omedvetet, som i exemplet med min metod ”sätta text på melodin”. Till en början kändes metoden omständlig, men i och med att jag lyckades skapa en så tydlig association via texten som dessutom gjorde låten trallvänlig, har jag upprepat den många

gångar utan att tänka på det när jag har gått och nynnat för mig själv. På detta sätt har låten förflyttat sig till långtidsminnet utan att jag ens har behövt fundera över det, och jag har lätt att skilja den från andra låtar då kopplingen mellan text och melodi är så stark att jag inte skulle kunna blanda ihop den med någon annan melodi.

Egentligen tror jag inte att det spelar så stor roll vad jag förankrar låten i så länge det är starkt och unikt samt att jag vid varje repetition är noga med att framkalla samma association och på så sätt befästa denna. Om jag inte är strikt med detta utan slarvar med associationen blir själva kopplingen mindre stark och associationsbilden kommer inte ha samma effekt. Troligtvis finns det bilder och associationer som är lättare att skapa för vissa och svårare för andra och hade jag haft mer tid på mig att göra mina undersökningar hade jag troligtvis kommit fram till en typ av associationer som fungerade optimalt för just mig. Jag kan se att jag har lättare att memorera färgstarka fysiska bilder som jag upplevt på riktigt, t.ex. ett skivomslag, snarare än att skapa en fiktiv historia till en låt, men jag kan också tänka mig att det är för att jag är van vid att göra på det sättet. Om jag till exempel hade gett metoden ”skapa en historia” lite mer tid hade jag antagligen blivit bättre på den metoden och det hade gått snabbare och snabbare för mig att använda mig av den. Men då denna undersökningsperioden har varit ganska liten och jag har testat många olika metoder istället för att utveckla en och samma har jag svårt att göra något konstaterande av vilken metod som är bättre än den andra. Jag får helt enkelt se det som att det här arbetet bara är början på mitt utforskande av minnets kapacitet och begränsningar.

5. KÄLLHÄNVISNING

Litteratur:

Buzan, Tony, *Maxa ditt minne: tekniker som stärker minnet och kreativiteten*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2010

Tidningsartiklar på internet:

Strandberg, Oskar, Vårt minne och hur det fungerar, *Psykologiskvetande.se*, 2017-08-31, <http://psykologiskvetande.se/minnet.html> (Hämtad 2019-11-20)

Josette Akresh-Gonzales, ”Spaced repetition: The most effective way to learn”, *NEJM Knowledge+*, 19 November, 2015

<https://knowledgeplus.nejm.org/blog/spaced-repetition-the-most-effective-way-to-learn/> (Hämtad 2019-11-20)

Pernilla Haglund, ”Hur fungerar minnet?”, *Vetamix*, 15 oktober, 2015, uppdaterad 3 maj, 2016 <https://svenska.yle.fi/artikel/2015/10/15/hur-fungerar-minnet> (Hämtad 2019-11-20)

Youtube-videos:

Yuri Yunakov, “Belmont”, *New Colors In Bulgarian Wedding Music*, 1997-01-01

<https://www.youtube.com/watch?v=cvDgIFUQ1w8> , (Hämtad 2019-11-20)

Trad, Framfört av Hilda Ekstedt, Naghham Jarawan, Johannes Bergil, Aleksander Lucovic, 2017-11-03 <https://www.youtube.com/watch?v=qTbtNhGsGII> , (Hämtad 2019-11-20)

Aurelia Dey & Swingkids, “Oh Lawd”, Aurelia Dey, Partillo Productions, 2016-04-26

<https://www.youtube.com/watch?v=Fce9FAbMBJk> (Hämtad 2019-11-20)

Кулин Бан, “Од како сам ја девојче”, Skorje, 2005 https://www.youtube.com/watch?v=1D-Pdau9pVA&list=RD1D-Pdau9pVA&start_radio=1 (Hämtad 2019-11-20)

Osmos, “Spaced Repetition in learning Theory”, *osmosis.org*, 2016-08-11, <https://www.youtube.com/watch?v=cVf38y07cfk> (Hämtad 2019-11-20)