

HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK



Violinteknik – grundteknikens betydelse

Johanna Wängberg

Självständigt arbete (examensarbete), 30 högskolepoäng

Konstnärligt masterprogram /magisterprogram i Symfoniskt orkesterspel

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Hösterminen 2019

Författare: *Johanna Wängberg*

Arbetets rubrik: *Violinteknik - grundteknikens betydelse*

Arbetets titel på engelska: *Violin technique- the importance of basics*

Examinator: *Universitetslektor Johan Norrback*

SAMMANFATTNING

Den här uppsatsen handlar om att jag vill låta som en professionell violinist. Jag hade tre ljudfiler från en övningsprovspelning jag gjorde 2015 att utgå ifrån. Jag började med övningar ur böcker, men nådde ingen direkt förbättring. Jag köpte på inrådan av min lärare en ny fiol. Genom den nya fiolen, alexanderteknik och lektioner i grundteknik, märkte jag resultat i klang och pregnans. Det blev lättare, det låter bättre och tydligare när jag spelar fiol. Jag har förändrat min kroppshållning, vänster handställning och stråkhållning. Jag har stärkt vänster hands fingrar, lärt in ett nytt sätt att sätta ner dem samt koordinerat mina händer med en mycket effektiv stoppövning. På det sättet kan min musikalitet komma ut utan tekniska hinder.

Nyckelord:

Violin, violinkonsert, Sibelius, grundteknik, violinteknik, Kato Havas, Simon Fischer, stråkhållning, intonation, Alexanderteknik.

ABSTRACT

This essay is about my journey towards sounding like a professional violinist. As a start I had three audio files from a practice audition I did in 2015. I started with exercises from books, but reached no immediate improvement. I bought a new violin on the advice of my teacher. Through the violin, Alexander technique and lessons in basic technology, I noticed results in tone and clearness. It got easier, it sounded better and clearer when I played violin. I have changed my posture, left posture and stance. I have strengthened my left hand fingers, learned a new way to put them down and coordinated my hands with a very effective stopping exercise. In this way my musicality can flow without any physical obstacles.

Keywords:

Violin, violin concerto, Sibelius, basic technique, Kato Havas, Simon Fischer, bow hold, intonation, Alexander technique.

1 Inledning

1.1 Bakgrund

1.2 Syfte och frågeställningar

1.2.1 Syfte

1.2.2 Frågeställningar

1.3 Metod

1.4 Material

2 Sibelius, motvind och frustration

2.1 Tre inspelningar från övningsprovspelningen 30 mars 2015

2.1.1 Takt 4-33

2.1.2 Takt 59-70

2.1.3 Takt 101-107

2.2 Öva mer, och inget händer

2.2.1 Öva lägeväxlingar med Sevcik op. 8

2.2.2 Att klämma med vänster tumme

2.2.3 Drilla en lägeväxling

2.2.4 Strängväxlingsövningar

2.2.5 Intonation av dubbelgreppen

2.2.6 Ny fingersättning

2.2.7 En intonationsövning

2.2.8 Ny fiol

2.2.9 Frustration

3 Grundteknik

3.1 Stråk-, fiol-, och kroppshållning

3.1.1 Kroppshållningen påverkar klangen

3.1.2 Fiolens position på axeln

3.1.3 Avslappnad och naturlig stråkhållning

3.1.4 Att få stråken att gå rakt

3.2 Spela - pregnans, klang och intonation

3.2.1 Klang och intonation går hand i hand

3.2.2 Stärka fjärde fingret vänster hand

3.2.3 Stärka alla fingrar med Urstudien

3.2.4 Hyllan

3.2.5 Stopp-övningen

3.2.6 Kato Havas grundteknikövning

3.2.7 Nytt axelstöd

4 Feedback, instruktioner och övningar

4.1 Feedback på mina inspelningar

4.1.1 Lägeväxlingar takt 4-33

4.1.2 Lägeväxlingar takt 59-70

4.1.3 Lägeväxlingar i dubbelgrepp

4.1.4 Stoppövningen på takt 59-70 och 101

4.1.5 Öva dubbelgrepp

5 Resultat och slutord

5.1 Resultat

5.2 Slutord

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Mitt mål med att spela fiol har sedan 15-årsåldern varit en professionell fiolkarriär, men mitt fiolspel var aldrig tillräckligt bra då jag inte kommit in på de utbildningar jag velat. Jag har hört att det inte låter som när ”bra” violinister såsom studiekamrater eller solister spelar och jag har inte matchat dem vare sig musikaliskt eller tekniskt. Det har känts för svårt. Nu när jag går en masterutbildning i symfoniskt orkesterspel har jag äntligen chansen.

I mars 2015 efter 2,5 månad på utbildningen gör jag en övningsprovspelning på halva första satsen av Sibelius violinkonsert.¹ Det känns inte bra, det låter inte bra och jag får svidande kritik av juryn. Jag ställer där och då frågan till dem vad jag ska göra för att det ska bli bättre. Jag minns inte riktigt vad de svarade, men det var något svävande om att spela in mig själv när jag övade. Jag får ett tips om Simon Fischers bok *Practice: 250 step-by-step practice methods for the violin*² som går igenom det mesta i fiolteknik. Jag blir mycket inspirerad och börjar gå igenom boken på jakt efter övningar som kan förbättra mitt spel på Sibelius violinkonsert. Jag började öva på dem, men detta ger i princip inte några resultat alls.

Jag hängde inte heller riktigt med i de svåraste styckena vi spelade i orkestern. Jag märkte att jag spelar mer otydligt och med sämre intonation än mina studiekamrater. Jag hade under denna utbildning och tidigare under andra utbildningar fått höra om mitt spel:

- Du har ingen ton.
- Utan ordentlig intonation är spelet ingenting.
- Du behöver öva på att få snabba lägeväxlingar.
- Ditt lillfinger är svagt, gör en annan fingersättning istället.
- Du jobbar inte tillräckligt i stråkvändningarna.

Gemensamt för de dessa kommentarer är att jag aldrig fick reda på hur jag skulle göra för att förbättra det som inte var tillräckligt bra. Jag insåg att ”öva mer” bara hjälper till en viss gräns.

¹ Jean Sibelius, *Violin Concerto in D Minor op.47* (Frankfurt am Main: Robert Lienau Musikverlag; 2004)

² Simon Fischer, *Practice: 250 Step-by-step Methods for the Violin* (London: Ed. Peters, 2006)

1.2 Syfte och frågeställningar

1.2.1 Syfte

Syftet med masterarbetet är att finna vägar att utveckla min fiolteknik så att jag kan spela på en professionell nivå och i förlängningen också Sibelius violinkonsert.

1.2.2 Frågeställningar

Hur förbättrar jag min klang?

Har kan jag förbättra min intonation?

Hur blir mina lägeväxlingar snabbare?

Hur kan jag stärka mitt fjärdefinger?

Hur blir mina stråkvändningar tydliga?

1.3 Metod

Jag har aktivt letat övningar ur böcker, och frågat de lärare som jag har haft tillgång till. Jag har spelat övningar som jag hittat och fått beskrivet för mig och känt efter vad som fungerat eller ej. Jag har lyssnat på mina inspelningar, lärare och studiekamrater.

1.4 Material

En väg till fiolen av Kato Havas³

Kato Havas var i sin ungdom en lovande violinist som tidigt i sin karriär inte fortsatte satsa på att vara solist. Hon bildade familj och började sedan att undervisa med gott resultat som hon beskriver i sin bok. I sin bok *En väg till fiolen* går hon igenom grundteknik med text, bilder och notexempel.

Practice: 250 Step-by-step Practice Methods for the violin av Simon Fischer⁴

Simon Fischers bok med 250 övningar ska hjälpa violinister att utvecklas. Boken ska ge vägledning och inspiration och vänder sig till både elever och proffs. Han bryter ned en svårighet i dess beståndsdelar och övningarna ska förkorta övningstiden. Enligt författaren ska boken lyfta läsaren eller violinisten till nya höjder.

Han går i åtta kapitel igenom olika delar såsom snabba passager, tonbildning, intonation och stråkarter. I varje övning visar författaren hur man kan använda övningen på exempel ur standardrepertoaren för fiol. På övning nummer ett om långsam övning, finns exempel från Beethovens violinsonat i F op. 24 "Vårsonaten" och Tjajkovkijs violinkonsert op 35. Där förklarar Fischer med text och notexempel hur långsam övning utövas. Övningarna presenteras med text,

³ Havas, Kato. *En väg till fiolen*, översätt. Torgny Bondestam (Borås: CETE Bokförlag, 1981)

⁴ Fischer, *Practice*

notexempel och ibland bilder. I marginalen ger han fingervisningar om liknande övningar i andra kapitel, beskrivande tekniktips och små anekdoter från erkända violinsolister.

Violinstudies Op. 8 Shifting (Changing the Position) and Preparatory Scale-studies for the Violin
av Otakar Sevcik⁵

O. Sevcik har skrivit många olika böcker med övningar för fiolspel. Op. 8 innehåller övningar för att lära sig hitta med handen mellan fiolens alla lägen. De första sju övningarna övar första till andra läget, andra till tredje läget och så vidare. Nästföljande åtta övningar lär man sig första till tredje läget, andra till fjärde läget och så vidare.

Urstudien for Violin av Carl Flesch⁶

Carl Flesch skriver i sitt förord att han gjorde dessa övningar för att kunna behålla form och teknik även när han tidvis inte hade möjlighet att öva lika mycket som vanligt. Övningarna för vänster hand är ”tysta” och görs utan stråke.

Egna inspelningar

Jag har tre egna ljudinspelningar från en övningsprovspelning, Audio 1, 2, 3, Resultatet 4,5 år senare, Audio 4, 5 och 6, och 9 filmer som visar övningar.

Lärare

Mina huvudlärare har varit Marja Inkinen Engström, stämledare i andra fiol i Göteborgssymfonikerna och Öyvor Volle, konsertmästare på Göteborgsoperan. Under ett år innan min masterutbildning hade jag lektioner för Dieter Schöning, konsertmästare på Göteborgsoperan. Under utbildningen hade jag en lektion för Tobias Granmo, Universitetslektor.

⁵ Otakar Sevcik, *Shifting (Changing the Position) and Preparatory Scale-studies for the Violin* (New York: G. Schirmer, 1905)

⁶ Flesch, Carl. *Urstudien (Basic Studies) for Violin* (Berlin: Ries & Erler, 1911)

2 Sibelius, motvind och frustration

2.1 Tre inspelningar från övningsprovspelningen 30 mars 2015

Jag valde tre avsnitt ur min övningsprovspelning med Sibelius Violinkonsert. Provspelningen är inspelad på surfplatta Samsung Galaxy Tab (operativsystem Android) i en sal på musikhögskolan.

2.1.1 Takt 4-33

Sibelius violinkonsert inspelning av takt 4-33, se notexempel 1 och Audio 1.

1. Viol.
mf dolce ed espressivo
9
cresc.
17
f
24
dim. -
poco f
p sub
32

Notexempel 1, Jean Sibelius, *Violin Concerto*, 1, takt 1-33,

2.1.2 Takt 59-70

Sibelius violinkonsert, inspelning av takt 59-70, se notexempel 2 och Audio 2.

Notexempel 2, Sibelius, *Violin concerto*, 2, takt 59-70

2.1.3 Takt 101-107

Sibelius violinkonsert, inspelning av takt 101-107, se notexempel 3 och Audio 3.

Notexempel 3, Sibelius, *Violin concerto*, 2, takt 101-107

2.2 Öva mer, och inget händer

Jag hade vetat i bakhuvudet hela tiden att jag inte spelade bra nog, men övningsprovspelningen och dess inspelning gav mig svart på vitt att det inte funkade som jag spelade. Jag ber min lärare Öyvor Volle om hjälp och tar själv itu med Sibelius violinkonsert med hjälp av Simon Fischers bok, *Practice*.

2.2.1 Öva lägeväxlingar med Sevciks *Shifting Op. 8*

Öyvor gjorde mig uppmärksam på att jag inte hittar så bra mellan de olika lägena. Jag halkar upp till ungefär rätt ton efter de flesta lägeväxlingarna, men ett exempel är på Audio 1 när jag ska upp till D:et i takt 10 vid 00:12. Hon föreslog att jag ska öva på att hitta på greppbrädan med Sevcik *Shifting Op.8*. Vi började med första övningen, se notexempel 4. Jag skulle spela första takten väldigt sakta och inte gå vidare till nästa takt förrän den första var ren och med lagom stråkfördelning. Det spelade ingen roll att nyansen oftast blev väldigt svag men klangen skulle samtidigt vara stadig.⁷

Notexempel 4, Otakar Sevcik, *Shifting*, 2

Jag hade problem mellan tredje och femte läget, speciellt nedåt. Mellan tredje och femte läget måste en ändring av tumläge och handställning ske i vänster hand. Jag var alltid osäker och missade ofta. Jag trodde det berodde på att jag inte lärt in den ordenligt, men även om jag övade sakta blev förbättringen marginell. Jag hade en idé om att hitta precis lägeväxlingarna jag missade på i Audio 1 i Sevcik op 8 och öva in dem extra, men lade ner det projektet när jag inte märkte någon drastisk förändring med dessa övningar.

2.2.2 Att klämma med vänster tumme

När jag spelar upp Sevcikövningarna för Öyvor säger hon att jag spänner vänster tumme i höga lägen på g- och d-strängen. Jag kände även själv spänningen när hon påpekade det och kunde nu slappna av en smula. Jag kände även under den egna övningen att jag spände tummen när jag spelade i de lägre lägena, första till fjärde läget, och kunde då också slappna av även där.

⁷ Öyvor Volle (2015)

Jag spelade igenom början på Sibelius violinkonsert, takt 5-32, för att kontrollera att tummen kan vara avslappnad. Med Simon Fischers övning för avslappnad tumme, se notexempel 5, spelade jag igenom först i pianissimo för att uppmuntra vänster hand att vara mjuk och avslappnad. Sedan spelade jag samma sak piano, mezzopiano, mezzoforte enligt Fischers instruktioner och ändå behålla samma känsla som när jag spelade svagt.

”Encourage the fingers to be very light on the string by bowing lightly over the fingerboard”.⁸

Building up from *pp*

- ▶ Play through a phrase or passage *pp* to encourage the left hand to be soft and relaxed, the fingers light on the string and effortless.
- ▶ Repeat *p*, *mp*, *mf*, *f* and *ff*. As the bow weight increases, keep the same feeling of lightness and ease that you had when playing *pp*.

Example

Brahms: Sonata no. 1 in G, op. 78, mov. 2, 5-6

soft, relaxed left hand

f espress.

pp *p* *mp* *mf* *f* *ff*

Same relaxed hand as when playing *pp*

Notexempel 5, Fischer, *Practice*, 234

Denna övning fungerade inte för mig under de rådande omständigheterna. Jag övade på att låta tummen vara lös, men den återgick till att klämma när jag spelade vanligt.

⁸ Fischer, *Practice*, 183

2.2.3 Drilla en lägeväxling

En lärare under min kandidatutbildning sade till mig att jag behöver öva upp hastighet i mina lägeväxlingar, men berättade inte hur jag skulle göra och jag frågade inte heller.

Jag provade Fischers lägeväxlingsövning som han kallar "trilling" shifts. Jag spelade lägeväxlingen enligt notexempel 6 och bytte toner så fort jag kunde.

Notexempel 6, Fischer, *Practice*, 183

Det gick inte till en början när jag provade. Jag missade båda tonerna både uppåt och nedåt och kunde inte förstå varför. Se video 1.

Det går bättre sen jag lärt mig vara mer avslappnad och med bättre hållning av axlar, rygg och arm, se punkt 3.1.1. Jag hittade bättre både övre och undre tonen men det gick inte så fort och jag missade ofta.

Efter att jag övat fingerstyrka (se punkt 3.2.2 och 3.2.3) och fått mer pregnans i mitt spel, tycker jag att inte det är en bra övning. Göra det många gånger är bra, men göra det fort tycker jag är väldigt svårt och det blir oftare fel än rätt. Då tycker jag denna övning i notexempel 7 är bättre och då se till att det blir rätt varje gång och jag får en känsla för varje lägeväxling.

Notexempel 7. Hur jag hellre övar lägeväxlingar i ett lugnare tempo än föregående notexempel. (Notexempel av författaren om inte annat anges).

2.2.4 Strängväxlingsövningar

Fischer ger här i notexempel 8 förslag på hur man kan öva strängväxlingar. Stråken gör rörelsen men man utelämnar vänster hands fingrar för att bara koncentrera sig på en sak. Övre raden visar originalnoterna, och nedre raden visar hur stråken går utan vänster hand.

The image shows two staves of musical notation. The top staff is in treble clef with a common time signature (C). It contains a sequence of eighth notes with stems pointing up and down, alternating between two positions. Fingerings are indicated by numbers 1 and 2 above the notes. The piece starts with a piano (*p*) dynamic and ends with a crescendo (*cresc.*) and a sharp sign. The bottom staff is also in treble clef with a common time signature. It shows the same sequence of notes but with stems pointing down, indicating the string movement without the left hand's fingering. A '0' is written above the first few notes, likely indicating the open string.

Notexempel 8, Fischer. *Practice*, 34

Notexempel 9 visar hur takterna 59-70 i Sibelius violinkonsert blir om jag skriver dem som Fischer gjort i notexemplet ovan.


The image shows three staves of musical notation in treble clef with a common time signature. The first staff contains a sequence of eighth notes with stems pointing up and down, alternating between two positions. The second staff starts with a measure number '4' and contains a sequence of eighth notes with stems pointing up and down, alternating between two positions. A measure number '6' is written in a box above the end of the staff, which ends with a double bar line and a repeat sign. The third staff starts with a measure number '6' and contains a sequence of eighth notes with stems pointing up and down, alternating between two positions.

Notexempel 9. Här visas hur kadensen i Sibelius violinkonsert, takt 59-70 blir om man bara spelar på lösa strängar.


Jag får dock ingen ordning på strängväxlingarna ens på lösa strängar. Jag kombinerar strängväxlingsövningen med accentövning och övar strängväxlingarna med accenter som jag flyttar runt på olika delar av 16-delsfiguren (se notex. 10 och 11) Detta verkar fungera.

Basic accent patterns


- First play one accent in each group starting with the first note, and then the second, third and fourth:



- Then play two accents, on the first and second, second and third, third and fourth, and first and fourth notes:



- It may also be helpful to play accents on the first and third, and second and fourth notes:



- Create each accent not only by making the note louder than the surrounding notes, but also by making the surrounding notes quieter than the note you wish to emphasize. This avoids having to make too heavy an accent.³

Notexempel 10, Fischer, *Practice*, 43.



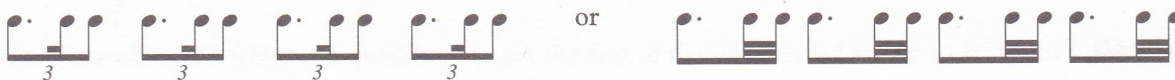
Notexempel 11. Hur jag övade notexempel 9 med accenter på olika delar av sextondelsfiguren.

Rytmisering är ett erkänt verktyg för musiker att öva in svåra passager. Fischer visar i notexempel 12 vilka rytmer som kan användas.

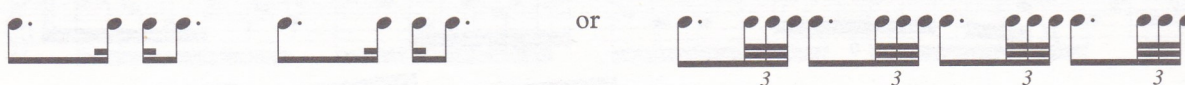
Two-note pattern



Three-note pattern



Four-note pattern



Notexempel 12, Fischer, *Practice*, 36

De här rytmiseringarna i notexempel 13 använde jag när jag övade strängväxlingarna på lösa strängar enligt notexempel 9.



Notexempel 13. Vilka rytmiseringar jag använde när jag övade på notexempel 9.

När jag gick tillbaka till kadensen och spelade som det ska vara, kändes det som jag är tillbaka där jag började. Det var fortfarande svårt och det lät inte bättre.

2.2.5 Intonation av dubbelgreppen

Sådana här passager, takt 59-70, är egentligen ett dubbelgrepp där de tre tonerna spelas separat. För att öva på intonationen i dubbelgreppen blev jag inspirerad av en av Fischers dubbelgreppsövningar, se notexempel 14.

Example 1 Bruch: Concerto no. 1 in G minor, op. 26, mov. 1, b. 34

Notexempel 14, Fischer, *Practice*, 79

Jag höll alla fingrar nere i dubbelgreppet, se övre raden i notexempel 15, men spelade bara den lägsta tonen. När man spelar en dubbelgreppskombination som denna så är det oftast lägsta tonen man utgår ifrån. Fingret på första eller lägsta tonen leder resten av handen i lägeväxlingarna. Jag var tvungen att lära mig första tonen och dess tilldelade finger (oftast första) och sen placera de övriga fingrarna i relation till den.

19

21

Notexempel 15. Två exempel på dubbelgreppsövningar jag använt.

Sedan övade jag passagen som dubbelgrepp med de två låga tonerna, två höga och två låga igen, nedre raden i notexempel 15. Jag övade lägeväxlingen med de två lägsta tonerna. Hela handen flyttas för varje 16-delsfigur/fjärdedelstaktslag.

Notexempel 16 visar de förflyttningarna som var svårast för mig: övergång takt 61-62 , och mellan takt 63-64.

Jag spelade dessa många gånger i rad för att nöta in förflyttningen.

23

Notexempel 16. De svåraste förflyttningarna för mig i Sibelius violinkonserterns kadens, övergångarna mellan takt 61-62 och 63-64.

Det fastnade inte och blev inte bättre. Något är fel. Allt detta arbete kändes i princip ogjort, då det inte blev bättre när jag sen spelade det snabbare tempo.

2.2.6 Ny fingersättning

Jag hade tidigare en fingersättning på takt 59-70 som jag fått av min lärare under 2013, Dieter Schöning. Han hade en teori om att man skulle vara flexibel i sitt lägesspel. Handen och/eller tummen kan vara i tredje läget, men första och fjärde fingret kan spela i andra respektive fjärde läget. Tummen har placering centralt och resten av handen ska spela "runt" den. På dessa takter skulle tummen ha förutbestämda placeringar och ställen jag skulle flytta den till. De övriga fingrarna fick jag sträcka uppåt eller nedåt beroende på tummens läge. Fingersättningen var sådan att jag skulle använda första till tredje fingret mycket vilket gav mig en spänning i handen. Se övre fingersättning i notexempel 17. Bildexempel 1 visar handställning i första figuren i takt 59 med Dieters fingersättning.



Bildexempel 1. Spänd hand på första greppet i Sibelius violinkonserts kadens takt 59. Foto av författaren om inget annat anges.

Öyvor tyckte inte jag skulle göra på detta vis, utan använda fjärde fingret istället för tredje på de flesta ställena. Se nedre fingersättning i notexempel 17. Bildexempel 2 visar handställningen i samma takt som bildexempel 1 fast med Öyvors fingersättning. Tummen får följa med i de lägen jag flyttar till. Jag får en bättre form på handen och behöver inte sträcka eller spänna den. .



Bildexempel 2. Mer avslappnad hand på första greppet i Sibelius violinkonserts kadens takt 59.

Sibelius takt 59-70

tidigare:

tumme 1:laget tumme 2:alaget

Violin

nyare

tumme 3:laget

61

63

65

67

tumme i 3:laget

tumme i 1:laget

69

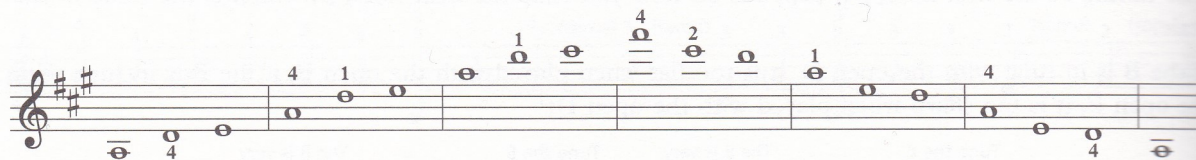
Notexempel 17. Olika fingersättningar jag använt på Sibelius violinkonsert takt 59-70.

2.2.7 En intonationsövning

För att öva min intonation valde jag en övning som Fischer gjort, notexempel 18. Vid skalövning skulle första steget vara att man började med de rena intervallerna i skalan: prim, kvart, kvint och oktav. Andra steget blir att man lägger på tersen och septiman och till sist sekunden och sexten. Jag tyckte den verkade logisk.

Stage 1

- Play the 1st, 4th, 5th and 8th degrees of the scale. In this key they are all tuned to the open strings.



Notexempel 18, Fischer, *Practice*, 210

Jag spelade första steget i övningen för Öyvor för att kontrollera att jag gjort rätt. Hon bad efter en genomlysning att jag skulle spela in mig på telefonen där och då. Jag tyckte inte inspelningen lät bra, men kunde inte sätta fingret på vad. Intonationen var för låg, vilket Öyvor berättade för mig. Jag hade övat in fel för både fingrar och öron. Hon sjöng tonerna för mig och jag fick spela efter.

2.2.8 Ny fiol

Efter ett år på utbildningen sade Öyvor att jag behöver en bättre fiol. Jag kände själv att den inte hann med när jag spelade snabba passager, vilket resulterar i att toner inte kom med. Jag tog kontakt med Ulf Kloo som byggt fiolen jag redan hade. Han hade en fiol inne som han byggt som fått väldigt fin kritik och jämförts med Lupo-fioler i miljonklassen. Jag chansade och åkte till Sydfrankrike för att prova. Den fiolen har en rikare klang, och svarar bättre när jag spelar i svaga nyanser. I snabba passager så hörs alla toner jag försöker spela. Den känns lite mindre än den gamla, och det blir lättare att nå med fjärde fingret och även nå i de höga lägena. Ulf säger att mitt vibrato hörs bättre på den nya än den gamla och att ett nytt instrument kan utveckla spelet genom att ge fler möjligheter att uttrycka sig.⁹

2.2.9 Frustration

Vid det här laget kände jag frustration. Jag var inte nöjd med att mitt fiolspel inte utvecklade sig. Jag kämpade på med min drömutbildning fast i motvind. Jag har inga svårigheter med ensemblespel, men det är något i min fiolteknik som satte käppar i hjulet.

⁹ Ulf Kloo, 2015

3 Grundteknik

3.1 Stråk-, fiol-, och kroppshållning

Utbildningen har även ergonomi på schemat och en av terminerna jobbade vi med Alexanderteknik vilket hjälpte mig mycket. Marja Inkinen Engström, är en annan lärare som finns på skolan och jag frågar om privatlektioner, vilket gick bra. Vi börjar senare också med lektioner i skolans regi. Hon började jobba med grundteknik med mig och jag kände att det är det här som jag väntat på. Marja betonar också vikten av att ha en bra kroppshållning, ändrar min stråkhållning och fiolens plats på kroppen. I samma veva kommer av en slump Kato Havas bok "*En väg till fiolen*" i min ägo där Havas skriver om exakt samma saker.

3.1.1 Kroppshållningen påverkar klangen.

Det är allmänt känt att det är svårt att hålla fiolen så kroppen jobbar som bäst utan hinder och spänningar.

"Alla skickliga lärare är ense om att ett avspänt tillstånd är absolut nödvändigt."¹⁰

Kato Havas beskriver att inte många kan hålla avspänt i en fiol. Att samtidigt då kontrollera stråke, fingrar, armar och handleder gör att det känns klumpigt och obekvämt.¹¹

Jag har tidigare spelat sönder en muskel i ryggen på höger sida vilket gav mig fleråriga besvär. Senare kom smärtor i vänster axel och biceps speciellt när jag gjorde vibrato. Jag kopplade de besvären till mitt axelstöd och hakstöd.

Indikationer på att min hållning varit dålig har funnits. Roger Johansson, ackompanjator, höjde alltid mitt notställ väldigt högt på hans lektioner. När jag satt bredvid Öyvor på en orkesterlektion så sa hon åt mig att sträcka på mig.

I detta Youtubeklipp "How to Avoid Spinal Neck and Back Pain when Playing Violin - series 1"¹² visar Grace Cheung, sjukgymnast och expert på musikerns skador, olika "fel" man som violinist kan göra. Mitt sätt att stå finns vid 01:06.

Läraren i Alexanderteknik, Barbro Olsson, och en medstudent gör mig uppmärksam på min kroppshållning. Min bröstkorg är nedsjunkna och då går det inte att räta upp axlarna. För att kompensera fiolens och armens tyngd lutade jag mig lite bakåt när jag sätter upp fiolen.

¹⁰ Havas, *En väg till fiolen*, 18

¹¹ Havas, *En väg till fiolen*, 14

¹² "How to Avoid Spinal Neck and Back Pain when Playing Violin - series 1", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=Oz6ASKz7anA>, 2013, (hämtad 2019)

När jag har den mesta av tyngden på vänster fot sjunker bröstkorgen sjunker lättare ned mot magen och kan jag inte räta upp axlarna, se bildexempel 3. När jag gör vibrato och lägeväxlingar drar jag upp vänster axel ytterligare. Det blir mycket svårt att göra vibrato samt avslappnade lägeväxlingar under dessa förutsättningar.



Bildexempel 3. Min bröstkorg är nedsjunken mot mot magen och jag står och hänger på ena benet. Huvudet och nacken åker framåt. Fotot är taget vid en konsert i augusti 2015. Foto: M. Wängberg

Barbro lyfter upp min bröstkorg och lutar mig lite framåt. Axlarna faller på plats och huvudet kan vila på ryggraden och jag får då en ergonomisk uppenbarelse. Axlarna ska man tänka breda så de inte åker upp eller fram. Då kan armarna jobba fritt.¹³

När jag tänker på att hålla upp bröstkorgen och att axlarna känns breda blir min klang friare. Förklaringen har kanske Daniel Hope i youtubeklippet: "Daniel Hope on Posture"¹⁴ när han talar om att en bred bröstkorg ger mer klang i fiolspelet.

Min fiolklang blev av detta bättre utan att jag övat speciellt mycket på det. Vibratot känns helt annorlunda och det känns mycket lättare att spela. En lärare jag hade en kort tid under min kandidatutbildning, Peter Herrestahl, sade att den övningstid jag redan hade gjort inte var i onödan. När spänningar i kroppen löses upp har jag ändå nytta av den kunskap som redan finns inövad.¹⁵

13 Barbro Olsson, 2015

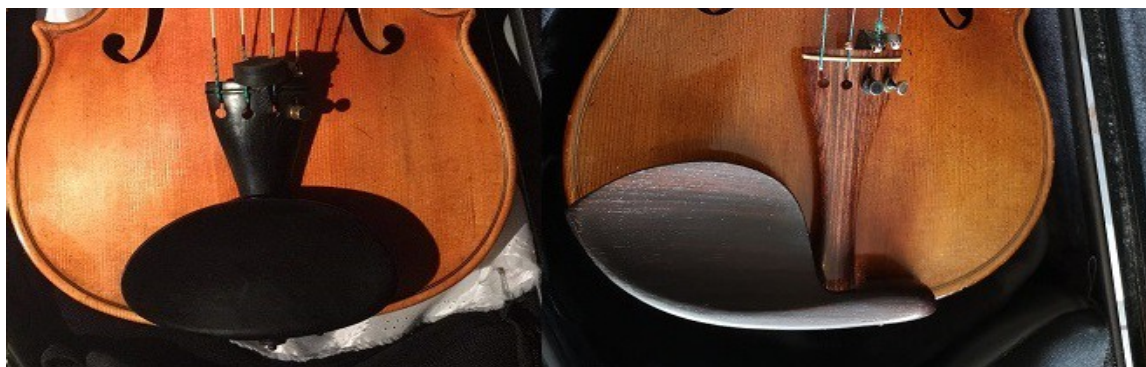
14 "Daniel Hope on posture", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=SjyNdbPXuQ0>, 2016 (hämtad 23 juni, 2019)

15 Peter Herrestahl, 2002

3.1.2 Fiolens position på axeln

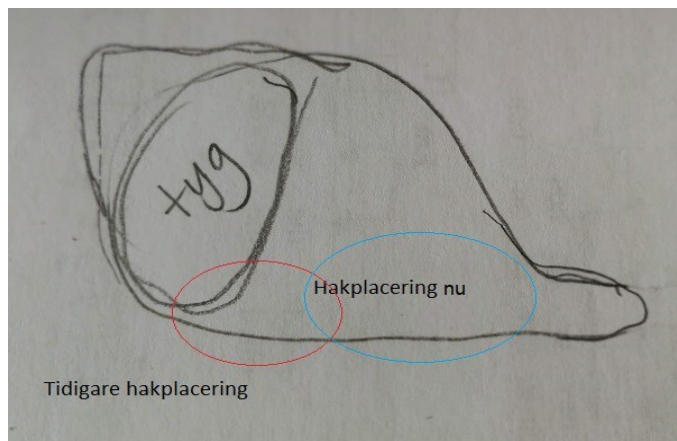
Jag blev rekommenderad av Marja i juni 2016 att byta hakstöd för att ändra vinkeln på fiolen och dess position på axeln. Fiolen skall enligt henne sitta på axeln i förhållande till hur högerarmen arbetar på det mest effektiva sättet. Se stycke 3.1.4 om hur man får stråken att gå rakt. Vänsterhand och vänsterarm skall också nå bättre.

Mitt hakstöd sitter till vänster om stränghållaren, men hon tyckte att jag skulle byta till ett som sitter mitt över stränghållaren, se bildexempel 4. Snäckkan pekar då lite mer framåt och fiolen sitter högre på axeln. Jag provade att sätta käkbenet mer centralt på det som jag har och flyttade fiolen till den nya positionen.



Bildexempel 4. Hakstöd som sitter övar resp. vid sidan om stränghållaren. Foto: Höger: K. Tuomisto, Vänster: J. Wängberg

När jag sedan fick problem med skavsår under käkbenet så fick jag sätta på sämskskinn och passade samtidigt på att bygga upp mitt hakstöd med tyg för att inte halka tillbaka. Se bildexempel 5.



Bildexempel 5. Hur jag byggt upp mitt hakstöd för att ändra fiolens vinkel.

Fischer skriver i sin bok *Basics: 300 Exercises and Practice Routines for the violin* om fiolens vinkel till kroppen för att stråken ska gå rakt i förhållande till stallet. Om man har långa armar så ska snäckkan peka mer åt vänster och fiolen ska placeras lägre på axeln det vill säga huvudet mer till vänster om stränghållaren. För korta armar ska snäckkan peka mer framåt och fiolen sitta högre på axeln, det vill säga huvudet närmare eller över stränghållaren. När man spelar vid spetsen på stråken ska höger armbåge vara varken för sträckt eller för böjd. Genom att justera fiolens vinkel och höjden på axeln kan varje violinist hitta en bekväm spelposition.¹⁶

16 Simon Fischer, *Basics: 300 Exercises and Practice Routines for the violin* (London: Ed. Peters, 1997), 20

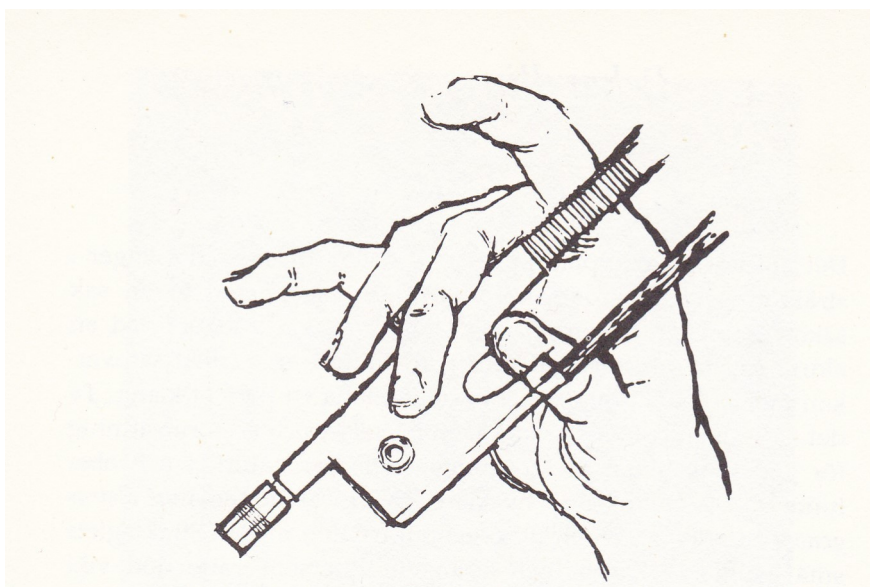
Att fiolens position på axeln har betydelse för stråkens gång på fiolen var helt nytt för mig och något jag tar till mig. Tidigare uppmaningar genom alla år att dra stråken rakt har hjälpt föga.

Hilary Hahn berättar i ett youtube-klipp, "Hilary Hahn: Chinrests and Shoulder Rests", om hur hon kontinuerligt experimenterar med både hakstöd och axelstöd. Hon beskriver att när hon var liten så täljde hennes pappa ner hennes hakstöd så det skulle passa bättre och att gärna ha något mjukt på hakstödet så att man inte får problem med huden där fiolen sitter. Hon ger också tips hur man kan prova att vira tyg eller liknande för att bygga upp axelstödet för att få fiolen att sitta bra på axeln.¹⁷

3.1.3 Avslappnad och naturlig stråkhållning

Havas skriver:

"Yttersidan av tumspetsen skall ligga mot froschkanten. Andra tumleden (närmast tumspetsen) böjs utåt så att nagelroten vilar mot taglet, där detta är fäst vid froschen. Om inte andra tumleden är böjd utåt, blir handleden låst. Tummen skall vara böjd och vila mot taglet."¹⁸ Se bildexempel 6.



Bildexempel 6, Havas, *En väg till fiolen*, 30.

¹⁷ "Hilary Hahn: Chinrests and Shoulder Rests", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=m2cYfL29SBU>, 2010, (hämtad 2017)

¹⁸ Havas, *En väg till fiolen*, 30

Klangen påverkas av hur och hur hårt eller löst man håller i stråken. Jag höll min stråke för hårt, med tummen lite för rak och pressade upp stråken mot övriga fingrar. Se bildexempel 7.



Bildexempel 7. Hur min stråkhånd ser ut när min tummen är mer rak.

Jag skulle hålla min stråke så att höger hand jobbar i ett mer naturligt läge. Stråkhållningen ska efterlikna hur handen ser ut när man inte håller i någonting och den är avslappnad.¹⁹ När jag böjer tummen mer och stödjer den mot taglet som Havas beskriver kommer även stråken längre in i handen och jag behöver inte hålla så hårt i den. Stråken har stöd på tre ställen, tummen stödjer på två och fingrarna ett tredje på andra sidan. Se bildexempel 8. När stråken har stöd av tummen mot taglet behöver jag inte hålla så hårt med fingrarna heller. Jag fick i uppgift av Marja att hålla stråken så löst jag kunde och sedan när stråken ligger på strängarna kunde jag släppa ytterligare. Klangen blev öppnare.



Bildexempel 8. Hur min stråkhånd ser ut när min tummen är maxiamlt böjd med stöd av taglet.

Havas, från en inspelad workshop som ligger på youtube, “K. Havas workshop 04: The Right Arm Movement, 2, Upper Half”, pratar även om stråkhållning. Vid 01:15 instruerar hon en man som blivit lärd att låta handleden styra hur nedstråket går.²⁰ Jag har också gjort det. När jag inte längre styr med handen utan med armen sitter fingrarna kvar på sin ”rätta” position.

¹⁹ Marja Inkinen Engström, 2016

²⁰ “K. Havas workshop 04: The Right Arm Movement, 2, Upper Half”, [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=QHplVvVPoN4&t=>, 2009, (hämtad 2017)

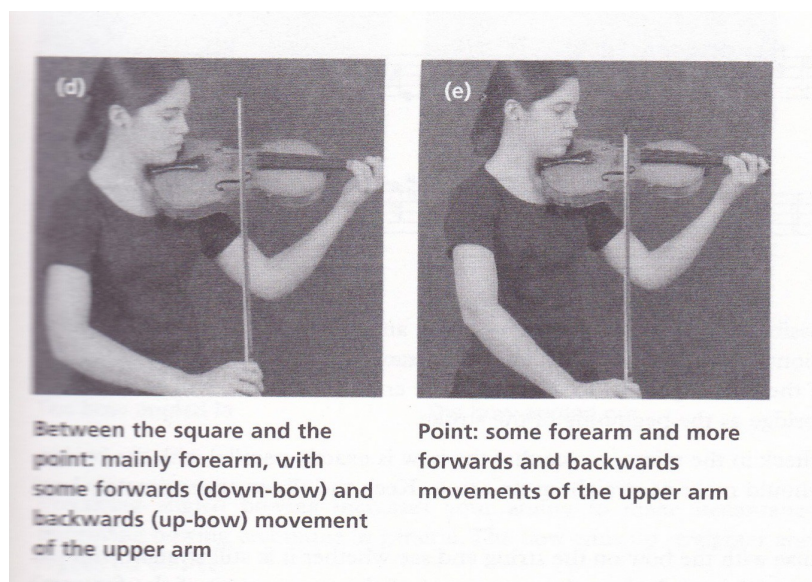
När jag höll hårdare och på det gamla obalanserade sättet gick det inte att göra flera snabba nedstråk vid froschen. Det kändes som om jag skulle tappa stråken, och det gick inte att spela nedstråken fort. Med ny och förbättrad stråkhållning så är många snabba nedstråk inte längre något problem.

Det är svårt att ändra stråkhållningen och jag föll ideligen tillbaka i det gamla. Jag tryckte stråktummen för mycket och lyfte lillfingret vid spel vid spetsen. Det är underarmen som skall styra hur stråken skall gå och fingrarna som håller i stråken ska inte göra något aktivt utan bara följa med utan att släppa sin plats. Handen skall inte vara aktiv.²¹ Som övning fick jag att jag ska spela de tre sista centimetrarna vid froschen respektive spetsen och då låta armen styra stråket.

3.1.4 Att få stråken att gå rakt

Övre hälften

Vid spetsen har jag dragit stråken bakåt mot höften istället för rakt ner. Detta problem har påtalats för mig förut och jag har försökt komma till rätta med det, men denna förklaringsmodell gjorde att jag fattade. Nu när fiolen sitter i en annan vinkel på axeln når jag också bättre. På övre hälften av stråken är det armbågsleden som öppnar och stänger och underarmen styr, se bildexempel 9 och Video 2, vid 00:07.



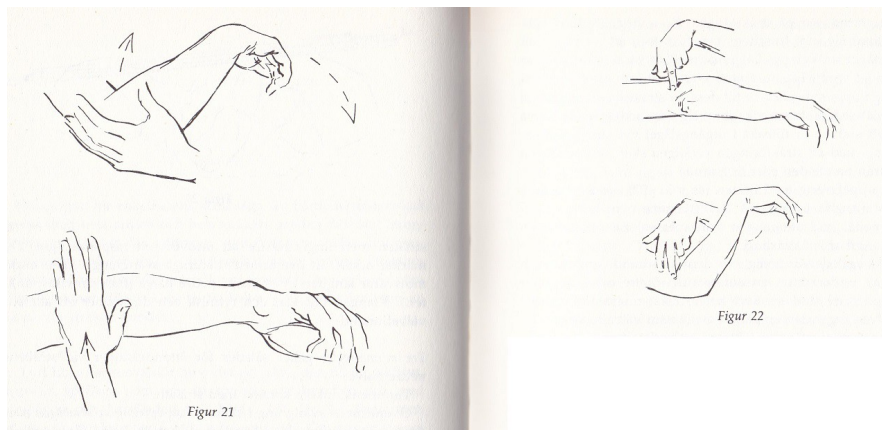
Bildexempel 9, Simon Fischer, *Basics*, 21

Havas visar i ett annat klipp från samma workshop som i stycke 3.1.4 hur stråket kan göras på övre hälften. Vid 02:10 trycker hon på insidan av mannens armbåge så att den viker sig.²² Det finns en övning på detta i hennes bok, se bildexempel 10. Genom att hålla höger arm i spelläge med handled och armbåge böjd och sedan med vänster hand trycka på rätt ställe på ledkulan så ska armen öppna sig utan att det känns.

²¹ Inkinen Engström, 2016

²² "K. Havas workshop 04: The Right Arm Movement, 2, Upper Half", 2009

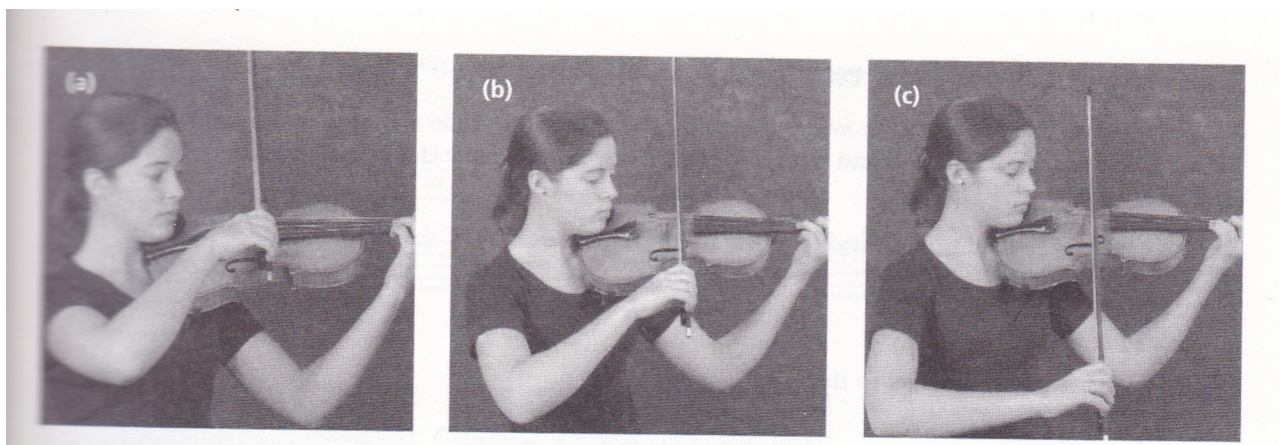
Bilden till höger visar hur höger arm ska hållas rak med handflatan nedåt. Om man här trycker på rätt ställe strax ovanför armbågsleden på armens utsida så ska armbågen vika sig. Jag provar båda dessa övningar, vilka båda är intressanta, men finner att de inte är avgörande för min stråkteknik.



Bildexempel 10, Havas, *En väg till fiolen*, 114-115

Undre hälften av stråken

På undre hälften av stråken är det i axelleden som rörelsen sker.²³ Armbågen är i samma vinkel oavsett axelläge. Bildexempel 11 och Video 2: 00:00-00:06.



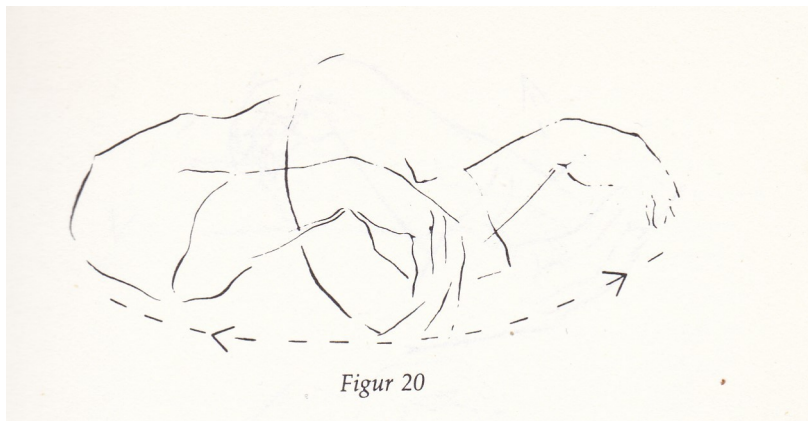
Bildexempel 11, Fischer, *Basics*, 21

Med detta i tankarna blev det mycket lättare att spela vid froschen. Då det är armbågen som gör stråket behöver jag inte hålla så hårt i stråken. Den lösa stråkhållningen, framförallt i tummen, gör att det är lätt att göra mjuka stråk vid froschen.

²³ Inkinen Engström, 2016

Havas beskriver i sin bok :

”Tre minnesregler gäller för åttodelstener vid stråkens nedre halva: Tummens dubbla kontakt med stråken. Överarmens svängning i sidled (utan öppning av armbågen eller drag- eller skjut rörelse i handleden) har en längd motsvarande stråkens nedra halva (från jämviktspunkten). Det är viktigt att föreställa sig att ”det inte finns någon stråke eller stråkfattning”.²⁴



Bildexempel 12, Havas, *En väg till fiolen*, 113.

Havas visar i ett annat youtubeklipp från sin inspelade workshop ”K. Havas workshop 03: The Right Arm Movement, 2, Lower Half” vid 05:30 hur armen rör sig vid stråkdrag på under hälften.²⁵

Hela stråken

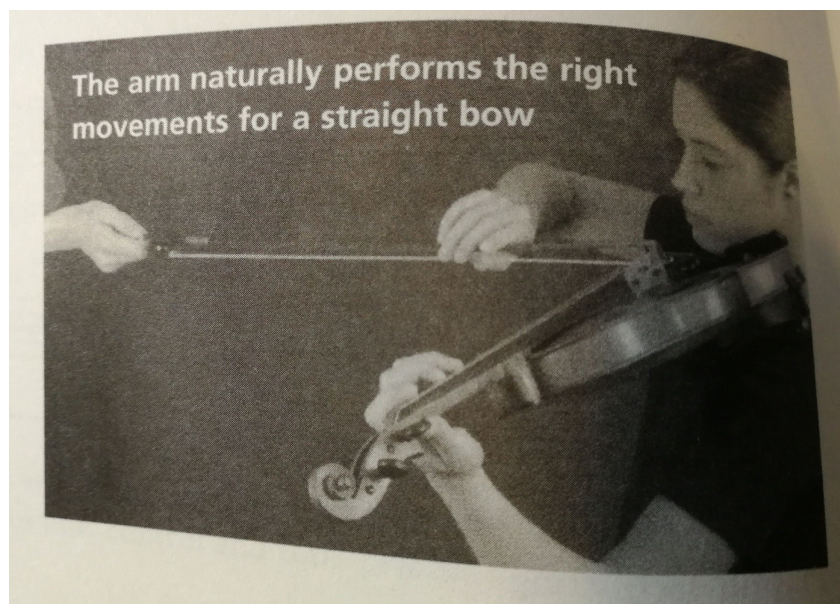
När man drar hela stråken så blir det en tvådelad rörelse.²⁶ För mig blev det tydligt vid ett nedstråk med hela stråken. Först öppnar sig axelleden till ungefär halva stråklängden (Havas hävdar till stråkens balanspunkt) och sen öppnar sig armbågsleden tills stråken är slut. Vid uppstråk blir det omvänt.

24 Havas, *En väg till fiolen*, 113

25 ”K. Havas workshop 03: The right arm movement, 2, lower half”, [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=Pmj8evzP5nU>, 2009. (hämtad 12 mars, 2017)

26 Inkinen Engström, 2016

Fischer visar här ett annat sätt i sin bok *Basics* för att lära armen rätt rörelse. En annan person håller stråken i rätt position still på fiolen, spetsen på strängarna. Eleven/studenten håller löst på stråken och låter handen åka upp och ner utefter den.²⁷ Se bildexempel 13. Den här övningen bekräftade den känsla som jag fått av hur ett rakt stråkdirag känns.



Bildexempel 13, Fischer, *Basics*, 20

Han visar även hur man gör i ett videolipp: ("Exercise for Natural Straight Bow Stroke on String Instruments - Simon Fischer").²⁸

3.2 Spela - pregnans, klang och intonation

Marja sade att jag har svaga fingrar, speciellt fjärdefingret och ger mig genast övningar. Jag får en rejäl aha-upplevelse med hur man får bra/bättre klang och att intonationen är en stor del av det. Att klangen kan vara fin utan vibrato är en överraskning då det enda jag tidigare har fått höra är "mer vibrato". En stoppövning gör underverk för pregnans och klarhet i mitt spel på kort tid.

3.2.1 Klang och intonation går hand i hand

Marja hjälpte mig också att hitta en speciell glitterklang i fiolen som blir när man spelar väldigt rent. Jag skulle finna ettstrukna A på D-strängen i tredje läget med andra fingret. Tonen på D-strängen skall komma i absolut samklang med A-strängen så att A-strängen svänger med. Sedan skulle jag lägga på ett litet och snabbt vibrato på det som koncentrerat ska borra sig ned i greppbrädan.²⁹ Jag hörde skillnad på en gång. Det är lättare att hitta den klangen på lössträngstonerna G, D, A och E, men finns där även på de andra tonerna. Jag kunde efter några dagar inte leva utan den klangen. Fiss jobbar jag fortfarande med även idag.

²⁷ Fischer, *Basics*, 20

²⁸ "Exercise for natural straight bow on string instruments - Simon Fischer", [Video], <https://www.youtube.com/watch?v=k2ctrw0ltyE>, 2017 (hämtad 11 oktober 2019)

²⁹ Inkinen Engström, 2016

Jag märkte ganska direkt när jag började öva på detta att om en ton inte har rätt klang och inte är helt ren kan jag göra om det till det bättre och på så vis påverka mitt spel. Det här ger mig ytterligare kontrollmetoder för intonationen förutom hörseln. Känslan i fingret och hand när de skapar de vibrationer som gör ”glittret”. Jag hör inte bara tonen utan även glittret i den harmoni jag skapar när jag spelar rent. Inget glitter – gör om. Redan efter ett par veckor märker jag att det är mycket lättare att höra och framförallt känna när jag spelar rent. Jag hörde en studiekamrat spela under min första termin och minns nu att jag var förundrad över hennes klang och ton. Jag insåg nu att detta kanske var hemligheten.

För att gå vidare i mitt spel hade Öyvor föreslagit mig att öva etyder. Jag var tveksam för att det har aldrig låtit så bra som jag önskat, och ett nytt misslyckande var inte vad jag behövde. Nu när jag har något nytt att applicera på mitt etydövande så känns det mer meningsfullt. Jag kunde och kan direkt märka när klangen är dålig eller en lägeväxling träffar fel. Min varseblivning har också blivit bättre så jag inte accepterar dålig klang eller dåliga lägeväxlingar.

När jag övade, innan jag lärde mig det här, så blev det av en slump ibland glitterklang, ofta på trestrukna ass på e-strängen. Jag visste inte var det var utan trodde det berodde på den nya fiolen och att vissa toner var sådana. Det var alltså jag själv som producerade klangen och det var inte en slump, men jag visste inte att jag kunde återskapa det när jag ville.

3.2.2 Stärka fjärde fingret vänster hand

Tidigare var min handställning lägre vilket gjorde fjärdefingret stelt och svagt. Se bildexempel 14.



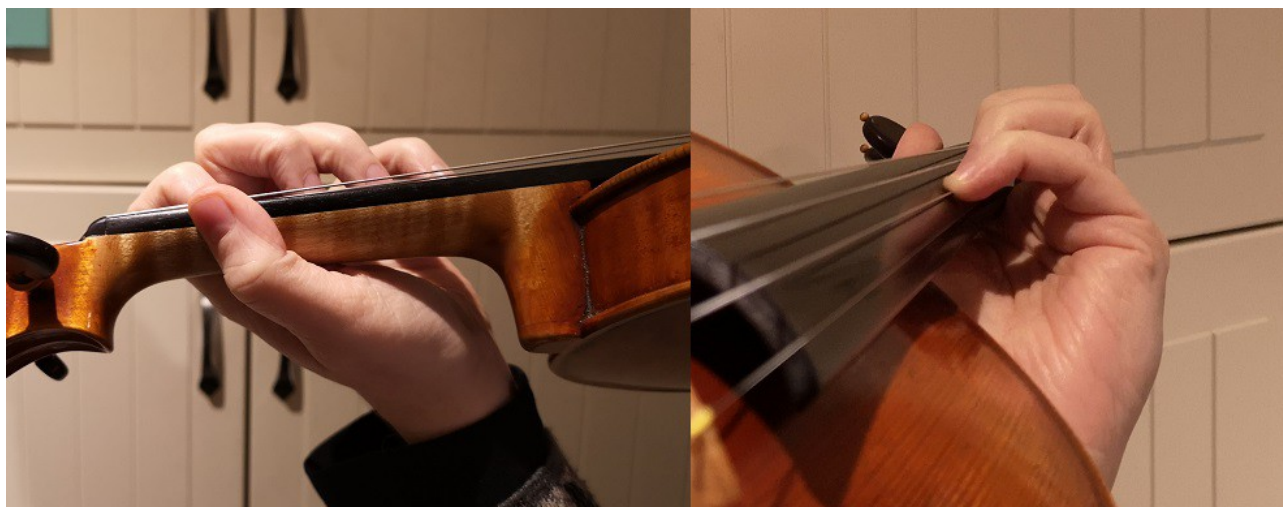
Bildexempel 14. Här är handen lägre än på bildexempel 14 och också mindre flexibel.

”Fjärde fingret (lillfingret) kräver alldeles särskild uppmärksamhet. Det tycks vålla fiolspelade överallt i världen besvär.() I vissa fall, när de spelade offentligt, blev detta finger till den grad satt ur spel i snabba passager, dubbelgrepp och drillar, att det inte ens gick att åstadkomma en godtagbar intonation - detta trots ihärdiga dagliga övningar.”³⁰

Marja gav mig övningar för fjärde fingret, se notexempel 19-25. Jag skulle höra på klangen att fingret jobbade på rätt sätt. Även om handen var avslappnad skulle rörelsen med fingret göras bestämt. Alla fingrar ska ha en fyrkantig böjning. Jag var tvungen att lyfta handen mer än jag var van vid för att fingrarna ska få rätt form. Se bildexempel 15 med högre handställning.

30 Havas, *En väg till fiolen*, 126

”Lillfingret fordrar särskild uppmärksamhet. Detta finger är så mycket svagare än de övriga fingrarna, att vikten vid fingerknogen kan vara svår att känna. Just på grund av denna allmänna svaghet i fingret frestas fingertoppen att överta knogen uppgift. Den försöker gå iland med detta genom att styvna till. Blir fingret styvt, sprider sig styvheten till handleden med för oss välkända olyckliga följder.”³¹



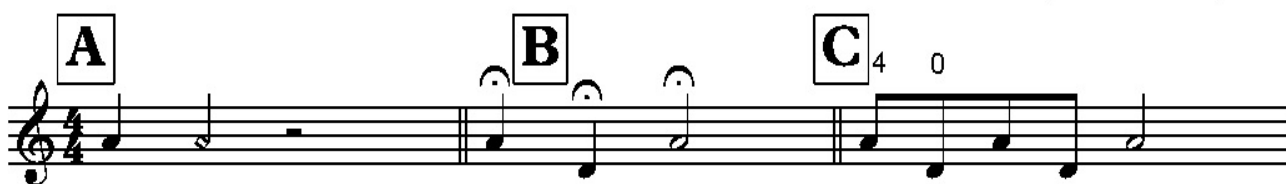
Bildexempel 15. Handen är hög för att alla fingrar ska få till rätt böjning.

Marjas övningar för fjärde fingret

A: Här skulle jag hitta bästa klangen för den tonen med fjärde fingret. A-strängen skulle klinga med. Jag fick höja min handposition för att fjärdefingret skulle få en bättre form, ”som en krok”. Se Video 4. Kroken lyfts i knogleden.³² Jag märkte att jag får trycka på mer med fingret än jag gjort förut får att få rätt klang.

B: Lyfta och sätta ner fingret igen och att det ska bli samma ton och klang igen.

C: Fler upprepningar och öka eventuellt tempot. Spelas med legatobågar. Notexempel 19



Notexempel 19. Marjas övningar för fjärdefingret.

³¹ Havas, *En väg till fiolen*, 39

³² Inkinen Engström, 2016

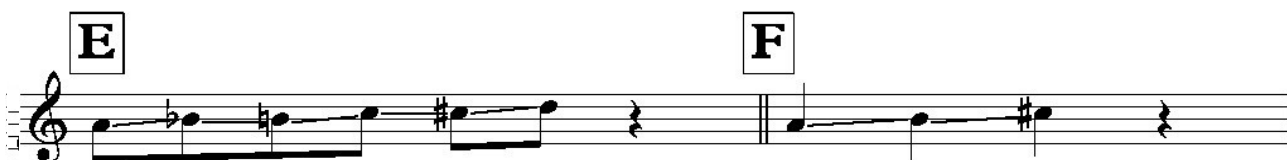
D: Flytta handen halvtonsteg uppåt för varje takt. Spelas med legatobågar 4 eller 8 åttondelar, Notexempel 20



Notexempel 20. Marjas övningar för fjärdefingret.

E: Fjärde fingret ska glida till nästa kromatiska ton uppåt. Under glissandot emellan tonerna ska jag släppa greppet så fingret ligger löst ovanpå.

F: Samma sak som ovan men med heltonsteg. Notexempel 21



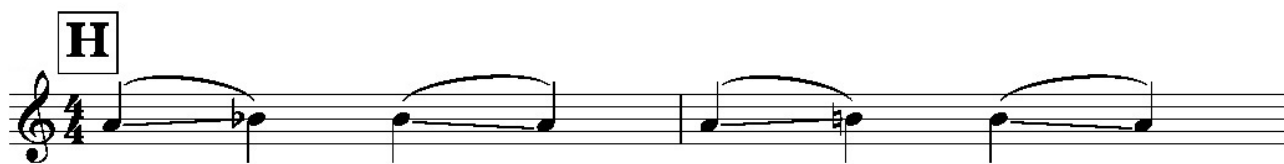
Notexempel 21. Marjas övningar för fjärdefingret.

G: Utveckling av de båda övningarna ovan med en lös sträng emellan och även lägeväxling nedåt. Notexempel 22



Notexempel 22. Marjas övningar för fjärdefingret.

H: Endast lägeväxlingen ur övningen ovan.



Notexempel 23. Marjas övningar för fjärdefingret.

I: Alla övningar ovan kan även göras med de andra fingrarna. Notexempel 24



Notexempel 24. Marjas övningar för fjärdefingret.

J: Lägg till även andra fingrar till fjärde fingret och hitta på olika kombinationer. Notexempel 25



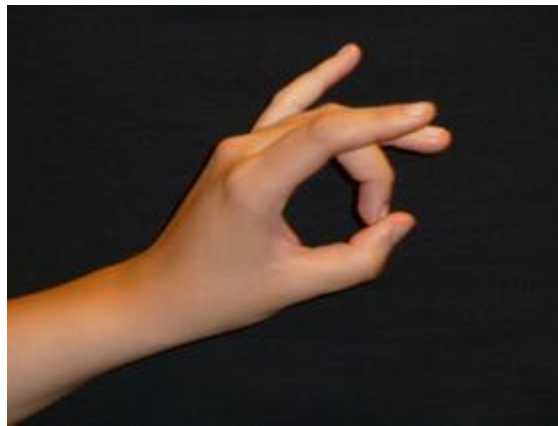
Notexempel 25. Marjas övningar för fjärdefingret.

Efter en och en halv vecka tyckte jag mig redan märka att fingrarna har blivit lite starkare och att det är lättare att spela med fjärdefingret. Jag jobbade på att mitt fjärdefinger behöver vara mjukt böjt i alla leder.

Både Marja och en studiekamrat hade oberoende av varandra tipsat om en övning att stärka yttersta fingerleden utan fiol. Efter en månads övning på att få fingret starkare och böjt på rätt sätt såg jag en liten ljusning, se bildexempel 14.

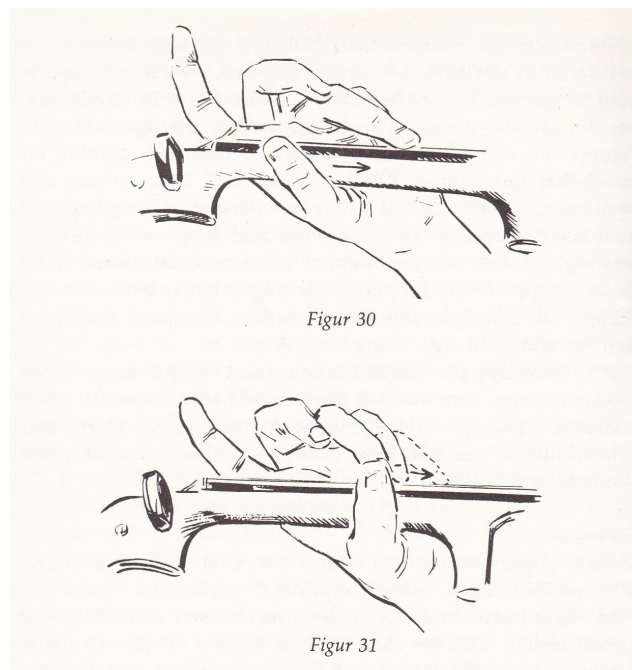
Jag började kunna hålla lite emot med sista leden även om jag inte kunde pressa ner strängen så hårt. Dr Rebecka McLeod skriver i en artikel i *The Strad* juli 2017 hur man kan stärka sina fingertoppsleder. Se video 5 och bildexempel 16.

”The first knuckle joint of each finger must be flexible in order for the student to vibrate. Have the student create a circle with their index finger and thumb, and ask the student to practise straightening and bending the first knuckle joint. This exercise should be repeated with each finger.”³³



Bildexempel 16, McLeod ”A Step-by-step Guide to Mastering Violin Vibrato”

Jag jobbade också utifrån Havas bok på egen hand med att få fjärde fingret att jobba ett bättre sätt. Utan stråke satte jag på tredje fingret på G-strängen. Sedan gled jag med tummen upp mot tredje lägets position. Handeden, fortfarande mjuk och rörlig, vek jag närmare halsen på fiolen. I detta läget lade jag till fjärdefingret. Med stöd av tredjefingret var det lätt att få fjärdefingret mjukt och runt. Svårare blev det när jag skulle flytta fjärdefingret ytterligare en halvton bort.



Bildexempel 17, Havas, *En väg till fiolen*, 128.

³³ Dr Rebecka McLeod . ”A step-by-step guide to mastering violin vibrato”, *The Strad*, tillgänglig: <https://www.thestrads.com/a-step-by-step-guide-to-mastering-violin-vibrato/6748.article>, juni 2017, (hämtad 2018)

Det hjälpte mig en del att jag fick stötta med tummen upp mot fjärde fingrets plats såsom bildexempel 17 visar. Jag kunde då hålla emot mer med fjärdefingrets alla leder så det inte blev lika platt.

3.2.3 Stärka alla fingrar med Urstudien

Marja sade att mina andra fingrar också är svaga. Jag fick övningar ur Carl Flesch, *Urstudien*.

Marja sade till mig att först lägga fingrarna löst på strängarna enligt övning 1A i notexempel 26 Första fingret ska krama strängen som hjärtslag, tryck, lätta, trycka lätta utan att släppa fingret från strängen.³⁴ Sedan skulle jag lyfta och sätta ner fingret och rörelsen sker i knogen, se Video 3. Havas skriver angående knogarna:

”/--/ett hittills föga beaktat hjälpmedel, den lätta och smidiga hanteringen av vänstra handens knogar.”³⁵

Jag hade långt tidigare under mina kandidatstudier fått reda på att fingret skulle röra sig från knogleden, men inte att fingerformen och handställningen var viktig. Det blev en aha-upplevelse.



Notexempel 26, Carl Flesch, *Urstudien*, 11

Havas skriver mer om knogarna:

“Frågan är således, åt vilken del av kroppen man skall överlåta det ansvar, som fingertopparna inte rår med. Svaret är: *Knogarna*, eller närmare bestämt knoglederna. Det är nämligen uppenbart, att kontakten mellan fingertoppen och strängen endast är *effekten* av en rörelse som *förorsakas* av knogen. /.../Varje gång vi lyfter ett finger sker sålunda den verkliga rörelsen i knogen, medan fingret som knogens tjänare endast vidarebefordrar rörelsen.”³⁶

34 Inkinen Engström, 2016

35 Havas, *En väg till fiolen*, 40

36 Havas, *En väg till fiolen*, 36

I övning 1B , notexempel 27, skulle jag återigen lägga på fingrarna löst och sen bara ”putsa” med anvisad finger och sträcka mjukt.

I B.



Notexempel 27, Flesch, *Urstudien*, 13

I övning 1C, notexempel 28 hålls tonerna med helnoter löst på plats och sextondelarna flyttas och trycks mjukt ner med ”kram”-känslan.³⁷

I C.



Notexempel 28, Flesch, *Urstudien*, 15

För att inte tummen skall statistiskt klämmas skall den också röras på. ”Putsa” löst är här också Marjas beskrivning av övningen, övning 1D, bildexempel 17.

1D



Bildexempel 17, Flesch, *Urstudien*, 12,

I övning 1E, notexempel 29, sade Marja att jag skulle sätta ner fingrarna löst i detta grepp (exakta toner är inte viktigt) och sen krama ner tonerna till greppbrädan några gånger för träning. Sedan glida upp till ungefär det andra ackordet men fingrarna ligger bara löst på och krama tonerna i höga läget.

1E

<p>fake the following chord:</p>	<p><i>Man greife folgenden Accord:</i></p>
<p>and (without leaving the strings) slide to:</p>	<p><i>gleite (ohne die Finger von den Saiten zu haben) bis zu folgendem Accord:</i></p>
<p>then return to the first chord.</p>	<p><i>und wieder zurück.</i></p>

Notexempel 29, Flesch, *Urstudien*, 14

3.2.4 Hyllan

Jag märkte att jag inte klämde lika mycket med min vänstra tumme när jag lärde mig att använda fingrarna på ett bättre sätt och blev starkare i fingrarna. Jag kan hålla vänster hands toner nästan bara med fingrarna utan att hålla emot med tummen. Fiolen vilar på det som jag kallar ”hyllan”. Fiolen ligger på motsatta sidan av pekfingerknogen än att hållas fast av tummen. Se bildexempel 18.



Bildexempel 18. ”Hyllan” som jag kallar den, där fiolhalsen ska vila.

3.2.5 Stopp-övningen

Ett sätt att öva tydlighet och koordination för stråke och vänsterhand är med en stopp-övning.³⁸ Först spelas en ton på halva stråken, övre eller undre, den ska inte dras för fort. När stråken stannas ska den gå direkt till nästa ton och sträng och stanna där. Stråken ska i detta ögonblick vara pressad mot strängen så att den inte rubbas ens om fiolen tas av axeln. Nu när allt är avstannat ska man passa på att känna efter hur kroppen känns: slappna av i axlar, stå bra och rätta till hållningen. Redan när tonen spelas ska man veta var man ska stanna i stoppögonblicket, vilket finger och vilken sträng och det ska gå blixtnabbt. Det svåra var för mig inte att utföra det som ska ske i stoppet, utan tänka ut i förväg vad som ska göras.

Nästa steg i övningen blir att i stoppögonblicket lägga till vilket håll stråken ska gå åt nästa gång. När den är pressad mot strängen kan den pressas i ett ”uppstråk” eller ”nedstråk”.

Den här övningen transformerade mitt spel och förmåga att uttrycka mig musikaliskt. Tonbytena blev mycket tydligare. Efter att jag blev trygg och stadig stråkvändningarna kan jag frasera på ett helt annat sätt.

Marianne Piketty, violinprofessor på Conservatoire National Supérieur Musique et Dance de Lyon beskriver i en artikel i *The Strad* en liknande övning som också fokuserar på avslappning och hållning såsom Marjas.

”Working on martelé an staccato can help us to improve our posture, the way we balance the right arm, and the straightness of our bow movement, just to begin with”³⁹

³⁸ Inkinen Engström, 2016

³⁹ Marianne Piketty, “Martelé, An Attack to Help You Plan the Diction and Distribution of Your Bow” *The Strad* November 2018 Vol.129 (2018), 88

Pikettys övning är i princip likadan som Marjas, fokuserar på avslappnad kropp och att man när man har stoppat stråken skall stanna och känna efter hur kroppen känns.

”The key to mastery is first to have a good idea of the sound you want to make. Anticipate the quality of your sound and attack as you plan each stroke, maintaining complete control from the beginning to the end of the bow.”⁴⁰

Marjas övning tycker jag är lite mer utvecklad med att man ska förbereda nästa ton med allt den ska innehålla, och göra det snabbt.

Stoppövningen har även gjort att jag har ändrat hur jag lyssnar. Jag ramlade över detta klipp av en tillfällighet “Hilary Hahn och Chloe Trevor playing Bach”. Först spelar Chloe Trevor starten på Bachs dubbelkonsert klanderfritt, sen kommer Hilary Hahn in med en otrolig skärpa i tonen.⁴¹

3.2.6 Kato Havas grundteknikövning

Medan jag jobbade med min stråkhållning och att känna trygghet vid froschen var Havas bok fortsättningsvis till stor hjälp. Speciellt denna övning gav mig lugn och ro att hitta balansen i båda händerna. Se notexempel 30 och Video 6. Havas skriver i boken om övningen:

”Alla violinister, både nybörjare och mer försigkomna, kan ha stor nytta av övningarna i följande notexempel. De är långtifrån så enkla, som de kan förefalla, om de verkligen utförs långsamt och om kravet på en vacker ton hålls ständigt levande.”⁴²

Hon fortsätter med att berätta att övningen varken är fysisk eller teknisk utan istället kräver koncentration. Tonen man alstrar ska vara oavbruten även om man byter stråk eller finger.



Notexempel 30, Kato Havas, *En väg till fiolen*, 30.

Genom att och koordinera höger och vänster hand genom stoppövningen så kunde mina stråkvändningar blir tydliga och trygga. Den öppnade ögonen på mig så jag insåg att jag kunde påverka det själv. Trygga stråkvändningar gav mig förmåga att kunna framera. Havas skriver att övningen är notmässigt så lätt så det går att tänka på alla saker med stråkhållning, stråkföring och kroppshållning.

⁴⁰ Piketty, “Martelé, An Attack to Help You Plan the Diction and Distribution of Your Bow”, 88

⁴¹ “Hilary Hahn och Chloe Trevor playing Bach”, [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=imL50bAvahM>, 2018 (hämtad 2018)

⁴² Havas, *En väg till fiolen*, 30

3.2.7 Nytt axelstöd

Jag har haft en känsla av att min fiol har hasat ned. Det har säkert bidragit till att vänster axel åkt upp och blivit spänd.

Havas skriver:

”Den gängse uppfattningen att fiolen hålls fast av hakan, som är sänkt lodrätt mot hakhållaren, förorsakar många problem. Härigenom lokaliseras fasthållandet till ett begränsat område (mellan hakan och skuldran). Därtill kommer, att ju hårdare hakan trycker mot hakhållaren, desto hårdare mottryck måste skuldran utöva uppåt. Det är en naturlag. Varje vertikalt tryck neråt medför ett lika stort mottryck underifrån. Därför är trötthet i vänstra skuldran, ofta förenad med akut smärta, en välkänd åkomma bland violinister”⁴³

Jag började min masterutbildning med ett axelstöd från Kun, bildexempel 19, men då var känslan att fiolen gled ner.



Bildexempel 19. Axlestöd från Kun.

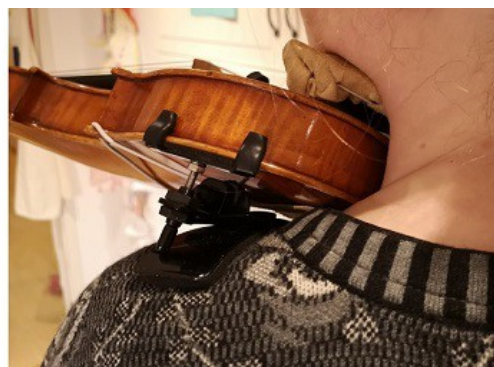
Jag letade då fram mitt gamla Wolf-axlestöd då det kändes lite bättre. Jag byggde som nödlösning upp mitt Wolfaxlestöd på höger och vänster sida om axeln för att fiolen inte skulle glida ner. Detta fungerade ganska bra. Se bildexempel 19.



Bildexempel 19. Ett Axlestöd från Wolf, som jag byggt upp med bland annat tyg för att fiolen inte ska halka av axeln.

43 Havas, *En väg till fiolen*, 99

Jag fick prova ett Bon Musica av en studiekamrat. Jag märkte då att jag inte längre behövde klämma lika mycket med axeln. Kroken (röd ring) på detta axelstöd gör att fiolen inte kanar ner och axeln kan vara i bästa arbetsläge. Se bildexempel 20



Bildexempel 20. Axelstöd från Bon Musica.

4 Feedback, instruktioner och övningar

4.1 Feedback på mina inspelningar

På min inspelning Audio 1 är stråkhastighet och stråktryck i princip konstant. Marja säger att det finns nästan inga fraser så jag spelar utan att ”andas”. Marjas kommentar är att det låter som ”tuggummi” även om hon samtidigt säger att det som helhet inte är så dumt.

När Marja hör min inspelning Audio 2 säger hon att jag inte har någon riktning eller ”karta”. Jag spelar falskt utan fraser eller höjdpunkter. Med karta menar hon att dubbelgreppet måste utgå från lägsta tonen i ackordet som blir per sextondelsfigur. Lägsta tonen styr eftersom den också är först.⁴⁴ En fiollärarkollega, Leire Perez Guerge, tycker att även om det är falskt så finns det ett bra driv.

I Audio 3, kan man höra att jag har intonationsproblem, samma stråktryck hela tiden, inga fraser eller pauser.⁴⁵

Marja sade även till mig att jag skulle lyfta på stråken där det är paus i noterna, men det vågade jag inte då 2015 eftersom det kändes som om jag skulle tappa den. Se punkt 3.1.3 om stråkhållning.

4.1.1 Lägeväxlingar takt 4-33

Jag hör i Audio 1, att jag hela tiden är sen mot pianot och spelar delar av inledningen för sakta. Ett av problemen att jag inte kommer i tid till nästa slag. Min lägeväxling är långsam och vid fel tillfälle.

Lägeväxlingen ska ske på det gamla stråket. Det betyder att när jag tar nästa stråk så ska jag vara framme vid den nya tonen. Tonen jag spelar gör jag som vanligt trefjärdedel av stråket. Den sista fjärdedelen av stråket görs lägeväxlingen väldigt sakta och fingret ska ligga löst och avslappnat i lägeväxlingen. När jag är framme vid stråkbytesdags är jag också framme vid nästa ton. Stråken bestämmer när jag ska vara framme.⁴⁶ Se även video 7.

Marja sade också åt mig att räkna åttondelarna högt när jag spelar, för det räcker inte att tänka fjärdedelar eller halvnoter. Det tvingar mig att byta ton och göra lägeväxlingen i tid. Det är dock tillåtet med lite sostenuto på de melodiska höjdpunkterna.⁴⁷

Det är lättare att spela sen jag övat styrka i vänster hands fingrar och fingertoppsleder och fått in rätt rörelsemönster där knogleden jobbar. Det är ett nöje att spela rent då hand och fingrar hamnar rätt av sig själv.

44 Inkinen Engström, 2018

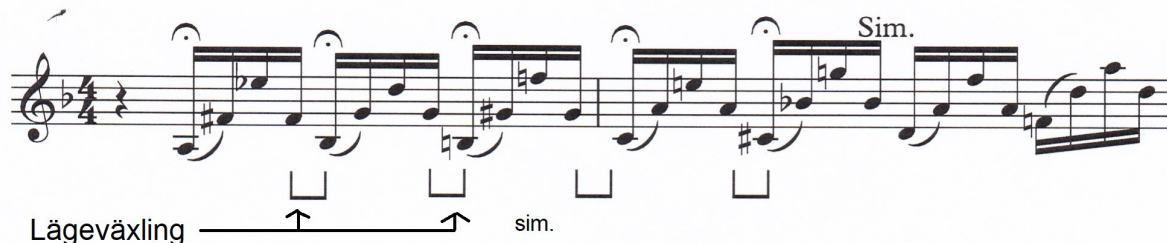
45 Inkinen Engström, 2016

46 Inkinen Engström, 2018

47 Inkinen Engström, 2018

4.1.2 Lägeväxlingar takt 59-70

När jag några år senare har lektion för Marja, så är det ungefär så jag ska öva, enligt första raden i notexempel 15 sidan 15. Lägsta tonen blir min "karta" som de andra tonerna sedan orienterar sig efter. Kartan är melodin och de [tonerna] ska vara vackra. Redan här går det att öva in fraser, crescendon och diminuendon.⁴⁸



Notexempel 30. Ett förslag från Marja hur man kan öva kadensen i Sibelius violinkonsert takt 59-70.

2018 kan jag dubbelgreppen som sitter "ovanpå", men det blir inte bra om jag missar första tonen som jag ska orientera mig efter. Marja säger också att först när jag kan kartan, det vill säga basmelodin som ligger underst och vidare harmoniken, kan jag sen lägga på stråken med alla strängväxlingar. Jag spelade på Marjas uppmaning första tonen lång med ren och stor klang. De andra tre noterna svagare och mindre stråk. Lägeväxlingen från sista tonen i varje sextondelsfigur till den nedersta tonen i nästa figur är däremot mycket viktig, se notexempel 30. Det här fungerade för mig.

4.1.3 Lägeväxlingar i dubbelgrepp

Jag hittar inte dubbelgreppslägeväxlingarna och Tobias Granmo visar och ber mig göra den riktigt mjuk och avslappnad och både upp och ner. Både fingrarna och tummen ska göra ett rejält glissando.⁴⁹ Övningen fungerade inte för mig förut. När han visade och spelade före, både avslappningsgrad och hur det kan låta, så förstod jag mycket bättre och jag blev en smula tryggare. Fischer har samma övning där man ska göra tunga, långsamma och tydliga glidningar så att man sen ska hitta mer rätt i de vanliga, lätta lägeväxlingarna sen, notexempel 31.

Example 1



Notexempel 31, Fischer, *Practice*, 156

48 Inkinen Engström, 2018

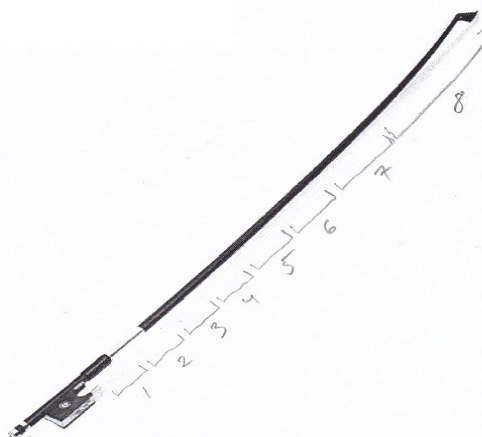
49 Tobias Granmo, 2016

Jag fick spela lägeväxlingen för Marja så jag verkligen passade in ny ton och stråkbyte, precis som andra stycket i punkt 4.1.1. På slutet av stråket, där lägeväxlingen skall ske, ska man sakta ner både stråkhastighet, lägeväxlingens hastighet och fingertrycket. Notbyte, stråkbyte och tillfället jag hittar nästa ton efter lägeväxlingen ska infalla exakt samma gång. Skillanden mellan Marja och Fischer är att medan Fischer skriver att glissandot ska vara tungt säger Marja att man ska lätta på fingret så man glider lätt. Att man ska göra det sakta är de överens om. Jag föredrar mindre fingertryck i lägeväxlingen.

4.1.4 Stoppövningen på takt 59-70 och 101

Stopp-övningen som beskrivs i punkt 3.2.4 har jag även gjort på takt 59-70. När jag stoppar på första tonen i varje 16-delsfigurs måste de övriga två tonerna redan sitta på plats. Jag ska se till att jag är avslappnad vid varje stopp och att lägeväxling och stråkbyte går fortast möjligt. Se Video 8. Strängväxlingsrörelsen ska vara så liten som möjligt. Den mesta rörelsen till nästa sträng ska helt enkelt göras när jag spelar tonen.

Jag hör på Audio 3 att jag inte gör crescendo på upptakten i takt 101. Den låter inte heller speciellt pigg. På takt 101 övade jag på Marjas uppmaning 32-delsuppgången staccato. Vid varje stopp ska stråken vara på väg i fortsatt nedstråk och nästa finger precis redo att göra nästa ton. I stoppet kontrolleras hållning och avslappning i stråkhållning, armar och axlar. Stråkdistributionen per ton ska vara samma som om jag hade spelat den i tempo och med legato. Stråkstoppövningen blir också ett sätt att öva lägeväxlingarna snabbt. Precis i stoppögonblicket flyttas handen och fingret. Eftersom det även är ett crescendo på figuren nedan visar bildexempel 21 hur stråken ska fördelas på tonerna. Se även Video 9. I Audio 6 från 2020 hörs samma takt med lite mer fart.



Bildexempel 21. Hur stråkfördelningen kan se ut i uppgången i takt 101 i Sibelius violinkonsert.

4.1.5 Öva dubbelgrepp

När jag tidigare övat på takterna 101-107 har jag intonerat utifrån melodin, den övre tonen av dubbelgreppen och inte alls tänkt på att jag kunnat dela på dem. Marja menar att det är helt fel då jag inte har något att navigera efter. Precis som i kadensen takt 59-70, skall jag navigera efter lägsta tonen. Marja sade åt mig att efter uppgången endast landa på lägsta tonen. Högre tonens finger skulle löst ligga med på e-strängen medan jag spelade lägre stämman. Jag lyssnade på den undre melodin och övade klang och intonation. Se notexempel 32. Här övade jag också timingen i lägeväxlingen såsom i punkt 2.3.4. Nästa steg blev att jag lade till den övre stämman, svagt, men lyssnade fortfarande mest på lägsta tonen. Det är de lägre tonerna som jag ska rätta mig efter både genom att känna med muskelminnet och lyssna.⁵⁰

The image displays three staves of musical notation. The top staff is in treble clef with a 6/4 time signature. It begins with a melodic line containing a fermata over a note, followed by a double bass line with notes and fingerings 1 through 8 written below. A large bracket spans across the notes in the bass line, and two 'V' marks are placed above the staff. The middle staff, labeled '2', shows a series of chords with 'x' marks above the notes. The bottom staff, labeled '5', continues with chords and 'x' marks, ending with a double bar line.

Notexempel 32. Ett exempel på hur jag har övat takt 101-107.

5 Resultat och slutord

5.1 Resultat

Inspelningen från 2015 gjordes i en sal med stor akustik på Musikhögskolan på min surfplatta, Samsung Galaxy Tab med Android som operativsystem. I Januari 2020 spelar jag in de tre delarna på nytt, Audio 4-6, denna gång i mitt kök med mobiltelefon Huawei P20 Pro, (Android också på den.). Jag tror också att både plattan och telefonen jämnar ut det som spelas in så det inte blir så stor skillnad i dynamik vilket är ett problem här då jag vill att fraser och volymskillnad skall höras.

Många faktorer påverkar klangen. Det första jag förändrade var min kroppshållning, vilket var det viktigaste för mig då en väldigt liten insats gjorde stor skillnad. En ny fiol gjorde sitt till. Jag ändrade på fiolens vinkel till kroppen vilket gjorde att stråken kunde gå rakt och också ger en klangförändring till det bättre. Jag hade inte lärt om min stråkhållning om jag inte hade lärt mig att underarmen och armbågen styr stråken snarare än handleden. Klangen påverkas också av hur fingret sitter ner på strängen och hur jag startar varje ton med stråken. För att spela rent lärde Marja mig att höra den klang som blir när alla de lösa strängarnas övertoner vibrerar med. Helt plötsligt fick jag en till referens än bara tonhöjden. Min klang förbättrades också av att spela rent. Det är dock svårt att jämföra klang i inspelningarna då rummet gör så stor skillnad. Då jag känner min nya fiol så kan jag höra att jag har mer kärna i tonen i Audio 4 än i Audio 1 trots att det i Audio 1 låter mera i största allmänhet. Jag tycker det hörs speciellt i slutet på dem båda från 00:47, där jag spelar på G-strängen.

I Audio 3 hör jag mig själv balansera mellan övre och undre ton i dubbelgreppet. Ibland dominerar den undre stämman och ibland den högre. Med en mer avslappnad och trygg stråkhållning kan jag känna mig säker när jag spelar dubbelgrepp och de båda stämmorna låter mer i balans i Audio 6.

Mina lägeväxlingar anser jag blev snabbare genom flera faktorer: fingerstyrka, stoppövningen och trygghet i intonationen. Viktigt också är att genom att jag övade så lägeväxlingen var klar precis när jag vände stråke, gav också en trygghet att våga satsa på snabbheten. I Audio 1 från 00:11-00:13, lägeväxlingen mellan takt 9 och 10, hör jag mig bli sen i rytmen för att inte hinna i tid till nästa ton för att lägeväxlingen går för sakta. Det går snabbare idag med bättre intonation och det hörs i motsvarande ställe i Audio 4. Även skillnad hörs vid 00:00-00:03 i Audio 3 respektive i Audio 6 00:00-00:03, hörs mer klarhet, skarpare artikulation i kombination med snabbare lägeväxlingar.

Jag stärkte mitt fjärdefinger genom att träna den yttersta leden utan fiol. Jag tränade den med fiol genom några övningar som jag gjorde i flera månaders tid. Jag tror att mitt fjärde finger fick mer kontroll och styrka genom att jag också tränade hela handen med Fleschs *Urstudien*. När jag gjorde både fjärdefingersövningen och Fleschs *Urstudien* så fick jag höja min hand i förhållande till greppbrädan eftersom jag började använda knogleden. Jag kunde då befria själva fingrarna från extraarbete så de kunde börja jobba med viktiga saker som klang och intonation.

”Eftersom det är vikten vid knogen och inte trycket från fingret som läggs på strängen, är fingertoppen avspänd och i stånd att göra en snabb slutlig justering av tonhöjden och denna justering blir så småningom en omedveten vana”⁵¹

Mina starkare fingrar med avslappad hand och högre handställning har bidragit till att jag drastiskt förbättrade både intonation och hur jag hittar på greppbrädan i Audio 5 mot den 4 år äldre inspelningen Audio 2. Jag hittar bättre och det känns mycket tryggare. Leire påpekade att när hon lyssnade på Audio 2 förstod hon inte harmoniken, men att hon kunde hänga med i Audio 4. Marja

51 Havas, *En väg till fiolen*, 38

påpekade också att jag inte hade någon ”karta” när jag spelade och det. Leonidas Kavakos sammanfattar det hela väl i en intervju i *The Strad*:

“The cadenza 16 bars before figure 2 /--/is a good example of polyphony at work, although this aspect is often ignored. When one has to play so many notes, it’s important not to get lost. Practise the notes as triple-stops to hear the harmonies and understand the point of the semiquavers”⁵²

Mina stråkvändningar är jag särskilt nöjd med. Jag har genom stoppövningen koordinerat fingerbyte och stråkvändning så tonbytena blir mycket mer tydliga. Jag har övat upp snabbhet och exakthet i stråkbytena och samma gäller fingerbyten och strängbyten. Jag kan också höra när det blir ett mindre tydligt tonbyte och öva så det blir snabbare. Jag tänker att genom att jag har en tydlig start på tonen får strängen en skjuts så den kommer igång och låter bättre. Piketty skriver att ett bra martelatoattack kräver stråkhastighet, balanserad kropp och en naturlig armvikt. Om du är perfekt balanserad i kroppen är det svårare att inte göra en attack än att göra den.⁵³ Upptakten till takt 17 i Audio 1 00:28-00:29 och Audio 4 00:27-00:28 hör man klarare och snabbare sextondelar.

Ett bifynd med dessa övningar och förändringar jag gjort är att mina smärtor och trötthetskänningar i vänster axel och biceps är borta, speciellt i samband med vibrato. Vibratot är friare nu då jag inte behöver jobba emot min egen kropp längre. Vibrato i dubbelgrepp är extra motsträvigt, men den långa tonen i takt 103, Audio 6 00:07-00:10, hör jag hur det klingar mer än i Audio 3, där jag verkligen kämpar med allt: intonation, klang och balans.

Över lag har jag förbättrat min artikulation, intonation och klang. Det som inte hörs, men som jag känner, är att jag inte är rädd för långa eller korta lägeväxlingar. Jag kan hitta till ett läge utan att klättra dit via andra toner eller höra mig för först. Att jag nu kan spela musikaliskt vilket jag blivit tillsagt tidigare att jag inte gjort. Det har funnits inuti mig, men inte kommit ut på grund av alla tekniska hinder.

Före min masterutbildning och denna uppsats så var jag ganska bra på att spela, men den där sista putsen hade jag inte. Jag hörde att det inte var bra nog men visste inte hur jag skulle uppnå ”bättre” och visste inte vad som fattades. Nu vet jag vad jag ska öva på när det inte låter som jag vill. Artikulation och hastighet tränar jag med stoppövningen. Vid justering av intonation lyssnar jag efter klang och att fiolen sjunger med. Kroppen ställer automatiskt in sig på den mest energieffektiva hållningen för fiolspel.

⁵² Ariane Todes “Masterclass: Leonid Kavakos on the Sibelius Violin Concerto”, *The Strad*, tillgänglig: <https://www.thestrاد.com/artists/masterclass-leonidas-kavakos-on-the-sibelius-violin-concerto/7349>.article 7 December 2017 (hämtad 2018)

⁵³ Marianne Piketty, “Martelé, An Attack to Help You Plan the Diction and Distribution of Your Bow”, 88

5.2 Slutord

När jag började på denna uppsats trodde jag att jag bara övat på fel sätt. Jag skulle genom att nöta de "rätta" övningarna lära mig att spela bättre. Jag använde böcker med övningar av Otakar Sevcik och Simon Fischer. Genom övningarna blev det kanske lite bättre, men jag märkte ingen direkt skillnad.

Det var genom att jag fick hjälp att helt lägga om min grundteknik som det blev bättre.

- Ändra och höja handställningen i vänster hand.
- Ändra stråkhållningen.
- Ändra kroppshållning.
- Stärka vänster hands fingrar och sätta ner dem på ett nytt sätt.
- Att öva stråkvändningar och koordination mellan händerna med en effektiv stoppövning.
- Nytt sätt att lyssna på hur fiolen låter och öva klang.

Jag trodde inte att läraren skulle ha en sådan stor roll. Jag hade inte kunnat läsa mig till det jag lärt mig. Jag lärde mig genom handgriplig undervisning med att lyssna och bli visad.

Det jag kunde innan jag blev en "ny" violinist hade jag ändå till godo. Sen jag lärt mig det nya sättet vill inte kropp och öron ha det gamla. Alla fingringsättningar och stråk i skalor och repertoar sitter kvar men med bättre presentation och utförande.

Jag har kunnat fokusera på mina problemområden intonation, klang och pregnans i mitt spel och förbättrat dem. Resultatet har överraskat mig, jag har blivit mycket bättre än vad jag trodde. Den klang och ton jag har nu kunde jag bara drömma om.

Jag vill avsluta med ett citat ur Havas bok som sammanfattar min resa. När jag lyckades arbeta bort mina spänningar i kroppen, så kom det musikaliska av sig själv. Det musikaliska uttryck som förut bara funnits inuti mig kan jag nu förmedla bättre.

Om denna enda medvetna muskelverksamheten uppövas på rätt sätt, kan den förmedla och kontrollera den spelandes musikaliska och konstnärliga impulser i sådan utsträckning, att alla mekaniska problem försvinner och vägen öppnas för den skapande fantasin."⁵⁴

54 Havas, *En väg till fiolen*, 12

Källförteckning

Partitur:

Sibelius, Jean., *Violin concerto in D Minor op.47* (Frankfurt am Main: Robert Lienau Musikverlag; 2004).

Noter:

Sevcik, Otakar. *Shifting (changing the position) and preparatory scale-studies for the violin* (New York: G. Schirmer, 1905)

Böcker:

Flesch, Carl. *Urstudien (Basic studies) for violin* (Berlin: Ries & Erler, 1911)

Fischer, Simon. *Practice: 250 step-by-step methods for the violin* (London: Ed. Peters, 2006)

Fischer, Simon.. *Basics* (London: Ed. Peters, 1997),

Havas, Kato. *En väg till fiolen*, översättn. Torgny Bondestam (Borås: CETE Bokförlag, 1981)

Artiklar:

Todes, Ariane, "Masterclass: Leonid Kavakos on the Sibelius Violin Concerto", *The Strad*, tillgänglig: <https://www.thestrاد.com/artists/masterclass-leonidas-kavakos-on-the-sibelius-violin-concerto/7349.article> 7 December 2017 (hämtad 2018)

Piketty, Marianne, "Martelé, An attack to help you plan the diction and distribution of your bow" *The Strad*, November Vol.129 (2018) NO.1543

McLeod, Dr Rebecka, "A step-by-step guide to mastering violin vibrato", *The Strad*, tillgänglig: <https://www.thestrاد.com/a-step-by-step-guide-to-mastering-violin-vibrato/6748.article>, juni 2017, (hämtad 2018)

Video:

"Hilary Hahn: chinrests and shoulder rests", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=m2cYfL29SBU>, 2010, (hämtad 12 oktober, 2017)

"Hilary Hahn och Chloe Trevor playiong Bach", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=imL50bAvahM>, 2018 (hämtad 14 mars, 2018)

"Daniel Hope on posture", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=SjyNdbPXuQ0>, 2016 (hämtad 23 juni, 2019)

"How to avoid spinal neck and back pain when playing Violin - series 1", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=Oz6ASKz7anA>, 2013, (hämtad 24 juni, 2019)

"K. Havas workshop 04: The right arm movement, 2, upper half", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=QHplVvVPoN4&t=>, 2009, (hämtad 12 mars, 2017)

"K. Havas workshop 03: The right arm movement, 2, lower half", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=Pmj8evzP5nU>, 2009. (hämtad 12 mars, 2017)

"Exercise for natural straight bow stroke on string instruments - Simon Fischer", [Video], tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=k2ctrw0ItyE>, 2017, (hämtad 26 juni, 2019)

Mediafiler:

Audio 1-6

Video 1-9

Tack till Lillian för du passat barnen,
Ebba för hjälp med uppsatsen,
Fredrik för att du stöttat mig
och till sist min barn Einar och Solveig som gav mig styrkan att satsa.