

CA1004 Examensarbete, master, klassisk musik, 30 hp

2020 Konstnärlig masterexamen

Institutionen för klassisk musik

Handledare: Katarina Ström-Harg

Examinator: Sven Åberg

Emma Granstam

Med sång och luftflöde mot musikaliska och tekniska mål

En praktisk applicering av Arnold Jacobs teorier

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete.

Den klingande delen av arbetet utgörs av inspelningarna:

- Inspelningstillfälle 1 orkesterutdrag
- Inspelningstillfälle 1 Tomasi
- Inspelningstillfälle 2 orkesterutdrag
- Inspelningstillfälle 2 Jolivet och Tomasi

Sammanfattning

Arnold Jacobs var en världsberömd tubaist och pedagog som utvecklade en metod som han kallade för song and wind. Metoden kopplades tydligt till vetenskapliga upptäckter inom fysiologi och psykologi och gick ut på att jobba med sång och mentala föreställningar och att använda luftflödet. I det här arbetet undersöks en praktiskt applicerad metod från Arnold Jacobs metod. Metoden går ut på att ta korta bitar musik och arbeta med dem genom fyra steg, sjunga, sjunga i huvudet, blåsa, sjunga i huvudet och trycka ner ventilerna och till sist spela på instrumentet. Resultatet följs upp genom omdömen från ett inspelningstillfälle före och ett efter arbetet med metoden samt loggbok av arbetets gång. Genom att arbeta med metoden förbättrades klang, intonation och träffsäkerhet och en oväntad positivt förändrad attityd uppkom som ledde till säkrare insatser, mer uttryck och energi.

Nyckelord: song and wind, sång, luftflöde, trumpet, brassinstrument, blåsinstrument, övningsteknik, inläring.

Innehållsförteckning

1.	Inledning och bakgrund	5
1.1.	Bakgrund	5
1.1.1.	Arnold Jacobs	5
1.1.2.	Song and wind	6
1.1.3.	I Jacobs anda	8
1.1.4.	Neurologi, inlärning och medvetande	10
1.1.5.	Mental träning, visualisering och mentala föreställningar	12
1.1.6.	Flow och närvaro	13
1.1.7.	Musikmaterialet	15
1.2.	Syfte och frågeställning	15
1.2.1.	Syfte	15
1.2.2.	Frågeställning	15
2.	Metod	16
3.	Resultat och Analys	17
3.1.	Resultat	17
3.2.	Omdömen från startinspelningen	17
3.2.1.	Mina omdömen från startinspelningstillfället	17
3.2.2.	Åhörarnas omdömen från startinspelningstillfället	18
3.2.3.	Mina omdömen om startinspelningen i efterhand	19
3.3.	Sammanfattning av loggbok över genomförandet av metoden	21
3.4.	Omdömen från slutinspelning	22
3.4.1.	Mina omdömen från slutinspelningstillfället	22
3.4.2.	Åhörarnas omdömen från slutinspelningstillfället	23
3.4.3.	Mina omdömen om slutinspelningen i efterhand	24
3.5.	Sammanfattning	26
4.	Diskussion	28
4.1.	Diskussion av resultaten	28
4.2.	Upplevelsen av Metoden	29
4.2.1.	Fokus och flow	30
4.2.2.	Attityd	30
4.2.3.	Utvecklande övning	31
4.3.	Förbättringsmöjligheter	31

Referenser.....	33
Bilaga 1	35
Loggbok över genomförandet av metoden	35
18 november.....	35
19 november.....	35
20 november.....	35
21 november.....	36
22 november.....	36
26 november, instudering med Georg Öquist	36
28 november.....	36
2 december	36
10 december	37
12 december, instudering med Georg Öquist.....	37
15 december	37
16 december, slutinspelning.....	37
Bilaga 2	38
Intervju med Kristian Steenstrup, intervjuare: Emma Granstam, Århus (2019-01-21).....	38
Bilaga 3	44
Intervju med Tom Poulson, intervjuare: Emma Granstam, Stockholm (2019-01-23).....	44
Bilaga 4	53
Exempel på planering av fraser som var fokus i varje femminutersdel i varje övningspass om 20 min. 53	
Bilaga 5	54
Orkesterutdrag, Modest Musorgskij, <i>Promenade från Tableaux d'une Exposition</i>	54
Bilaga 6	55
Orkesterutdrag, Maurice Ravel, <i>Klavierkonzert G-Dur</i>	55
Bilaga 7	56
Orkesterutdrag, Igor Stravinskij, <i>Ballerina och Valse från Petrouchka</i>	56

1. Inledning och bakgrund

1.1. Bakgrund

Som trumpetare kan tonbildning upplevas som abstrakt och svår att förstå. Tonerna bildas genom vibrationer mellan läpparna och tonhöjden ändras genom utandningsluftens hastighet som i sin tur påverkas av tungans läge i munnen, lufttrycket från lungorna och musklerna runt munnens rörelser. Det är till synes inte lika tydligt som när en stråkmusiker flyttar fingret på strängen på greppbrädan eller som när en pianist trycker ner olika tangenter och hammare slår på olika långa strängar. För att kunna skapa den musik man vill krävs att alla olika delar av tonbildningen samarbetar och att det sker exakt samtidigt. Det är för komplicerat att vara medveten om alla olika delar som ska bli ett och därför behöver kroppen kunna arbeta reflexmässigt och undermedvetet.

Pedagogiken för brassinstrument var under lång tid baserad på olika musiker och lärares egna idéer om hur blåsinstrumentens utmaningar skulle övervinnas utan att vara förankrad i fakta om kroppens fysiologi. Kanske har brassinstrumentens särskilt dolda funktioner bidragit till vissa mer eller mindre märkliga läror. Det har exempelvis funnits läror som förespråkar en spänd mage för att skapa stöd och tryck. Arnold Jacobs var solotubaist i den legendariska brassektionen i Chicago Symphony Orchestra från 1944 till 1988 och han reagerade på den typen av läror som verkade skapa onödiga spänningar utan att kanske ge de önskade resultaten. Han började undervisa med fokus mer på musiken och flödet och blev så småningom intresserad av kroppens fysiologi och psykologi. Han studerade dessa på fritiden och började snart förankra sin undervisning i naturvetenskapen.¹

1.1.1. Arnold Jacobs

Arnold Jacobs var en av de absolut mest inflytelserika brasspedagogerna under andra halvan av 1900-talet. Han föddes 1915 och spelade förutom tuba även trumpet, kornett och trombon och studerade sång och solfège vid Curtis Institute of Music in Philadelphia. Som lärare var han internationellt känd och musiker från hela världen kom till Chicago för att studera för honom. På 1940-talet började Jacobs studera människans fysiologi och psykologi som en hobby och fann att dessa discipliner kunde appliceras på att framföra och undervisa i musik. Även om Jacobs teorier omfattade idéer om andning, embouchyr och artikulering med tungan var han noga med att alla fysiologiska delar av att spela brassinstrument är underordnade den musikaliska idén. Han menade att man behöver arbeta med kroppen isolerat från musiken för att förbättra fysiska funktioner och utveckla betingade reflexer till den grad att de fysiska elementen inte behöver vara medvetna medan man spelar då de blivit en del av musikerns undermedvetna vanor. Jacobs arbetade mycket muntligt genom mästarklasser och lektioner

¹ Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited.

där han arbetade utifrån varje enskild individ och det som finns nedtecknat av hans metoder är framförallt från hans elever.²

1.1.2. Song and wind

Arnold Jacobs menade att utveckling kommer genom utmaning men att man behöver acceptera utmaningarna och inte känna sig stressad av dem. Han menade att vi ofta har mer fokus på instrumentala färdigheter än på musiken men att det är viktigt att fokusera på målbilden av musiken och låta tekniken ske undermedvetet utan självanalys. Att kontrollera varje mekanism i kroppen som behövs för att producera musik med brassinstrument är för komplext. Han menade att man skulle vara barnlig med fysiken och vuxen i konsten. Tekniken behöver arbetas in till betingade reflexer separerat från själva musikutövningen. För att ändra en vana krävs ändrat stimuli eller mentala koncept. Konceptet och motivationen kan förstås snabbt men behöver träning för att bli en vana.³

Jacobs menade att en musiker spelar med vanor utvecklade genom betingning och den betingade responsen stimuleras av artistisk impuls. En betingad respons eller reflex är en inlärd motorisk respons på en stimulus. Ett instrument ger upphov till många reflexer varav många är undermedvetna och utgör våra vanor. De kan verka både underlättande och försvårande. Det är mer effektivt att skapa nya vanor än att försöka bryta gamla. Då man arbetar med att ta bort gamla vanor kommer de att stärkas även om intentionen är den motsatta. Det är därför viktigt att fokusera på vad man ska göra och inte på det man inte ska göra. När nya nervbanor skapas behöver de stärkas många gånger. Det kan man åstadkomma både genom fysisk övning och genom att stärka målbilden av musiken, klangen och tekniken. Om de reflexer man har är särskilt mycket i vägen och kopplade till instrumentet är det bra att jobba med nya vanor utan instrumentet. Jacobs menade att det är bra att jobba med specifika problem så som munstycksspel, andningsövningar eller artikulation under korta koncentrerade stunder snarare än att försöka tänka på allt på en gång. Man kan även bryta negativt stimuli genom att introducera något nytt och annorlunda som att sitta i huksittande eller gå eller springa runt så att fokus flyttas från kroppen och kan öppna upp för att ändra sina vanor.⁴

För att lösa problem behöver man hitta och arbeta med orsaken snarare än symptomen. En del reflexer och muskler som behövs för att spela brassinstrument deltar i andra funktioner i kroppen och livet som till exempel att uträtta sina behov, flykt, självförsvar, barnafödande och sportutövning men i dessa funktioner har den reflexmässiga muskelanvändningen en effekt

² Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, s. 10 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited.

³ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, s. 13-14.

⁴ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, sida 16-17 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited, sida 143-145.

som är motsatt den vid brassinstrumentsmusicerande. Detta kan skapa problem för brassmusiker. Reflexerna kan triggas undermedvetet när man spelar och skapa spändhet och trängre luftvägar. Det handlar om muskler som jobbar mot varandra utan att uppnå något utöver att bli spända. Av kroppens 659 muskler är 654 i par där den ena muskeln arbetar motverkande dvs. antagonistiskt. De är till för att skapa stabilitet i kroppen. För att minska aktiviteten hos musklerna som jobbar i motsattrikning och verkar stabiliserande kan man istället eftersträva en känsla av instabilitet. Man kan till exempel släppa ut luften med mindre känsla av kontroll istället för att trycka ut den då detta triggar antagonistiska muskler runt revbenskorgen. Det kan också hjälpa att fokusera bort från spänningar till musiken och att tänka att man inte ska stabilisera kroppen utan klangen.⁵

Jacobs förespråkade att imitera stora musiker och skapa den ideala klangen i huvudet. På så sätt vet man vart man är på väg. Han uppmanade sina elever att programmera hjärnan för hur man vill låta. Till att börja med kan man ställa sig frågan om man låter som man vill låta. Sedan kan man antingen imitera någon eller föreställa sig det ideala soundet innan man börjar spela och fortsätta medan man spelar. Man ska imitera någon som är bättre än man själv är, gärna någon som är exceptionellt bra på det man vill bli bättre på. Det kan vara någon som spelar ett annat instrument eller sjunger. Om någon kan åstadkomma något kan en annan person också göra det. Det är viktigt att träna upp minne, igenkänning av klang och att kunna föreställa sig tonkvalitet, tonhöjd, rytm, dynamik och volym. Han sa åt sina studenter att spela fantastiskt och att hitta sitt eget sätt att göra det på. Hur det känns är inte viktigt, det som är viktigt är hur det låter. Jacobs menade också att man behöver kunna berätta en historia med musiken. Även då kan man imitera någon som är väldigt bra på det eller föreställa sig det optimala berättandet.⁶

Jacob tryckte på att låta olika sinnesintryck, som hörsel, syn och känsel, förstärka varandra. Han menade att det är bra att kunna få en visuell bild av det man gör för att kunna bli medveten om vad som händer. Det är enklare att se vad som händer i till exempel en spegel än att känna efter hur det känns i kroppen eftersom vi har fler sinnessceller i ögonen än i de inre organen. Jacobs jobbade mycket med andningsmaskiner som låter en se hur luften rör sig och hur stor volym luft man använder.⁷

För Jacobs var det allra viktigaste musiken och att låta den komma ut på ett enkelt och rent av barnsligt sätt genom sång och luftflöde. Han lät sina studenter producera sång genom att föreställa sig att läpparna vibrerade som en sångares stämband och att föreställa sig musiken

⁵ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, sida 15 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited, sida 99-109.

⁶ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, sida 13-14 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited, sida 146-147.

⁷ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, sida 17-18, 21 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited, sida 147.

som en stadig och vackert flödande sång i huvudet. Luften producerades genom att enkelt andas in fullt och föreställa sig att det flödade ut genom instrumentet. Det var viktigt att se luften som ett flöde utanför kroppen och inte som ett tryck inne i den. Högsta prioritet var sången, sedan känslan av läpparnas vibration och därefter luften. För att öva på sången förespråkade Jacobs Solfège. Det är ett system där man sjunger på tonnamnen *do, re, mi, fa, sol, la och ti*. Han menade också att det är viktigt att omvandla verbala instruktioner till en tydlig målbild. Målbilden byggs upp genom att studera musiken grundligt. Man behöver veta stilen, klangens textur, fraserna och musikens riktningar och stämningar och sedan använda det för att inte bara läsa musiken utan interpretiera den. Det är viktigt att spela med övertygelse och att inte tvivla och ifrågasätta sig själv när man spelar. Man behöver spela på ett extrovert sätt som ger något till en publik.⁸

1.1.3. I Jacobs anda

Många av Jacobs elever har blivit framstående musiker och många har även fortsatt undervisa enligt hans metod. Jag har tagit del av undervisning av några av dem, Michael Lind, Rex Martin och Kristian Steenstrup och även Steenstrups tidigare elev Tom Poulson. Dessa lärare tog till sig av Jacobs teorier på sina sätt men grunden var densamma, *song and wind*. I intervjuer med Steenstrup och Poulson som bifogas som bilagor till detta arbete får man en mer djupgående bild av deras förhållande till Jacobs läror och vad de tagit med sig av dem.

Steenstrup blev först intresserad av Jacobs läror efter en mästarklass med Vincent Cichowicz som också spelade i Chicago Symphony Orchestra och undervisade på samma skola som Jacobs. Steenstrup åkte till Chicago för att studera för Cichowicz för att komma vidare i sin utveckling. Väl där blev han tipsad om att ta lektioner för Arnold Jacobs för att komma över problem han upplevde med sitt spel, som register, klang och teknisk instabilitet. Lektionerna gjorde enorm skillnad men det tog tid att kunna behålla det i den egna övningen. Under tiden i Chicago studerade Steenstrup för både Cichowicz och Jacobs men också för Bud Herseth (Adolph Sylvester Herseth, solotrumpetare i Chicago Symphony Orchestra mellan 1948 och 2001)⁹.

Steenstrup menar att han kan undervisa *song and wind* med större emfas än vad Jacobs kunde göra på sin tid eftersom mycket av den vetenskapliga forskningen har bekräftat det som Jacobs la fram som hypoteser. Från framstegen inom neurologin har han tagit med sig att trycka ännu mer på sången och att skapa detaljerade mentala föreställningar av tonhöjden, klangen, artikulationen, dynamiken, fraseringen och vibratot. När det gäller undervisningen

⁸ Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press, sida 20-25 och 36 och Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited, sida 118-119 och 138-142.

⁹ Davidson, L. (1977) "*Bud Herseth*". Hämtad (2020-04-25) <http://abel.hive.no/trompet/herseth/> och Tsioulcas, A. (2013) *Appreciating A Pillar Of The Chicago Sound: Trumpeter Bud Herseth* Hämtad (2020-04-25) <https://www.npr.org/sections/deceptivecadence/2013/04/15/177335679/appreciating-a-pillar-of-the-chicago-sound-trumpeter-bud-herseth?t=1587842657584>

använder Steenstrup song and wind på ett konkret sätt. Han låter studenterna spela och om något blir fel låter han dem sjunga det. Han jobbar även med solfège. När en student börjar med ett nytt stycke låter han studenten ta bitar av musiken och sjunga med solfège och sedan blåsa och trycka ner ventilerna så att så mycket av färdigheterna är förberedda innan studenten börjar spela på trumpeteten. På det sättet kan man börja berätta en historia med musiken direkt när man börjar spela utan att vara osäker och frågande. Steenstrup menar att man kan variera vilket ljud man hör när man sjunger i huvudet. Ibland använder han en bred trumpetklang och ibland en röst eller ett annat instrument. Han menar också att det beror på studenten huruvida man behöver fokusera mer på sången eller mer på luftflödet. Olika personer är olika bra på dem och man behöver öva på det man är sämre på. För att visa på hur luftflödet används och för att få syn på om man arbetar effektivt med kroppen tycker han att det fungerar bra med andningsmaskinerna. Han utvecklar mer och mer randomiserad övning där kortare bitar av olika moment sätts ihop till ett övningspass. Det är en övningsteknik som visat sig vara effektiv och som ger bra långsiktiga resultat. Han menar också att det är effektivt att variera övningar och fraser genom att frasera eller rytmisera dem olika, allt för att hålla hjärnan utmanad och aktiv.

För Tom Poulson var det genom Kristian Steenstrup som han kom i kontakt med Jacobs metoder. Genom att studera för Steenstrup började han intressera sig för och läsa om Jacobs. Han tyckte att det föll sig ganska lätt att arbeta med song and wind. För honom var det extra lockande med den tydliga kopplingen till vetenskapliga grunder och ett sätt att se på kroppen utifrån hälsosam fysik snarare än specifikt brasspel. Han tyckte också att det var skönt med en metod som byggde på konkreta fakta så som att lufttryck måste flyttas från högt till lågt, som inte skulle ändras så lätt. Han kom från en brassbandsbakgrund där mycket av fokuset låg på att spela tekniskt virtuost, snabbt, högt och länge och för att komma vidare i sitt musikutövande var Steenstrups undervisning bra.

Poulson menar att Jacobs och Steenstrups läror genomsyrar allt han gör, både vad gäller att spela och öva själv och i undervisning. Även han menar att han applicerar metoderna på olika sätt på sig själv och sina studenter beroende på vad som är starkast av sång och luftflöde och att det är viktigt att skapa balans mellan dem. Han använder också, precis som Steenstrup, andningsmaskinerna för att belysa problem eller förtydliga vad man faktiskt gör. Poulson menar att han kanske inte har utvecklat eller ändrat på något i Jacobs och Steenstrups metoder utan snarare flätat in dem i andra övningar och andra tankesätt men med samma kärna. Poulson lägger stor vikt vid att lita på sig själv och på metoden. Man behöver kunna lita på sig själv och vad man klarar av, vad man behöver öva på och att man kommer kunna komma fram till sina mål. Man behöver också kunna lita på att otroligt många blivit hjälpta av metoden tidigare och att det därmed kan få ge en trygghet i att jobba vidare. Poulson tipsar om att det nog är mest effektivt att göra en varierad större metod med olika delar av song and wind som utgår från randomiserad övning och som har moment med att lära sig längre bitar av stycket genom sång och piano först, använda fyrstegsmetoden (en metod där man jobbar genom fyra steg, först sjunga, sen sjunga i huvudet, sen sjunga i huvudet och blåsa och sist

spela på instrumentet) och att använda andningsmaskiner. På så sätt skulle fler aspekter av övningen kunna tillgodoses.

1.1.4. Neurologi, inläring och medvetande

I kroppen och hjärnan finns nervceller som skickar och tar emot signaler för att vi antingen ska uppleva och tolka omvärlden eller för att styra vår kropp. Varje nervcell kan vara kopplad till upp emot tusen andra nervceller och de bildar stora nätverk. En nervcell består av en mottagardel som kallas dendrit, en cellkärna och en sändardel som kallas axon. Signalerna som skickas genom nervcellerna är elektriska impulser och mellan nervcellerna överförs signalerna kemiskt. För att öka hastigheten på de elektriska signalerna är nervbanorna täckta med ett isolerande fettlager som kallas myelin. När man lär sig något nytt bildas nya kopplingar, synapser i hjärnan. Det kallas synapsogenes. När man tränar på det man ska lära sig förstärks de nervbanorna genom att de myeliniseras, får ett tjockare fettlager runt sig. Genom myeliniseringen befästs inlärd beteenden så att de finns kvar längre.¹⁰

Vårt minne består av det förklarande minnet och procedurminnet. Det förklarande minnet är det som går att plocka upp till medvetande och som går att uttrycka i ord. Procedurminnet är inte tillgängligt för medvetandet utan består av färdigheter som fungerar på en undermedveten nivå. Det är omöjligt att förklara exakt hur vi gör de sakerna och att tänka på hur vi ska gå tillväga med sådana automatiska aktiviteter kan hindra oss från att prestera effektivt. Procedurminnet involverar lite andra delar än det förklarande minnet nämligen basala ganglier, prefrontal cortex, amygdala, sensoriska cortex och cerebellum. En funktion som kallas priming använder delen av hjärnan som kallas sensoriska cortex. Där minns vi undermedvetet saker som vi upplevt tidigare och det påverkar oss sedan i våra beteenden och val. Betingad inläring sker genom procedurminnet. Det är när en ny respons framkallas genom att upprepande gånger para ihop den med stimuli. Motoriskt betingade reflexer styrs genom den del av hjärnan som kallas cerebellum. Kopplingarna mellan basala ganglier och prefrontal cortex är extra viktiga i komplex motorisk inläring.¹¹

Minnet kan också delas in efter tiden som det spänner över. Det finns omedelbart minne som bearbetar pågående upplevelser, arbetsminne där information hålls kvar och bearbetas i några sekunder till några minuter och långtidsminne med information som lagras i dagar, veckor eller hela livet. Arbetsminne är även nära relaterat till uppmärksamhet där det arbetar genom

¹⁰ Aroseus, F. (2014) *Hjärnan och nervsystemet*. Hämtad (2020-02-14) från <https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/biologiskt-perspektiv/hjarnan-och-nervsystemet/>, Brydolf, J. (2019) *Så fungerar nervsystemet*. Hämtad (2020-02-14) <https://www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/hjarna-ryggmarg-och-nerver/>, Renström, J. (2016) *Fyra vägar till bättre hjärnhälsa*. Hämtad (2019-01-04) <https://runnersworld.se/blogg/fyra-vagar-till-bättre-hjarnhalsa/> och Renström, J. (2017) *Myelin och lärande*. Hämtad (2019-01-04) från <http://hjärnfysik.blogspot.com/2017/10/myelin-och-larande.html>

¹¹ Purves, D. Augustine, G. J. Fitzpatrick, D. Hall, W. C. LaMantia, A-S. White, L. E. (2012) *Neuroscience*, Sunderland: Sinauer Associates, Inc. sida 695-715.

intern representation snarare än sensoriska intryck och arbetsminnet är relevant för språk-, resonerings- och problemlösningsförmåga.¹²

Det finns olika teorier och beskrivningar av uppdelningen av medvetandet. Ofta delar man upp det i två delar där den ena delen är mer analyserande och kommunikativ och den andra mer handlande. I viss mån finns det likheter mellan beskrivningarna av medvetenhet och undermedvetenhet, jag 1 och jag 2, vänster och höger hjärnhalva eller beta- eller alfavågor.¹³ Timothy Gallwey menar i boken *Inner Game of Tennis* att medvetandet är indelat i jag 1 och jag 2. Jag 1 är den del som talar om för oss vad vi ska göra. Jag 1 ger instruktioner, analyserar, berömmar och förmanar den egna personen och allt som påverkar denne. Jag 2 är en del av oss som utför handlingarna. Jag 2 använder all den kunskap och det muskelminne som vi har för att göra saker automatiskt utan att reflektera medvetet över vad den gör.¹⁴ Diana Beaver beskriver i boken *Inläring för lata – hur man gör det bästa och mesta av den hjärna man föddes med* samma mekanismer i andra termer. I vänster hjärnhalva finns centra för språk, kalkylering och organisering medan höger hjärnhalva fångar upp helhetsbilder och processar mycket information automatiskt utan att vi är medvetna om det. Hon beskriver också hjärnans olika funktioner genom att den arbetar med olika frekvens eller våglängd. Medan vi sover djupt arbetar hjärnan med deltavågor och när vi befinner oss mellan sömn och uppvaknande med thetavågor. När vi är avspända och kreativa och låter tankarna flyga fritt arbetar hjärnan med Alfavågor. Betavågor är aktiva och dominerande hjärnvågor som uppkommer under stress, uppkommer under tonåren och utvecklas när vi blir äldre.¹⁵

Beaver menar att vi har en enorm kapacitet för inläring men att vi ofta sätter käppar i hjulen för oss själva. Vår nyfikenhet driver oss att utforska världen men allteftersom vi växer upp lär vi oss att vi inte är perfekta, att vi har svårt för vissa saker och att vi inte kan klara av allt vi skulle vilja kunna. Det gör att vi hindrar oss själva från att försöka och därmed från att lära oss. Att distrahera vårt medvetna sinne gör att vi lär oss lättare. Detta genom att vi inte kan oroa oss för att göra fel, överanalysera och kontrollera och att vi inte kan intala oss att någonting är svårt. Vi lär oss mer när vi känner glädje och behag inför något och när det sker i en trygg och avslappnad miljö. Vi har lätt att lära oss genom att imitera andra. För att lära oss optimalt behöver vi förstå oss själva, olika inlärningsstrategier passar olika personer olika bra. Vi lär oss genom våra sinnen och det kallas visuell-, auditiv- eller kinetisk inläring. Vi har ofta ett sinne som är mer dominant för oss, genom vilket vi lär oss bättre, men för de flesta är en blandning av de olika inläringssystemen bäst. Visuell inläring sker genom synintrycken och där arbetar man med bilder, audiell inläring använder hörseln och man lär sig genom att

¹² Purves, D. Augustine, G. J. Fitzpatrick, D. Hall, W. C. LaMantia, A-S. White, L. E. (2012) *Neuroscience*, Sunderland: Sinauer Associates, Inc. sida 695-715.

¹³ Beaver, D. (1995) *Inläring för Lata, hur man gör det bästa och mesta av den hjärna man föddes med*, Jönköping: Brain Books AB, sida 30 och Gallwey, W. T. (1986) *The Inner Game of Tennis*, London: Pan Books, sida 18.

¹⁴ Gallwey, W. T. (1986) *The Inner Game of Tennis*, London: Pan Books, sida 18-19.

¹⁵ Beaver, D. (1995) *Inläring för Lata, hur man gör det bästa och mesta av den hjärna man föddes med*, Jönköping: Brain Books AB, sida 26-30.

lyssna och höra det man ska lära sig och kinetisk inläring sker genom känsel och genom att uppleva med kroppen.¹⁶

1.1.5. Mental träning, visualisering och mentala föreställningar

Gallwey menar att förhållandet mellan jag 1 och jag 2 är snedvridet. Vi låter ofta jag 1 ta för stor plats och litar inte på jag 2:s förmåga att klara av det vi ska göra. Resultatet blir att vi lägger mycket energi på att resonera med oss själva eller att försöka kontrollera våra rörelser i detalj istället för att låta energin kanaliseras, genom jag 2, där den behövs för att uppnå målet. När vi anstränger oss att försöka att klara av det vi har föresatt oss att göra lägger vi än mer energi hos jag 1 och det blir ännu svårare för jag 2 att utföra det. Nyckeln, enligt Gallwey, är att tysta sinnet och låta energin gå till att vara helt uppmärksam på situationen och vad vi ska göra utan att vara medveten om det. För att göra det behöver man först släppa sitt dömande av världen. Oavsett om det handlar om att värdera något som bra eller dåligt leder själva dömandet till en distraktion. Förutom att utgöra en distraktion kan dömandet vara mer generellt. Vi klassar oss själva som bra eller dåliga på saker och kommer därmed skapa en självuppfyllande profetia.¹⁷

Peter Hassmén skriver om visualisering och kallar det mentala föreställningar i boken *Praktisk idrottspsykologi*. Hassmén definierar mental föreställning som när man skapar sig en verklig upplevelse med hjälp av sina sinnen men utan yttre stimuli. Han menar att det är mer användbart att prata om mental föreställning när det handlar om fler sinnen än synen. Hassmén skriver att ett stort antal studier visar på effekterna av mentala föreställningar. Man har sett att mentala föreställningar ger tydliga prestationsförbättringar även om faktisk fysisk träning gett störst effekt. Störst nytta av mentala föreställningar får man vid mer kognitivt krävande uppgifter. Självförtroende och nervositetshantering påverkas positivt av att jobba med mentala föreställningar genom att kunna förbereda sig på nervösa situationer eller att kunna föreställa sig en trygg och lugn miljö för att minska anspänningen av stress i förberedelserna innan en sådan situation. Även motivationen påverkas positivt av att jobba med det. Det bidrar till att integrera målsättningar i den dagliga träningen och minskar avståndet till långsiktiga mål. Man tror också att det påverkar koncentrationen att jobba med mentala föreställningar. Risken för att lägga uppmärksamheten på negativa och irrelevanta tankar minskar när man ägnar sig åt mentala föreställningar. Forskare har också sett att elektriska impulser skickats på samma sätt när en idrottare använt sig av mental föreställning som när hen tränat i verkligheten och det skulle kunna tala för att man faktiskt tränar hjärnan på samma sätt vid mental föreställning som när man tränar i verkligheten.¹⁸

När man vill lära sig ett nytt moment kan det vara hjälpsamt med mental föreställningsträning. I den fasen av träningen behöver man tänka igenom hur man ska gå

¹⁶ Beaver, D. (1995) *Inläring för Lata, hur man gör det bästa och mesta av den hjärna man föddes med*, Jönköping: Brain Books AB, sida 14-16, 18-24, 32-41, 43-47.

¹⁷ Gallwey, W. T. (1986) *The Inner Game of Tennis*, London: Pan Books, sida 18-29.

¹⁸ Hassmén, P., Kenttä, G. och Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna, sida 185-188.

tillväga och den kallas den kognitiva fasen. Det är extra bra att i den kognitiva fasen både träna mentalt och fysiskt på samma moment. Mental föreställningsträning är också bra när man ska förfina tekniker som redan är inlärd. Det kan både användas för att finjustera tekniska detaljer men också att identifiera problem och korrigera dem. Man går då igenom momentet man har problem med i olika perspektiv och ser vart felet är för att sedan utföra momentet mentalt felfritt. Det här kan man också använda för att öka självmedvetenheten, att veta om ens starka och svaga sidor och hitta vad man behöver arbeta på. Ofta används mental föreställningsträning vid förberedelser till ett stort prestationstillfälle. Då kan det användas för att göra en hemmastadd på platsen och genom hela situationen genom att gå igenom den mentalt innan. Om man av någon anledning, som t.ex. skada eller att man behöver återhämta sig, inte kan träna fysiskt är det bra att kunna träna mentalt.¹⁹

Hassmén beskriver olika variabler som påverkar hur effektiv den mentala föreställningsträningen blir. Ju mer levande, realistiska, detaljerade och med olika sinnesintryck som de mentala föreställningarna är desto bättre blir effekterna av träningen. Man ska försöka få med så mycket av syn, lukt, hörsel och hur det känns som möjligt. Man behöver också bestämma sig för vilket perspektiv som är bäst. Man kan ha ett utifrånperspektiv eller ett inifrånperspektiv. Det kan vara enklare att få med intryck om hur saker känns vid inifrånperspektiv men vad som är bäst beror på vad man känner sig bekväm med själv. Mental föreställning är mer effektivt för någon som är erfaren än för en nybörjare då man behöver veta hur en rörelse utförs för att kunna föreställa sig den. Det kan vara svårt i början och det underlättar att ha en så lugn och trygg miljö som möjligt utan störmoment. Det hjälper också att vara avslappnad. Det finns olika meningar om huruvida det är bäst att träna mentala föreställningar i slow motion eller i verkligt tempo. Forskning ger stöd till att göra det i verkligt tempo men det kan finnas fördelar med att öva långsammare när ett nytt moment ska läras in. Man kan ta hjälp av inspelningar av de man ser upp till för att kunna föreställa sig hur man agerar med samma flyt och elegans. Man kan också gå igenom inspelningar av sig själv när man lyckats för att få en visuell eller audiell bild från de tillfällena och återuppleva samma känslor som då.²⁰

1.1.6. Flow och närvaro

I boken *Flow, den optimala upplevelsens psykologi* diskuterar författaren Csikszentmihalyi begreppet flow utifrån olika synvinklar och med en mängd exempel på olika situationer där flow uppkommer på olika sätt. Han beskriver själva flowupplevelsen som en aktivitet som är lagom krävande och som känns meningsfull. Den är utmanande men där vi kan lita på vår förmåga att klara av den. Den engagerar och försätter oss i total koncentration.

Uppmärksamheten, eller den mentala energin, går till att sträva mot realistiska mål, utmaningar, där man har färdigheter som svarar mot ens handlingsmöjligheter. Genom en

¹⁹ Hassmén, P., Kenttä, G. och Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna, sida 185-188 och 190-191.

²⁰ Hassmén, P., Kenttä, G. och Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna, sida 186-199.

koncentration på uppgiften minskar distraherande tankar och detta leder till ordning i medvetandet. Genom att klara av utmaningarna tänjer man på sina gränser och kan växa till en stärkt och mer komplex individ. I olika studier som Csikszentmihalyi antingen utfört eller studerat har man sett att beskrivningar av flowupplevelser uppkommer i alla möjliga olika typer av sammanhang och aktiviteter. Allt från fritidsaktiviteter som klättring och segling till arbetsysslor och familjeliv.²¹

Vidare beskriver Csikszentmihalyi begreppet optimal upplevelse som ett tillfälle där vi är i kontroll av händelseförloppet, vi utmanas och har förmågan att klara av utmaningen och uppslukas av det till den grad att medvetandet är helt stilla, medvetandet blir ett med det vi gör. Optimal upplevelse är på något sätt grunden till flowupplevelsen. Csikszentmihalyi menar att detta inte bara inträffar vid gynnsamma yttre förhållanden utan även vid mycket svåra situationer som kräver stor ansträngning eller skapar stor stress. För att till exempel som idrottsman prestera i en tävling kan personen behöva anstränga sig oerhört mycket och utstå stor påfrestning på kroppen men resultatet är att hen har kontrollen över händelseförloppet och genom detta upplever personen en optimal upplevelse.²²

Något som snuddar vid samma upplevelser skriver Patsy Rodenburg om i boken *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. Hon beskriver flowupplevelsen i termer av närvaro där en person som är närvarande är mer engagerad, lyckad, glädjefylld, omtänksam och mindre uttråkad. Närvaro är energi som kommer inifrån var och en av oss och som kopplar oss till omvärlden. Hon delar in våra olika typer av närvaro och energinivåer i tre cirklar. Första cirkeln är inåtvänd och riktad mot sig själv, i den andra cirkeln rikas energi mot ett objekt och i den tredje cirkeln är energin riktad ut mot världen generellt. Hon menar att närvaro som motsvarar Csikszentmihalyis flow finns i andra cirkeln. Både Csikszentmihalyi och Rodenburg menar att närvaro och flow är något som kommer naturligt när vi är barn och att vi långsamt blir sämre på det med åldern.²³

Hassmén sätter fingret på något om flow i boken *Praktisk idrottspsykologi*. Han menar att det inte finns något självändamål i flowtillståndet om målet är att prestera bättre. Ibland kan man prestera optimalt utan att det känns optimalt. Vidare beskriver dock Hassmén hur flow kan öka prestationsförmågan. Han skriver om vikten av balans mellan utmaning och skicklighet, tydliga mål med större fokus på processmål än på resultatmål, tydlig återkoppling, koncentration, känsla av kontroll, hög grad av säkerhet, förlust av tidsuppfattning, autotelisk upplevelse (en upplevelse med självändamål) och integrering av medvetande och handling.²⁴

²¹ Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow, den optimala upplevelsens psykologi*, Stockholm: Natur och kultur.

²² Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow, den optimala upplevelsens psykologi*, Stockholm: Natur och kultur och Gallwey, W. T. (1986) *The Inner Game of Tennis*, London: Pan Books, sida 22-23.

²³ Rodenburg, P. (2009) *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*, London: Penguin Books, sida xi, xiv, 6, 11, 16-24 och Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow, den optimala upplevelsens psykologi*, Stockholm: Natur och kultur.

²⁴ Hassmén, P., Kenttä, G. och Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna, sida 236-247.

1.1.7. Musikmaterialet

Jag har valt tre orkesterutdrag och två stycken som musikmaterial i mitt projekt. I alla styckena kan man höra tonkvalitet, klang, intonation, träffsäkerhet, artikulation, rytm, tempo, dynamik, flöde i fraserna och musikalitet men de olika utdragen och styckena visar också på olika kvaliteter särskilt. Utdraget från tavlor på en utställning av Modest Musorgskij (*Promenade från Tableaux d'une Exposition*) tycker jag visar på fyllig klang, stadig karaktär och tydliga och lika ansatser. Utdraget från Maurice Ravels pianokonsert (*Klavierkonzert i G-Dur*) visar på flöde och lätthet i snabba löpningar samt träffsäkerhet i snabba språng. Utdraget från Igor Stravinskij's *Ballerina* och *Valse från Petrouchka* visar på träffsäkerhet, flöde och energi och andra delen av utdraget visar även på flöde i svaga nyanser och legato upp till höga toner. Henri Tomasi *Concerto pour trompette et orchestre* är ett stycke med stora kontraster och som visar upp löpningar genom stora delar av registret, stora språng, frasstarter från höga toner, starka och svaga nyanser, melodiska och omelodiska melodier och löpningar. André Jolivet *Concerto pour la trompette, orchestre à cordes et piano* har liknande utmaningar som Tomasi.²⁵

1.2. Syfte och frågeställning

1.2.1. Syfte

Syftet med detta arbete är att som trumpetare studera inläring och övning efter en metod från Arnold Jacobs och huruvida den kan öka träffsäkerheten och förbättra tonkvaliteten, klangen, intonationen, musikaliteten och flödet i fraserna.

1.2.2. Frågeställning

För att konkret uppfylla syftet har följande frågeställning utarbetats:

- Hur kan en praktiskt tillämpad metod från Arnold Jacobs koncept *Song and Wind* förbättra min träffsäkerhet, tonkvalitet, klang, intonation, musikalitet och flöde i fraserna samt hur påverkar metoden min inläring och övningsupplevelse?

²⁵ Noter på orkesterutdragen återfinns i bilaga 5, 6 och 7. Tomasi, H. (1948) *Concerto pour Trompette et Orchestre - Trompette et piano*, Alphonse LEDUC Éditions Musicales. Jolivet, A. (1948) *Concertino pour Trompette, orchestre à Cordes et Piano – Réduction pour Trompette et Piano*, Durand Édition Musicales.

2. Metod

Arbetet inleds med att göra en första inspelning på tre orkesterutdrag, Modest Musorgskij *Promenade* från *Tableaux d'une Exposition*, Maurice Ravel *Klavierkonzert G-Dur*, Igor Stravinskij *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka* och Henri Tomasi *Concerto pour trompette et orchestre*.²⁶ Vid detta tillfälle fyller jag, instuderingslärare Georg Öquist samt närvarande åhörare av inbjudna studenter som studerar brassinstrument på Kungl. Musikhögskolan i ett formulär med poäng 0 - 100, styrkor och förbättringsområden för varje musikstycke. Från 2019-11-18 – 2019-12-16 genomförs en metod från Arnold Jacobs song and wind med utdragen, Tomasis trumpetkonsert samt André Jolivet *Concerto pour la trompette, orchestre à cordes et piano*.²⁷ Metoden går ut på att arbeta med varje fras i fyra steg.

1. Sjunga frasen helt i rätt tonhöjd och med fraserings.
2. Sjunga frasen i huvudet med rätt tonhöjd, fraserings och samtidigt fingra greppen på trumpeteten.
3. Blåsa frasen med fraserings, fingra greppen och sjunga med rätt tonhöjd i huvudet.
4. Spela på trumpeteten.

Sex dagar i veckan läggs tre övningspass med metoden in. Övningspassen är 20 minuter och delas in i fyra stycken femminutersdelar som var och en fokuserar på en kort bit av musiken eller ett lite längre parti. Den korta biten kan vara en fras eller en del av en fras. Mellan varje tjugominuterspass är det en paus på 10 minuter. Innan första övningspasset och som en del av pausen mellan passen planeras vilka olika partier som blir fokus i varje femminutersdel i nästa övningspass. De olika femminutersdelarna fokuserar på olika passager i musiken som är så olika varandra som möjligt. För att hålla tiderna används stoppur.

Efter metodens genomförande dokumenteras nivån med en slutinspelning för att kunna jämföra med startinspelningen. Vid detta tillfälle fyller jag, instuderingslärare Georg Öquist samt närvarande åhörare av inbjudna studenter som studerar brassinstrument på Kungl. Musikhögskolan i samma formulär. Med hjälp av analys av de två inspelningarna, nedtecknade omdömen från inspelningstillfällena samt loggbok från övningsperioden analyseras utvecklingen utifrån parametrar som träffsäkerhet, tonkvalitet, klang, intonation, musikalitet och flöde i fraserna.

²⁶ Noter på orkesterutdragen återfinns i bilaga 5, 6 och 7. Tomasi, H. (1948) *Concerto pour Trompette et Orchestre - Trompette et piano*, Alphonse LEDUC Éditions Musicales.

²⁷ Jolivet, A. (1948) *Concertino pour Trompette, orchestre à Cordes et Piano – Réduction pour Trompette et Piano*, Durand Édition Musicales.

3. Resultat och Analys

3.1. Resultat

Resultaten består av omdömen från startinspelningen av de tre orkesterutdragen och Tomasi trumpetkonsert och omdömen från slutinspelningen av orkesterutdragen, Tomasis trumpetkonsert och Jolivets trumpetkonsert. Utvecklingen analyseras utifrån parametrar som träffsäkerhet, tonkvalitet, klang, intonation, musikalitet och flöde i fraserna. Vid båda inspelningstillfällena närvarade tre åhörare utöver Georg Öquist. Åhörarna var inte samma personer vid de två tillfällena. Från båda inspelningstillfällena redovisas både mina omdömen från själva tillfället och från analys av inspelningarna i efterhand. Utöver omdömena redovisas upplevelsen av arbetet med metoden i form av en sammanfattning av loggbok från genomförandet av metoden. Loggboken i sin helhet redovisas som bilaga 1.

3.2. Omdömen från startinspelningen

3.2.1. Mina omdömen från startinspelningstillfället

3.2.1.1. Musorgskij: *Promenade* från *Tableaux d'une Exposition*

Poäng: 70.

Styrkor: bra klang, ganska lika ansatser, ganska bra intonation och ganska bra tempo.

Förbättringsområden: kiksarna på f:en och ass:et (topptonerna), skulle behöva mer energi och riktning, mer lika ansatser, mer grundad ton och stabilitet.

3.2.1.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Poäng: 80.

Styrkor: bra första del, tydligt, bra tempo, rytmiskt och bra intonation överlag.

Förbättringsområden: första tonen är lite osäker, andra delen har några missade toner, är lite otydlig och intonationen lite svajig och hamnar inte riktigt i centrum av tonen ibland.

3.2.1.3. Stravinskij: *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka*

Poäng: 70.

Styrkor: helt okej tydligt, håller tempot bra, får med en del dynamik och frasering och bra på de snabba arpeggiona.

Förbättringsområden: kiksar på andra delen, inte helt övertygande, mer tydlig tunga och tydligare toner, mer energi, hamnar inte riktigt i centrum av tonen och ökar lite på trippeltungedelen.

3.2.1.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Poäng: 70.

Styrkor: bra på sina ställen, satsade, kom tillbaka efter att jag kommit av mig och ganska bra dynamik och karaktär.

Förbättringsområden: mycket otydligt i många snabba löpningar, vågar inte lita på löpningarna och blåser inte igenom dem, hamnar lågt när jag fokuserar för mycket på de höga tonerna, kom av mig på ett ställe och ännu mer dynamik och karaktär.

3.2.2. Åhörarnas omdömen från startinspelningstillfället

3.2.2.1. Musorgskij: *Promenade från Tableaux d'une Exposition*

Genomsnittlig poäng: 74.

Styrkor: bra artikulation, tydligt men inte stolpigt, bra fraserat, stabilt tempo och djup och rumsfyllande klang.

Förbättringsområden: centrera tonerna efter stora intervallsprång, lite för utslätat uttryck, få med luften hela vägen (bitvis fanns den där) och mer solonyans.

3.2.2.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Genomsnittlig poäng: 81.

Styrkor: bra flow eller flöde, alltid snygg klang, jämnt, bra nyanser och bra puls – redo för provspelning.

Förbättringsområden: lite intonationsproblem i några av de snabba löpningarna (t.ex. i öppningsfrasen), passa på tempot på slutet, mejsla ut frassluten, hålla intensiteten och bättre dynamik.

3.2.2.3. Stravinskij: *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka*

Genomsnittlig poäng: 73.

Styrkor: bra kontrast mellan staccato och legato, elegant, bra och jämnt flöde, känns stabilt i långa passager, kul att lyssna på, bra nyansskillnader och elegant tungarbete.

Förbättringsområden: större dynamikkontraster, en viss tendens till att tempot sackar, den sista tonen i den första delen är lite falsk, centrera tonerna även från start, låta luften vara med även när det är ett svagt och känsligt parti, lite utslätat uttryck och klangen var sämre på korta och enstaka svaga toner i början av andra delen.

3.2.2.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Genomsnittlig poäng: 64.

Styrkor: fin musikalitet, fint grundsound, stabilt, övertygande start, musikaliskt och målade, bra riktningar och frasering, snygg artikulation, tonerna i snabba fraser kommer fram, bra karaktärsskillnader och bra lush i kadensen.

Förbättringsområden: tänka igenom övergångar, förbereda innan svåra toner, jobba på cupsordinsoundet, starkare dynamiskt i första partiet med spetsordin, minska antalet kiksar, klämd klang vid höga svaga fraser, ursäktande uttryck, något slarvigt, otydligt och ofokuserat vid svåra passager, mer luft på snabba löpningar när det är legato och mer luft generellt.

3.2.3. Mina omdömen om startinspelningen i efterhand

3.2.3.1. Musorgskij: *Promenade från Tableaux d'une Exposition*

Poäng: 70.

Styrkor: fin klang, grundintonationen är bra, värdig tolkning musikaliskt, fina fraser, ansatserna låter lika och tonerna har en bra antydan till klockklang men ändå längd och fyllighet och jag tycker att den lägsta tonen i utdraget är väldigt fin, mjuk och behaglig.

Förbättringsområden: en aning trevande särskilt i starten, något statisk frasering där de längre linjerna och flödet mellan tonerna kan tas ut mer, klangen är inte riktigt grundad och känns något tillbakadragen vilket också gäller dynamiken, vibratot som avslutar nästan varje ton ger ett lite svajigt intryck, på topptonerna och på angränsande toner är klangen något klämd och intonationen sviktande, kan ha ett samband med varför några av dem prickas fel och det kommer kiksar.

3.2.3.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Poäng: 80.

Styrkor: bra flöde, fina snabba löpningar med ganska tydliga ansatser, mitten av första delen har ganska grundad klang och intonation, lätt och sprittande spel och bra jobbat på allra sista biten där jag hamnar rätt och har fyllig klang i avslutningen.

Förbättringsområden: starten är lite trevande och träffar inte mitt i tonerna varför intonationen är dålig, mittendelen, med fraser som börjar på tvåstrukna a, är kiksiga och inte helt mitt i prick på tonerna, dynamiken är svår att höra på inspelningen men kan nog vara tydligare skillnader, sluttonerna på de flesta fraserna har lite fadd klang och intonation där vissa hamnar för lågt i intonation och vissa för högt och avslutningen är ganska bra men får en känsla av trög- och klumpighet.

3.2.3.3. Stravinskij: *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka*

Poäng: 65.

Styrkor: ganska bra tempo och rytmiskt ganska bra, ganska tydlig artikulation, ganska bra skillnad mellan staccato och starkt och legato och svagt, uppgången till tvåstrukna a är ganska bra och säkert i delen efter. Andra delen av utdraget är lätt, fina arpeggion nedåt och tydlig och fin dubbel- och trippeltunga.

Förbättringsområden: spelade först och bröt ganska direkt, en aning klumpig artikulation och inte helt mitt i prick i tonerna på staccatodelarna, större skillnad på frasering, artikulation och dynamik, hamnar lite högt i tonen och sedan lågt i slutet av första delen och de sista tonerna är lite fadda. Den andra delen är inte riktigt mitt i klangen, försiktigt och trevande, behöver större dynamikskillnader, intonationen svajar och det är klämt och kiksigt på de höga tonerna.

3.2.3.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Poäng: 65.

Styrkor: bra start med bra attityd och musikaliska idéer. Fint tänkt i cupsordindelen med svagt och skört. När det är fart är det bra och en del av de snabba löpningarna blir klara och snärtiga, första spetsordindelen har en tydlig riktning, de snabba löpningarna nedåt från ess efter övningssiffra 7 är tydliga och övertygande. Den sångbara delen i siffra 10 är ganska bra. Partiet i siffra 13 har ganska bra karaktär och tydlighet. Jag får ungefär till det stora registeromfånget i löpningarna i siffra 14. Sordinstället i siffra 16 är fint musikaliskt och flödet är med. Starten på kadensen är en fin tanke med svag och mystisk karaktär och musikalisk riktning. I siffra 21 är intentionerna bra och de starka låga fraserna och den andra svaga höga frasen funkar. Resten av kadensen har en fin känsla, särskilt i de lite mystiska partierna men även kontrasterna till dem är ganska bra.

Förbättringsområden: starten är inte mitt i klangen och det blir därför en del kiksar, i den andra frasen hamnar de lägsta tonerna för lågt i intonation. I cupsordindelen är tonen klämd, ansträngd, intonationen svajar och det är tungt att komma upp i registret. I de snabba löpningarna över registret är det för stor ansträngning både på höjden och i det lägre registret så att det låter som om klangen inte är full och att intonationen blir låg i det låga registret och hög i det höga registret. Jag kommer av mig vid övningssiffra 4. Första partiet med spetsordin startar fumligt och otydligt, jag träffar inte de snabba löpningarna nedåt från aiss vid siffra 7 och de försvinner och sextondelarna blir orytmska och stressade. Det följande partiet mellan siffra 8 och 10 är rörigt, pressat, kiksigt, svajigt i intonationen och klangen och fegt på topptonerna. Den sångbara delen i siffra 10 har lite smal klang och fega topptoner samt den avslutande skalrörelsen slutar lite otydligt. De snabba löpningarna som kommer i siffra 12 är väldigt otydliga och toner missas så att det låter slarvigt, intonationen svajar framförallt på frasernas topptoner. I partiet efter siffra 13 finns några otydliga ställen. Det känns tungt och lite för mycket kämpande med registret i siffra 14. Siffra 17 är hackig, intervallen och löpningarna låter otydliga och jag missar starten på skalan ner från bess. Efter siffra 18 är den snabba frasen otydlig och jag backar på topptonerna. Starten på kadensen är

lite för försiktig och osäker och den musikaliska idén är inte riktigt på plats. De höga tonerna är klämda i siffra 22. Det kommer en del onödiga misstag i siffra 23. Vid siffra 24 är frasen otydlig och verkar inte sitta i gehöret. I siffra 25 är den musikaliska idén lite för avvaktande och i de snabba löpningarna blir det lite för otydligt och topptonerna klämda. Slutet är lite upphackat och det märks att jag är sliten, de sista tonerna behöver jag lägga ner en oktav.

3.3. Sammanfattning av loggbok över genomförandet av metoden

En redogörelse för loggboken återfinns i bilaga 1. I början av arbetet med metoden upplevde jag att det var svårt att sjunga och sjunga i huvudet. Det gällde både att få rätt tonhöjd men även vad gäller att få med dynamik, fraserings, klang och känsla i kroppen. Jag var tvungen att experimentera med att sänka tempot och att ta olika långa stycken att jobba med. Direkta effekter av metoden var att jag inte blev trött i läpparna trots att jag upplevde att jag arbetat fokuserat med musiken. Jag upplevde en stor koncentration, att övningspassen gick fort och en känsla av flow. Vid några övningstillfällen hade jag problem med distraherande ljud från omgivningen. Det upplevdes som mer distraherande under arbetet med metoden än vad det brukar göra vid vanlig övning. Särskilt svårt var det att fokusera på sång i huvudet då detta krävde stor tankekraft och koncentration. Tidigt upplevde jag också att de bitar av musiken som jag arbetat med länge fick oväntade förbättringar genom att arbeta med metoden. Till exempel upplevde jag tydlighets- och flödesförbättringar på bitar av Petrouchka som inte utvecklats under lång tid med mitt vanliga sätt att öva.

Genom att experimentera med längden på de fraserna som jag fokuserade på i varje femminutersdel upplevde jag stora skillnader i min upplevelse av flow. Det blev tydligt hur jag var tvungen att anpassa längden efter musikens svårighetsgrad för att kunna arbeta på en lagom utmanande nivå och därmed hålla fokus och flow. Jag stötte även på problem vad gäller att blåsa fraserna och sjunga i huvudet. Jag hade svårt att skilja på om jag sjöng i huvudet eller ändrade ljudet av luften när jag blåste. Därför började jag blåsa genom instrumentet vilket minskade möjligheten att ändra blåsljudet och det blev lättare att fokusera på den mentala föreställningen. Jag valde att skilja på antalet andningar vid sång- och blåsmomenten och när jag spelade på instrumentet då de olika delarna kräver olika mycket luft. Planen med 10 minuters paus ändrade jag lite på till kortare pauser när jag kände att jag inte blev lika trött i läpparna som jag brukar. Det gjorde dock att jag inte fick samma möjlighet att mentalt fokusera om.

Under arbetets gång kunde jag ofta uppleva att jag kom bort från känslan av att det var trögt eller tungt att spela och ofta var det lättare än vanligt att spela höga toner. Jag kunde uppleva stor skillnad då jag lyckades med att sjunga i huvudet samtidigt som jag spelade på trumpeteten. Det blev också lättare och lättare att sjunga. Det märktes stor skillnad på Tomasi och Jolivet men även på Musorgskij då jag började kunna sjunga i rätt tonhöjd utan att kolla

tonhöjden innan. Jag kunde efter hand börja få med mer av dynamik, klang, karaktär, tempo, frasering och känslan i kroppen, att spela avslappnat, i de mentala föreställningarna.

När jag hade instudering med pianist upplevde jag att det gick ganska bra med tanke på den korta instuderingstiden men att vissa aspekter fungerade sämre. Det fanns svårigheter med samspel med pianot då jag inte arbetat med att kunna pianostämman och förståelsen för musiken som helhet. Däremot upplevde både jag och instuderingslärare Georg Öquist att jag hade ett bättre musikalisktflöde och en bättre attityd, att jag satsade. Under slutinspelningen hade jag lite svårt att fokusera på det jag arbetat med i metoden då jag hade mycket tankar och önsknings om att lyckas prestera så att det jag upplevt under arbetet med metoden dokumenterades genom inspelningen. Jag kände dock att jag kunde fokusera framåt på luftflödet, musiken och sången ibland och hade en viss förmåga att hela tiden ladda om när fokuset sviktade. Jag hade en bra attityd med att satsa och köra på men jag kände att den vanliga passiviteten lurade under ytan och det var inte lika lätt att komma ifrån det som i övningsrummet.

3.4. Omdömen från slutinspelning

3.4.1. Mina omdömen från slutinspelningstillfället

3.4.1.1. Musorgskij: *Promenade* från *Tableaux d'une Exposition*

Poäng: 85.

Styrkor: bra klang och kände att jag hade bitar där fokus, sång och flöde fungerade bra.

Förbättringsområden: kiksade en del, hade lite svårt att fokusera på sången i huvudet i situationen och spände mig.

3.4.1.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Poäng: 90.

Styrkor: okej klang, ganska tydligt och med bra flöde.

Förbättringsområden: lite kiksigt och med pressad klang på sina ställen, blev lite fel på slutet och hade svårt att hålla fokuset på det jag jobbat på hela vägen.

3.4.1.3. Stravinskij: *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka*

Poäng: 70.

Styrkor: stundtals okej med tydlighet, fin klang och rytmiskt.

Förbättringsområden: inget bra fokus i början, blev spänd, vågade inte lita på mig själv, kiksigt och sämre klang ibland.

3.4.1.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Poäng: 80.

Styrkor: okej start, ganska bra fokus, vågade lita på mig själv ibland och slappnade då av särskilt i början av kadensen och repetitionssiffra 13.

Förbättringsområden: vissa fokusbortfall, svårt att hålla i sången hela vägen, tankarna vandrade lite, var lite spänd och vågade inte släppa taget hela tiden och lite fippligt och otydligt ibland.

3.4.1.5. Jolivet: *Concertino pour la trompette et orchestre à cordes et piano*

Poäng: 60.

Styrkor: vissa bitar okej med fraseringar, fokus och intensitet.

Förbättringsområden: dåligt fokus, spänd, fipplade ganska mycket i de snabba passagerna, svårt att hålla fokuset på sången och stundtals dåligt samspel med pianisten.

3.4.2. Åhörarnas omdömen från slutinspelningstillfället

3.4.2.1. Musorgskij: *Promenade från Tableaux d'une Exposition*

Genomsnittlig poäng: 71.

Styrkor: snyggt vibrato, övertygande och med bra tempo, karaktär och klang.

Förbättringsområden: ibland något biljud i klangen, lite säkrare från början, lite mer riktning framåt.

3.4.2.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Genomsnittlig poäng: 89.

Styrkor: stabilt, tydligt spel, tekniskt mycket bra och bra flöde, artikulation och karaktär.

Förbättringsområden: dynamiska skillnader.

3.4.2.3. Stravinskij: *Ballerina* och *Valse från Petrouchka*

Genomsnittlig poäng: 84.

Styrkor: fin artikulation, och bra flöde och karaktär.

Förbättringsområden: mer överdriven dynamik och artikulation så att det blir större skillnader.

3.4.2.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Genomsnittlig poäng: 80.

Styrkor: bra attityd, fin intonation, en bra grundplåt för detta stycke, musikaliskt, bra karaktär, flöde, luftflöde i sordinspel, klang, dynamikskillnader och tematisk kontrast och fint på andra och tredje sordinpartierna.

Förbättringsområden: säkrare höjdspele, mer lätthet i spelet, mer dynamikskillnader, tydligare artikulation med sordin och på höga toner, tydligare fraseringar och mer riktning i vissa fraser.

3.4.2.5. Jolivet: *Concertino pour la trompette et orchestre à cordes et piano*

Genomsnittlig poäng: 75.

Styrkor: bra attityd, fin musikalitet, bra början på denna instuderingsprocess, bra intonation, inledande karaktär, pondus, dynamik, karaktär, bra koll på stycket och snabba partier, bra dubbeltunga efter sordinställe, fortsätter och laddar om efter missade toner och fint sordinspel.

Förbättringsområden: dynamikskillnader, mer lätthet i spelet, säkrare höjdspele, bättre start, artikulation med sordin och att bli bättre på att hålla ihop fraser i ett längre sammanhang (det blir lite för mycket en fras åt gången).

3.4.3. Mina omdömen om slutinspelningen i efterhand

3.4.3.1. Musorgskij: *Promenade från Tableaux d'une Exposition*

Poäng: 75.

Styrkor: fin och bred klang, bra intonation och mjuka och jämna ansatser.

Förbättringsområden: kiksar på första f:et och Ass:et och hamnar lite lågt i intonationen på en låg ton.

3.4.3.2. Ravel: *Klavierkonzert G-Dur*

Poäng: 80.

Styrkor: bra flöde, attityd, tydlighet, ganska bra i de snabba löpningarna, andra delen är bra med tydlighet, intonation och flöde.

Förbättringsområden: klangen känns lite vass, tempot är lite högt och det gör att tydligheten blir sämre, jag missar på topptonerna i slutet av första delen, missar i slutet av andra delen i crescendo.

3.4.3.3. Stravinskij: *Ballerina och Valse från Petrouchka*

Poäng: 85.

Styrkor: första delen är väldigt bra, tempot är ganska stabilt, intonationen är bra, topptonen är fin, det är tydligt, andra delen är fin, musikalisk och tydlig.

Förbättringsområden: första delen stressar lite i tempot och dynamikskillnaderna är för små, andra delen har lite tvekan på de höga tonerna, essen har lite låg intonation och den första snabba arpeggiorörelsen blev fel.

3.4.3.4. Tomasi: *Concerto pour trompette et orchestre*

Poäng: 80.

Styrkor: väldigt övertygande start med bra träffsäkerhet, intonation, klang och dynamiska och karaktärsmissiga kontraster. Cupsordinstället har bra klang ibland. Partiet efter övningssiffra 2 är ganska bra med bra attityd, träffsäkerhet, klang och intonation. Lätt spel i siffra 3 med tydliga och klara sextondelslöpningar, spetsordinstället är övertygande, tydligt och musikaliskt. De nedåtgående löpningarna från aiss i siffra 7 är bestämda och det hörs att jag satsar allt utan att tveka, de är också rytmiska och taktfasta. Det är bra energi, glöd och tydlighet i siffra 8. Det är sångbart och med bra klang och intonation i siffra 10. Partiet i siffra 12 är generellt bra. I siffra 13 och 14 spelar jag musikaliskt, med bra karaktär, dynamik, klang, frasering och intonation. Siffra 16 är fint och sångbart. Femte takten i 18 har bra karaktär, dynamik, klang, träffsäkerhet och intonation. Bra klang och musikalisk spänning i början av kadensen, den musikaliska frasen är tydlig, bra kontraster i siffra 21 och vidare, fint i 22 och 23. Jag får med en del träffsäkerhet och tydlighet i siffra 24. Siffra 25 har en bra riktning och musikalisk linje och scherzandodelen är ganska bra med tydlighet och karaktär. Slutet är fint även om jag är sliten men det är inte så konstigt med tanke på att jag spelat Jolivet innan också.

Förbättringsområden: cupsordinstället har några kiksar och blir klämt på den höga biten. I 6:e takten efter övningssiffra 2 har a:et dålig intonation. Jag fegar lite, lite på topptonen i siffra 3 och stressar lite i sextondelslöpningarna efter det. E:et i tredje takten i siffra 5 (sordinstället) är lågt. Jag missar topptonerna i siffra 8 även om jag satsar bra. Siffra 12 inleds med en missad ton och fortsätter med några missar senare. I siffra 13 är det något otydliga ansatser i triollöpningarna. I siffra 14 blir höjdpunkten, bet, lite fejt och klämt. I siffra 16 vågar jag inte riktigt lita på oktavsprånget i tredje takten och det blir en lite hård ansats. Partiet i siffra 17 är rörigt och otydligt och jag missar toner, samma med den snabba frasen i siffra 18.

Topptonerna blir lite klämda och osäkra i början av kadensen, lite onödiga felsepningar i siffra 21 och klangen något klämd på höjden, mycket klämd klang efter siffra 22. Höjden är klämd hela slutet och jag behöver lägga ner de sista tonerna.

3.4.3.5. Jolivet: *Concertino pour la trompette et orchestre à cordes et piano*

Poäng: 75.

Styrkor: bra start med mycket pondus och kraft, bra musikalitet, bra dynamikskillnader uppåt, tydliga och lätta snabba löpningar och bra attityd. Snygg inledning på kadensen i övningssiffra 2. Melodin i 8:e takten i siffra 7 har en ganska bra studsigt karaktär och får allt eftersom bra riktning och dynamisk kontrast, den generella klangen är grundad och bred. De stora intervallhoppet och löpningarna i mitten av siffra 5 funkar fint. Det hårda temat i siffra 7 har bra karaktär, intonation, dynamik och klang, inga tveksamheter. Ganska bra försök på

partiet i siffra 8 och 10. En del av fraserna i siffra 12 är tydliga och bra och jag får med en del dynamik och frasering. I partiet i siffra 15 är mycket ganska tydligt och träffsäkert med bra intonation och klang och trippeltungan är lätt och har bra flöde, de dynamiska skillnaderna finns där men kanske skulle kunna vara tydligare, många av intervallsprången funkar fint och är träffsäkra. När något missas känns det som om fokuset ändå är framåt och att nästa del blir bra.

Förbättringsområden: några kiksar och missade toner. De höga c:en var mycket klämda. Melodin i 8:e takten i siffra 7 är lite trevande innan den kommer igång och jag missar några toner. Inte så övertygande takten innan siffra 5. Vissa enstaka toner hamnar ur klang eller intonation. I siffra 8 känns det lite rörigt och otydligt. Partierna i siffra 9 och 10 är inte riktigt där än. En del av fraserna i siffra 12 är otydliga och låter som om de inte satt sig i gehöret. Jag hamnar lite i otakt med pianot. Vissa toner försvinner lite eller hamnar ur klang och intonation i partiet i siffra 15 fram tills jag slutar i siffra 19.

3.5. Sammanfattning

För att sammanfatta resultaten jämför jag de olika omdömena från den första respektive andra inspelningen. Generellt genom alla stycken och utdrag finns en mer grundad ton med fylligare klang, bättre intonation, säkrare känsla och mer musikaliskt flöde vid det sista inspelningstillfället. Det upplever jag när jag lyssnar på inspelningarna men det finns också i de skriftliga omdömena. Från omdömena från första inspelningen finns många kommentarer om att klangen inte är grundad, det behövs mer energi, musikaliskt flöde och luftflöde, mer centrering av tonen, stabilare intonation och klang, mer genomblåsta fraser, färre kiksar, utmejslade frasslut, mindre utslätat uttryck, mer av dynamik och karaktär och säkrare höjd. Från det andra inspelningstillfället finns inte samma eller lika många kommentarer om mer centrering, musikaliskt flöde, luftflöde, karaktär och stabilitet med även om klämd klang på höjden och kiksar återkommer. Från det andra tillfället likväl som från det första tillfället finns kommentarer om intonations- klang- och tydlighetsmissar men generellt verkar det gälla kortare passager vid det andra tillfället. Om första inspelningen hade lite ogrundad klang generellt så hade andra inspelningen bra grundad klang generellt, med stabilitet även i intonation och musikaliskt flöde, men vissa bitar faller tillbaka.

Från mina egna kommentarer från inspelningstillfället kan man förstå att det kan finnas ett samband mellan en upplevelse av att ibland kunna fokusera på sången och luftflödet men ibland inte kunna hålla i det och hur jag upplevde att det lät. Något som återkommer är en förändrad attityd. Det kan resultera i kommentarer om att flödet är bättre, att det låter mer stabilt eller att jag lyckas ladda om efter misstag och spela nästa del bra men jag tycker också att man kan höra det som en mer lekfull och intressant frasering och musikalitet. Attityden hörs som en intensitet i klangen och en passion i fraserna.

Vissa delar av de olika styckena och utdragen är bättre i första inspelningen medan andra delar är bättre i den andra inspelningen. Det handlar om detaljer i snabba löpningar, kiksar vid stora språng eller generella musikaliska variationer som tempo eller dynamik och karaktär. Jag upplevde tempot som mer stabilt och dynamiken tydligare i första delen av Stravinskij vid första inspelningstillfället än andra och vissa löpningar i Tomasi gick bättre första gången. Andra delar var bättre den andra gången, som många delar av Tomasi, klangen och flödet i fraserna i Musorgskij och stabiliteten och klangen på topptonerna i andra delen av Stravinskij. Från båda tillfällena gavs mycket omdömen om att musikaliteten var fin och att jag har en fin klang. När jag lyssnar i efterhand på inspelningarna kan jag tycka att det mesta har samma musikaliska intentioner men att många fraser har ett tydligare genomförande av dem i den andra inspelningen. Vid det andra inspelningstillfället tillkom Jolivet. Biten som studerades in var en nedkortad bit av stycket. Mycket av det jag vill få med i instuderingen lyckades jag få med i Jolivet. Mycket av karaktären, dynamiken de melodiskt svåra passagerna och registret lyckades jag få till på ett bra sätt med tanke på att jag studerat in det i en månad. En del av samspelet med pianisten var lidande av den korta instuderingsperioden.

För att få någon uppfattning om värdering av de olika styckena och utdragen sattes poäng. Åhörarnas poäng sammanställdes i ett genomsnitt för att få ett medelvärde av deras omdöme. I allmänhet var poängsättningarna av mig och åhörarna vid inspelningstillfällena och av mig när jag lyssnat på inspelningarna i efterhand ganska lika. Från första tillfället värderade jag allt utom Tomasi lite lägre än åhörarna och vid det andra tillfället var det både högre och lägre på olika stycken. Om man räknar ut medelvärdet från alla poäng från första tillfället får man 72 poäng och medelvärdet av alla poäng från andra tillfället blir 79 poäng. Det är ganska lika men kan eventuellt ge en liten aning om att något blivit generellt bättre.

4. Diskussion

4.1. Diskussion av resultaten

Resultatet är inte helt lätt att tyda och inte heller helt entydigt. Det är svårt att tolka kommentarer om styrkor och förbättringsmöjligheter som något som går att jämföra mellan två tillfällen, vitt skilda i tid. Jag tolkar ändå resultaten som att mycket av tonkvaliteten, klangen, intonationen, musikaliteten och flödet i fraserna blivit bättre genom metoden. En större säkerhet och tillit till den musikaliska tolkningen och mina egna förmågor lyser igenom som en mer grundad och bred klang och träffsäkrare insatser. Med klangen kommer också intonationen. Att spela mitt i klangen ger ofta en god intonation. Intonationen blir ofta lidande av att inte helt fullt ut höra frasen i huvudet när man spelar och därav sikta fel. Jag gräver ofta ner mig för djupt på låga toner och både trycker upp höga toner och hamnar för lågt på dem. När jag hamnat fel i intonation och klang påverkar det efterföljande passager genom att det känns tyngre. Genom att bli bättre på att höra fraserna minskade känslan av att det var tungt att spela, troligen som en följd av att jag inte träffade fel i klangen och intonationen lika mycket.

Även i den andra inspelningen finns bitar som är otydliga, har dålig intonation eller klang. Kanske är de delarna kopplande till när jag beskriver att jag förlorar fokus. Metoden bygger på att automatisera sången och luftflödet och att det går på automatik även vid stress och nervositet, som vid en uppspelning. Det är troligt att tiden som jag la på metoden var för kort och att det skulle behövas långvarigt arbete för att kunna jobba in bra reflexer. En annan aspekt är att jag inte jobbat med provspelningssituationen i projektet. Kanske är det missvisande på metodens resultat att spela in vid ett tillfälle med publik. Bara att sätta på inspelningsapparaten startade tankar om hur viktigt det kändes att få med allt det jag upplevt genom att jobba med metoden på inspelningen. Sen tillkom nya människor i publiken och tankar kring att prestera inför dem. Jag tänker att det är troligt att metoden även hjälper en del mot distraherande tankar om prestation då det hjälper att fokusera på målet och att komma tillbaka till sången och flödet som fortgår utan att brytas av distraktionerna. Men samtidigt kanske det krävs ännu mer arbete med just prestationsdelen för att komma vidare i just den situationen och att det då blir något missvisande för metodens resultat.

En annan intressant del i projektet var att jämföra att använda metoden på musik som jag spelat tidigare och musik som var helt ny. Utdragen hade jag spelat länge, Tomasi hade jag studerat i ca ett år och Jolivet var helt nytt. För utdragen var det mycket som jag upplevde under metodens gång som gick ut på att gamla invanda mönster luckrades upp genom att arbeta med metoden och att saker som brukade vara svåra därför blev mycket lättare. Jag upplevde inte riktigt att det kom med på den slutliga inspelningen. Det jag upplevde var bland annat språng och höga toner och snabba löpningar med lite ovan melodi som blev lättare att spela och lät tydligare och mer övertygande. I Tomasi var det många passager som jag jobbat

på mycket som löste sig när jag verkligen började kunna sjunga dem. Jag märkte också att många av fraserna jag hade svårt att sätta också var svåra att sjunga. Vad gäller Jolivet är det ett svårt stycke med stora språng och kontraster och jag hade förväntat mig att det skulle vara trögare att studera in. Jag bestämde mig för att avgränsa omfånget för att kunna koncentrera mig på en mindre bit. Mycket av karaktären, dynamiken, de melodiskt svåra passagerna och registret lyckades jag få till på ett bra sätt med tanke på att jag studerat in det i en månad. En del av samspelet med pianisten var lidande av den korta instuderingsperioden. Det var både för och nackdelar med att börja med ett helt nytt stycke på det här sättet. Resultatet var ganska bra med tanke på den korta tiden men kanske fick jag ut mer av att jobba med musik jag redan skapat mig ett band till.

Poängen var till för att få en uppfattning om värderingar av de olika prestationerna som skulle kunna gå att jämföra med varandra, ett sätt att komma runt att bara ge kommentarer för varje stycke eller utdrag som inte riktigt går att jämföra med varandra. Om båda tillfällena gav samma kommentar på förbättringsmöjligheter men det andra kanske var bättre än det första är det svårt att kunna läsa ut det från kommentarerna. Det kom dock olika personer till de olika tillfällena. Jag såg att olika personer vid samma tillfälle värderade de olika utdragen olika beroende på vilken måttstock de hade. Vissa kanske bedömde utifrån vad som är bra att prestera på en skola medan andra kanske bedömde utifrån vad som skulle stå sig i en provspelning. Därför kunde en persons poäng röra sig runt 60 medan en annan person rörde sig runt 80. För att minska den variationen och för att göra det mer överskådligt redovisar jag poängen som medelvärden av åhörarnas poäng för varje utdrag. Kan man säga något utifrån poängen? Eftersom det var olika personer vid de olika tillfällena kan man inte säga så mycket mer än att det finns en viss ökning i medelvärdet av poängen räknat på dem som var där.

4.2. Upplevelsen av Metoden

Att jobba med metoden har varit otroligt givande. Det har gett nya insikter om musiken, om vanor jag har och om min övningsmetod. Det har gett struktur och tydliga mål för varje pass vilket har gjort det lätt att hela tiden jobba framåt och att vara kreativ och analyserande i hur jag ska lägga upp passen för att jobba på det jag behöver jobba på i en bra ordning. Själva metoden kräver dock stor koncentration och möjlighet att stänga ute distraktioner. Det har varit svårt ibland att kunna fokusera och tänka bort störande ljud men också de dagar som det egna fokuset inte varit på topp. Ibland har jag bytt rum eller så har jag försökt jobba med att fokusera. Det blev lättare allt eftersom att kunna fokusera. Både för att jag började lära mig fraserna bättre så att det inte var lika stor ansträngning att sjunga dem eller sjunga dem i huvudet och för att jag nog blev bättre på att fokusera.

Det fanns dock också ett moment av att jag var väldigt motiverad i början och att jag inte behövde kämpa så mycket för att hålla fokus för att jag tyckte att det var så spännande att testa metoden och att höra vad som faktiskt hände ganska snabbt. Efter hand blev metoden kanske lite tråkig och då hade det varit perfekt att ta med fler olika moment från Jacobs

metoder så som Tom Poulson pratade om i intervjun. Men det var också bra att gränsa av fokuset för att kunna få någon uppfattning om vad som ändrades, så att inte alla parametrar ändras på en gång. Jag tror att det kan ligga något i att den extra ansträngning som blev i och med metoden var en faktor i sig som påverkade min övning positivt. Genom den utmanades jag kanske så att jag hamnade lättare i flow, där det inte är för lätt och inte är för svårt. Det betydde också att övningen blev helt medveten och inte mekaniserad. Att jag inte kunde göra saker på rutin utan att tänka utan jag var tvungen att vara med och fokusera. Jag var också tvungen att bli medveten om vad jag faktiskt kunde och inte, som till exempel när jag insåg att de svåra partierna att spela också var de som var svåra att sjunga. Vissa av dem var inte de ställena som kändes jobbigast utan strax innan de jobbigaste ställena. Då började jag inse att det kanske hade att göra med att jag inte träffade tonerna mitt i klangen och intonationen på partierna innan de jobbiga ställena och att jag då försvårade för det som kom efter genom att spela ocentrerat.

4.2.1. Fokus och flow

En stor upptäckt som jag inte var beredd på var hur tydligt det blev var min zon för flow var. Genom att bestämma vad de olika femminutersdelarna i varje pass skulle fokusera på var jag tvungen att komma fram till hur lång fras som var möjlig att jobba med. Om de var för långa blev det för svårt att sjunga eller sjunga i huvudet och jag fastnade och tappade fokus. Om de däremot var för korta blev det tråkigt och jag var också då tvungen att kämpa för att hålla fokus. Det var också tydligt att det var helt olika långa bitar som jag kunde klara av i de olika utdragen respektive styckena. När det gällde Musorgskij kunde jag från början arbeta med hela utdraget medan Ravel var lite knepigare i de snabba löpningarna. Tomasi var väldigt svårt i vissa passager som jag trodde att jag kunde men som ändå inte satt i gehöret. Där blev det tydligt att det ganska fort gick framåt och jag kunde snart arbeta med längre partier. Med Jolivet var det väldigt svårt i början. Metoden var inte riktig bra tänkt när jag först skulle sjunga fraserna utan att veta hur de gick och då hamnade jag helt ur flow och hade svårt att koncentrera mig. Långsamt började jag kunna ta längre bitar även av Jolivet men där hade jag ibland bakslag där jag fastnade när jag blivit för ivrig och tagit en för lång bit. När jag väl hamnade i flow var det som om femminuterspassen flög förbi. Jag kände mig inte bara fokuserad och effektiv utan det var som om jag var aktiv i hela min kropp och mitt medvetande, som om jag blev mer levande. När jag ansträngde mig för att föreställa mig i huvudet var det ibland som om jag kunde känna kinderna hetta och tinningarna pulsera lätt. Det var väldigt intressant att uppleva och något som jag definitivt kommer ta med mig och utveckla vidare. Kanske ligger det något i att lägga in ännu tydligare randomiserad övning, slumpmässigt strukturerad övning, för att minska risken att bli uttråkad och därmed förlora flowet.

4.2.2. Attityd

Något annat som förvånade mig mycket var hur jag och särskilt min instuderingslärare och pianist i projektet, Georg Öquist, upplevde att jag fick en annan attityd när jag spelade efter att jag jobbat med metoden. Jag jobbade egentligen inte med min attityd. Kanske att jag hade

övat på varje del med flow, att jag gång på gång kastade mig ut och satsade när jag körde runt, runt med de fyra stegen, att jag fick en känsla av att övningen rusade fram och att det bara var att kasta sig med och då släppte en del av den återhållsamma prestationsångesten. Jag fick en tydlig bild av vart jag skulle. Det fanns sedan med mig när jag spelade att jag hade klarat av varje ställe massor av gånger både mentalt och när jag spelat och att det bara var att följa det som redan fanns i luften eller i mitt huvud. Jag tror också att det kan spela in att jag tror mycket på metoden och att det gör att jag känner mig motiverad att spela, att jag litar på att det kommer gå bra och att det då släpper en del spänningar som kommer när jag försöker kontrollera resultatet för mycket och inte litar på mig själv. Kanske skulle man kunna kalla det för placebo. Kanske är det i alla fall en del av att det känns lättare att göra det jag vill. Att det inte finns något mellan mig och min bild av det energifyllda, avslappnade sättet att spela som jag visualiserar i mitt huvud eller kanske är det framförallt fokuset som kommer av att jag ser målet så tydligt som gör att det känns lättare att spela.

4.2.3. Utvecklande övning

Jag tror verkligen att metoden har stor potential för att hjälpa mig att utvecklas. Det kändes som om jag både gick mer på djupet när jag arbetade med korta bitar musik och verkligen arbetade in dem i sången och därmed också den musikaliska idén och det kändes också som om jag rörde mig framåt fortare. Vissa delar som känts som om de inte förbättrats på år blev plötsligt mer rörliga och förändringsbara. Vissa delar var oväntat svåra att sjunga först och där verkade sångutvecklingen ha stor effekt på spelandet. Känslan av att det var tungt att spela släppte när jag träffade tonerna mer i centrum på grund av att jag hörde fraserna bättre i huvudet. Det tror jag hade mycket att göra med att bryta mönster och invanda reflexer. Genom att bryta mönstret som skapade spänningen öppnas en möjlighet att skapa en ny vana för ett sätt att spela som är avslappnat och enkelt. Kanske vara det mer det nya sättet att öva som bröt mina egna vanor som skapade den möjligheten eller så finns det något i själva metoden, kanske flowdelen, kanske förmågan att bli medveten om vad jag gör genom att föreställa mig och därigenom hitta spänningen och utvägen.

4.3. Förbättringsmöjligheter

Jag tror att den här metoden har mycket potential att användas som ett verktyg i min och andras övning. Jag tror mycket på det jag har upplevt genom det här arbetet men också de tankeställare jag fått på vägen. Det är troligen effektivt att använda andra delar ur Jacobs metoder men också andras och ens egna metoder som komplement. Jag tror till exempel att det behöver läggas till mer arbete med att lära känna stycket genom att sitta vid pianot så som Tom Poulson pratar om, att analysera stycket mer teoretiskt, att lyssna på mer inspelningar för att få mer inspiration till sina föreställningar och att ta in andningsmaskiner för att visualisera luftens flöde och överkomma specifika hinder. Dessutom behövs mer övning på helheten för att skapa de längre linjerna och att stycket hänger ihop. För att jobba med metoden men mer inriktat mot prestationstillfällen kanske det vore bra att visualisera ett uppspelningstillfälle och få med alla detaljer genom hela stycket och allt runt omkring. Kanske skulle man då

kunna förbereda sig mentalt på miljön, känna sig lugn där och att man kan känna att man redan har klarat av det när man väl kommer till den verkliga situationen. Där tror jag också att jag skulle kunna öva på att göra uppspelet så verkligt som möjligt i huvudet men att faktiskt spela på instrumentet. Vidare tror jag att det kunde vara bra att koppla de mentala föreställningarna mer till ackompanjemanget och kunna föreställa mig min stämman tillsammans med ackompanjemanget för att det ska knytas ihop bättre.

Utöver arbetet med metoden finns det förbättringsmöjligheter i utformandet av inspelningstillfällena. Vid de två tillfällena var vi i två olika rum vilket kan påverka hur det låter och känns när man spelar. Vid det första tillfället var vi i körsalen på Kungl. Musikhögskolan och vid det andra tillfället var vi i svarta lådan på Kungl. Musikhögskolan. Jag bedömer dock att salarna har ganska lika egenskaper och att det går att bortse från. Vid de två inspelningstillfällena var det tre åhörare per tillfälle och det var olika personer vid de två tillfällena. Det hade varit bra att ha fler åhörare och om det varit samma personer vid de två tillfällena eftersom det troligen finns skillnader i hur dessa olika personer lyssnar och bedömer. Det är därmed svårt att jämföra omdömena från åhörarna från första till andra inspelningstillfälet. Det finns dock en fördel med att få in omdömen från olika personer vid de båda tillfällena. Det kan minska den psykologiska effekten av att man förväntar sig en förbättring och därmed eventuellt också upplever att det skett en förbättring.

Referenser

Tryckta källor

- Beaver, D. (1995) *Inläring för Lata, hur man gör det bästa och mesta av den hjärna man föddes med*, Jönköping: Brain Books AB.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow, den optimala upplevelsens psykolog*, Stockholm: Natur och Kultur.
- Frederiksen, B. (1996) *Arnold Jacobs: Song and Wind*. United States of America: WindSong Press Limited
- Gallwey, W. T. (1986) *The Inner Game of Tennis*, London: Pan Books.
- Greene, D. (2002) *Performance success, Performing Your Best Under Pressure*, New York: Routledge.
- Hassmen, P., Kenttä, G. och Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna.
- Nelson, B. (2006) *Also Sprach Arnold Jacobs, A development Guide for Brass Wind Musicians*, Mindelhem: Polymnia Press.
- Purves, D. Augustine, G. J. Fitzpatrick, D. Hall, W. C. LaMantia, A-S. White, L. E. (2012) *Neuroscience*, Sunderland: Sinauer Associates, Inc.
- Railo, W. (1983) *Nya bäst när det gäller*, Utrecht: Van Boekhoven-Bosch.
- Rodenburg, P. (2009) *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*, London: Penguin Books.
- Steenstrup, K. (2007) *Teaching brass*, Aarhus: Royal Academy of Music.
- Steenstrup, K. (2017) *Blow your mind*, Aarhus: Royal Academy of Music.
- Sterner, T. M. (2012) *The Practicing mind, Developing Focus and Discipline in Your Life*, Novato: New World Library.
- Werner, K. (1996) *Effortless mastery*, New Albany: Jamey Aebersold Jazz Inc.

Internetkällor

- Aroseus, F. (2014) *Hjärnan och nervsystemet*. Hämtad (2020-02-14) från <https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/biologiskt-perspektiv/hjarnan-och-nervsystemet/>
- Brydolf, J. (2019) *Så fungerar nervsystemet*. Hämtad (2020-02-14) <https://www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/hjarna-ryggmarg-och-nerver/>

Davidson, L. (1977) "*Bud Herseth*". Hämtad (2020-04-25)
<http://abel.hive.no/trompet/herseth/>

Frederikssen, B. (2003) *windsong press*. Hämtad (2019-01-04) från
<https://www.windsongpress.com/arnold-jacobs/>

Renström, J. (2017) *Myelin och lärande*. Hämtad (2019-01-04) från
<http://hjärnfysik.blogspot.com/2017/10/myelin-och-larande.html>

Renström, J. (2016) *Fyra vägar till bättre hjärnhälsa*. Hämtad (2019-01-04)
<https://runnersworld.se/blogg/fyra-vagar-till-bättre-hjärnhalsa/>

Tsioulcas, A. (2013) *Appreciating A Pillar Of The Chicago Sound: Trumpeter Bud Herseth*
Hämtad (2020-04-25)
<https://www.npr.org/sections/deceptivecadence/2013/04/15/177335679/appreciating-a-pillar-of-the-chicago-sound-trumpeter-bud-herseth?t=1587842657584>

Notmaterial

Tomasi, H. (1948) *Concerto pour Trompette et Orchestre - Trompette et piano*, Alphonse LEDUC Éditions Musicales.

Jolivet, A. (1948) *Concertino pour Trompette, orchestre à Cordes et Piano – Réduction pour Trompette et Piano*, Durand Édition Musicales.

Muntliga källor

Poulson, Tom, intervju, intervjuare: Emma Granstam, Stockholm (2019-01-23)

Steenstrup, Kristian, intervju, intervjuare: Emma Granstam, Århus (2019-01-21).

Bilaga 1

Loggbok över genomförandet av metoden

Nedan följer loggbok över upplevelsen av metoden. Loggboken fördes när nya tankar uppkommit, varför det ibland finns luckor på flera dagar.

18 november

Det var svårt att sjunga första gången och detsamma gällde att sjunga i huvudet. För att lyckas ens få till rätt pitch måste jag göra allt väldigt långsamt. Det är väldigt svårt att få med dynamik, frasering och klang. Jag håller mig väldigt fokuserad och blir inte trött i läpparna. Jag känner flow. Vissa saker prickar jag bättre, till exempel Petrouchka, som låter oväntat bra. Det tre passen på 20 min vardera kändes kort. Varje del om 5 min känns mycket kort och gör att jag har lätt att hålla fokus då det både känns som man vill få med så mycket om möjligt på den korta tiden och det blir en mycket överskådlig och begränsad tid att vara fokuserad.

19 november

Det är väldigt svårt att koncentrera sig när det låter runt omkring. Även lågt ljud från omgivande rum stör mycket, speciellt när jag ska sjunga i huvudet. Jag vet ännu inte om jag kan föreställa mig klang och dynamik – det blir mycket att bara försöka sjunga i rätt pitch i huvudet. Att kunna föreställa sig klangfärg, frasering och känsla i kroppen när jag spelar på detaljnivå känns långt bort. Jag känner att hjärnan jobbar hårt när jag både ska försöka föreställa mig så bra som möjligt och försöka stänga ute alla ljudintryck utifrån. Kanske jobbar jag med för långa bitar? Det känns överväldigande och jag fastnar på att sjunga och sjunga i huvudet för att det är så svårt. Jag kände att jag försökte stressa igenom. Det blev för svårt och jag kom ur flow. Kanske bättre att ta ännu kortare bitar i detaljsjoken och sedan längre bitar i mer helhetssjok. I det sista sjoket var bitarna kortare och jag jobbade från långsamt till snabbt med kontroll och kände då mer flow.

20 november

Jag hittade ett tystare rum och det var lättare att sjunga i huvudet med mindre distraherande ljud runt omkring. Jag har fortfarande lite svårt att ta ut frasen om jag inte kan den innan och det blir ett stoppande moment när jag ska försöka sjunga frasen ändå. Jag måste sjunga den några gånger innan jag kan den någorlunda. Jag har fortfarande valt lite för långa bitar på varje femminutersdel. Jag ska försöka experimentera med den optimala längden. Det fungerar bra med lite längre fraser på vissa delar av Tomasi och utdragen men Jolivet blir lite överväldigande. Kanske att jag väljer två till tre takter på Jolivet för att verkligen fokusera på de svåra partierna. Kan tänkas underlätta att spela innan jag ska sjunga för att lättare veta hur jag ska sjunga. Det är lite krångligt att göra längre helhetspartier med metoden. Det är svårt att hinna med flera gånger av de fyra stegen.

21 november

Blåsmomentet fungerar inte helt bra. När jag blåser fritt, utan instrument, och ska sjunga i huvudet får blåsljudet tonhöjd och de blir lite svårt att avgöra om sången i huvudet är rätt eller om det bara blir en vissling av blåsandet. Om jag istället blåser i trumpeteten (utan att spela) ljuder lite andra tonhöjder och då blir det lite lättare att fokusera på den mentala sången. Dessutom måste jag andas oftare när jag blåser fraserna än när jag spelar dem. Hur ska jag förhålla mig till det? För att träna på varje fras så troget mitt mål med frasen behöver andningarna hamna där jag andas när jag spelar men för att luften ska räcka skapas inte samma luftflöde och jag riskerar att bli spänd. Det är det sista jag vill. Poängen med att blåsa känns som att det minskar spänningar i kroppen och förtydligar riktning, flöde och dynamik i musiken. Jag väljer därför att andas oftare när jag blåser frasen än när jag spelar den på trumpeteten. Minskade pauslängden till fem minuter på grund av att jag inte blir lika trött i läpparna som i vanliga fall. Det känns bra men får inte riktigt samma tid att rensa tankarna. När jag jobbar med metoden får jag ibland känslan av att komma bort från det tröga när jag spelar. Jag tror att jag kan koppla det till när jag lyckas sjunga frasen i huvudet samtidigt som jag spelar på trumpeteten. De höga tonerna kommer ibland lätt. Överlag känns det som det blir större skillnad med metoden än när jag övar som vanligt men att jag blir mycket mindre trött.

22 november

Jag testade att fokusera en femminutersdel på att spela allt så långt jag kommit på Jolivet. Det var bra för att få en bild av vilka ställen som behöver jobbas på mer och för att få ett sammanhang och knyta ihop musiken. Att ha fem minuters paus emellan passen blir lite stressigt men det känns effektivt och jag har ingen möjlighet att vandra iväg med fokus.

26 november, instudering med Georg Öquist

Jag spelade Jolivet så långt som jag hunnit på instuderingen. Den sista biten som jag jobbat på kortast tid satt inte tillräckligt bra för att få ihop det med pianot. Jag behöver jobba mer med dynamiken, speciellt i de svaga nyanserna. Det var svårt att spela ihop med pianot eftersom jag lagt ner mindre tid än jag brukar på att lyssna på inspelningar av stycket för att få förståelse för sammanhangen och de andra stämmorna som pianot spelar. Det gick dock ändå ganska bra med den biten av musiken som jag jobbat längst med. Jag kom fram till att det måste bli en bit av Jolivet och inte hela stycket på slutinspelningen.

28 november

Jag känner stor skillnad när jag får till att sjunga i huvudet samtidigt som jag spelar. Vid fokus på längre passager börjar jag med att dela upp den långa i några olika fraser för att bygga ihop det till den långa frasen under femminutersdelen.

2 december

Det känns generellt tungt att spela och jag känner mig sliten. Känslan släpper lite när jag får till flow i de olika delarna men det är lite svårt idag. En positiv sak är att det går lättare att

sjunga Tomasifraserna nu och jag behöver inte kämpa lika mycket med att hitta tonerna vid första genomsjungningen.

10 december

Jag märker att jag kan sjunga mycket från första försöket nu. Ibland kan jag till och med sjunga i pitch utan att kolla starttonen innan. Det händer mest på Musorgskijutdraget och på vissa delar av Tomasi. Jag kan välja längre fraser utan att det känns överväldigande. När jag råkat välja en för kort fras kan det göra att jag har svårt att hålla fokus. Frasen blir inte tillräckligt utmanande. Men det har också kunnat bli tillfällen att experimentera. I varje del av metoden börjar det bli lättare att kunna få med olika aspekter av visualiseringen, som dynamik, karaktär, tempo, frasering och känsla i kroppen. Jag försöker experimentera lite med vad jag kan få med i visualiseringen. Ibland går det bra och jag kan hamna i flow men ibland blir det för komplicerat och det blir svårt att hålla fokus.

12 december, instudering med Georg Öquist

Under instuderingen kändes det som jag fick ett flöde och satsade. Vissa delar blev bra men ibland kändes det som om det blev lite onödiga missar, nästan lite slarvigt. Jag kunde ofta satsa på målbilden och ”köra”. Georg kommenterade på attityden och menade att det var bra och att han märkte att jag satsade och hade flöde.

15 december

Jag försöker jobba med att få in hur det känns att spela helt avslappnat i visualiseringen när jag sjunger i huvudet. Ibland känns det lite som om att jobba med metoden är ett sätt att bryta mina övningsmönster och på så sätt skapa förutsättningar för att ändra betingade reflexer. Kanske är det i alla fall en del av att det känns lättare att göra det jag vill. Att det inte finns något mellan mig och min bild av det energifyllda, avslappnade sättet att spela som jag visualiserar i mitt huvud. Kanske är det framförallt fokuset som kommer av att jag ser målet så tydligt som gör att det känns lättare att spela.

16 december, slutinspelning

Mycket olika tankar som flög runt i huvudet och det var lite svårt att fokusera på det jag jobbat med i metoden. Hade en stark önskan om att få med det jag upplevt som förbättringar på inspelningen. Kände att jag kunde fokusera framåt och på flödet, musiken och sången ibland. Hade viss förmåga att hela tiden ladda om när fokuset sviktade. Bra attityd med att satsa men kände att den vanliga passiviteten lurade under ytan och det var inte lika lätt att komma ifrån det som i övningsrummet och på instuderingen 12 december.

Bilaga 2

Intervju med Kristian Steenstrup, intervjuare: Emma Granstam, Århus (2019-01-21).

Why did you go to study for Arnold Jacobs?

- I was here in Denmark and before I entered the school, when I was 18, I listened to a master class with Vincent Cichowicz and I just thought: at some point when I want to move on from Denmark, I really want to go study for him in Chicago. I thought that immediately. There was something that was very convincing with him. He could make everyone play better. People were playing for him with whatever problems they had and then he said a few things, did a few things and then they sounded much better. He seemed so structured and like a very nice person. Then I started studying here, at the Royal Academy of Music, Aarhus, when I was 19. I studied here for three years. In the middle of the third year I thought that I wasn't progressing so much anymore and I thought that I wanted to go to Chicago. I called Cichowicz, he accepted me as a student and I went there. It was very good but I still felt that I had some issues that weren't really being resolved and I kept coming back to having problems.

What kind of problems?

- Anything. I felt like my high range wasn't good, I wasn't happy with my sound, everything was inconsistent and my technique wasn't really there. There was a tuba player at the school who saw how I struggled and recommended me to go and take a lesson with Arnold Jacobs. I had a lesson with Jacobs and it was mindboggling. What a big difference. Some things that was difficult was suddenly much easier in the lesson with Jacobs but when I went to practice on my own, I couldn't do it. He needed to be next to me. I took another lesson and the same thing happened. It lasted maybe one day and then the magic was gone. For the third lesson I asked if I could record the lesson so that I could go back and listen to what he was actually doing. Then I realized that it wasn't really magic, it was just logic. After that I could always go back and redo the lesson. From then on I felt like I went in the right direction. I studied for Jacobs and I studied for Cichowicz at the same time and they kind of had the same idea. Jacobs was kind of the inventor of Song and Wind, the ideas came from him and Cichowicz was teaching it. I also took a few lessons with Herseth and it was great to combine their teachings.

Did you find it easy to understand Song and Wind right away?

- Yes, well one thing is to understand something and it is a different thing to be able to do it. This is two ways the brain works. One kind of knowledge is called declarative knowledge and the other is called procedural knowledge. Declarative is something you can talk about and understand intellectually. Procedural is something that you have practiced so many times that it has become a habit, like walking for instance, you don't have to think about walking. I kind of understood when he was talking to me, it

was relatively easy to understand, but to be able to do it you have to do it for a while and you have to do it the right way. It can be difficult when your teacher isn't there.

Is there some part of Jacob's method Song and Wind that you feel like you have changed or developed in your teaching?

- I think that a lot of the research that has been done since Jacobs died in 1998, about 20 years ago, has changed. Neuroscience has blossomed in that time, from being very small in the 90ies and now it is a big science. Simply because of new technology where you can scan people's brains with MRI while they are alive for example. With that technology a lot of knowledge about the working of the brain came. I think a lot of that has emphasised what Jacobs kind of already knew but was more like hypotheses in his time. I think you can say a lot of things with more conviction now, simply because science has confirmed a lot of it. If anything I'm demanding more and more singing from my students so that they have a strong aural image of the music that they are going to play, both when it comes to pitch, sound quality, articulation, dynamics, phrasing, what they are going to do with vibrato – a lot of details. It has been proved that if you imagine your goal in great detail before you play you will play better. Today we know that a lot of the mental practice is very efficient and it was part of what Jacobs was already on to. A lot of the things I have studied since Jacobs has emphasised the same things and the same goes for the physiology. I didn't understand much of it when I studied for Jacobs but when I started writing my first book, *Teaching brass*, I had to read a lot of literature about the physiology and then I started to understand a lot of the science behind what Jacobs was talking about. It is a different thing to just quote someone and to really understand it yourself.

How do you use Song and Wind in your teaching?

- I use it in a very concrete way. If the students play something and they miss some notes I ask them to sing it and if they have difficulty singing it, it's not so much the voice that I'm worried about but if it is obvious that they don't know the pitch or the rhythm, I think it is important that we develop that before we even think of picking up the trumpet. So I would ask them to work on their song so that they are able to sing everything they are going to play in tune and in time, preferably learning solfège, do, re, mi, fa, so, la, ti. I demand that from them now, it is not always so popular but I do it anyway. I demand that the mental image is very strong.

Is it fixed solfège or depending on the tonality?

- It is fixed-do, but depending on the trumpet, so if you are playing the Bb-trumpet then the do is the concert Bb. I would not use the relative solfège where the do is the tonic and the absolute pitch of the do changes with the tonality.

If a student starts with a new piece, would you work with the piece very structurally with singing bit by bit or would you sing the whole piece or do you have a method for that?

- I would recommend taking a chunk of music, not necessarily a whole piece of music. For example, four lines or half the exposition of Haydn and you start with singing the

music with solmization. That's the first step, so that you know that you know the pitch and the rhythm and then you start to do that when you also press down the valves. After that you blow into the trumpet while pressing down the valves and singing the music in your mind in the right pitch and rhythm. Then you already know how the music should sound, how to press down the right valves and how to move the air. As many things as possible that you can do in the preparation before playing a note. Then when you start playing a note you're not guessing, you are immediately telling a story. That's the whole concept – that you're not asking a question, you are making a statement. This is opposed to what we call the trial-and-error technique where you play and make mistakes. You correct the mistakes, play again and hope that you will play better. While we are practicing with trial-and-error technique we are not only practicing how we want to play, we are also practicing the mistakes. I think that if we play the right notes, in the right way, with a convincing sound and consistency from the start, we learn in a better way even if it isn't in full tempo.

When you sing in your mind, do you sing or do you hear the trumpet sound?

- You can do both! I challenge myself and my students to do both. Sometimes we will work with hearing your inner voice, sometimes we will try to imagine the fullest trumpet sound and sometimes I will even have them try to imagine a great opera singer or a violinist or some other instrumentalist to challenge the mind's ability to hear sounds in the silence.

Do you find that students or you have had problems with changing from singing to inner voice and what do you do then to be able to do it?

- Absolutely. For some students it is hard to do and for some students it is easy. I think it is something that can be trained. I've had students who for example don't want to learn solfège because they find it inhibiting instead of helping. But I think if you have that weakness then you just have to do more. For me it was difficult too in the beginning but when I really devoted a lot of time it became very helpful.

Do you have any tips on how to learn solfège?

- Yes! Just sit down at the piano with a book on solfège or you take your music and practice. I started with a book by Pasquale Bona called *Rhythmical Articulation*. It is very progressive. The first exercise is very easy, whole notes in C-major, and then it goes slowly harder and harder. You start with those and then you continue with doing your warm up exercises with solfège and then you practice your music. Solfège is good compared to the alphabetic names of the notes because the syllables are easy to sing and it is an international system.

Do you focus more on Song or more on Wind?

- It is different for each person. Some students have very strong song but weak wind and then I'll work more with wind and other people are weak in the song but are kind of physical and think it is easy to imagine moving the wind and then we would work with the song. For most students there are some weaknesses in both parameters and

then you work with both. Some people change from having difficulty with one aspect and when you have worked with that then the other needs training. It is two things that you get better and better at and if you focus on one then you tend to get weaker in the other so you have to keep both of them on a high level. If I had to pick between the two I would choose song as the most important because it is so important that you are in the art form of music. On our instruments we can't just blow wind to make reed vibrate like a clarinet. Our lips are our reed. They are part of our own anatomy and they need signals from the brain about exactly how to contract to vibrate the right pitch. If you don't hear what you are going to play in your mind it is difficult to send the right signals.

Do you find it difficult to focus on the music instead of the small details of the physiology of how to produce the sounds?

- Yes, that's a challenge, especially if you teach a lot because then you have a tendency to analyze the students and to think kind of logically about what they need to do differently. When you play you just have to forget all of that and just do it.

Do you have any tips on how to focus on the right thing?

- My tip is to practice in the morning before I teach. After I teach I find it harder to let go of all the things I have been doing in the teaching. I want to have a clean head for practice. Then you can also see yourself as two different people when you teach and when you play and perform. Jacobs talked about wearing two different hats when you perform and when you teach.

Do you use breathing machines? Do you use them in special exercises or do you use them when working with music to visualize the wind?

- I use them mostly to visualize, to make sure we are blowing with sufficient energy. The first thing I would do in the morning is to use the breath builder. Sometimes I think I'm blowing hard but the ball doesn't move and then I know I'm a little bit lazy with the air or stiff in the muscles and then I have to work a little bit more to try to get it to move and I know that day needs a little bit more work than normally. I think that is a good visual cue because the human body changes from day to day but the ball is the same. When I feel like I'm doing a lot but the breath builder tells me otherwise then I can notice that something isn't right. I would also use the breathing bag and all sorts of wind patterns or breathing exercises. With the breathing bag I get a visual understanding of my breath, if I take a full breath or if it just feels like I'm taking a full breath. Then I can't cheat.

I read about random practice in your book, do you use that a lot? How do you use it?

- Yes, all the time! I get more and more advanced with this. In the first hour I would do a block of basics but randomly. I might even do it randomly so that I would put in a passage from a concerto or an orchestral excerpt in the basic block. I think that is even better actually and I would do that if I have a long day. First I would use 10-15

minutes on Cichowicz Long Tones, just to make sure I have a good sound throughout the range and then I would I take about five minutes per technical aspect or exercise from different schools (Clarke, Cichowicz, Arban or Bai Lin) and when I have gone through them I would start over with the next exercise from each part. In that way it is never boring. All the research says this is more efficient. It all has to do with attention, to pay attention of what you are doing. Anything you can do to keep attentive seems to work. Say I would do an exercise of Bai Lin. Then I would vary the way I would play it legato and then single tongue, double tongue and triple tongue. So in that way I play it four times but in different ways. That is more interesting for the brain.

I have a problem with playing loud and high without getting tense. How would you work with that?

- It has to do with how we perceive strength. We tend to think that strength has to do with a lot of effort but often we put that effort in the wrong place, somewhere we can feel it. The kind of strength you need on the trumpet, there is some lip strength of course, but a lot of it has to do with being able to blow with sufficient air pressure. The air pressure is very high on the trumpet and especially the combination of playing loud and high. It's easy to think of the air pressure as strength but it's really experienced as fast air. If you compress a lot of air in the lungs, the way you experience it, as it moves between the lips, is as fast air. You don't necessarily have to conceive that as pressure. You can't feel a lot of air in the body because the sensory awareness in the muscles in the body is a lot less than for example in the mouth or in the fingers. It is very hard to feel the difference between compression in the lungs and compression of the muscles against each other. The diaphragm is going down when we breathe in and then it relaxes as we breathe out. When we breathe out the abdominal muscles will contract in, and if they contract in on a relaxed diaphragm, everything moves up and we compress the lungs. Then the air pressure rises in the lungs and the air rushes out. But if the abdominal muscles contract inwards and the diaphragm is downward contracted then you will have these muscles working against each other. You can then feel that you are working with the muscles but you are not compressing the lungs and you are not getting the fast air stream. So you feel like you work a lot but you are not working where you need it. If you are compressing the lungs you don't have to work so hard. That is probably the problem for you. I would try to make the student experience blowing fast air. That's where the breathing machines come in. You can use the equipment to visualize the air flow or the air pressure or you use your imagination but most of all you want to experience that you are blowing fast air. You do wind patterns off music so that you know that you can do it with fast air without the instrument and then you bring the instrument in and you feel that that was easier and then it has to be practiced. If that is not enough, if someone has a very strong habit of firming up the abdomen and they try to play it is difficult. When you feel the belly coming in you can play loud and high. Problem number one that people have that can't play loud and high, is that they get firm here. I

would have the students do combined exercises of fast air, moving in the belly and feeling the fast air at the lips. It might be harder when doing it with the trumpet because the trumpet triggers a lot of habits. Then we would go back and forth between working with wind patterns, feeling the air, and playing the trumpet.

Bilaga 3

Intervju med Tom Poulson, intervjuare: Emma Granstam, Stockholm (2019-01-23).

How did you come across the teachings of Arnold Jacobs?

- I guess mainly from my own teacher Kristian Steenstrup, who was a student of Arnold Jacobs. Kristian was doing some private tuition in the UK, maybe 8 or 9 years ago, and my teacher at that time, in Glasgow where I was studying, was having lessons with him and recommended that this could be an interesting guy to go and meet. I sort of knew a little bit about who Arnold Jacobs was before that, from breathing exercises, but not very much at all. I knew more about Vincent Cichowicz, the flow studies, and Bud Herseth. So I went to meet Kristian and he explained his background and that was very interesting and worked well for me. I was going once every two months at the beginning. I got more into reading about Arnold Jacobs because of that. To see where it had come from.

Did you have an easy time understanding song and wind at first or did you encounter some difficulties?

- It would be wrong to say understand because it takes time to develop and it took time with the studying with Kristian. You can't just suddenly have all the information at once, but for me, the thing I like the most with this method or this approach is that I come from quite a scientific background and a lot, especially the wind elements, of his teaching is rooted in science. It comes from natural health rather than from specifically brass playing. He managed to combine what could help us to be physically healthier and what could make us healthier in brass playing. So, for me that was quite a quick thing to grasp, because it's concrete. It is a thing in terms of the way how air pressure has to move from high to low, that won't change tomorrow. So many things in brass methodology, at least used to be, a bit more of this smoke and mirrors, you know if you try this then suddenly you can play high notes. Whereas the song and wind was very clear. The song took a little bit longer to come for me because it is more abstract, but again the actual thoughts behind that is still quite scientific in terms of how it speaks to the brain, the learning process. One thing that was good for me very early, especially when I started studying full time for Kristian, was that he was also further researching. Arnold Jacobs had already taken it to such a high level and then Kristian takes it even further, especially to do with learning processes. That's one of the big things with song that it helps us get our learning deeper and away from physical old habit tendencies. It's much about equal balance between song and wind. We need the song as much as we need the wind. So, yes, I think it came pretty quick for me coming

from my background. I was sort of already looking in that area and I knew there were elements in my approach to the trumpet that I was very strong with and some elements that I needed to develop more.

Was it very different from the way you had played before?

- Some things yes. If I hadn't met my teacher, Mark O'Keefe, it would have been a really big change but he was sort of a bridge because he had started studying for Kristian before. He had already started to explore some things but some elements were very different or at least the focus was very different. With a British brass band background a lot of emphasis is placed on speed of technique. How fast can you play? How high can you play? How long can you play for? And to get them, sometimes the explanation to do that is just to play more. In the approach of song and wind it is much more important to find that rich sound, the efficient breathing and efficiency in general. That would then help you to play longer, faster, higher or lower. That was a different point of view. I wouldn't say that I had wasted time going the traditional way because it does bring elements that you can develop. But the things that were missing in my playing were helped by the song and wind method.

Do you feel that there are things within the method that you don't find very good or things that you have developed yourself?

- Well, it's not ambiguous, it's not unclear, but because it is covering so much, maybe it could be interpreted that it doesn't deal with the ultimate end of what we need to play. But I think that's more someone's own choice to see it that way. For me, I don't think it misses anything. You might have to join the dots a little bit. If you are working with a Cichowicz flow study to get your air nice and efficient through, it might seem like a big jump to go to say for example Jolivet 1, the section where you have the straight mute, it's about two thirds into the first movement where you have the triplets. There some people would say that you would need another method to cover those things. But if you were patient enough you could see it as a Cichowicz study stretched out in tempo and intervals. Then you have still learned the technique from it. For me, I don't think it misses anything, but you do have to know how to link them because everyone finds that differently. I don't know if I would say that I have invented anything extra to it, maybe just combined things from other techniques. I do use other exercises and things in my playing just to keep fresh. I approach those exercises, for example Frits Damrow's book, which is called *Shape up*, Clarke, Arban or lots of lip flexibility books, from the song and wind. So, I would still say I'm using song and wind, that's the core.

How would you say that you use the song and wind method in your own playing respectively in your teaching?

- In my own playing it rules everything. From the beginning until the end of the day. Sometimes it's not possible, sometimes you are tired and you go astray and then you have to come back. It's the same way with teaching. It's the core of my teaching. You apply it in different ways. Quite often I'm teaching students who are 9 or 10 years old and then you can't tell them about Boyle's law of physics because there is no benefit in that for them. But you can use breathing exercises and this idea of getting them to hear the sound you're making and try to copy that, which is the core of song and wind. With a more advanced student you can get into more detail of the technique. I would say I use it with everything I do but I think part of when you're teaching is to try to work out which elements of it that will help the student at the point where they are. You can have someone who is naturally breathing really well, really efficiently, and it may not be exactly what we would think of as textbook, as standard in song and wind, but actually it would be more damage to try and change that because they are already doing it well. That's the thing especially with wind that it's helping when possible but it should not get in the way if someone is already doing it well. But it might be that that person is not phrasing as much as they could or the musicality is not as clear as it could be and then we would target the song elements to balance that. You might have someone who can play the most beautiful line but they find that their range holds them back because of tension or because of inactivity and then I would teach them the wind elements.

Would you say that you focus more on the song or more on the wind?

- It depends on what I'm playing. Sometimes I come to it in different elements. I was learning a concerto in 2015, it was a concerto written for me and two friends. When the piece was given to me I couldn't really play because I was doing piccolo concertos. In the breaks of those rehearsals I would spend a couple of hours a day to sit at the piano, really mapping out the song and getting into the pitch because it was a long piece. It was really good to get into being as clear as possible where the song was and then I could bring the wind in very quickly. In the same way, if I'm practicing a power excerpt where the tone structure is very clear for example the b-flat part in Ein Heldenleben music fanfares. That's quite easy to hear but it's very easy to get tense and then I would focus more on the wind. Sometimes it's interesting to work out what would be the challenge for me about what I'm playing and how I need to approach it. Some days you physically can't play very much because you have other things you need to do so then I would work more with wind.

Do you use breathing machines in your teaching?

- Yes! I use them in my own playing but also when I'm teaching. I would not teach something that I would not do myself. The machines made such a big difference to my playing. Sight is such a strong sense for us to explain something that could be very complex in a very simple way. You could say to someone that you need to make sure

that your breath goes right the way in fully until it turns around to blow out and that's because if there is a stop in the breathing then you need a lot more energy and it could cause tension. If you just say that to someone and they have to try to work that out on their own it is very difficult to know if you're doing it right because you're not getting any real response. If you use the ping pong machine, which is called the breath builder, you see that the ball shouldn't bounce and you can have that as a visual aim, the brain will do the rest of the work. For me the machines are useful when you're working with younger students and especially when you're working with students trying to reverse a habit that is not working as good as it could be. They are fantastic because they give you a different focus.

So you would say that you mostly work with them to shed light on something instead of having sessions where you just work with the machines?

- Yes, it depends. If you are working specifically on something. Say we are working on developing a habit then I would work with the machines with that but I wouldn't say just use this and you'll play better. It's more to shine a light on something in a clear and easy to understand way. The body can then adapt to it and the brain can remember. Another example would be the blue incentive spirometer, the blue machine, when you buzz into that to get the ball up high. The idea of that is to release a bit more airflow at the lips. To get that in normal buzzing, it's possible, but you don't get a response. You hear the sound maybe but it would be very easy to do too much or too little and this machine just gives you a very clear target to aim towards.

When I read *Blow your mind* I found that there was a big emphasis on shifting focus from details of how it feels when playing to focus on wind, direction and what you hear in the mind. I find that difficult, do you have any tips on how to shift that focus?

- A lot of it is trusting the method. If we are going to choose to go down that route whether that be for one day, one year or ten years. We have to trust the method and ourselves. It's very easy do doubt and think that something must be missing, especially with a method like this which may sound too simple. We could think that playing the trumpet is hard and that it must be more complicated than this. We might think that we need to know what our embouchure is doing to get this high d in the alpine symphony. To have someone come in and say no, it's much more important to hear the high d. That can be easy to doubt. We need to remember and trust the idea of the science behind it. If the brain knows where that d is, audibly, and we have practiced how to get up to a high d, then the brain can make the connections. It knows the sound it wants and so it can tell the body what to do subconsciously. If we try in our conscious minds to tell the lips how they need to vibrate to get the exact frequency of the d, that could also be possible, but it gives a lot more uncertainty, because this conscious part of our brain is much slower than the subconscious and less efficient. But we feel that we are in control. If we keep focus on the direction forward, we

hopefully get the results that give us even more trust. There is a feeling when suddenly things line up and we feel that this really works. Those things might not line up again tomorrow but we know what we aim towards. You might still have a dip but we know we can get back up quickly. At the end of the day you can always look back and have that confidence that this was devised originally by one of the best tuba players ever. He influenced his colleague, the principal trumpet, who was seen as one of the very best trumpet players ever. They helped hundreds if not thousands of some of the best brass players in the world ever. Their students who are now applying these techniques are doing exactly the same. There is quite a good calibre in that. You will also see that the more other players you meet there will be lots of people who will say they have never heard of this method. But you might ask them: how would you play this? And they answer: well, I just picture the best sound I can do and try to put it in the trumpet. That sounds like the song in the song and wind. And it might just be that they naturally breathe very well.

Do you have any tip on how I can take all this into a method and apply on passages of music in my thesis work? I was thinking about doing it in four steps, like Steenstrup talks about, first sing out loud, then sing in the mind and do the fingering, then sing in the mind and blow and then play on the trumpet. Do you have any thoughts about that?

- I think that's a good idea. The four steps method is great but I would maybe use that as one of many tools. That's one quite clear way of doing it and if you imagine, as we are trying to solve a challenge, if we approach it from many different solutions that would be good. None of these solutions are arguing with each other. Say you were to do the four steps method and then another day you were to buzz into the blue machine. You are still doing an element of that but from a different approach. You need to use the wind to get that ball up and you are combining the inner song thought because of the right pitches. Or you could sit by the piano playing the chords very slowly going through so the inner hear will know clearly where it's aiming for. It's good to have a concrete structure to it. You could expand that yourself, that's the cool thing with this idea for the project. You could have a section which you would only develop through doing the four steps. Another section you could approach with another equivalent like playing the piano, buzzing at the burp, with the instrument and different elements. You could also combine these on different days or approach this on a different way of learning, we call this interleaved learning. I can't remember if Kristian talks about that in *blow your mind*, or interspaced learning.

Like the random practice?

- Exactly. The learning goes deeper into the brain in the long-term. I think all these things would work. I would imagine the very first thing I would do, if I was doing this sort of structure, would be to make sure that I know how the entire piece goes. Then every time from then onwards I have that song connection. I would sit at the piano.

I'm not a very good piano player so, you don't need to sit and do like the last movement in tempo. Just to know the sound of the octave and the sound of the thirds, how they fit together, so that even if I sang it at 10 % of the tempo I can still sing the right pitches.

Then in the same way I would also want to completely understand the rhythm of it because it becomes so important for the wind elements. If I'm practicing a section with wind patterns I don't want to have the risk of not being able to focus on the wind pattern because I'm worried about a complex rhythm. So, for me the foundation would be understanding the piece. To take time to listen to recordings of it, taking some recordings and slowing them down on apps like *amazing slowdowner* so that you can really hear what they're playing but making sure you are also checking it with the piano or Sibelius file, because you will find that on some recordings they don't play correctly. So, having the pitches and ideally also understanding a bit of the structure. Where does this come from? That depends on everyone's analysability but it can be very useful, especially in older pieces. You know when you are for example playing the development and the transition of the A-theme. We can make maps of how things fit together. When you are practicing you know that if you can fix one section you can trust the process so that when it comes back five minutes later but in different keys, you can do it.

That would be the main thing at the beginning, getting the pitches and the rhythms and then connect it. For me tempo is the very last thing that would come in a structured practice of a piece. Then I would do this element of chunking, taking small cells and focusing with this four step method or with using the machines or using these approaches to make sure that I can nail them. I don't need to worry about how long the piece is, I might just play 3 seconds of the piece, but I know it's going to be good. So, I would start identifying sections like that, just building them up and of course some sections will come much quicker than other sections. There'll be some things that are quite high. So, it might be that we can't keep practicing that section. That's fine. We know we can come to that in a fresh point, maybe do some octave transpositions or some different pitch transpositions, to work on that. As we are starting to feel that we're getting a little bit tired from working in that register then we know that we have some other sections we can go to which have more melodic, flowing mid register or low register stuff so that we have the balance in our structure. It's not saying that we have to start with the notes one, two, three and you're not allowed to play note four until you've nailed those. It's just to be very happy with deciding that today I'm going to focus on this section and slowly the piece will come into focus. We will know that there are sections that are working well and there are sections that need more work.

The nice thing with this approach for me is that once you're generally fixing things they stay fixed. That's where we have to be brave, trusting ourselves, once we have

fixed something it is fixed. We don't need to play it every day and instead focus on more tricky sections. We might only need to play the easy sections once a week to remind ourselves or we can go back to it to get back into that healthy way of playing and then go to the more tricky section with the healthy playing.

When we work with more tricky bits we can take away one of the difficult aspects. We can take them slower, down the octave, take the dynamic out of the way or simplify the rhythm. For example some of the Jolivet sections with dotted rhythm can throw our groove a little bit so we lose our wind. We can simplify it by playing the notes with similar length so we make it a little bit easier to identify the song. The airflow should be nice and consistent, the tongue doesn't have to overwork and then we can add elements back in time. I think all those things combined will keep a good structure to it but always coming from the point of: Is the song really clear? Is my wind focused? Then I can add the connection of the fingers, connection of the tongue and connection of the lips to that.

So, would it be interesting to first work with the song and rhythm for the whole piece but then do a random practice thing with the four step method and varying rhythm and octaves with sections of it?

- Yes but be careful with the four step if we just apply it literally there may be something in our own playing that will hold us back. To improve the opening cadenza and you just use the four steps and we still get to the same bit we are struggling with we might need to accept that we need to change something in our practice. Just to get used to that feeling of how the lips vibrate or how we can slur from that low G through that pattern up to a b-flat. We shouldn't be afraid to isolate what is the challenge in this. Could one element of that, that's holding us back, just literally be our quiet playing? So, then is it going to be more beneficial to develop our own quiet playing? Or is it the range? Of course it will help us if our range is just stronger and that could be the low as well as the high. We could maybe do some practice not just focusing on if I can come in on a low g. Can I come in on a low f-sharp? Can I come in on a low f if needed? Or a low a-flat? You have your basics that you're working on. If you know you are specifically learning one piece for a certain concept. Then you could put into your basics, spread across different days, elements of the things that you think are going to be the challenge in that piece. For 10 minutes you would do very quiet, very low and very slow Clarke exercises. Equally you would do 5 or 10 minutes of Arban multiple tonguing. You don't want to have to learn the triple tonguing through the piece. That's something I got from an American trumpet player, Thomas Hooten, principal trumpet player of LA Philharmonic. When he was preparing for auditions he would go through all his excerpts and work out what the challenges of each excerpt were and he would make a chart of all the things he would need to be able to do. So, he knows the lowest note he has to play and he knows the highest note he has to play at this audition, so, in his basics he need to cover at least

that range. If we have an audition coming up and we have to play the alpine symphony but in our daily practice we are not playing up to d. How are we going to guarantee that in a stressful situation that we can play the healthy d?

In all those basics you can apply all the Jacobs' and Steenstrup's methods. It does not just have to be for a piece, it will come for everything because it's all aimed towards the same thing. I actually practice pieces very little. Not to say that I have a great technique and I don't need to practice, but I just identify what I need to be doing. At the moment I have a piece coming up next month. It's not very complicated but the third act is all piccolo in the range of Brandenburg concerto. There are high a:s on the b-flat piccolo but there is a lot of coming in on g:s and f:s. I looked over the part and I was like: it's not that crazy. We start rehearsing it and it's very physically tough. What I'm really doing at the moment is doing very basic piccolo range practice. Each day trying to expand my range so at least I can try to get near the a or at least get the f- and g- register stronger in that healthy way.

That would also be a part of this concrete method for a piece. Identify: what are the things? Range would be one thing and another thing would be how fast I need to play. There is a tempo I need to play at musically in the last part of the first movement of Jolivet. Then I need to make sure I can minimum that tempo on the triple tongue or maybe 10 to 20 bpm quicker than that. In case I want to go quicker. You can also combine it for example in practicing the low quiet register with Clarke to add in variations with triple tongue. So, it's this targeted practice coming again from this concept of good sound, having it up here in the ears, in the brain, using the machines when they can help.

I will need to think about how to make this into my project because there are so many good things to think about but I think I will do it a little bit simpler, but it seems such a good idea to incorporate de random practice and isolating the difficult parts.

- It was one more thing with not quite the random but also making sure not to always start at the beginning. I have a really good example of that from Reinhold Friedrich when he was saying: if you practice from here to here, even if you start with the last page, by the time you get to the end you are going to get tired. That means that the brain and the body are remembering when you get to that point you are going to be tired, even on a good day. So, it's also just as important to start playing the last note of the piece. To know that this is how it feels when it's good and then the brain will remember that when you play this you feel good. Then mixing them up so you don't play the same sections when you are fresh. What often happens is that there are some sections that you only play when you are tired. Normally the ones that you are a bit afraid of so you leave them until later. You are afraid of them because they are challenging but they are challenging because you normally play them when you are tired. It doesn't mean that the first note of the day should be a high c. After you have

warmed up and done some expanding into that range and then you play it down the octave, super rich c, then up a fifth, super rich g and then high c. If it doesn't work, come back down and then back up. Don't sweep it under the carpet until you have to do it and then you're tired. Be brave to say: this is something I need to work on so I'm going to tackle it straight away while I'm still mentally fresh, I can accept that it's a challenge and I won't get frustrated if it doesn't work.

Bilaga 4

Exempel på planering av fraser som var fokus i varje femminutersdel i varje övningspass om 20 min.

2019-11-18	Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Pass 1	Jolivet, takt 1-3	Ravel, första delen	Musorgskij, hela	Tomasi, takt 1-3
Pass 2	Straviknskij, takt 1-4	Jolivet, takt 4-6	Ravel, hela	Tomasi, takt 5-8
Pass 3	Jolivet, takt 10-11	Tomasi, takt 11-15	Musorgskij, hela	Jolivet, takt 13-15

Bilaga 5

Orkesterutdrag, Modest Musorgskij, *Promenade* från *Tableaux d'une Exposition*

3

Tableaux d'une Exposition

de M. Moussorgsky

TROMBE I
en ut

Orchestration de
Maurice RAVEL

Promenade

Allegro giusto, nel modo russo; senza allegrezza, ma poco sostenuto.

f

f

f

Bilaga 6

Orkesterutdrag, Maurice Ravel, *Klavierkonzert G-Dur*

5 a

Klavierkonzert G-Dur

1. Satz
Allegramente 1/4 ca. 176-181

In C
senza sord.

Maurice Ravel

5 b

Bilaga 7

Orkesterutdrag, Igor Stravinskij, *Ballerina* och *Valse* från *Petrouchka*

Petrouchka

Stravinsky

4 a

Ballerina
in B
1 Solo
3

134 135 136 137 138 139

4 b

Valse
Lento cantabile $\text{♩} = 72$
1 in B Solo
4

141 142 143 144 145

G.P. Allegretto
7 8

6 6 simile

© Boosey & Hawkes