

CG1009 Examensarbete, kandidat, klassisk musik, 15 hp

2020

Konstnärlig kandidatexamen 180 hp

Institutionen för klassisk musik

Handledare: David Thyren

Examinator: Peter Berlind Carlson

Ragnhild Kvist

Övningssvackans ljusa baksida

Ett konstnärligt examensarbete om att förebygga och hantera övningssvackor illustrerat med Carl Stamitz violakonsert i D-dur

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete

Till dokumentationen hör även följande inspelning: **xxx**

Sammanfattning

Detta konstnärliga examensarbete kretsar kring övning – eller mer specifikt när övningen av olika skäl inte fungerar som man vill. Genom att föra en övningsdagbok över inläring av Carl Stamitz violakonsert i D-dur, sats 1, har här undersökts möjliga orsaker till att hamna i en övningssvacka för att sedan utforska olika sätt att såväl undvika som att komma ur denna övningssvacka. Syftet med studien var att komma underfund med hur man som musiker på mest effektiva sätt förebygger och återhämtar sig efter en övningssvacka. Därigenom eftersträvas att vända något som känns som dålig övning till bra övning. I studien har metodiskt testats två olika sätt att komma ur en övningssvacka: genom mindset/mental träning och genom övningsteknik. Resultatet har sedan utvärderats. Studiens resultat indikerar att det som musiker är mycket viktigt att kunna identifiera och preventivt förebygga övningssvackor men också att snabbt kunna ta sig ur dem när de väl har inträffat. Övningssvackor genereras av självtvivel och prestationsångest, vilket kan eskalera i en ond spiral. Övningssvackor kan preventivt undvikas och effektivt hanteras genom lugn och självtillit, vilket ger stimulans till inre motivation, nyfikenhet och lustfylldhet. Att ge sig själv de bästa förutsättningarna för en övningssession kan ske genom basala komponenter som sömn, mat och motion och tillgång till bra musikaliska redskap samt mer intellektuella aspekter som musikanalys och strukturerad planering. Allt detta i kombination gör det lättare att uppnå *flow*, som är målet för en bra övningssession.

Nyckelord: övning, övningssvacka, prestation, mental träning, viola, violakonsert, Carl Stamitz, Ulla Magnusson

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Bakgrund	1
1.1.1	Förutsättningar för en bra övningssession.....	1
1.1.2	Carl Stamitz.....	1
1.1.3	Stamitz violakonsert nr 1 i D dur	2
2	Syfte	2
3	Metod.....	3
3.1	Mindset/mental träning	3
3.1.1	Meditation/mindfulness.....	3
3.1.2	<i>Powerpose</i>	3
3.2	Övningstekniska aspekter.....	4
3.2.1	Primrose passagesystem.....	4
3.2.2	Mycket långsam övning med total kontroll.....	4
3.2.3	Bara tänka på musiken/sjunga.....	4
3.3	Intervju med Ulla Magnusson	4
3.4	Instudering av Stamitz violakonsert	5
3.4.1	Notmaterial och analys.....	5
3.4.2	Instrument.....	5
3.4.3	Övningsteknik och process.....	6
3.4.4	Inspelningar.....	6
4	Resultat	7
4.1	Stamitz violakonsert nr 1 D-dur – sats 1 <i>Allegro</i>	7
4.2	Strategier för att förebygga och hantera övningssvackor.....	8
4.2.1	Musikpsykologiska strategier.....	8
4.2.2	Instrumenttekniska aspekter	12
5	Slutreflektion	13
	Referenser.....	15

1 Inledning

Övning – det kanske allra mest centrala i en klassisk musikers vardag. Det som i ena sekunden kan vara så stimulerande och lustfyllt, för att i nästa stund tråka ut oss och få oss att bli alltför självkritiska. Det vi lägger otaliga timmar på och det som leder fram till det slutgiltiga målet: konsert eller provspelning. Men vad händer när övningen inte går bra? Med hjälp av Stamitz första violakonsert i D-dur kommer jag undersöka *övningssvackan* – platsen jag hamnar på när övningen inte går som jag vill. Jag är violast, har spelat violin och viola i ca femton år och studerar våren 2020 mitt sista år på kandidatutbildningen på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Jag har valt just Stamitz violakonsert för att den är en central del av violarepertoaren och obligatorisk på nästan alla provspelningar. Den är virtuos och känslig, då alla professionella violaster vet exakt hur den ska låta. Genom att lära in och öva på konserten kommer jag studera övningssvackans härkomst och undersöka tänkbara lösningar.

1.1 Bakgrund

I denna del redogörs först hur jag ger mig själv de ultimata förutsättningarna för ett lyckat övningspass. Därefter ges en övergripande bakgrund till Stamitz och hans violakonsert i D-dur.

1.1.1 Förutsättningar för en bra övnings-session

Vad är bra övning, och hur övar man bra? Självklart är det något väldigt individuellt, men jag har genom åren kommit fram till vad jag kan göra för att ge mig själv de bästa förutsättningarna för ett bra övningspass. Det handlar om yttre faktorer:

- Sömn, att ha sovit tillräckligt och känna sig utvilad
- Mat, att inte ha för lågt blodsocker
- Att ha en lugn, tillfreds hjärna innan du startar.
- Att innan du börjar ha en tydlig bild av vad du vill åstadkomma och hur du ska gå tillväga.

1.1.2 Carl Stamitz

Carl Philipp Stamitz föddes i Mannheim i Tyskland och döptes där 8 maj 1745. Som son till Johann Stamitz, en central gestalt i den tidiga klassiska Mannheim-eran, började han tidigt

musicera och komponera. Undervisad blev han av fadern (fram till dennes död 1757) och senare en rad andra framstående musiker vid hovet (Wolf, Fritz & Wolf, 2001).

Carl visade tidigt en oerhörd musikalisk talang och började strax turnera, främst som violast men även som violinist och med sin viola d'amore. Musiken tog honom först till Paris och senare till London, där han producerade kopiösa mängder musik. Komponerandet där resulterade främst i kammarmusik, men även en hel del orkestrala verk. Dessutom sägs det att han under denna tid ofta framträdde i samma sammanhang som J.C. Bach (ibid.).

År 1795 bosätter sig Stamitz med familj i tyska Jena. Stamitz har svårt att som 50-åring titulera sig som musikaliskt underbarn, och dessutom var turnerandet inte längre lika lockande. Glansdagarna som solist var alltså över, och inkomstkällan därifrån strypt. För att försöka stabilisera den allt mer osäkra ekonomin börjar Stamitz arbeta som kapellmästare och musiklärare på universitetet i staden, något han förblir fram till sin död 1801 (ibid.).

Stamitz skrev fler än 50 symfonier, 38 sinfonia concertantes och över 60 konserter, vilket gör honom till en klar ledare av den andra Mannheim-skolan. Vid sidan av det orkestrala skrev han mycket kammarmusik. Kompositionerna är främst influerade av Mannheimtiden, men åren i Paris och London satte även de sina spår (ibid.).

Sammanfattningsvis: Carl Philipp Stamitz föddes verkligen in i musikeliten, och blev marinerad i musik sedan dag ett. Med dessa förutsättningar, kombinerat med ett brinnande intresse och en sanslös talang, blev han snabbt någon att lägga på minnet – och komma ihåg.

1.1.3 Stamitz violakonsert nr 1 i D dur

Exakt hur många violakonserter Carl Stamitz skrev vet man inte, men sex stycken finns bevarade (inklusive tre stycken för viola d'amore). Stamitz komponerade till sig själv och framförde både de skrivna för viola och viola d'amore. Den första konserten i D-dur är utan tvekan den mest kända och älskade. Årtal då den skrevs är osäkert, men eventuellt 1773–1774. Konserten är otroligt vanlig i provspelningssituationer och finns på i princip alla professionella violasters repertoar (Wolf, Fritz & Wolf, 2001).

2 Syfte

Syftet med detta konstnärliga examensarbete är att undersöka och analysera hur jag som violast och musiker på mest effektiva sätt kan *förebygga* och *återhämta* mig efter övningssvackor. Det implementeras genom att välja ett relevant standardverk inom den klassiska repertoaren, nämligen Carl Stamitz violakonsert i D-dur. Detta verk innehåller en rad speltekniska utmaningar och tillämpas ofta i uppspelssammanhang och provsituationer.

För att konkretisera och uppfylla syftet har jag valt att fokusera på tre olika frågeställningar:

1. När och varför hamnar jag oftast i en övningssvacka?
2. Hur förebygger jag på mest effektiva sätt en övningssvacka?
3. Hur kan jag effektivt vända en dålig övningssession till en bra?

3 Metod

I detta avsnitt kommer jag presentera hur jag gått tillväga när jag testat olika sätt att ta mig ur en övningssvacka, och olika sätt att förebygga övningssvackor.

3.1 Mindset/mental träning

3.1.1 Meditation/mindfulness

Meditation är något jag testat på ett flertal gånger, ibland under längre perioder och ibland under kortare. Sedan ungefär ett år tillbaka mediterar jag dagligen, cirka 15 minuter varje morgon. Jag upplever att det har gett positiva följder för min övning, så därför testar jag nu att använda mig av meditation då jag känner att jag hamnar i en temporär övningssvacka. Jag testar att genomföra en så kallad *micro-meditation* – jag sätter mig ner på en stol, tar in rummet, stänger ögonen och fokuserar på min andning. Efter några minuter öppnar jag ögonen och fortsätter öva.

3.1.2 *Powerpose*

För att hantera övningssvackor har jag studerat videoklippet *Your body language shapes who you are* av Amy Cuddy, som redogör för en metod kallad *powerposing*. Genom att utföra en så kallad *high-power pose*, exempelvis att sträcka ut armarna längs sidorna uppåt, menar Cuddy att man kan lura hjärnan att känna sig mer självsäker än vad man egentligen är. Hon förklarar att vårt kroppsspråk (inkluderat hållning) påverkar andras bild av oss (kroppsspråk är kommunikation, genom vårt kroppsspråk kommunicerar och interagerar vi med andra), men även vår bild av oss själva. Cuddy fortsätter med att berätta att både djur och människor när de känner sig mäktiga (efter t.ex. vinst i en idrottstävling eller inför en fight) gärna gör sig så stora som möjligt (öppnar upp fysiskt), och vice versa när man känner sig maktlös. Genom att redovisa ett experiment (där personer i två minuter får testa antingen *high-power pose* eller *low-power pose*) menar hon att man även kan göra åt andra hållet – genom att göra en *high-power pose* kan man känna sig mäktig, och få andra att se en som mäktig.

Jag har sedan tidigare testat att använda mig av *powerposing* i konsertsituationer, att strax innan jag går ut på scen sträcka ut armar och ben och göra mig så stor som möjligt. Jag testar nu att tillämpa detta i övningsrummet: att under en period inleda varje övningsdag med en *high-power pose*, och dessutom genomföra metoden då jag känner att jag av någon anledning hamnat i en tillfällig övningssvacka.

3.2 Övningstekniska aspekter

3.2.1 Primrose passagesystem

I boken *Playing the viola: Conversations with William Primrose* av David Dalton beskrivs i kapitlet om övning (*On Practising*) ett system för att öva in passager (Dalton, 1989). Systemet går ut på att passagen (alternativt de takterna du väljer ut från en längre passage) spelas med tio olika stråkvarianter, arton gånger per variant: sex gånger vid stråkens spets, sex gånger vid stråkens mitt och sex gånger vid stråkens frosch. Jag sätter en timer på tjugo minuter (jag övar aldrig längre än 20–25 minuter i streck utan en mikropaus) och testar detta system på en av de många passagera i Stamitz violakonsert.

3.2.2 Mycket långsam övning med total kontroll

Jag testar att när jag kört fast lokalisera problemet och zooma in på just det, inte mer än en takt åt gången. Jag spelar tonerna så långsamt som det behövs för att jag ska kunna känna att jag har total kontroll över allt jag gör. Jag aktiverar alla relevanta sinnen (hörsel, känsel, syn) och ser till att jag vet exakt var på stråken jag befinner mig, exakt hur alla strängväxlingar och lägesväxlingar känns, att det är helt spikrent etc. Det får ta hur lång tid det behövs, men jag tar alltid ner violan och skakar loss när timern ringer. Detta dels för att förebygga smärta/stelhet i muskler, dels för att jag vet att jag har svårt att ha fullt fokus längre än 20 minuter.

3.2.3 Bara tänka på musiken/sjunga

Att förflytta fokus från det tekniska och bara tänka på det musikaliska är ytterligare en metod jag testar när jag känner att övningen har kört fast. Jag påminner mig själv om varför jag gör detta (att jag älskar musik och att spela viola), för att sedan släppa allt och bara spela. Om jag känner att jag inte vet helt var jag vill att musiken ska gå (hur jag ska frasera) sjunger jag frasen. Jag testar att börja med detta steg, så jag har en glasklar bild av hur jag vill att det ska låta innan jag börjar spela.

3.3 Intervju med Ulla Magnusson

Ulla Magnusson är en välkänd violinpedagog, som har betytt oerhört mycket för den svenska fiolundervisningen. Hon har undervisat i över 60 år och fostrat flera generationer av svenska violinister, många idag professionella.

För att utveckla mina resonemang kring övning och övningssvackor ytterligare intervjuade jag Magnusson i hennes hem i Enskede i södra Stockholm. Intervjun ägde rum den 8 januari 2020 och tog 45 minuter att genomföra. Intervjun spelades in med inspelningsfunktionen på min mobiltelefon, för att sedan lyssnas igenom, transkriberas och sammanställas.

Intervjun var semistrukturerad. Det innebär att jag hade förberett ett antal frågor i förväg, men också lämnade utrymme för Magnusson att spinna vidare på sina resonemang och dessutom ha tid och möjlighet att tala mer generellt om övning.

Jag har i studien iakttagit ett etiskt förhållningssätt, i enlighet med vetenskapsrådets etiska riktlinjer (vr.se). Det innebär att Ulla Magnusson har erbjudits anonymitetsskydd och har givit samtycke och godkänt att jag använder intervjun i mitt konstnärliga examensarbete.

3.4 Instudering av Stamitz violakonsert

Stamitz violakonsert i D-dur är ett stycke jag har känt till sedan jag började spela viola. Redan då förstod jag att det var ett verk jag skulle komma att spela om jag valde att satsa på violan och försöka bli musiker, då det ju så ofta är obligatoriskt i provspelssituationer av olika slag. Jag har lyssnat på mängder av inspelningar och hört flera vänner ta sig an det, både genom övningsrummens väggar och på konsert. Min kunskap om verket var därför relativt stor när jag påbörjade instuderingen av det, men jag har fått lära mig en hel del som jag inte visste om tidigare. Här nedan kommer jag redovisa hur jag har arbetat.

3.4.1 Notmaterial och analys

Notmaterialet jag har använt mig av är från utgivaren *Henle*. Det är så kallad *Urtext*, och därför mycket pålitligt. Noterna innehåller två versioner av solostämman, den ena med förslag på fingrättning och stråk (av Jürgen Weber). Då jag hittills bara spelat konserten med piano har jag tyckt det varit tillräckligt att använda sig av *Henle*, som är en pianoreduktion.

Konsertens första sats har jag analyserat och undersökt på mina lektioner i satslära för Johan Hammerth på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Jag har läst på om Stamitz och hans tid och liv, gjort harmoniska analyser och undersökt form och motiv. Detta har hjälpt mig få en tydligare överblick och helhetsbild av verket.

3.4.2 Instrument

Jag har under inlärningsprocessen av Stamitz violakonsert spelat på en viola tillverkad av den svenske violinbyggaren Peter Westerlund. Instrumentet är mig väl bekant då det är den viola jag spelat på de senaste 1,5 åren. Detta faktum har varit behjälpligt för instuderingen av verket, då Stamitz violakonserts första sats innehåller många tekniska utmaningar.

Då jag började övningsprocessen spelade jag med en stråke i kolfiber (okänd byggare), som jag haft sedan jag började spela viola. I november 2019 köpte jag en ny stråke i trä, byggd av

den tyske stråkbyggaren J.S. Finkel. Den nya stråken är mer lättspelad och hjälper instrumentet att komma till sin fulla potential klangligt, så detta tror jag kommer gynna resultatet.

3.4.3 Övningsteknik och process

Arbetet med violakonserten påbörjades i augusti 2019, med visionen att spela den på mina preliminära mastersökningar i januari-mars 2020. Jag fick min lärare Ellen Nisbeths förslag till fingersättningar och stråk, och började öva. Mitt första mål blev att spela de två första sidorna utantill. Jag har alltid tyckt om att lära mig saker utantill så snabbt som möjligt då jag upplever att jag kan fokusera på musiken och vara i nuet på ett sätt jag har betydligt svårare att vara då jag är notbunden. Parallellt med detta övade jag på ett antal teknikövningar till specifika passager som jag blivit tipsad om av min lärare. Inläringen av notbilden gick bra, men jag insåg att jag skulle behöva arbeta extremt noggrant och detaljerat för att få konserten på den nivån jag ville ha den (rent, artikulerat, stilistiskt, etc.).

Någonstans här bestämde jag mig för att inte söka masterutbildningar år 2020. Jag fortsatte öva på verket, finputsade de två första sidorna men framförallt lära in de två återstående. Arbetet var dock inte lika intensivt som tidigare, då jag hade mycket annan repertoar att lära in och konserter att förbereda.

Efter en paus på ungefär en och en halv månad tog jag i januari 2020 upp arbetet med instuderingen av konserten. Jag gjorde en plan till mig själv med målet att veckan efter påsk 2020 kunna framföra den första satsen i sin helhet med pianoackompanjemang, utantill. Jag lyckades genomföra planen och nådde målet med god marginal.

Med hjälp av min mobiltelefons inspelningsfunktion har jag spelat in mig själv, både i övningsrummet och på mina lektioner. Detta har varit behjälpligt i min inläring, då jag på inspelningarna har kunnat höra saker jag missat då jag varit koncentrerat på att spela.

3.4.4 Inspelningar

För att inspireras och komma i rätt stämning inför övningspassen har jag lyssnat på främst två olika inspelningar. Den jag lyssnat på allra mest är en videoinspelning från BR Mediathek med den sydkoreanska violasten och violinisten Yura Lee. Detta för att jag anser hennes tolkning av musiken otroligt uppfriskande, främst den karaktäristiska inledningen på den första soloinsatsen där hon leker både med klang och tajming.

Den andra inspelningen är med en ung Tabea Zimmerman från 1982. Zimmermans tolkning har ett mer traditionellt sound – det äldre violaidealet med mycket vibrato och så stor klang som möjligt. Detta ideal finns kvar på många ställen i världen, och jag ser det därför som nyttigt att ha lyssnat in sig på en Stamitz-inspelning i just den stilen.

Eftersom Stamitz violakonsert i D-dur är ett verk som man som violast alltid kommer återkomma till känns det klokt att lyssna på många olika inspelningar, även sådana som kanske inte tilltalar en just nu, för att aldrig sluta utveckla sin egen tolkning.

4 Resultat

I detta kapitel redovisas studiens resultat. Först en kort analys av Stamitz violakonsert nr 1 i D-dur, sats 1, följt av strategier för att förebygga och hantera övningsvackor, med utgångspunkt i intervjun med Ulla Magnusson.

4.1 Stamitz violakonsert nr 1 D-dur – sats 1 *Allegro*

Konsertens första sats inleds med en mäktig orkesterexposition. Huvudtemat presenteras redan i första takten, samtidigt som tonarten D dur befästs. Även sidotemat hinner introduceras innan det är dags för solisten att göra entré. Soloviolan börjar likt orkestern med ett upprymt huvudtema i D dur. Utrymme finns att ta plats och briljera, då ackompanjemanget är väldigt sparsmakat och fyller sin funktion genom att just ackompanjera.

Ungefär halvvägs in i satsen sker en modulation till dominanttonarten, A–dur. Efter ett händelserikt parti med arpeggios i olika tonarter återvänder Stamitz till huvudtonarten, och vidare in i codan. Solokadensen efter tycke och smak tar vid, för att sedan lämna över till tutti som knyter ihop säcken i en slutcoda. Satsen avslutas heroiskt i tonikan D–dur.

Utmanande takter i Stamitz finns det gott om, bland annat de tekniskt krävande oktaverna i takt 88. Takten kräver mycket övning, då tempot är snabbt och det krävs att man spelar oktaverna som dubbelgrepp.



Notexempel 1.

Några andra krävande takter är takt 201–206. Att få ters-dubbelgreppen helt rena med en klang jag är nöjd med upplever jag som en stor utmaning, speciellt då det mesta av partiet är på de två lägsta strängarna (se nedan, 4.2.1.4).



Notexempel 2.

4.2 Strategier för att förebygga och hantera övningssvackor

4.2.1 Musikpsykologiska strategier

4.2.1.1 Självtillit/självständighet vs självtvivel/prestationsångest

Ulla Magnusson startar vår intervju med ett berättande om sitt mål som fiollärare: att hennes elever ska bli "*trygga, självständiga individer som klarar sig i livet.*" Hon förklarar att fiolen och musiken är de verktyg hon använder sig av för att få lära känna en specifik människa och hjälpa denna person med saker som att lära sig uttrycka vem de är, utveckla sin självkänsla etc. Huvudskälet till att undervisa har aldrig varit att få fram skickliga musiker, utan goda, oberoende människor.

Hur viktigt det är att lita på sig själv under ett övningspass har jag själv erfarit när jag övat på Stamitz. Att aktivt påminna mig om att jag kan, att tro på det jag gör, är avgörande för resultatet. Ett återkommande problem för mig är att jag *överövar* – jag övar på något, utvärderar efter ett tag men är inte nöjd med resultatet, vilket leder till att jag inte vill/vågar lämna just det stället och gå vidare. Istället fortsätter jag öva på exakt samma sak, ofta på samma sätt, vilket väldigt sällan brukar ge resultat. *Överövandet* får mig dessutom att känna stark prestationsångest, vilket ofta får mig att känna mig stressad, vilket i sin tur ofta får mig att spänna mig och få ont. Stress och fysisk smärta är en kombination som jag märker ofta är en orsak till mina övningssvackor.

Överövningen är något jag verkligen måste anstränga mig för att inte hamna i, vilket jag får bekräftat efter att ha testat metoden *långsam övning med total kontroll* (se ovan, 3.2.2). Att vara medveten om allt (instrumenttekniska saker som intonation, artikulation/tydlighet, etc.) kräver extrem noggrannhet, vilket lätt får mig att bli *för* noggrann. Jag fastnar och får anstränga mig för att inte övertänka (göra det svårare än vad det egentligen är), och helt enkelt vara *lagom* noggrann.

Ett ställe i Stamitz där själv tillit är avgörande för mig är de tekniskt utmanande oktaverna i takt 88 (se ovan, 4.1). Om jag tvivlar på min förmåga just i det ögonblicket eller strax innan märker jag att det för mig är omöjligt att sätta passagen. För att förebygga detta testar jag att göra en *high-powerpose* (se ovan, 3.1.2) precis innan jag börjar spela. Takten går en aning bättre än vad den brukar göra, men jag känner fortfarande av en viss osäkerhet. Experimentet att *inleda* varje övningsdag med en *powerpose* får ett desto mer spännande resultat. De första

dagarna upplever jag inget nytt, men efter en tid märker jag att jag faktiskt känner mig mer självsäker i allmänhet. I vissa korta stunder upplever jag till och med något som går att jämföras med en endorfinkick: jag är glad och känner att jag tror på mig själv och min förmåga. Jag drar slutsatsen att det mycket väl kan vara *powerposeandets* förtjänst.

4.2.1.2 Lustfylldhet och nyfikenhet

Att tycka det är lustfyllt att öva är inte en självklarhet. Ulla Magnusson beskriver övningen som en upptäcktsfärd. Genom att ställa sig frågor som ”vad vill jag upptäcka idag” och ”varför ska jag öva på det här” menar Magnusson dels att lustfylldheten hålls vid liv, dels att man kommer närmare sin *inre sång*. Den inre sången är hur man vill att det ska låta, och det som gör varje kreativ människa unik. Här kommer också nyfikenheten in i bilden. Nyfikenheten beskrivs som avgörande för att man ska vilja och orka testa nya metoder för att övningen ska fungera.

Kan man genom att gå in med inställningen att övning är upptäckt förebygga och bota en övningssvacka? Att istället för att tänka att man *måste* öva, för att man måste lära sig ett visst stycke, istället tänka att man *vill* öva, för att man är nyfiken och vill upptäcka saker? När jag själv har övat på Stamitz har mycket fokus varit på att lära in stycket för att jag måste – för att jag ska kunna göra en inspelning av stycket till detta examensarbete, för att bli godkänd på min kandidatutbildning. När jag istället tänkt att jag ska lära in stycket för att utvecklas som violast, för att jag vill upptäcka nya saker med mitt instrument, har övningen känts betydligt mer lustfylld. Dessutom dyker inte prestationsångesten upp lika snabbt och uppenbart då, och jag kan öva på i lugn och ro. Genom att experimentera och variera övningen märker jag att lustfylldheten ökar, sida vid sida med kreativiteten, innovationsförmågan och min nyfikenhet. Jag upplever att en tillfällig övningssvacka ofta går att bota genom variation, då variation gynnar lustfylldheten.

Som tidigare nämnt är den vanligaste orsaken till mina personliga övningssvackor att jag *överövar* och till följd av detta känner prestationsångest, men ibland är anledningen att jag helt enkelt blir uttråkad. Jag upplever att detta ofta sker på eftermiddagarna och kvällarna, vilket känns rimligt eftersom jag ofta känner mig tröttare då än innan lunch. För att bota denna typ av övningssvacka testar jag att genomföra en *micro-meditation* (se ovan, 3.1.1). Jag upplever att metoden kan hjälpa koncentrationen att återvända, men oftast ganska kortvarigt. Det är dock väldigt tidseffektivt, så det känns alltid värt att testa.

4.2.1.3 Motivation

Motivation hänger självklart ihop med lustfylldhet – det är betydligt enklare att känna sig motiverad när det känns roligt och givande. Ulla Magnusson talar i vår intervju om *den självvalda motivationen*, och hur viktig den är. Den självvalda, eller den inre motivationen, är den motivation man känner själv – att göra något för sin egen skull. På andra sidan finns den yttre motivationen – det du känner att du *måste* göra, som beror på yttre förväntningar som tex

en specifik konsert, krav från instrumentlärare, etc. Enligt Magnusson är det som lärare viktigt att låta elevens inre motivationen frodas, det som får eleven att vilja utvecklas på egen hand. Detta kan läraren göra genom att ge ett förtroende från början, att visa eleven att hen har en förmåga och kan själv. Magnusson berättar att hon när hon undervisar ställer minst lika många frågor som hon ger svar, för att eleven ska få träna sig på att tänka själv. Eleven får på detta sätt bra verktyg för att öva och arbeta på egen hand, och blir på så sätt mer självständig (se ovan, 4.2.1.1). Genom att återkomma till dessa verktyg och fråga eleven om hen har någon idé om hur ett specifikt problem ska lösas (på liknande sätt som tidigare), byggs även ett självförtroende upp. Eleven har gett sig själv ett svar – och med det undervisat sig själv. På detta sätt får eleven mycket ny kunskap, spelandet känns roligare och hen känner sig tryggare. Inläringen går snabbare, vilket även det ger eleven ett bättre självförtroende.

Beröm är viktigt menar Magnusson, men att som lärare ge beröm i förhållande till arbetsinsats istället för prestation. Hon citerar den före detta kollegan Harald Thedéen (1923–2017), violinist och violinpedagog: ”*Begåvningar ska man inte berömma för mycket.*” Rätt typ av beröm kombinerat med positiva förväntningar (istället för krav) är enligt Magnusson ett bra recept på sund undervisning som hjälper eleven att utvecklas.

I min övningsdagbok, där jag varje dag skriver ner vad jag övar på och hur det går, är jag noggrann med att berömma mig själv när jag tycker jag gjort bra ifrån mig. En liten påminnelse som ”BRA JOBBAT!” kan vara värd oerhört mycket, speciellt om det vid ett senare tillfälle känns tungt att öva. Sedan jag började anteckna min övning utförligt (cirka fyra år sedan) har jag dessutom alltid lämnat den första sidan i boken blank, för att skriva ner positiva saker andra säger om mitt spel. Även det kan fungera som en väldigt bra motivation om man hamnar i en övningssvacka.

4.2.1.4 Envishet och tålamod

Nyfikenhet, envishet och tålamod är Ulla Magnussons ledord när det kommer till övning, undervisning och spelande. Nyfikenheten krävs för att det ska vara lustfyllt och då känns meningsfullt, envisheten för att man ska vara villig att testa allt man är nyfiken på, och tålamodet för att man ska orka testa olika saker för att hitta det som funkar.

Med dessa nyckelord i åtanke: hur ser det ut i praktiken, i samband med ett övningspass? Magnusson presenterar under vår intervju ett system hon använder sig av när det kommer till övning, eller rättare sagt några viktiga steg inför och under en övningssession. Steg ett är att *ställa diagnos* (bara tänka och visualisera: vad är det jag ska öva på?), följt av *skriva recept* (hur ska jag göra det, hur kommer det kännas, hur kommer det se ut?). Magnusson beskriver det som att ”putsa runt på pusselbiten du har plockat ut”: bearbeta den på alla sätt för att sen sätta tillbaka biten i pusslet, och spela lite före och efter. Efter detta så genomför man det man tänkt, för att avslutningsvis *utvärdera*. Under utvärderingen funderar man på hur det gick, om något steg kan effektiviseras etc. Genom denna metod blir man mer medveten om vad det egentligen är man håller på med, och övningen blir mer effektiv.

Det som oftast orsakar mina övningssvackor är som jag nämnt *överövandet*; att jag är för noggrann, inte litar på att jag kan och då fastnar. Här kommer tålamodet in i bilden. Att ha i bakhuvudet att allting inte går att fixa direkt, hur noggrann man än är, är för min del väldigt viktigt. Ibland får man lita på att man har gjort sitt bästa för stunden och helt enkelt lämna det specifika stället för att ta itu med något annat.

Ett ställe i Stamitz jag upplevt att jag verkligen behöver tålamod i är i takt 201. Att få ters-dubbelgreppen helt rena med en klang jag är nöjd med upplever jag som en stor utmaning. Då det mesta av partiet är på de två lägsta strängarna krävs en stark vänsterhand, både för intonationen och klangens skull. Jag märker relativt snabbt att detta problem inte går att lösa direkt, hur mycket tid jag än skulle lägga ner på det, då jag till en början helt enkelt inte har den muskelstyrka som krävs. Om jag övar på det längre än cirka 10 minuter blir jag dessutom spänd och får ont, så därför testar jag att öva på det en kortare stund varje dag under knappt en veckas tid. Sakta men säkert upplever jag en förbättring, inte en stor men åtminstone *något*. Här får jag bekräftat hur viktigt det är med tålamod.

Något annat som kräver rikligt med tålamod är *Primrose passagesystem* (se ovan, 3.2.1). Jag väljer att testa systemet på passagen i takt 127–128 och upptäcker snabbt att systemet är mycket tidskrävande, och därför kräver både tålamod och envishet för att fullfölja. Efter att ha spelat alla varianter precis som Dalton beskrivit (1989) utvärderar jag resultatet. Passagen sitter bättre än tidigare, men inte riktigt så bra som jag hoppades på och förväntade mig, om man mäter med den tid, ork och koncentration det tog att genomföra. Det känns bra att veta att jag verkligen testade systemet, det gör något för självförtroendet att känna att man verkligen har fullföljt något, men jag kommer fram till att jag tror att det går att nå samma resultat även genom att komprimera systemet.

För mig är det slutgiltiga målet, både med Stamitz och allt annat jag spelar, att jag ska kunna spela utan att tänka på något annat än musiken och vad som händer i just *den* specifika stunden. Detta kallar jag att *ha flow*. För att hamna där behöver jag känna att jag behärskar det tekniska, att det sitter så i ryggmärgen att jag kan vila i det och njuta av musiken och faktumet att jag får stå där och spela. Jag behöver även ha tränat upp min *koncentrationskondition*. Om jag inte har övat någonting på helheten, att spela igenom satsen/stycket utan att stanna (som jag kommer göra på konsert), spelar det ingen roll hur mycket och bra jag har övat på specifika ställen. Detta är något jag har med mig sedan innan (men som Magnusson alltså betonar) och något jag märker hjälper mig mycket i min övning.

Med metoden *Bara tänka på musiken/sjunga* är det just detta jag övar – att få flow. Jag testar att starta ett övningspass med att sjunga den fras jag ska spela och öva på – för att lättare komma åt min *inre sång* (se ovan, 4.2.1.2) och veta exakt hur jag vill att det ska låta fraseringsmässigt. Detta hjälper mig att få en tydlig bild av vad jag behöver jobba med. Att bara tänka på musiken upptäcker jag är väldigt effektivt som ett avbrott efter att ha övat något väldigt noggrant/zoomat in på ett specifikt ställe (tex efter *Primrose passagesystem* eller *mycket långsam övning med total kontroll*). Vid en temporär övningssvacka kan denna metod

vara ultimat, då man snabbt kommer tillbaka till kärnan (varför jag egentligen gör detta, för att jag älskar musik). Att för en stund få glömma alla svårigheter och allt som finns att göra, och bara njuta av musiken.

Men kan tålmod begränsa en? Om man som jag har förhållandevis svårt att känna sig övertygad om att man klarar av spelrelaterade saker, tror jag man får anstränga sig för att kunna gå ut ur sitt eget huvud och på ett rationellt sätt observera situationen. Är det bara tid som krävs? Eller kan jag kanske lösa det här problemet på kortare tid än jag tror, om jag bara är extremt noggrann och **envis**? Jag upplever att så ibland är fallet, vilket visar på vikten av att kunna se på situationen med neutral blick, utan värdering och för mycket känslor inblandade.

4.2.2 Instrumenttekniska aspekter

4.2.2.1 Inspelning

Ulla Magnusson berättar i intervjun om hur hon på 1960-talet skaffade sig en liten bandspelare där hon spelade in dagens läxa med små kommentarer. Detta sparade extremt mycket tid, vilket var eftersträvansvärt då lektionerna på kulturskolan (där hon undervisade) då bara var 20 minuter långa. Tid som skulle gått åt för att anteckna läxan kunde istället gå till att vara fullt närvarande vid undervisningen. I slutet av lektionen frågade hon eleven om vad de hade gjort på dagens lektion och vad som skulle övas på till nästa gång, och bad sedan eleven gå ut i korridoren och anteckna detta på egen hand. När det var klart fick elev nummer ett komma in och visa vad hen skrivit, medan Magnusson redan hade börjat undervisa elev nummer två. På detta sätt märktes det om eleven förstod, och dessutom sparades som sagt mycket tid då undervisningen på detta sätt effektiviserades.

Inspelningsmetoden är något jag själv länge använt mig av i mitt övande, och då även under min inläring av Stamitz. Jag upplever det väldigt hjälpsamt då jag på inspelningarna kan höra saker jag lätt missar då jag koncentrerar mig på att spela. Under en period gick det dock lite till överdrift då jag spelade in *allt* (minsta lilla sak jag övade på). Detta ledde till att jag slutade lita på min egen utvärderingsförmåga (tillslut ifrågasatte jag tom inspelningarna och litade bara på min dåvarande lärares kritik). Efter en tid märkte jag att mitt spelrelaterade självförtroende tog stryk av detta sätt att använda mig av inspelning, så jag bestämde mig för att ändra taktik: fortsätta spela in, men bara i slutet av varje övningspass (i utvärderingssyfte). På detta sätt har jag fortsatt använda metoden inspelning, med goda resultat.

4.2.2.2 Instrument/utrustning

Hur mycket påverkas övningen av den utrustning man har? Kan ens instrument vara den utlösande faktorn till en övningssvacka? Jag spelar på ett instrument jag tycker om och är väl bekant med (se ovan, 3.4.2), så denna tanke känns relativt främmande för mig. Föreställningar som att det är *du* som styr och inte instrumentet/att det ska kunna låta bra vilket instrument man än spelar på spär på detta ytterligare. Däremot är jag övertygad om att det är viktigt att ge

sig själv de bästa möjliga förutsättningarna (se 1.1.1), vilket då självklart även inbegriper utrustning. Två saker som kan påverka instrumentets klang är vad instrumentet har för strängar är eller hur nytaglad stråken är. Om stråken har gammalt tagel kan det vara i princip omöjligt att få grepp om strängen, hur mycket harts man än använder. På samma sätt kan uppsättningen strängar påverka klangen något oerhört, då det finns mängder av olika märken och varianter att testa.

Att som stråkmusiker lära sig höra när det är dags att byta tagel och strängar (eller om något annat behöver justeras, kanske av en instrumentbyggare) är självklart mycket viktigt. För mig personligen har det hänt att det tagit lång tid innan jag insett att det faktiskt är instrumentet som behöver justeras, istället för mitt sätt att spela. Jag har som sagt lärt mig att man inte ska ”skylla” på instrumentet, så därför har den tanken ofta känts väldigt avlägsen. På detta sätt tänker jag dock att ett frö till en övningssvacka skulle kunna börja gro, helt enkelt på grund av bristfällig utrustning.

5 Slutreflektion

I denna avslutande reflektion diskuteras studiens resultat. De tre frågeställningarna besvaras och arbetet utvärderas.

Efter att ha undersökt *övningssvackan* – platsen jag hamnar på när övningen inte går som jag vill – har jag kommit fram till mycket intressanta resultat. Min första frågeställning (se ovan, 2) krävde en rannsakan: när hamnar jag egentligen i en övningssvacka, och varför? För att komma fram till detta behövde jag ställa mig frågan: hur känns det när jag befinner mig i en övningssvacka? Scenarierna kunde var olika, men gemensamt för alla var känslan av självtvivel. Frågor som *hur kan jag inte klara av detta, det här borde jag kunna* satte igång en ond spiral, och utan att veta om det befann jag mig helt plötsligt i en övningssvacka. En annan känsla, besläktad med självtvivel, som ofta dök upp var känslan av prestationsångest. Detta berodde ofta på tekniska utmaningar i stycket (tex dubbelgrepp på låga strängar, se ovan 4.2.1.4) eller *överövande* (se ovan 4.2.1.1). Just självtvivlet var det jag trodde skulle vara det enda svaret på min första frågeställning, men under tidens gång insåg jag att övningssvackorna ibland även kunde bero på mer konkreta orsaker som fysisk smärta (se ovan, 4.2.1.1) eller ren och skär tristess (se ovan, 4.2.1.2).

En viktig insikt jag fick under arbetets gång var att många av metoderna jag testade både fungerade för att förebygga och ta mig ur övningssvackor. Hanteringen av svackorna blev på detta vis enklare, även om vissa metoder uteslutande fungerade för att besvara en av frågeställningarna. Ett av de allra mest centrala sätten att förebygga en övningssvacka på för mig är att ge sig själv de bästa förutsättningarna för en övningssession (se ovan, 1.1.1). Här är komponenter som sömn, mat och motion mycket viktigt. Genom att ge mig själv de ultimata

förutsättningarna vet jag att jag gjort allt i min makt för att just detta övningspass ska gå bra, vilket sprider lugn och självtillit.

Att innan man sätter igång och öva ha analyserat den musik man spelar är en annan metod jag märkt varit effektiv när det kommer till att förebygga övningsvackor. Genom att identifiera svårigheter och förbereda sig själv på hur man ska gå tillväga (se ovan, 1.1.1 och 4.2.1.4) är det mindre risk att köra fast och bli besviken. På samma sätt är det enligt mig mycket viktigt att vara påläst om verket och tonsättaren. Dels för att musiken blir enklare att relatera till och roligare att öva på, dels för att det kan förebygga en överdriven respekt för tonsättaren, som i sin tur kan leda till orimliga krav ("jag måste göra tonsättaren rättvisa", "det måste vara perfekt"). Rätt verktyg som originalutgåva eller urtext på noter, möjlighet till inspelning, bra instrument, stråke och strängar hjälper också till att skapa bra förutsättningar för att förebygga övningsvackor. Allt detta gör det lättare att få *flow*, som är det slutgiltiga målet.

Jag har lärt mig att inte vara rädd för att byta taktik om något inte fungerar (att variation gynnar både lustfylldheten och nyfikenheten, som i sin tur gynnar motivationen, som får en att enklare få flow), men också ha tålamod när det kommer till att testa en idé fullt ut. Att gå tillbaka till kärnan; hitta den inre motivationen genom att lyssna på den *inre sången* (se ovan 4.2.1.2), och fråga om hjälp (tex av en erfaren pedagog) när man kört fast helt och hållet. Allt detta har hjälpt mig att hantera mina övningsvackor.

Trots dessa många sätt att förebygga övningsvackor (och trots att jag ägnat hela mitt examensarbete åt att undersöka detta) har jag ändå hamnat i övningsvackor. Hur gör man då för att ta sig ur övningsvackan? För att vända en dålig övnings-session till en bra har jag insett att jag behöver vara alert och märka när jag precis har hamnat i en övningsvacka (eller ännu hellre redan när jag är på väg in i den). Jag upplever det som att känslan förvärras om jag efter en tid märker att jag har befunnit mig där länge, eftersom det då känns som att jag har slösat bort värdefull tid (för att jag har övat ineffektivt).

Jag lyckades lokalisera potentiella orsaker till övningsvackor genom att testa en rad olika metoder, där många hjälpte mig att förebygga och ta mig ur övningsvackor. Jag uppnådde syftet: *att undersöka och analysera hur jag som violast och musiker på mest effektiva sätt kan förebygga och återhämta mig efter övningsvackor*. Om jag skulle ha gjort något annorlunda skulle jag ha begränsat mig lite ytterligare, och inte prövat fullt så många metoder (även om några skalades bort längs vägen). Något jag inte var beredd på var att intervjun med Ulla Magnusson skulle bli så omfattande och en så stor del av arbetet. Jag är oerhört tacksam för hennes medverkan och alla råd och nya infallsvinklar, vilka jag alltid kommer bära med mig.

Att skriva detta arbete har varit ovärderligt för mig som aspirerande musiker. Det har varit utmanande då jag har behövt rannsaka mig själv, genom att utforska och testa nya tillvägagångssätt i min övning. Detta har lett till många revolutionerande insikter, vilka jag hoppas kommer komma till nytta för andra blivande och verksamma musiker som kämpar med övningsrelaterade svårigheter.

Referenser

Partitur

Stamitz, Carl (2003) *Violakonzert Nr. 1 D-dur – Klavierauszug*. München: G. Henle Verlag.

Litteratur

Dalton, David (1990). *Playing the Viola: Conversations with William Primrose*. Oxford: Oxford University Press.

Internetkällor och videolänkar

BR Mediathek (2013) *Semifinale Viola Yura Lee, Südkorea*. BR Mediathek. Hämtat 2019-12-29 från <https://www.br.de/mediathek/video/semifinale-viola-yura-lee-suedkorea-av:5a3c3d11d141a1001892b14e>

Concours de Genève – Geneva International Music Competition (2014) *Concours de Genève, Tabea Zimmerman, 1er Prix alto en 1982*. Youtube. Hämtat 2019-12-29 från <https://www.youtube.com/watch?v=AaHRWcEfroU>

TED-Ed (2013) *Your body language shapes who you are – Amy Cuddy*. Youtube. Hämtat 2019-10-24 från <https://www.youtube.com/watch?v=RWZluriQUzE>

Wolf, Eugene K., Fritz Kaiser & Jean K. Wolf (2001) “Stamitz family”, *Grove Music Online*. Hämtat 2020-04-09 från <https://www.oxfordmusiconline.com>

Intervju

Magnusson, Ulla (2020) *Intervju med Ulla Magnusson*. Enskede 2020-01-08 [45 min.].