

**CG8065 Självständigt arbete, klassisk musik, 15 hp**

Kandidatprogram, musiker, klassisk musik

2023

Institutionen för klassisk musik (KK)

---

Handledare: David Thyren

Examinator: Erik Lanninger

Kristian Prestbø

# **Flytende *Landskap***

Innstudering og analyse av

Torbjörn Iwan Lundquists konsert *Landskap* i relasjon til

bøker av P. Ralston og K. Werner

# Sammenfatning

Formålet med arbeidet er å som tubaist finne metoder for et uanstrengt spillende. Jeg vil undersøke hvordan man kan systematisk arbeide mot et spillesett der tekniske utfordringer, og mentale sperrer i minst mulig grad hindrer det musikalske uttrykket. Det har skjedd gjennom studier av relevant litteratur av Peter Ralston og Kenny Werner, i kombinasjon med innstudering og analyse av Torbjörn Iwan Lundquists konsert *Landskap* for tuba, strykeorkester og piano. Studiens metode består av litteraturstudier og praktiske øvinger. I tillegg vil det bli gjort rede for material som utnyttes i innstuderingen og fremføringen av stykket *Landskap*. I studien kom jeg frem til at det kan være av stor nytte å systematisk analysere et verk, med fokus på tekniske utfordringer, og mulige løsninger. Jeg kom også frem til at man kan gjøre store forbedringer som musiker, ved å metodisk arbeide for å spille mer uanstrengt.

**Nøkkelord:** Torbjörn Iwan Lundquist, Michael Lind, landskap, tuba, konsert, flow,

# Innehållsförteckning

Sammenfatning.....	ii
1 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn.....	1
1.1.1 Peter Ralston og <i>Zen body-being</i> .....	1
1.1.2 Kenny Werner og <i>Effortless Mastery</i> .....	3
1.1.3 Torbjörn Iwan Lundquist og <i>Landskap</i> .....	5
1.2 Syfte.....	5
2 Metode.....	6
2.1 Litteraturstudier.....	6
2.2 Praktiske øvelser.....	6
2.2.1 Ralston – <i>Zen-body being</i> .....	6
2.2.2 Kenny Werner – <i>Effortless Mastery</i> .....	7
2.2.3 <i>Landskap</i> .....	8
3 Innstudering og analyse.....	9
4 Sluttrefleksjoner.....	13
4.1 Ralston: <i>The five principles of an effortlessly effective body being</i> .....	13
4.2 Werner: Four steps to effortless mastery.....	14
4.3 Innstudering og analyse.....	15
4.4 Ralston, Werner og <i>Landskap</i> .....	15
4.5 Tanker for fremtidige prosjekt.....	15
Referanser.....	16

# 1 Innledning

De fleste musikere har opplevd øyeblikk av flyt. Øyeblikk der tiden står stille, og det føles som man gjør ingenting, men likevel spiller bedre enn noen gang. Jeg er selv tubaist og studerer ved Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. I mitt kunstnerlige eksamensarbeid vil jeg jobbe med metoder, for å spille mer effektivt, og uanstrengt. Jeg vil konkretisere arbeidet opp mot stykket *Landskap* (1978) av Torbjörn Iwan Lundquist. Stykket planlegger jeg å spille på min eksamenskonsert den 12. mai 2023. Det byr på en rekke tekniske og musikalske utfordringer, noe som gjør det godt egnet til å teste ut prinsippene jeg har jobbet med i praksis.

## 1.1 Bakgrunn

Bakgrunnsdelen vil bestå av tre deler. Først vil jeg gi en forklaring av sentrale idéer fra bøkene *Zen body-being* av Peter Ralston, og *Effortless Mastery* av Kenny Werner. Ralston sin bok vil gi et inblikk i hvordan man kan relatere til, og bruke kroppen sin på en effektiv måte. Werners bok vil ta dette videre, men mer direkte rettet mot musikere med sine steg for å oppnå en uanstrengt tilstand mens man spiller.

Deretter vil jeg gi en kort biografisk skildring av komponisten Torbjörn Iwan Lundquist, før jeg vil se nærmere på hans verk *Landskap*. Jeg vil spesielt diskutere stykket fra et tekniskt perspektiv, og se på passasjer der tekniske utfordringer kan være til hinder for det musikalske uttrykket.

### 1.1.1 Peter Ralston og *Zen body-being*

Peter Ralston er en mester i mange ulike kampsporter. Han er særlig fokusert på de indre kampsportene, som handler mer om den indre veksten enn de ytre resultatene. I boken *Zen body-being* (2006) har han forsøkt å destillere prinsippene han har lært gjennom årevis av kampsporttrening. Jeg vil se i hvilken grad prinsippene kan være overførbare til en musiker.

Ralston foreslår 5 prinsipper for «an effortless effective body-being»: *Relaxing, feeling the whole body, moving from the center, being grounded* og *being calm*. Han skriver at hvert prinsipp er aktivert når man adopterer en *Feeling state*, som er konsistent med det prinsippet. For å kunne se på de fem prinsippene, må vi først undersøke hva forfatteren legger i begrepet *feeling states*. «Å føle» er et fenomen som kan ta mange ulike former skriver Ralston. Både *Sensation* og *Emotion* kan til norsk oversettes med «følelse». På engelsk også kan det være litt vanskelig å skille de. Ralston beskriver forskjellen som at *sensations* kommer som

fysiologiske nevro-impulser vi mottar med informasjon om kroppens aktiviteter. *Emotions* kommer som biprodukt av forholdet mellom mentale aktiviteter og oppfattede omstendigheter. Kroppen reagerer på begge som følelser. Videre beskriver Ralston forholdet mellom sinnet og kroppen. Han skriver at «every mind-feeling» vi skaper har en innvirkning på kroppen. F.eks som at når vi slutter å bekymre oss over noe, kan føle en avslapping både i sinnet og i kroppen. Ralston skriver:

*«A feeling-state will affect body condition, perception, movement, skill, health, power, and ability. It provides an overall orientation for the entire nervous system, which permeates every part, organ, and system of the body. Mastering feeling-states empowers our ability to coordinate the many diverse nerve-related functions—reflexes, muscle contraction, relaxation, sensation, perception, and so forth—into a finely tuned and coherent synthesis of mental and physical activities.»* (Ralston, 2006).

Videre skriver han om hvordan man selv kan skape ulike *feeling-states* ved å bruke sinnet vårt. For kroppen har det ingen betydning om følelsen er generert fysisk eller skapt konseptuelt.

Det første av Ralstons fem prinsipper er *Relaxing*. I en avslappet tilstand, er vi i stand til å bevege oss fritt, uten at muskler motarbeider hverandre. Muskelspenninger oppstår så lett, og uten bevisste tanker. Det derfor lett å tenke at de bare er noe som er der. Ralston får frem viktigheten av at anspenhet ikke er en passiv tilstand, men en aktivitet. I sin naturlige tilstand er musklene avslappet og vevene passive. Men hvordan kan vi bringe musklene inn i denne naturlige tilstanden? Ralston skriver:

*« Once I went to my teacher, Wong, and asked, “How do I relax?” He responded, “Relax your mind.” “Sure,” I said, “but aren’t there some exercises I can do to relax my body?” “Relax your mind,” he said again.»*  
(Ralston, 2006).

Når han skulle teste ut å slappe av i sinnet, fant han ut at det er det samme som å slappe av, og føle hele kroppen.

Det neste prinsippet er *Feeling the whole body*. Ralston skriver at om vi skal kunne relatere effektivt til kroppen vår, må vi kunne føle den som en helhet. Om vi gjør dette kan vi slappe av, balansere, strukturere og bevege kroppen som en helhet. Helhet handler om integritet og bevissthet, og er en funksjon av både kroppen og sinnet. Ralston påstår at bare å føle hele kroppen, kan endre ens oppfatning av å være i live. For å utvikle en komplett og sensitiv følelse av hele kroppen, kreves det målrettet øving.

Prinsipp nummer tre er *Moving from the center*. Ralston forteller at vår vanlige tendens er å holde bevisstheten altfor høyt i kroppen, nærmere hodet. Men ved å finne vårt senter, kan vi øke effektiviteten til vår «whole-body» bevegelse. Ralston presiserer det ofte misforståtte konseptet: «but “centering” isn’t something mystical, as some like to hold it. It is simply locating the place in the body that is middle to the mass.» (Ralston, 2006). Det kan altså være så lett som å fokusere på området I den nedre mageregionen. I tillegg til å forbedre fysisk prestasjon, kan det også hjelpe oss å prestere mentalt.

*Being grounded* er Ralstons fjerde prinsipp. Dette handler helt enkelt om hvordan man relaterer til tyngdekraften. Ved å bli bevist på hvordan tyngdekraftens effekt på kroppen, kan man strukturere kroppen fra bakken, og opp. Dette vil redusere spenninger forårsaket av dårlig kroppslig holdning. Det vil også bedre balansen og effektiviteten når vi beveger oss.

Det femte, og siste prinsippet er *Being calm*. Ralston beskriver tilstanden slik:

*«Being calm is not a state in which we willfully ignore disturbing influences. It is a state that allows influences to just “be,” without reaction or resistance.» (Ralston, 2006).*

Å være rolig gir oss en åpen og nøytral posisjon, som gir oss muligheten til å handle raskere og riktigere.

### 1.1.2 Kenny Werner og *Effortless Mastery*

Boken *Effortless Mastery, Liberating the master musician within*, ble publisert i 1996, og er skrevet av jazzpianisten Kenny Werner. Werner er i tillegg til forfatter, også en jazzpianist og komponist av øverste klasse. I boken utnytter han sin egen livshistorie, og sine erfaringer til å utforske barrierene til kreativitet og *Mastery* i musikk. Gjennom praktiske, og detaljerte råd, viser han at *Mastery* er tilgjengelig for alle.

Før vi kan undersøke veien til *Effortless Mastery*, er det viktig med en forståelse av hva Werner legger i begrepet *Mastery*. Han skriver at *Mastery* består av to komponenter:

*«Staying out of the way and letting music play itself» og «being able to play the material perfectly every time without thought.» (Werner, 1996).*

Den første handler mye om å akseptere og elske det som kommer når man spiller, uansett hvor «bra» eller «dårlig» det er. Uten dramaet om at man må låte bra, kan man spille fra en uanstrengt plass. Dette krever mye omprogrammering, noe boken videre guider leseren gjennom. Den andre komponenten handler om å øve tålmodig og nøye, til materialet «spiller

seg selv». Werner skriver: «The term "effortless mastery" is actually redundant because mastery is the effortless execution of music.» (Werner, 1996).

Werner foreslår fire steg til *Effortless Mastery*, men før vi kan diskutere stegene, må vi se på et konsept sentralt for hele boken: *The space*. Werner gir oss ingen konkret definisjon av hva han mener med *the space*. Han forsøker seg heller ikke på en vitenskapelig forklaring av fenomenet. I stedet bruker han egne, og andre musikeres erfaring, for å gi leseren en forståelse av hva han mener med *The space*. Det er et begrep han bruker ganske bredt, noe som gjør at han favner om mange ulike opplevelser. Men det fins noen sentrale kvaliteter som hører med *The space*. «Detachment» og «selflessness» er viktige ord for Werner. I *The space* er man helt løsrevet fra resultatene av handlingene sine, og det fins derfor ingen frykt. Øving fra tilstanden krever heller ingen tålmodighet, for du har ingen behov, ønsker eller mål. Men kanskje fremfor alt er *The space* en intens tilstedeværelse i øyeblikket, der man lar seg selv bli et talerør for denne mystiske kraften enkelte kaller Gud, andre universell bevissthet, og andre igjen omtaler som at man «fikk feeling».

Med en forståelse av Werners syn på *The space*, kan vi nå undersøke hans 4 steg til *Effortless Mastery*. Mange har lært seg å få tilgang til *The space* gjennom andre disipliner som f.eks yoga, meditasjon, løping eller kampsport. Men de klarer ikke å bli værende i denne tilstanden med instrumentet. Dette på grunn av alt press, og alle tanker knyttet til å skulle spille instrumentet. De to første stegene skal hjelpe med å observere disse tankene. Werner skriver: «You will learn to let go and love whatever you hear coming out.» (Werner, 1996).

Det første steget handler om å komme inn i *The space*, for så å berøre instrumentet uten å miste den. Steg to går ut på å bevare denne bevisstheten, mens man lar hendene utforske instrumentet i en fri improvisasjon. I steg tre lærer man å spille enkle ting ut fra denne bevisstheten. I steg et og to lærte man å gi slipp, og elske hva enn som kom når man lot hendene utforske instrumentet. I steg tre skal man bevare dette når man legger til parametre som form og tempo. Werner skriver at det tredje steget kan være veldig ydmykende. Man finner fort ut hvor lite man er i stand til å spille fra *The space*. Han skriver «Step three is get-real time» (Werner, 1996). Det handler om å gjøre det man kan gjøre, og ingenting mer. Steget vil avdekke hull og mangler som har sabotert ens spill. Etter å ha summert opp de tre første stegene skriver Werner:

*«After all that, the question naturally comes up: "If I'm to accept whatever wants to come out, then how do I improve on what I am playing?" Can one actually stay in the space while being absorbed in the rigors of practice? Obviously, I think so, or I wouldn't have written this book.»* (Werner, 1996).

Det fjerde steget svarer på disse spørsmålene. Her skal man ta små eksempler av ting man ikke klarer å gjennomføre, og absorbere de på et nivå av *Mastery*. I forbindelse med steget, foreslår Werner en læringsdiamant med fire hjørner: «play effortlessly, play fast, play the

entire example og play perfectly» (Werner, 1996). Det viktigste momentet er «play effortlessly». Dette må alltid være med. Utover dette, kan man velge to av hjørnene. Om man vil spille hele eksempelet fort, må man som regel ofre å spille perfekt. Og om man vil spille fort og perfekt, må man ofre å spille hele eksempelet, og i stedet velge små fragment. Dette kan være så lite som å bare spille to toner, om det er det man får til uanstrengt, fort og perfekt.

### 1.1.3 Torbjörn Iwan Lundquist og *Landskap*

Torbjörn Iwan Lundquist (1920-2000) var født i Stockholm. Etter å ha tatt studenteksamen i 1939, fulgte militærtjeneste. I 1945 kunne han starte sine studier i musikkvitenskap i Uppsala, og i komposisjon under Dag Wirén. Senere startet Lundquist et kammerorkester, som ledet til ansettelsen som dirigent og kunstnerlig leder ved Drottningholms slottsteater fra 1949-1956. Lundquist er mest kjent for sine symfonier, og sin filmmusikk, men har også skrevet en rekke verk i ulike genrer. Et eksempel på dette er Tubakonserten *Landskap*, skrevet til Michael Lind i 1978. Verket ble utgitt på Caprice, med en innspilling av Lind og Sveriges Radiosymfoniker.

Michael Lind var fødd i København i år 1950. Etter jobb i Tivoli-Gardens Musikkår og Sønderjyllands Musikkår, ble han i 1975 ansatt i i Kungliga filharmonikerna i Stockholm. I 1980 begynte han også å undervise ved Kungl. Musikhögskolan, der han har utdannet mange av den neste generasjonens tubaister. Tross mange år som orkestertubaist, var det sitt solospill Lind virkelig ble kjent for. Med sitt lyriske, sangbare spill i høyregisteret, og sin virtuose teknikk, var han blant de første som viste at tubaen også kunne være et soloinstrument.

## 1.2 Syfte

Formålet med arbeidet er å finne metoder for et uanstrengt spillende. Jeg vil undersøke hvordan man kan systematisk arbeide mot et spillesett der tekniske utfordringer, og mentale sperrer i minst mulig grad hindrer det musikalske uttrykket. Det skal skje gjennom studier av relevant litteratur av Peter Ralston og Kenny Werner, i kombinasjon med innstudering og analyse av Torbjörn Iwan Lundquists konsert *Landskap* for tuba, strykeorkester og piano.

Jeg vil gjennom arbeidet forsøke å besvare følgende to problemstillinger:

- Kan man ved å metodisk inkorporere spesifikke øvelser og tankesett i øvingshverdagen etablere et mer uanstrengt spillesett?
- Hvordan kan en analyse av tekniske utfordringer i et stykke legge til rette for en fremførelse preget av flyt og musikalsk frihet?



## 2 Metode

Studiens metode består av litteraturstudier og praktiske øvinger. I tillegg vil det bli gjort rede for material som utnyttes i innstuderingen og fremføringen av stykket *Landskap*.

### 2.1 Litteraturstudier

Jeg har lest bøkene *Zen body-being* av Peter Ralston og *Effortless Mastery* av Kenny Werner. Begge bøkene har jeg kjøpt på Amazon, og lest via deres Kindle-app på min Ipad. *Zen body-being* er publisert av Frog Books i 2006. *Effortless Mastery* er utgitt i 1998 på forlaget Alfred Music. E-bok versjonen er utgitt i 2011.

### 2.2 Praktiske øvelser

Jeg kommer til å bruke Ralstons prinsipper for å komme inn i *The space*, og Werners steg for å lære å spille fra denne tilstanden.

#### 2.2.1 Ralston – *Zen-body being*

Gjennom å intellektuelt studere Ralstons prinsipp, har jeg fått en forståelse som har gjort at jeg intuitivt har lagd en meditasjon hvor jeg lar prinsippene bli aktivert. Meditasjonen gjør jeg sittende på en stol like før jeg skal begynne øvingsdagen. Jeg tar noen dype andetak og påbegynner følgende prosess:

**Relaxing:** Jeg slapper av i sinnet, og lar med dette kroppen slippe alle spenninger.

**Feeling the whole body:** Jeg begynner ved føttene og «scanner» med bevisstheten min gjennom kroppen. Når jeg har vært gjennom alle kroppsdelene, forsøker jeg å fokusere på kroppen som helhet.

**Moving from the center:** Jeg retter fokuset mot kroppens senter i nedre del av mageregionen, og lar sinnet hvile her.

**Being grounded:** Jeg føler punktet der føttene kontakter bakken, og synker ned under draget av tyngdekraften. Så flytter jeg fokus til området hvor jeg kontakter stolen. Jeg slapper av og lar overkroppen falle ned til dette punktet.

**Being calm:** Jeg aksepterer og lar alt være som det er. Jeg lar sinnet innta en åpen og nøytral tilstand, der jeg kan observere i stedet for å reagere på hva som hender.

Jeg vil også ta i bruk prinsippene gjennom resten av øvingsdagen. Om det er ting jeg ikke får til eller ikke er fornøyd med, vil jeg i stedet for å søke tubatekniske løsninger, rette fokus mot de fem prinsippene, og se om de har en effekt. For eksempel om jeg blir veldig fiksert på hva som hender ved leppene, vil jeg jobbe med å føle hele kroppen.

## 2.2.2 Kenny Werner – *Effortless Mastery*

### Steg 1

I det første steget skal jeg lære å plukke opp instrumentet og spille en enkelt tone, uten å forlate *The space*. I boken gir Werner spesifikke øvelser for de ulike typene instrument. Øvelsen Werner foreslår for blåsere kan oppsummeres slik:

- Kom inn i *The space*.
- Løft opp instrumentet, men se for deg at det er noen andre som løfter det for deg.
- Hold instrumentet i fanget og pust dypt, mens du later som instrumentet bare er et stykke metall. Bruk hender og fingre til å legge merke til sider ved dette metallstykket, f.eks temperaturen og teksturen.
- La instrumentet komme til munnen. Hold det ved leppene uten å spille. Pust dypt og slipp alle tanker. Føl munnstykket på et sensorisk nivå. Igjen legg merke til ting som temperaturen og teksturen til munnstykket.
- Ta et dypt andetak og hold pusten så lenge som mulig. Se for deg at det er noen andre som bruker lungene dine til å puste. Når du ikke kan holde lenger, la den gå. Ikke prøv å kontrollere klangen, la det være så stygg eller fin som det vil.

Denne øvelsen har jeg integrert i øvingshverdagen som en innledning til mine daglige øvelser.

### Steg 2

I steg to skal man la kroppen spille instrumentet helt fritt, uten at man kontrollerer hvilke toner som kommer. Det skal føles som om man sover, men kroppen spiller toner. Steget vil jeg utføre etter jeg har gjort steg 1, og klarer å plukke opp instrumentet uten å falle ut av «the space». Jeg vil sette en stoppeklokke på fem minutter, og tillate hva enn som vil komme ut. Når jeg begynner å tenke og kontrollere hva jeg spiller, setter jeg ned instrumentet og går tilbake til *The space*. Werner beskriver fint hvordan man kan gjenopprette denne tilstanden.: «Take a deep breath and just settle back into the stillness of nondoership ... Get out of the swirl of the hurricane and back into the eye ... where everything is peaceful ... Detach ...» (Werner, 1996)

### **Steg 3**

I steg tre skal jeg bringe inn tid og form. Jeg kommer til å jobbe med steget i mine daglige øvelser. Jeg kommer til å velge en enkel øvelse som f.eks en øvelse med lange toner eller en skalaøvelse. Jeg vil spille den helt uten å kontrollere eller prøve å spille den. I det øyeblikket jeg merker jeg forsøker å kontrollere, vil jeg sette ned instrumentet og gå tilbake til *The space* før jeg fortsetter. Jeg vil også jobbe med steget gjennom enkle etyder jeg kjenner godt til.

### **Steg 4**

Det fjerde steget vil jeg å jobbe med i innstuderingen av nytt repertoar. Werner viser hvordan man kan gjøre dette fra denne uanstrengte tilstanden han kaller «the space». Jeg vil ta utgangspunkt i de fire hjørnene av Werners læringsdiamant, som beskrevet i bakgrunnsdelen.

#### *2.2.3 Landskap*

Innspilingen av Landskap med Michael Lind er utgitt på *Caprice* i 1995 og gitt ut på ny i 2002. Den finns på albumet *The Virtuoso Tuba*, som er tilgjengelig for nedlastning på Presto Music. Verket fins også tilgjengelig via strømmetjenestene Spotify og YouTube. Jeg foretrekker å anvende Spotify (se referanseliste). Notene (PDF) har jeg lastet ned digitalt på iPaden min, som jeg anvender for øving såvel som konsert.

### 3 Innstudering og analyse

Jeg valgte stykket, og påbegynte innstuderingsprosessen rundt 2 måneder før datoen for eksamenskonserten. Det er stykke jeg lenge har ønsket å spille, ettersom det i min mening er blant de flotteste verkene i den dessverre så altfor begrensede sololitteraturen for tuba. Jeg har alltid sett på å spille stykket med et hint av skrekkblandet fryd. Det er så vakkert, men samtidig ekstremt krevende på ulike sett. Stykket er ensatsig og varer i rundt seksten minutter. Tittelen *Landskap* tolker jeg som at Lundquist forsøker å skildre en stemning, snarere enn at stykket er direkte programmusikalsk. Musikken er lyrisk og sangbar av karakter, men har også dramatiske kontraster. I enkelte parti kan man se for seg en vakker soloppgang over havet, mens det i andre passasjer føles som vinden blåser med storm i styrke over landskapet. I dette kapitlet vil jeg greie ut om hvordan jeg gikk til verks i innstuderingsprosessen. Jeg vil gi en analyse av tekniske utfordringer i stykket, og se på mulige løsninger. Først vil jeg se på mer generelle utfordringer i stykket, før jeg vil gå inn på konkrete partier, og henviser til noteeksempler.

Det første jeg la merke til når jeg gikk gjennom notene, var hvor langt det var, og hvor lyst det gikk. Det finns kortere orkestermellomspill, men for det meste gjennom de seksten minuttene, spiller man. Dette er nok hovedutfordringen med stykket. Det krever stort overskudd muskulært i ambisen, men også at man finner en effektiv og avslappet måte å spille det. Den viktigste metoden jeg brukte for å bygge denne utholdenheten, var i starten å spille sammen med Michael Linds innspilling av stykket. Når jeg gjorde dette, forsøkte jeg å spille videre, selv om jeg begynte å bli sliten, for å utfordre grensene mine. Å spille med innspilling, gjorde at jeg klarte å fokusere mer på musikken, i stedet for på hvordan det følte i leppene.

Tonespråket i stykket er tonalt, men likevel ganske utfordrende, med mange løse fortegn. På grunn av dette brukte jeg mye tid på å få stykkets intervall "i øret". Dette gjorde jeg ved å spille på piano og syngte det, i tillegg til å lytte på innspilling.

## Eksempel 1

Den første utfordringen man møter i et stykke er ofte starten. Går starten bra, blir det så mye enklere å fortsette. Noteeksempelet under viser åpningspartiet av *Landskap*.

Tubaen starter alene, før pianoet kommer inn i takt nr. 20. Allerede her kan vi se det store registermessige spennet i stykket, med tre oktaver mellom den laveste tonen *fiss*, og den høyeste, *gess*. Flexibiliteten mellom registrene var noe jeg hadde problemer med i starten av innstuderingsprosessen. Jeg adresserte dette i min daglige rutine, ved å legge til en øvelse hvor jeg spiller treklanger, legato over to oktaver, opp og ned.

Stykket starter på en *ciss* i pianissimo. Dette er en notorisk tett og vanskelig tone på en F-tuba, som er instrumentet jeg bruker til stykket. Jeg har derfor jobbet mye med denne åpningsfrasen. To ting som henger tett sammen har hjulpet. Det ene handler om luften, og å tenke en kontinuerlig luftstrøm gjennom frasen. Det andre er å ha en tydelig musikalsk ide for frasen. Mange tekniske ting løser seg ofte av seg selv når man fokuserer på musikken.

## Eksempel 2

The image shows a musical score for a brass instrument, likely a trombone or tuba, in bass clef. The score is divided into measures 120, 130, and 140. Measure 120 is marked 'Largamente' with a tempo of  $\text{♩} = 66$  and a dynamic of *mf*. Measure 130 is marked 'Più mosso' with a tempo of  $\text{♩} = 80$  and a dynamic of *mp*. Measure 140 is marked 'A tempo' with a tempo of  $\text{♩} = 80$  and a dynamic of *p*. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings like *incalzante*, *a poco cadente*, and *Tenuto*. The key signature has one sharp (F#).

Eksempelet over viser stykkets hovedtema. Det er kanskje det vakreste partiet, men også det som har gitt meg mest hodebry. Oppgangen i takt 125 går over to og en halv oktav til stykkets høyeste tone, et A. Dette er veldig krevende teknisk. Som messingblåser er det hovudsaklig to tekniske komponenter å ta hensyn til, luften og leppene/ambisen. For å få lysere toner, må man øke hastigheten på luften. Dette skjer ved at magemusklene dras inn og brystkassen høynes. Ambismessig krevs det mer spenning jo lysere man går, som en gitarstreng som blir lysere når man strammer den. Men å spenne musklene mer virker som regel mot sin hensikt, og man ender opp med å hindre leppene fra å vibrere fritt. Trikset er å bruke de riktige musklene, støttemusklene i underleppen og hjørnene. For å forsøke å isolere disse tekniske aspektene lagde jeg en øvelse, der jeg gjør glissando på naturtoneserien, en og oktav opp og ned. Først forsøker jeg å bare bruke leppene, særlig underleppen. Deretter lar jeg en økning i lufthastigheten, og en høyning av brystkassen gjøre jobben.

### Eksempel 3

The image shows a musical score for Example 3, consisting of piano and bass staves. The score is divided into measures 260, 270, 280, and 290. Measure 260 is marked 'Prestissimo' with a tempo of quarter note = 144. It features a complex rhythmic pattern with triplets and sixteenth notes, starting with a forte (f) dynamic and a crescendo (cresc.) leading to a piano (p) dynamic. Measure 270 is marked 'dim. (in tempo)' and shows a deceleration. Measure 280 is marked 'a tempo' with a tempo of quarter note = 144, featuring a pattern of half notes and quarter notes. Measure 290 is marked 'a tempo' with a tempo of quarter note = 144, featuring a pattern of half notes and quarter notes, starting with a fortissimo (ff) dynamic and a piano (pp) dynamic. The score includes various musical notations such as dynamics (f, cresc., p, pp, ff), tempo markings (Prestissimo, dim. (in tempo), a tempo), and articulation (accents, slurs).

Der *Landskap* for det meste går i langsomme tempo med sangbare melodier, avslutter det i et presto, som akselererer til prestissimo med heseblesende triolrørelser. Jeg er av oppfatningen av at det fins to typer når det kommer til virtuose tekniske løp. Ting som høres vanskelig og imponerende ut, men egentlig er ganske lett, og ting som høres vanskelig og imponerende ut, og faktisk er veldig vanskelig. Den første følger skalamønstre, som etter års øving sitter i fingre og øre, og kan nærmest utføres i søvne. Den andre typen gjør ikke det. Dette kan man se f.eks. fra siffer 290, der det er et noe uvant mønster av heltoner og halvtoner. For å lære dette, brukte jeg mye tid på å trykke gjennom ventilkombinasjonene uten å spille. Dette gjorde jeg i blant med instrumentet på ventilene, og i blant bare med fingrene i luften. Her igjen brukte jeg også mye tid ved pianoet, for å lære partiet gehørmessig. En annen viktig ting i slike partier er å la luften gjøre jobben med artikuleringen. Det er lett å bruke for mye tunge når man starter tonene, og da ender man opp med veldig lite klang. For å unngå dette øvde jeg mye med luftansatser. Dette vil si at man bare bruker lufttrykket for å starte tonen. Når man øver på denne måten, for så å legge til tungen, får man veldig tydelige og klare ansatser.

Å starte direkte på en høy fiss, som man gjør i takt 290 måtte jeg jobbe mye med. Den største utfordringen var mental. Jeg har vært vant til dette er en tone som føles lys og vanskelig. Etersom jeg jobbet med stykket og utviklet høyregisteret, hadde jeg etterhvert ganske lett for denne tonen. Mange ganger traff jeg rett tone, men den føltes ikke høy, så jeg trodde jeg hadde spilt feil. Nøkkelen igjen var å kunne høre tonen før jeg spiller den. Særlig viktig var det å vite hva pianoet spiller i forkant slik at jeg visste hvor jeg skulle i forhold til dette.

## 4 Sluttrefleksjoner

I min første problemstilling spurte jeg: kan man ved å metodisk inkorporere spesifikke øvelser og tankesett i øvingshverdagen etablere et mer uanstrengt spillesett? Etter dette arbeidet føler jeg man kan og bør gjøre dette. Under perioden jeg skrev arbeidet, har jeg utviklet meg mye som musiker. Det har aldri følt så lett å spille tuba, og heller aldri låte så bra. Det kan jo selvsagt ha andre årsaker enn denne studien, det har jo blitt noen timer øving under perioden. Men jeg tror mye av min øving har vært påvirket av idéer jeg fikk av å jobbe med Ralston og Werners bøker. Jeg vil nå diskutere hva jeg har tatt med meg fra de to bøkene hver for seg. Deretter vil jeg diskutere den andre problemstillingen opp mot analysen og innstuderingen av *Landskap*. Til slutt vil jeg forsøke å bringe alt sammen, og se på hvordan Ralston og Werners idéer påvirket mitt arbeid med *Landskap*, i tillegg til å se på hva arbeidet kan lede til for meg i fremtiden.

### 4.1 Ralston: *The five principles of an effortlessly effective body being*

Jeg hadde alltid en god følelse etter jeg hadde gjort min meditasjon på Ralstons fem prinsipper. Jeg får en følelse av å sitte veldig stabilt på stolen, med avslappet og god holdning. Dette er viktig som tubaist ettersom det er et veldig stort instrument man håndterer. Jo mer jeg arbeidet med prinsippene, jo lettere var det å aktivere de.

*Relax*, og særlig tipset om «relax your mind» har vært nyttig for meg. Det er så lett å spenne seg mentalt og fysisk før en skal spille utfordrende passasjer. For meg er det da mye lettere å la sinnet slappe av og la kroppen følge etter, enn å forsøke å løse opp i kroppen som er i høyspent modus. Det prinsippet som kanskje har vært viktigst for meg er *feeling the whole body*. Jeg har veldig lett for å bli fiksert på små tekniske detaljer. Jeg blir ofte altfor fokusert på hva som hender i leppene når jeg spiller, eller på spesielle områder av pustesystemet, som f.eks. brystkassen. Da blir det lett at jeg skaper spenninger og manipulerer disse områdene, og gjør ting som virker mot sin hensikt. Når jeg arbeider med å føle og spille med hele kroppen, blir kroppen fri til å koordinere som en helhet, og bruke de riktige musklene. *Being grounded* var også veldig hjelpfullt. Å spille tuba krever mye luft og fysikk. Ved å fokusere på å la kroppen synke mot bakken, gir jeg den en stabilitet, som reduserer spenninger, og hjelper meg å puste dypt.

Når jeg har arbeidet med prinsippene, har jeg oppdaget mer og mer hvor tett linket kroppens tilstand er med klangen man produserer på instrumentet. Er man avslappet, blir klangen mer avslappet. Er man sentrert og grundet, blir også klangen mer sentrert og grundet. Det låter åpenbart, men som med det meste er det en helt annen læring å erfare det, enn å bli fortalt det. Mange av prinsippene har man hørt fra spillelærer opp gjennom årene. Det som gjorde den



store forskjellen når jeg gjorde dette arbeidet var at jeg jobbet mer systematisk og metodisk med de.

Jeg har også blitt mer bevisst på kroppens intelligens og evne til å finne de mest effektive løsningene. Å spille et instrument krever at veldig mange muskler koordinerer sammen. Dette er altfor komplisert til at man kan styre det med noen form for bevisst mental aktivitet. Likevel tar jeg meg selv ofte i å forsøke nettopp dette, sjeldent med gode resultat. Men med hjelp av Ralstons prinsipper, ble kroppen min mer fri til å gjøre justeringer, og finne bedre måter å gjøre ting.

## 4.2 Werner: Four steps to effortless mastery

Werners bok gav meg mange tanker og idéer. Å jobbe med de fire stegene var nyttig, men jeg tok også med meg andre ting fra litteraturstudiet. Mye av Werners filosofi handler om hvordan man forholder seg til instrumentet sitt, og spillet sitt. Jeg tror jeg gjennom arbeidet har blitt litt snillere med seg selv. Jeg har alltid vært av oppfatningen av at man må stille tøffe krav, og ha høye standarder for å bli bedre. Werner hjalp meg å se at dette vel så ofte er en hindring, snarere enn en nødvendighet. Det betyr likevel ikke at man aldri skal analysere svakheter, men man skal ikke gjøre dette mens man spiller. Man skal gjøre det nøkternt og ærlig etterpå, som å skrive en handleliste sier Werner.

Å jobbe med det første steget hadde en nærmest terapeutisk effekt. Her skulle man plukke opp instrumentet mens man var i *The space*, og holde det i fanget, så ved leppene uten å miste *The space*. Ved å gjøre dette, ble jeg oppmerksom på mye stress og press jeg ikke legger merke til når jeg bare plukker opp instrumentet og spiller direkte. Jeg føler øvelsen har endret forholdet mitt til instrumentet drastisk, ved at jeg nå er litt friere fra tidligere bagasje, og dårlige opplevelser når jeg plukker opp tubaen.

Det andre steget var kanskje det vanskeligste. Å spille toner helt uten å kontrollere og forsøke å skape mønstre var veldig uvant. Jeg merket at jeg med en gang jeg spilte et par toner, forsøkte å skape øvelser av det. Samtidig føles det veldig frigjørende å gjøre dette steget. Man kan få tillate alt som kommer ut, uten å dømme og forsøke å endre noe. Dette er det ikke ofte man gjør som klassisk musiker. Man har alltid idealer å nå, noter å lese og øvelser å utføre. Å frigjøre seg helt fra alt dette, er en interessant øvelse.

Det tredje steget handlet om å begynne å bringe form og tid inn i *The space*. Jeg har ganske lett for å spille fra denne uanstrengte tilstanden i samspill med andre. Her kan jeg slippe egoet og gå inn i musikken. Når jeg spiller alene går det ikke like lett. Jeg har veldig lett for å begynne å lytte og analysere for mye mens jeg spiller, og å forsøke å kontrollere hva som kommer ut. Steg tre var derfor viktig for meg, for å lære å spille enkle ting uten nettopp å kontrollere og analysere. Jeg kan ikke si jeg har i nærheten av mestret steget, og vil fortsette å jobbe med dette i fremtiden.

Steg nummer fire var veldig nyttig i innstuderingen av nytt repertoar. Dette vil jeg gå nærmere inn på når jeg forsøker å koble arbeidet med bøkene til *Landskap*.

### 4.3 Innstudering og analyse

Jeg synest det var nyttig å forsøke å formulere utfordringer i stykket for å finne mulige løsninger. Å prøve å sette ord på hva jeg faktisk har gjort i innstuderingsprosessen, gav meg nyttige lærdommer om hva som har funket, og hva jeg skulle ønske jeg hadde gjort mer eller mindre av. Enkelte nyttige metoder og tankesett oppdaget jeg sent i prosessen, og vil jeg ta med meg til neste gang. Jeg føler totalt sett at jeg ved hjelp av dette arbeidet fikk eliminert mange hindringer, slik at jeg var fri til å uttrykke meg musikalsk ved fremførelsen av stykket.

### 4.4 Ralston, Werner og *Landskap*

Det andre eksempelet jeg gav fra *Landskap* var et perfekt sted å teste ut Ralstons prinsipper. Særlig nyttig var *Relax*. Ofte når jeg kom til dette partiet føltes det nesten som om jeg hadde gitt opp på forhånd. Jeg spente meg både fysisk og mentalt, og var sjanseløs på å nå opp på de lyseste tonene. Da var tipset «relax your mind» til hjelp. Jeg fant ut at å sende denne impulsen om å slappe av mentalt, også var den enkleste måten å bli avspent i kroppen. Prinnsippene *Grounded* og *Feeling your whole body* var også hjelpsomme i det samme partiet. Når man går oppover i registeret har man ofte lett for å ville følge med med kroppen, og produsere klangen fra høyt oppe i brystkassen og halsen. Dette virker som regel mot sin hensikt, og det ender opp med å låte tynt og anspent. Et fokus på hele kroppen, og kontakt med bakken på veg oppover i registeret kan være en fornuftig motgift mot dette.

Werners fjerde steget var veldig nyttig for innstuderingen av tekniske parti i *Landskap*. Læringsdiamanten gav et nyttig rammeverk for å øve på å spille mer uanstrengt, snarere enn å prøve å spille bedre. Mer generelt var det mange teknisk utfordringer som i stykket, som ble mye lettere etter å ha arbeidet med å være i *The space* med instrumentet.

### 4.5 Tanker for fremtidige prosjekt

Jeg synest tematikken for dette arbeidet var veldig interessant. Den var også veldig relevant, og nyttig i å utvikle meg selv som musiker. Jeg skulle derfor gjerne jobbe videre med den i fremtidige prosjekt. Da ville jeg forsøkt å angripe emnet fra en annen vinkel, f.eks å gå mer inn på filosofien rundt uanstrengt handling, og moderne forskning om «flow».

# Referanser

## Litteratur

Ralston, P. (2006). *Zen body-being*. Frog Books.

Werner, K. (1998). *Effortless Mastery*. Alfred Music.

## Elektroniske kilder

Carlsson, C. (u.å.). Torbjörn Iwan Lundquist. *Torbjörn Iwan Lundquist website*.

Hentet den 2. mai 2023 fra: <https://www.torbjorniwanlundquist.se>

N.N.a (u.å.) Michael Lind. *Svenska Wikipedia*.

Hentet den 2. mai 2023 fra: [https://sv.wikipedia.org/wiki/Michael\\_Lind](https://sv.wikipedia.org/wiki/Michael_Lind)

N.N.b (u.å.) Torbjörn Iwan Lundquist. *Svenska Wikipedia*.

Hentet den 2. mai 2023 fra: [https://sv.wikipedia.org/wiki/Torbjörn\\_Iwan\\_Lundquist](https://sv.wikipedia.org/wiki/Torbjörn_Iwan_Lundquist)

## Fonogram och multimedia

Lind, M. (1995). The Virtuoso Tuba. *Landskap (Landscape)*. Caprice, Spotify.

Hentet den 2. mai 2023 fra:

[https://open.spotify.com/album/0dw4lgTy1sNd1aAbU7wpq0?si=0Y\\_dHDokSeeD47-Pc8IaNQ](https://open.spotify.com/album/0dw4lgTy1sNd1aAbU7wpq0?si=0Y_dHDokSeeD47-Pc8IaNQ)

