

Kurs: CA1004 **Självständigt arbete 30 hp**

2023

Masterexamen

Institutionen för klassisk musik

Handledare: Erik Lanninger

Examinator: Håkan Björkman

Johanna Karlsson

Andning och violaspel

Om att bli medveten om och påverka andningen
så att den gynnar violamusicerandet

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete
Den klingande delen utgörs av följande videoinspelning:
Examenskonsert: Johanna Karlsson 2020-10-17

Innehållsförteckning

Sammanfattning	0
Inledning.....	1
Inledande text och problemformulering	1
Syfte och frågeställningar	1
Bakgrund.....	2
Andning - hur funkar det?	2
Andning - en brygga mellan kropp och hjärna	2
Den bästa andningen.....	2
Sångrosten och andning	2
Medveten andning.....	3
Pranayama.....	3
Andning för instrumentalmusiker.....	4
Alexanderteknik.....	4
Andning - cellister.....	4
Andning - violinister	5
Andning under instrumenttekniskt svåra passager	7
Sång för musikens skull.....	7
Tidigare forskning inom området	7
Metod.....	8
Tidsramar	8
Dokumentationsmetod - videologgbok	8
Träning utan viola.....	8
Kroppsposition som ger utrymme att andas	9
Ett pass med violan.....	9
Hjälpmedel.....	9
Resultat.....	11

Sammanfattning av videologgbok	11
Svar på frågeställningarna	15
Hur kan jag bli medveten om min andning?.....	15
Spegel, mobilkamera och sport-bh	15
Öronproppar.....	16
Fokus.....	16
Vad finns det för samband mellan upplevelsen av mitt spelande och hur jag andas när jag spelar?	16
Håller andan	16
Lättare låtar	17
Blicken	17
Hur kan jag påverka andningen under spelandet så att den upplevs som hjälpsam?	17
Kroppshållning.....	17
Andningsövningar.....	17
Lätta låtar	18
Andningsstopp	18
Sång.....	18
Lagom luftflöde till musiken	18
Andning i samband med instrumenttekniska svårigheter	19
Diskussion.....	20
Masterkonserten.....	20
Spiraler.....	20
Ny attityd till spelandet.....	21
Resultatet relaterat till tidigare studier.....	21
Metodval - videologgbok.....	22
Projektet som helhet och framtiden	22
Referenser	23
Böcker.....	23
Uppsatser & Avhandlingar.....	23
Tidningsartiklar.....	23
Bloggposter.....	23

Webbsidor	24
Poddavsnitt	24

Sammanfattning

Målet med projektet har varit att utveckla min förmåga att andas hjälpsamt medan jag spelar viola. Framförallt att inte hålla andan då det skapar och förvärrar fysiska samt mentala spänningar som hämmar violaspelet. För att uppnå syftet har jag med hjälp av videologgbok utforskat och experimenterat med min andning under violaövande. Processen har bestått i att hämta kunskap om hur andning fungerar samt genom videologgboken bli medveten om hur jag andas, hur andningen påverkar mig och hur jag kan påverka andningen. Projektet har resulterat i för mig nya övningar och förhållningssätt kring andning och musicerande samt en förändrad kroppshållning. Jag har hämtat kunskap och inspiration bland musikaliska och icke-musikaliska sammanhang som yoga, medveten andning, alexanderteknik, samt hur sångare och andra stråkmusiker förhåller sig till andning. En specialiserad sjukgymnast har gett mig övningar i syfte att förändra kroppshållningen för att bl.a. underlätta andning under violaspel. Genom att fokusera på andningen har jag hittat ett mer hållbart sätt att spela både kroppsligt, mentalt och musikaliskt.

Nyckelord: andning, viola.

Inledning

Inledande text och problemformulering

En sommar innan min examenskonsert var jag på en kurs där jag spelade delar av konsertprogrammet för två lärare. Båda lärarna påtalade att jag håller andan medan jag spelar och att jag dessutom verkar onödigt spänd. Den ena läraren ropade "breathe!" medan jag spelade arpeggion för glatta livet, och jag hade förbluffande svårt att följa uppmaningen. Jag märkte att jag har etablerat en djupt rotad ovana att hålla andan - speciellt vid svåra ställen där jag verkligen behöver vara avspänd för att lyckas.

Ett stycke till konserten - Menachem Wiesenberg's "Monodialog - fantasi för soloviola" innefattar sång parallellt med violspelet. Andningen blev i och med detta ännu viktigare att behärska; ingen andning - ingen sång. Jag började att göra uppsjungsövningar och blev medveten om min mage på ett sätt som jag inte är van vid när jag spelar viola. Som en följd av detta sjungande började jag att sjunga violastämman av bara farten. Det var inget nytt, men det har snarare varit en parentes i instuderingsfasen för att hitta naturliga fraser än något jag gjort dagligdags. Jag märkte att jag blev mindre spänd och upplevde det som att spelet blev lättare. Detta gjorde mig intresserad av sambandet mellan andning och violaspel.

Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att utforska hur fokus på andningen påverkar upplevelsen av att spela viola. För att lättare uppfylla syftet tar jag hjälp av följande frågeställningar:

- *Hur kan jag bli medveten om min andning?*
- *Vad finns det för samband mellan sinnestillstånd (fysiska, mentala och musikaliska upplevelser) och hur jag andas när jag spelar?*
- *Hur kan jag påverka andningen under spelandet så att den upplevs som hjälpsam?*

Bakgrund

Här presenteras andningens funktion och påverkan på kropp och psyke samt andning kopplat till musikutövande.

Andning - hur funkar det?

I genomsnitt tar en vuxen person mellan 12 och 20 andetag per minut. Under vila innebär det fyra till sju liter luft per minut och i arbete upp till 200 liter. Andetagets huvuduppgift är att transportera syre till cellerna samt ta med sig koldioxid bort från dem. Andningen involverar muskler, skelett, hormoner och nervsystem. Människan kan hålla andan flera minuter under vatten och bestiga bergstoppar med nästan obefintlig syrenivå utan att ta skada. Vi andas utan att vi behöver tänka på det, men andningskapaciteten påverkas av vilket sätt vi andas på. Andningsmuskulaturen går att träna precis som andra muskler.

Andning - en brygga mellan kropp och hjärna

Forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm har sett en koppling mellan snabbare andning och problem med stress och ångest (Hoy, 2019). Forskning kring andning visar även att långsam sådan förbättrar den så kallade baroreflexen (Hoy, 2019). En känslig baroreflex får snabbare igång vagusnerven som gör oss lugna och avslappnade. Genom att andas långsamt i två minuter (in på fem sekunder, ut på fem sekunder under tolv andetag) kan man sänka blodtrycket och känslan av oro. Syremängden ökar i blodet, stresshormonerna minskar och nervsystemets lugn-och-ro-delar, det s.k. parasympatiska nervsystemet, ökar i aktivitet (Hoy, 2019).

Timothy Gallwey skriver i sin bok *The inner game of tennis* att det bästa sättet att behålla koncentrationen är att fokusera på andningen. Gallwey (2008) menar att det inte finns utrymme för distraktioner när intellektet uppfylls av att följa andetagerna, vilket medför att sinnet blir lugnt och avspänt.

Den bästa andningen

Sångrosten och andning

Sångcoachen och röstforskaren Zangger Borch (2008) delar in andningen i två delar: inaktiv andning - som håller oss vid liv, och aktiv andning - som vi i viss mån styr över. Borch (2008) menar att det är viktigt att planera den aktiva inandningen då den påverkar förutsättningarna för utandningen. En kort inandning och lång utandning beskrivs som den mest effektiva andningen (Borch, 2008).

Sångaren och röstforskaren Cathrine Sadolin (2006) menar att en naturlig och bekväm andning är den bästa. Den inandning som känns naturlig för de flesta gör att området kring diafragman utvidgas, vilket syns genom att magen buktar ut lite vid naveln och solarplexus. Att dra in så mycket luft som möjligt är inget att sträva efter utan kan snarare skapa spänningar menar Sadolin (2006). Vissa kan i sin iver att andas med magen överdriva magutbuktningen och låsa bröstkorgen, vilket snarare är energikrävande än effektivt.

Medveten andning

Anders Olsson definierar i sin bok *Medveten andning* (2012) en optimal andning på följande sätt: andning som sker genom näsan, går djupt ner i magen samt är rytmisk, avslappnad och tyst. Olsson (2012) betonar vikten av att andas in genom näsan och inte genom munnen. För att uppnå detta uppmanar han till att tejpa för munnen nattetid. När andningen sker genom näsan ökar trycket i lungorna vilket ska förbättra syresättningen (Olsson, 2012). Olsson berör även kroppshållningens inverkan på andningen och menar att de flesta han möter gynnas av en mer upprätt hållning:

“När du förändrar din kroppshållning så att den blir mer upprätt förbättras andningen automatiskt och hamnar djupare ner i mellangärdet. Dina tankar och känslor påverkas positivt och det är också lättare att andas genom näsan. Bättre syresättning ger också mer energi och så vidare i en positiv spiral.” (Olsson, 2012, s. 81).

Pranayama

Inom yoga ser man andetaget som en symbol för livsenergin. Yogiska andningsövningar eller *pranayama* som det heter på sanskrit, går ut på att kontrollera och expandera denna kraft. Det förekommer många olika tekniker för andningsträning inom yogan. Att andas in och ut på olika lång tid samt väldigt långsam andning (oftast tre till sex andetag per minut) är exempel på sådana. En annan övning går ut på att hålla andan. I djup meditation kan andningen spontant stanna upp under en stund. Tillståndet beskrivs i en av de mest kända yogasuttrorna på följande vis: ”*Därmed upplöses det som täcker ljuset och sinnet är redo för koncentration*” (Hoy, 2019). Under ett yogapass kontrolleras andningen både i rörelse och stillhet. En position där djupandningen sker naturligt är stående med tyngden balanserad över hålfoten. Knäna är medvetet mjuka och avslappnade liksom höfter, rygg och skuldror. Fungerar verkligen andningspraktiker?

I ett avsnitt av radioprogrammet *Kropp & Själ* från 2018 beskriver programledaren att det blivit “extremt trendigt” att jobba med sin andning. Det anses vara en nyckel till att effektivt förbättra prestationer och minska stress (Hjalmarson Neideman, 2018).

Peter Lindholm, docent i fysiologi vid Karolinska Institutet ger i en intervju i DN år 2016 uttryck för samma uppfattning (Lerner, 2016). Han undervisar blivande läkare om andningens betydelse och funktion, och kopplar samman det ökande intresset för andning med upplevelsen av stress. Genom att styra andningen kan kroppens funktioner påverkas (Lerner, 2016). Lindholm beskriver hur långsam andning bromsar det sympatiska nervsystemet som styr impulsen till flykt eller kamp. Utandningen aktiverar även det parasympatiska nervsystemet som styr vila och avslappning. Lindholm betonar dock att det inte är hastigheten på andetaget utan snarare djupet som är avgörande för syresättningen.

På frågan om andningsövningar inom yoga, qigong, medveten andning och liknande praktiker fungerar svarar han:

“– Koncentration på en långsam och djup andning kan göra att man skiftar mentalt fokus från den jobbiga skrivningen eller jobbpresentationen. Så svaret är nog ett ja.” (Lerner, 2016).

Andning för instrumentalmusiker

Alexanderteknik

Alexandertekniken är en metod som används av musiker runt om i världen för att bli av med hälsoproblem och nå längre i sitt musicerande (Donald & Weed, 2004). Kropp, sinnen, känslor och själ betraktas som en helhet inom metoden även om den för en nybörjare främst erfars via kroppen. Man strävar efter ett naturligt rörelsemönster där rätt mängd energi används i varje rörelse (Donald & Weed, 2004). Andningen som eftersträvas inom metoden är fri och djup - den bästa andningstekniken sägs vara den som kroppen gör utan att man lägger sig i. Övningarna går ofta ut på att skapa en större kroppsmedvetenhet och återskapa det lilla barnet inom sig. Grundaren av metoden, Frederick Matthias Alexander, uttalade sig på följande sätt kring andning:

“Sometimes just witnessing your own breathing is joy enough. It is like the sea with big waves and little waves and never still.”(Donald & Weed, 2004).

Andning - cellister

Joseph Johnson säger att man som cellist i stor grad bör använda andningen för att kunna spela bra.

“If we don't breathe, the bow doesn't breathe either”. (Johnson, u.å.)

Johnson uppmanar till att alltid andas med musiken som t.ex. i upptakter och under långa toner. Vid nervositet rekommenderar Johnson (u.å.) ett par djupa andetag då andningen annars tenderar att bli ytlig. Han uppmanar till att inte vara rädd för att andas djupt och ljudligt. Vid svaga nyanser där man

vill undvika hörbar andning kan det vara bättre att andas genom munnen istället för näsan (Johnson, u.å.).

Cellisten Robert Jesselson (Jesselson, 2015) skriver i artikeln *Breathing and relaxation* att fokus på andning är ett av de viktigaste sätten att komma till avslappning. Att slappna av är en förutsättning för att kunna spela snabbt, rent samt att kunna tänka klart. Jesselson föreslår att öva djupandning, att andas i en fyrkant (in, håll, ut, vila) samt att andas synkroniserat med stråken.

Gregory Beaver (Beaver, 2013) beskriver att han är ständigt medveten över om han andas in eller ut under cellospelet. Beaver beskriver sin andning utifrån två lägen: avslappnad eller i karaktär med musiken. På så sätt kan han styra om han vill tillföra smidighet och avspänning till kroppen eller kraft och energi. Nedan har jag sammanfattat Beavers (2013) förslag för att förbättra kontrollen över andningen:

- Regelbunden konditionsträning för att vara i god fysisk form.
- Andas in djupt (företrädesvis genom näsan). För att kontrollera att luften går ända ner i magen kan man lägga en hand på magen och en på bröstet. Vid inandning bör magen vidgas först, följt av bröstet.
- Använda andningen för att förbättra övningen: vid ett misstag i övningsrummet bör man andas in och ut djupt ner i magen innan man fortsätter att öva. Detta beskrivs som en mycket mer effektiv metod jämfört med att snabbt spela om stället, vilket är vanligt förekommande men en dålig metod för att lyckas.
- Koordinera andningen med spelet: andas in under fyra slag (vid 4/4 takt), andas ut och börja spela ett slag in i utandningen. Omvänt: andas ut, andas in och börja spela en fjärdedel in i andetaget.
- Under skalspel: byt ton i takt med andetaget och andas i samma hastighet som stråken rör sig.
- Öva musiken långsamt och uppmärksamma både andningen och musiken.

Andning - violinister

Violinisten Jorja Fleezanis (Fleezanis, u.å.) säger att en kontrollerad andning ger en stor musikalisk, funktionell och ergonomisk vinst. Fleezanis ser andningen som ett viktigt sätt att bli medveten om sin kropp under spelet och ett verktyg för att hålla kroppen rörlig och vaken. Hon menar att stråkmusiker kan få ett större sound, tydligare gestik och tajtare samspel genom att medvetet använda andningen. Fleezanis beskriver även hur djupa andetag hjälper till att lösa upp spänningar i kroppen vid spelmässigt fysiskt tunga partier.

Fleezanis (u.å.) uppmanar till att undersöka hur mycket luft som krävs för att sjunga en melodisk linje. Samma inandning som inför sången bör föregå spelandet av samma melodiska linje. Den följande utandningen bör kännas som att luften omvandlas till ett legatostråk, som att andningen och stråkrörelsen är ett och samma (Fleezanis, u.å.).

Fleezanis (u.å.) påtalar även andningens plats i orkesterspel; kopplingen till musiken och dirigentens armar. Hon beskriver hur hon automatiskt andas in när dirigenten höjer sina armar, och andas ut när armarna sänks. Fleezanis (u.å.) betonar vikten av att som stråkmusiker synkronisera inandningen med dirigentens inför en insats. Hon menar att inandningen måste upplevas rent fysiskt, med rätt luftmängd och energi, för att dirigentens musikaliska ansats ska kunna förstås till fullo (Fleezanis, u.å.).

StringOvation Team (2018) beskriver en kontinuerlig, rytmisk andning som grundläggande för ett hälsosamt musikerliv. En hälsosam andning hjälper till att lugna ner, behålla fokus, lösa upp fysiska spänningar samt tillföra energi och uthållighet (StringOvation Team, 2018). Hinder för en sådan andning kan bestå i svåra passager i musiken eller nervositet. StringOvation Team (2018) formulerar under rubriken *5 Breathing Exercises for violinists* andningsövningar som en väg till hälsosam andning för violinister (min översättning):

1. Andas naturligt utan att försöka förändra andningen på något sätt.
2. Inför andningsövningar i livet utanför spelandet i form av t.ex. yoga, pilates eller tai chi.
3. Iaktta dig själv i en spegel: andas du genom näsan (idealiskt) eller munnen? Håller du andan? I så fall - vad är orsaken? (Exempel på orsaker kan vara en svår passage, en specifik emotion, nervositet). Tar du så djupa andetag att det påverkar din hållning negativt?
4. Använd dynamiska angivelser som en andningsguide; dina muskler behöver mindre syre för att spela långsam, tyst musik och mer för snabb och/eller stark musik. Andas långsammare, mer avslappnat när du behöver mindre energi samt djupare, mer frekvent när du behöver mer. En annan metod är att nynna ett stycke och se var du andas spontant. Markera dessa ställen och testa om det är bekvämt att andas på samma sätt när du spelar.
5. Följ stråkens fysik. Öva med ett stycke som har långa stråk: andas in på uppstråk och lägg märke till hur bröstkorgen expanderar och nyckelbenet samt axeln höjs. Andas ut på nerstråk och se hur samma kroppsdelar sjunker när lungorna töms på luft. (StringOvation Team, 2018).

Andning under instrumenttekniskt svåra passager

Pianisten och pianoläraren Carola Grindea (1991) skriver i sin bok *Tension in performance of music* att det är lätt hänt att musiker utan att märka det andas in och håller andan genom svåra partier. För att motverka detta föreslår Grindea (1991) att med jämna mellanrum öva stycken långsamt medan fokus riktas mot andningen. Hon uppmanar även till att ha som vana att andas ut innan krävande passager, som annars skapar fysisk spänning. Dock avråder Grindea (1991) från att fokusera på andningen under framträdanden, med undantag för utandningar då och då för att känna sig fri och slappna av.

Sång för musikens skull

Violasten Ralph Fielding (Fielding, u.å.) säger att 25-50% av övningstiden, efter uppvärmning och genomspelning av stycken, bör bestå i att mentalisera spelandet och sjunga musiken. Han påtalar sångens inverkan på både frasering och intonation, då det är lättare för fingrarna att "hitta rätt" när tonen är tydlig i hjärnan. Fielding (u.å.) berättar att han knackar på dörren till sina elevers övningsrum ifall det går en timme utan att han hör dem sjunga. Han lyfter en undersökning där några forskare studerat vad som skiljer amatörviolinister från professionella violinister. Vid observation av hjärnaktiviteten under violinspel upptäcktes att de professionella violinisterna använde delar i hjärnan som behandlar tal och sång. Slutsatser drogs att de professionella violinisterna hörde musiken i sitt inre och litade på att fingrarna skulle hitta rätt på violinen, medan amatörerna förlitade sig på de motoriska delarna.

Ett annat sätt att öva upp kopplingen mellan sång och spel är att samtidigt med spelandet "hummvissla" melodin genom att blåsa ett väsande ljud genom halvöppen mun.

"Att sjunga i huvudet garanterar att man har koncentrationen i det inre örat - där man skapar musiken." (Lundeberg, 1998, s. 45).

Tidigare forskning inom området

Utifrån mina sökningar verkar mängden litteratur om andning för violaster och violinister vara begränsad. Intrycket är att cellister oftare samtalar kring och medvetet använder sig av andning i sitt spel, något som ofta kan höras under cellokonserter. Violasten Lovisa Säfström har i sitt masterarbete (Säfström, 2019) undersökt yogautövande som metod för att hitta fokus under press. Medveten andning ingår som en del av yogan. Säfström (2019) lyfter yogautövandets positiva effekter på musiker i form av större kroppsmedvetenhet, färre låsningar, bättre klang, bättre mentalt mående och större förmåga att fokusera. Yogans fokus på andning beskrivs som en stor

hjälp för musicerandet. Andningsövningarna sker inte samtidigt som violamusicerandet inom Säfströms (2019) undersökning.

Metod

Tidsramar

Undersökningen pågick under sex veckor: två veckor övning med viola & videologgbok, två veckor spelfritt med träning utan viola, två veckor violaövning & videologgbok.

Dokumentationsmetod - videologgbok

Videologgboken användes både för att filma mitt spel samt som loggbok där jag berättar om mina iakttagelser. Efter ett övningspass tittade jag på videoinspelningen och spelade in mina reflektioner kring det jag sett. Efter projektets slut transkriberade jag mitt tal till text.

Bjørndal (2018) beskriver i sin bok *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning* för- och nackdelar med videoinspelning som dokumentationsmetod. En fördel som tas upp är möjligheten att se sekvenser av dokumentationstillfället upprepade gånger vilket ger möjlighet att uppfatta fler detaljer. Bjørndal (2018) ser även en stor fördel i det efterföljande transkriberingsarbetet, där utifrånperspektiv och överblick beskrivs underlätta upptäckten av mönster. En nackdel som Bjørndal (2018) lyfter är att vetskapen om kameran kan påverka individer som filmas och således händelseutvecklingen. I mitt fall var detta delvis önskvärt då det påminde mig om att tänka på hållningen. Bjørndal (2018) betonar att videoinspelning endast är en bristfällig representation av verkligheten. Kamerans position i rummet gör att vissa detaljer och perspektiv hamnar i fokus medan andra inte fångas alls. Vidare påpekar Bjørndal (2018) att videoinspelning endast riktar sig till synen och hörseln och att de skeenden som uppfattas med andra sinnen exkluderas. Exempelvis går det inte att uppfatta om det är obehagligt kallt i rummet på filminspelningen.

Träning utan viola

Jag tränade konditionsträning: löpning 5-15 km, samt 20-30 minuters stretch- och styrkeövningar sex dagar i veckan under hela projektets gång. Att ha bra kondition för att förbättra andningen betonas i nästan all litteratur jag stött på. Stretch- och styrkeövningarna erhöles av en sjukgymnast specialiserad på hälsa för musiker.

Kroppspostion som ger utrymme att andas

Vid ett flertal tillfällen besökte jag sjukgymnasten Maria Sjögren som är specialinriktad mot hälsa hos musiker (inom Artist- & Musikerhälsan). Träffarna ägde rum både innan, efter och under projektets gång. Hon undersökte min hållning med och utan viola och gav mig övningar för att korrigera hållningen till att bli mer ergonomisk samt ge utrymme för andning. Övningarna bestod av styrketräning, stretch, andningsövningar och medveten kroppspostionering med och utan instrument.

Korrigeringsarna gällande min spelposition har bestått i följande:

- Höftbrett mellan fötterna.
- Mittentårna pekar rakt fram (vilket är mycket mer inåtriktat än jag är van vid).
- Slappna av i knäna (se till att de inte är i låst läge).
- Stå så att det löper en rak linje från axeln, genom höften, knäna och ner till fötterna (vilket gör att jag är mer framåtlutad än vanligt).
- Slappna av i magen och föreställ dig att du sjunker ner och vilar i bäckenet.
- Bredda bröstkorgen.
- Känn med händerna att magen får plats att vidgas vid inandning. Känn också att sidorna och nedre delen av ryggen buktar ut. (Det är vanligt att hålla in magen).
- När violan och stråken sätts på plats - ta dem till dig uppifrån och möt dem genom att föra kroppen framåt. (Det är lätt att överkroppen förs bakåt vilket gör att axelpartiet kupas framåt och nacken blir böjd).

Ett pass med violan

Jag filmade varje dag jag övade. Jag spelade inte in hela övningspass varje gång utan växlade mellan att fånga längre och kortare sekvenser. De långa sekvenserna var bra för att fånga omedvetna saker, som hur jag andas och rör mig under musikstycken. De kortare sekvenserna koncentrerades på att dokumentera ett specifikt problem som t.ex. andning under en svår passage, en särskild andningsövning eller kroppshållningen när jag tar upp violan.

Hjälpmedel

- Öronproppar
- Hörlurar och inspelningsapparat på standby-läge (så att jag hör mig själv några meter bort i realtid)

- Spegel
- Mobilkamera med videofunktion
- Timer

Resultat

Sammanfattning av videologgbok

Dag 1, 17/2 -20:

Spelar i sport-bh för att lättare kunna se andetagen. Knyter en mönstrad gummisnodd runt magen för att synliggöra hur jag andas. Provar att filma och märker att det nästan är omöjligt att avläsa andningen via gummisnodden, så jag tar bort den. Vinklar kameran och spegeln så att både magens profil och hela jag syns på bilden. Jag sätter på mig öronproppar och hörlurar kopplade till en inspelningsapparat i standby-läge. På så vis hör jag hur det låter men får en distans till ljudet. Skriver i loggboken att det:

“Känns som att jag är under vatten och hör allt över ytan på avstånd. Känns skönt och vilsamt, blir inte så stressad när jag spelar falskt eller hör något annat som gör mig missnöjd. Lite känslomässigt avtrubbad”. Ur loggboken, dag 1.

Ett mönster träder fram där jag håller andan vid svåra ställen i musiken.

“Det blir tydligt var jag inte är säker och trygg, för där håller jag andan”. Ur loggboken, dag 1.

Jag märker att det krävs korta övningar för att jag ska klara av att hålla kvar fokuset på andningen. Att sjunga musiken innan jag spelar beskriver jag som gynnande för violaspelet. Vid observation av videologgboken hör jag att spelet blir renare och med större flöde. Det syns att min kroppshållning är ihopsjunken.

Dag 2, 19/2 -20:

Den andra dagen lägger jag märke till att jag håller andan så fort jag tar upp violan. Ställer mig enligt sjukgymnastens rekommendationer.

“Tar några djupa andetag och kontrollerar med händerna att magen vidgar sig. Höjer violan snett ovanför huvudet och sänker den långsamt till nyckelbenet medan jag andas ut. Upprepar. Gör samma sak med stråken. Ser på videon efteråt och noterar att jag samlar mig - jag får ett fokuserat och lugnt ansiktsuttryck. Verkar vara en bra övning för att koppla samman andning och violaspelandet”. Ur loggboken, dag 2.

Observerar att jag håller andan när jag går över till C-strängen samt i lägeväxlingar. Reflekterar över kopplingen mellan en spelmässig svårighet och att hålla andan. Uttrycker en förhoppning om att medveten andning i svårare passager kan ge känslan av att det känns lättare - att signalen från kroppen till hjärnan blir att det inte är någon fara. Noterar återigen att sjungande förbättrar intonationen. Iakttar på videon att jag spelar långsammare och ser ut att lyssna mer noggrant. Uttrycker att:

“Har svårt att avgöra vad just andningsdelen av sången har för inverkan på spelet, men gissar att det är värdefullt att få en fysisk upplevelse av flödet i musiken som lämnar avtryck i kroppen”. Ur loggboken, dag 2.

Jag pausar övandet och tittar på videoinspelningen. Noterar att violan rör sig uppåt och nedåt i takt med andningen och reflekterar över om det kanske stör violaspelet i och med att kontaktstället flyttas. Noterar även att jag ser spänd och stel ut i axelpartiet. Skakar loss och andas ut snabbt och ljudligt flera gånger. Beskriver att jag uppskattar en andningsövning med högre energi.

Dag 3, 20/2 -20:

Övar skalor med öronproppar. Läger märke till en impuls att hålla andan vid osäkerhet kring intonationen. Går från att medvetet andas under varje ton till att fokusera på att inte låsa magen. Uttrycker i loggboken att det känns mindre forcerat. Vid övning av stycken beskriver jag hur andningen påverkar spelet på följande sätt:

“Märker att jag låser magen innan svåra ställen. Som att jag tar ut missen i förskott. När jag ser till att andas istället har jag roligare, mer “musikantinställning” Ur loggboken, dag 3.

Dag 4, 22/2 -20:

Varvar övning av stycken med enklare låtar. Andningen vid de lättare låtarna är tydligt mer avslappnad och naturlig. Vid svårare ställen övar jag på att ta långa andetag, först in och sen ut.

Dag 5, 24/2 -20:

Övar lägeväxlingar och observerar andningen. Spontant andas jag in på uppvägen och ut på nervägen. Testar att göra tvärtom och märker att uppvägen känns speltekniskt lättare. Övar skalor och beskriver att det känns som mest behagligt när jag andas så långsamt att det knappt känns. Synkroniserar andetagerna med stråkvändningarna: andas in under uppstråk och ut under nerstråk. Tar djupa andetag så att magen vidgas och beskriver att det känns ansträngt. Upplever att det blir för mycket luft, får lite ont i halsen och känner mig yr. Förlänger andetagerna så att jag andas in under två stråk och ut under tre stråk. Yrseln försvinner men beskriver att det fortsätter att kännas spänt i halsen.

Byter till att öva ackord och testar att röra mig på olika sätt samtidigt som jag andas medvetet: rör mig från sida till sida, uppåt och nedåt samt står stilla. Uttrycker att jag föredrar att stå stilla i ackordövningen då det är mest stillsamt vilket får mig att känna mig samlad.

Övar stycken och experimenterar med att förstärka uttrycket med hjälp av andningen. Andas mycket långsamt vid dissonanser och beskriver hur det förstärker känslan av spänning i kroppen. Vid musikaliska höjdpunkter andas jag medvetet mer än jag brukar och uttrycker att det ger mer energi, större klang och en mer bärande ton.

Dag 6, 26/2 -20:

Övar skalor och andas vid mitten av stråken istället för vid stråkvändningarna. Uttrycker att det är lite utmanande men att det är lättare att göra ohörbara stråkvändningar. Vid stråkdarr andas jag bestämt ut och trycker på med magmusklerna. Gör en sångövning (tss, tss, tssss) för att känna av magmusklerna.

Testar att röra mig på olika sätt - stilla, uppåt/nedåt, sidledes - medan jag spelar och känner efter hur det påverkar andningen. Upplever att en liten rörelse gör mig mer avspänd jämfört med att röra mig mycket eller stå stilla. Uppåt/nedåt rörelsen upplever jag gynnar obehindrad andning mest, kanske för att rörelsen blir mindre än när jag rör mig sidledes.

Spelar stycken och fokuserar på andningen när jag närmar mig en svår takt. Lyssnar på videoupptagningen och märker att det främjar spelet: färre missar, större klang och bättre flöde. Sammanfattar i loggboken att:

“Jag håller automatiskt andan innan något svårt vilket för med sig en spänning i kroppen och en skräckslagen känsla som inte kan vara hjälpsam. Jag tror att jag även lyssnar sämre, att jag liksom läser sinnen på samma sätt som kroppen. I de situationerna behöver jag använda andningen till min fördel, uppmärksamma den och andas igenom det svåra”. Ur loggboken, dag 6.

Dag 7, 28/2 -20:

Övar stycken och växlar mellan att sjunga och spela. Beskriver hur sången både hjälper till att hitta en naturlig frasering och andning.

“Uppmärksammar hur det känns i kroppen när jag sjunger en fras och försöker behålla den känslan när jag spelar. Känns som att det stärker tryggheten med violan, att jag litar på att det som klingar ur den liknar det jag hör i mitt huvud”. Ur loggboken, dag 7.

Dag 8, 29/2 -20:

Lyssnar på en ett år gammal inspelning där jag spelar ett solostycke. Läger märke till att jag spänner mig och håller andan trots att jag ligger i soffan och bara lyssnar.

Här kommer en period där jag p.g.a. en axelskada tvingas vila från violan under två veckor. Istället utför jag ett dagligt styrke-, stretch- och andningsprogram jag fått av min fysioterapeut. Jag tränar även kondition i form av 30-80 minuters löpturer sex dagar i veckan.

Dag 9, 16/3 -20:

Spelar lösa strängar med långa stråk och försäkrar mig om att magen är elastisk. Läger märke till impulser att hålla andan i samband med

stråkvändningar, så jag stannar upp strax innan och slappnar av i magen. Går vidare till skalspel och använder andningen till att lösa upp spänningar.

“När något känns ansträngt så andas jag”. Ur loggboken, dag 9.

Jag spänner mig när jag spelar falskt vilket syns tydligt på videon, bl.a. så grimaserar jag och ser missnöjd ut. I loggboken resonerar jag kring att grimaserandet antagligen förstärker missnöjet och gör mig ännu mer spänd. Jag tar ett djupt andetag och beskriver känslan av att nollställa kroppen och sinnesstämningen. Intonationen blir hörbart bättre. Jag beskriver hur jag upplever att C-strängen behöver mer luft, och reflekterar över att det kan hänga ihop med att en grövre sträng kräver mer kraft för att komma i svängning.

“Andningen känns som en nyckel till avslappnad kropp, neutralt känsloläge och en coolare attityd. Konkret i övningsrummet blir andningen även tid för omsorg om tonen och känslan.” Ur loggboken, dag 9.

Vid observation av videon ser jag ett samband mellan hur jag tittar och hur jag andas: när jag håller andan tittar jag oftast ner. Jag experimenterar med att titta rakt fram, uppåt och på violan. När jag tittar på violan beskriver jag att synintrycken av fingrarna som rör sig tar onödigt fokus. Jag uttrycker att det känns lättast att slappna av och andas djupt när blicken är riktad framåt.

Dag 10, 18/3 -20:

Börjar dagen med lösa strängar där jag fokuserar på andningen, känslan i kroppen och vad jag hör. Läger den fysiska känslan av andetagen på minnet för att kunna återkalla känslan vid svåra passager. Övar dubbelgrepp och märker hur axeln kommer fram i en ergonomisk position vid ett svårt grepp. Jag beskriver hur axeln gör ont när jag spelar starkt genom att pressa ner taglet i strängen med hjälp av armar, axlar och nacke. Jag testar att hämta kraft från mitten av kroppen och golvet, vilket för mig ger känslan av att bottna. På filmen ser jag mer avslappnad och ledig ut. Jag andas in och breddar axelpartiet samt bröstkorgen. Efter att jag missat dubbelgreppet igen tar jag ett djupt andetag medan jag visualiserar känslan av greppet och hur det kommer att låta. Det går som jag visualiserat och jag beskriver att det känns som ett mycket bättre samarbete mellan hjärnan och kroppen. Jag sammanfattar proceduren såhär:

“Kroppen grundad, andningen igång, hör tonen inom mig, känner greppet i fingrarna - sen spelar jag”. Ur loggboken, dag 10.

Dag 11, 20/3 -20:

Fokuserar på att stå mer framåtlutad och bredda axelpartiet för att lättare kunna andas djupt. Beskriver att jag lättare kan kontrollera att jag inte håller andan genom att andas in än ut. Utandningen upplevs mindre tydlig och känns mer lik anspänning.

Dag 12, 23/3 -20:

Påminner mig om att stå mer framåtlutad och andas. Blundar ofta och spelar långsamt. Får impulser att spänna kroppen och öka tempot vid svårare ställen i musiken. Går emot impulsen och tar det istället lugnt, andas och lyssnar på varje ton. Beskriver att axeln känns bra idag och att jag är glad över detta arbetssätt. Att det blir en bättre arbetsmiljö både fysiskt och mentalt. Reflekterar kring att det kan bli svårare att jobba såhär när det finns tidspress, men att jag vill ha denna medvetna, tillitsfulla attityd som mitt nya normala.

Dag 13, 25/3 -20:

Är uppe i varv. Vid stråkvändningar får jag impulser att spänna mig vilket även syns på filmen genom att jag spänner munnen. Beskriver att stressen gör det ännu svårare att stå emot impulser och "göra ingenting". Men jag säger att jag är mån om att inte öva in spänningar i musiken.

Dag 14, 26/3 - 20:

Övar långsamt och ser till att andas. Föreställer mig att jag andas in luft i olika kroppsdelar, t.ex. svanken som gör lite ont. Beskriver att det känns som att en ny inställning börjar ta form. Att fokuset på andningen blir ett sätt att ge mig själv tid att forma musiken som jag vill utan att kroppen tar skada. Jag säger att jag tar mig an utmaningar lite mjukare och mindre pressat. Att det långsiktiga målet att förändra andningen fått mig att se violan mer som en vän jag vill spendera mer kvalitetstid med än en stressande kollega.

"Just för att ett andetag tar tid blir det lättare att fokusera på nuet, processen och inte forcera mig fram till målet". Ur loggboken, dag 14.

Dag 15, 28/3 -20:

Har ont i magen vilket gör det problematiskt att andas djupt. Istället för att djupandas föreställer jag mig att jag sjunger musiken innan jag spelar den.

Svar på frågeställningarna

Hur kan jag bli medveten om min andning?

Spegel, mobilkamera och sport-bh

För att bli medveten i stunden samt fånga på bild hur jag andas medan jag spelar testade jag olika sätt att synliggöra andetagen. Först testade jag att knyta ihop uppklippta gummisnoddar i olika färger runt magen för att kunna se hur magen vidgas under andetagen. Efter det testade jag att ha tights kläder i olika varianter samt slutligen enbart sport-bh. Jag fann att sport-bh var bäst för att synliggöra andningen.

Jag testade olika vinklar att stå på i förhållande till spegeln. Det var en utmaning eftersom jag både ville se magen från sidan samt kunna se hur jag höll resten av kroppen, framförallt bröstkorg, axlar och armar. Då magen rörde sig så lite kunde spegeln inte stå tillräckligt långt bort för att få med resten av kroppen. Slutligen ställde jag spegeln snett framför mig och placerade mobilkameran på andra sidan magen med spegelvänd bild (så att man ser sig själv på skärmen). På det sättet kunde jag se från alla önskade vinklar både i realtid och på videoinspelningen.

Öronproppar

Om man håller för öronen och blundar upplever man andetagen väldigt tydligt. På samma sätt märkte jag att det var lättare att hitta andningen om jag hade öronproppar i och blundade när jag spelade.

Fokus

Som med mycket annat som är nytt var det svårt att behålla koncentrationen på andningen under längre stunder. Stundtals tog jag hjälp av en timer för att se till att övningspassen hölls korta. Under projektets gång blev jag alltmer uppmärksam på andningen innan utmanande ställen, där jag visste att risken var stor att jag skulle få en impuls att hålla andan.

Vad finns det för samband mellan upplevelsen av mitt spelande och hur jag andas när jag spelar?

Håller andan

Det framkom ett tydligt mönster där jag ofta höll andan i samband med violaspelandet. Ofta skedde andningsuppehållen i samband med moment i spelet jag upplevde svåra. Vissa situationer var väntade som vid snabba passager och lägeväxlingar där jag redan var medveten om att en högre anspänningsnivå var att vänta. Mer oväntat var mönstret där jag ofta höll andan vid spel på C-strängen.

Andra oväntade och mer oroande samband var upptäckten att jag höll andan så fort jag tog upp violan. Samt när jag lyssnade på gamla inspelningar av mig själv. Det indikerar att jag har en hög anspänningsnivå associerat till violaspel. Ett mönster där jag vid osäkerhet kring hur det kommer att låta låser magen inför en svår passage och på så sätt tar ut missen i förskott. Kopplat till låsningen beskrev jag en skräckslagen känsla som fick mig att lyssna sämre. Jag beskrev att sambandet mellan osäkerhet kring ett ställe i musiken och vanan att hålla andan kan användas som indikation på vad jag behöver öva mer grundligt på.

Lättare låtar

Omvänt andades jag mer konsekvent och utan uppehåll när jag spelade stycken som jag behärskar bättre. Vid lägeväxlingar syntes ett mönster där jag spontant andades in på vägen upp och ut på vägen ner.

Blicken

En lite oväntad upptäckt var kopplingen mellan blicken och andningen. Jag upplevde att det var lättare att andas och slappna av när blicken var riktad framåt jämfört med uppåt, nedåt och på instrumentet. Ögonen är inte i fokus under denna studie och inget jag utforskat särskilt noggrant, men då det kan hjälpa mig att se sambandet mellan andning och violaspel bedömer jag det som värdefullt att ta med.

Hur kan jag påverka andningen under spelandet så att den upplevs som hjälpsam?

Kroppshållning

Genom att stå mer framåtlutad, med fötterna pekandes rakt fram samtidigt som axelparti och bröstorg breddas får jag en kroppshållning som ger större plats för djupa andetag. I den positionen kan jag spela längre utan att kroppen blir trött. På så sätt undviker jag att kroppen sjunker ihop och kompenserar med onödig spänning som kan leda till skador och ett ofritt spel. Förutom att uppmärksamma och eventuellt korrigera kroppshållningen i början av ett övningspass kan en timer eller att skriva in "hållning" i noterna vara till hjälp som påminnelse. När jag fokuserar på hur det känns att andas påminns jag automatiskt om hur jag står. Dock kan det vara bra att kolla hållningen i spegeln med jämna mellanrum då en invand felaktig hållning kan kännas bra i stunden. När det varit svårt eller tråkigt att hitta rätt position via spegelkontroll har jag lagt ifrån mig violan och skakat loss eller fridansat ett tag.

En kroppslig rörelse i lodrät riktning under spelandet kändes bättre i andningssynpunkt än en från sida till sida. En möjlig orsak kan vara att det är lättare att behålla en gynnsam hållning för andningen när rörelsen är upp på tå och ner. Dock tror jag att det med träning är möjligt att hålla en bra kroppsposition även i sidledes rörelse. Vid observation av filminspelning syntes det att jag låser fötterna och benen när jag rör mig sidledes, vilket gör att området kring magen vrids.

Andningsövningar

Att ha som vana att andas djupt när jag tar upp violan kan vara bra för att samla mig och påminna mig om att violaspel behöver andetag. Om det känns svårt att andas djupt kan snabba och ljudliga utandningar vara ett sätt att få igång magmuskler och andningsapparat. Att föreställa mig att

inandningsluften fortsätter ut i olika kroppsdelar medan jag spelar kan vara ett bra sätt att öka kroppsmedvetenheten i samband med musicerande samtidigt som andningen är i fokus. För mig som tycker att det kan vara obehagligt att tänka på andningen har detta varit en bra övning då uppmärksamheten i kroppen inte är riktat mot lungor och mage.

Lätta låtar

Att vid övning av svåra passager variera med att spela lätta låtar kan vara ett bra sätt att "hitta" den naturliga andningen. Det kan vara extra användbart om det saknas lust till att göra andningsövningar och titta i spegeln. Dock bör medvetenhet finnas kring att gamla låtar kan bära med sig gamla kroppshållningar.

Andningsstopp

När något kändes obekvämt i spelandet så stannade jag och tog ett djupt andetag. Jag upplevde det som att djupandningen nollställer kroppen och sinnesstämningen samtidigt som känslan av andning lagras i kroppsmminnet. Ett par takter innan ett svårt ställe i musiken koncentrerade jag mig på andetagen vilket gjorde att jag fick större klang och flöde i musiken samtidigt som jag ökade chanserna för att undvika misstag. Vid vissa problematiska ställen kan det underlätta att lägga märke till den andning som uppkommer spontant och sedan göra tvärtom. Det kan vara lättare att kontrollera att jag inte håller andan genom att andas in än att andas ut. Utandningen kan, om den är liten i volym, kännas väldigt otydlig.

Sång

Att växla mellan att sjunga och spela musiken har varit mycket användbart för mig. Förutom att vara till hjälp för att hitta naturliga fraseringar har sången underlättat andningen. Jag uppmärksammade hur det känns i kroppen när jag sjunger en fras och försökte behålla känslan när jag sedan spelar. Även sång i huvudet hjälper andningen vilket kan vara bra vid tillfällen då tystnad är att föredra eller vid magont.

Lagom luftflöde till musiken

Det finns flera sätt att ta hjälp av andningen för att förstärka det musikaliska uttrycket. Ett exempel är att andas extremt långsamt vid långa, harmoniskt obekväma toner. Syftet är då inte att öka avslappning utan tvärtom att förstärka känslan av dissonans och spänning i kroppen. Vid intensiva forte-ställen ger kraftfull andning, där jag släpper ut magen samtidigt som jag breddar axelpartiet, bättre förutsättning till att spela starkt. Att andas mycket ger mer energi, större klang och känslan att tonen inte ger vika.

Vid lugnt skalspel upplevde jag att långsam, nästan omärkbar andning kändes bäst. Voluminös och forcerad andning kan kännas obehaglig i halsen.

Andning i samband med instrumenttekniska svårigheter

Under projektets gång har det framkommit vissa mönster kopplat till mitt spel och hur jag kan andas för att underlätta dem:

- Vid stråkvändningar - undvik att synkronisera in-/utandning med stråkvändning om jag vill ha ett stråkbyte som inte hörs.
- Vid stråkdarr - andas ut med kraft för att släppa spänningar.
- På C-strängen - andas djupare för att få en större och fylligare klang. Jag har upplevt att det krävs större luftflöde när jag spelar på C-strängen. En möjlig förklaring kan vara att en grövre sträng behöver större kraft för att hamna i svängning. När jag andas djupt alstrar jag denna kraft med tyngd och synkroniserad rörelse istället för med mer statisk muskelkraft där jag pressar ner taglet i strängen.

Diskussion

Masterkonserten

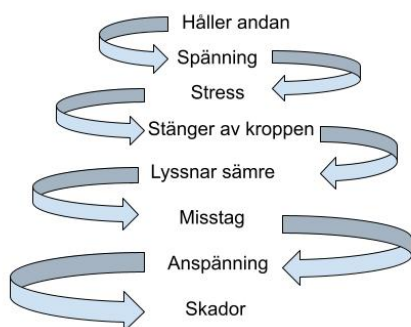
Att nervositet påverkar andningen blev påtagligt under sångdelen av stycket Monodialog (Fantasi för soloviola av Menachem Wiesenberg) under masterkonserten. Jag märkte att luften tog slut mycket fortare än i övningsrummet trots att jag var förberedd på att detta kunde ske. Dock tog jag det med ro och improviserade fram nya andningsluckor i musiken.

Vid observation av ljudupptagning samt videoinspelning från masterkonserten konstaterar jag att det finns mycket att förbättra både när det gäller min kroppshållning och mitt sätt att andas när jag spelar. Jag eftersöker att min violaklang ska få mer lyster, att stråkvändningarna ska bli mer ohörbara, fraseringen mer organisk och att hela mitt spel ska bli mer sångbart. Jag kan dock se en förbättring jämfört med tidigare framträdanden gällande hur jag hanterar nervositet. Under masterkonserten hade jag lättare att samla mig, vara i nuet och njuta av stunden. Jag var även oftare medveten om min andning än tidigare - jag minns att jag fokuserade på andning vid ett flertal tillfällen under konserten, både under stycken, mellan insatser, bakom scen och innan tal. Dock var det svårare att påverka andningen i önskad riktning.

Spiraler

Projektet har gett mig medvetenhet kring samband mellan min andning och mitt spel. Jag ser det som två spiraler:

Den onda spiralen:



Den goda spiralen:



Bilden av spiralerna fångar inte komplexiteten mellan orsak och verkan i verkligheten. Att jag håller andan har även det en orsak som t.ex. anspänning och stress, etc. Dock kan bilden vara användbar då den gestaltar min upplevelse av en kedja företeelser där intensiteten i påverkan på mitt spel successivt förstärks.

Ny attityd till spelandet

Att andas medvetet kan vara ett sätt att avsätta tid till att ge omsorg om kroppen och tonen. Det hjälper mig att jobba med istället för mot kroppen samt att lyssna uppmärksamt. Kartläggandet av andningen under spelandet ger mig också ledtrådar vad jag behöver öva mer och annorlunda på. Andningen blir ett verktyg att hantera nervositet, att utforska melodiska linjer samt att förstärka karaktärer i musiken. Jag upplever att arbetssättet med andning har resulterat i en ny arbetsmiljö där jag mår bättre både fysiskt, mentalt och musikaliskt.

Resultatet relaterat till tidigare studier

Det Hoy (2019) beskrivit om att långsam andning främjar lugn och avslappning har jag känt av under projektets gång. Även Gallweys (2008) budskap om att fokus på andningen underlättar förmågan att behålla koncentrationen har jag märkt av. Detta är väldigt användbart i övningsrummet, dock har jag ibland upplevt att andningen i sig tar fokus från musiken. Detta problem kan nog komma att minska i och med att andningen blir en mer integrerad del av mitt violamusicerande.

Det Sadolin (2006) påtalar kring att överdrivet mycket luft kan skapa spänningar märkte jag av i form av halsont. Under projektets gång har jag blivit mer medveten om vad som är en naturlig och bekväm andning för mig. Förut har jag haft en föreställning kring andning att "ju mer desto bättre". Långsamma, djupa andetag har sina fördelar men vid utvalda tillfällen. Jag har gått från att tycka att det är ganska obehagligt och stressande att uppmärksamma andningen till att tycka att det är rätt så spännande.

Jag har inte testat Olssons råd att tejpa för munnen för att säkerställa andning genom näsan. I videologgboken har jag sett att jag nästan alltid andas genom näsan, vilket gjort att tejping prioriterats bort. I samband med musicerande är det dessutom en tillgång att ibland kunna andas genom munnen, något som cellisten Johnson (u.å.) påpekar.

Beavers (2013) uppmaning om att vid misstag i övningsrummet ta ett djupt andetag innan fortsatt spelande är något jag haft stor användning för och som jag tar med mig i mitt framtida övande.

Även Grindeas (1991) råd att ha som vana att andas ut innan krävande passager för att motverka fysisk spänning har varit mycket användbart och något som jag kommit fram till gäller mig i högsta grad. Jag håller även med hennes uppmaning om att inte fokusera alltför mycket på andningen under framträdanden. Då vill jag vara helt inne i musiken och endast när/om jag tappar fokuset på det klingande ta hjälp av andningen för att hitta tillbaka. Förhoppningsvis kan den hjälpsamma andningen på sikt bli en vana som sker utan att jag behöver tänka på den.

Att bli påmind om sångens kraft i övningen har varit gynnande för mitt spel. Att konkret observera mängden luft som går åt till en melodisk linje (Fleezanis, u.å.) är nytt för mig. Det har varit en bra brygga mellan att förbättra andningen och samtidigt undersöka musiken. Det har även varit intressant att reflektera kring andningens påverkan på klangen. Att se kroppen som ett instrument i sig, där medveten avslappning gör att hela kroppen kan vibrera med i övertonerna är mer än en fin tanke - det går verkligen att höra på klangen om kroppen är spänd eller avslappnad.

Metodval - videologgbok

Valet av videologgbok som dokumentationsmetod har varit bra då filminspelning ger möjlighet att gå tillbaka och se svart på vitt hur jag andats. Det har även varit gynnsamt för projektet då det är möjligt att snabbt växla mellan spel och reflektion utan att behöva störa flödet med att lägga ner instrument och ta upp penna/tangentbord. Detta har gjort att tankar kommit med som annars bedömts som inte tillräckligt relevanta i stunden. En möjlig nackdel kan vara att den stunds reflektion som skrivandet ger har uteblivit. Dock har jag fått tid för detta i det senare transkriptionsarbetet.

Projektet som helhet och framtiden

Jag är glad över övningar och förhållningssätt som projektet gett mig och som jag kan ta med mig i mitt fortsatta musikerliv. Undersökningen har gett mig mersmak för att utforska vidare hur jag kan använda andningen för att förstärka mitt musikaliska uttryck - både gällande klang, artikulation och frasering. En kritisk reflektion kring projektet är att jag endast tagit med kroppsposition som gynnar andning i stående position trots att spelandet som violast i arbetslivet ofta sker sittandes. Det tar lång tid att skapa en ny vana kring kroppsposition och att hantera anspänning, men jag känner att jag har fått en ny strategi i och med detta projekt. Jag är väldigt tacksam för en sådan strategi som både kan gynna mitt musikerskap och samtidigt förebygga skador.

Referenser

Böcker

- Bjørndal, C. R. P. (2018). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning* (2a uppl.). Liber.
- Donald, L., & Weed, D.C. (2004). *What you think is what you get: an introductory textbook for the study of Alexander Technique* (3e uppl.). ITM Publikations.
- Gallwey, T. (2008). *The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*. New York: Random House.
- Grindea, C. (1991). *Tension in the Performance of Music* (4 uppl.). Kahn & Averill.
- Hoy, S. (2019). *Yoga, vetenskap och fakta*. Bonnier fakta.
- Lundeberg, Å. (1991). *Rampfeber - konsten att framträda under press*. Gehrmans Musikförlag.
- Olsson, A. (2012). *Medveten andning*. Sorena.
- Sadolin, C. (2006). *Komplett sångteknik*. Gehrmans Musikförlag.

Uppsatser & Avhandlingar

- Säfström, L. (2019). *Prestation under press - Metoder för att hitta inre fokus vid prestation*. [Masteruppsats, Kmh]. DiVA: Prestation under press
- Zangger Borch, D. (2008). *Sång inom populärmusikgenrer: konstnärliga, fysiologiska och pedagogiska aspekter*. [Doktorsavhandling, Luleå Tekniska Universitet]. DiVA: <https://ltu.diva-portal.org/smash/get/diva2:991686/FULLTEXT01.pdf>

Tidningsartiklar

- Lerner, T. (18 november 2016). Så påverkar andningen kroppen. *Dagens Nyheter*: Så påverkar andningen kroppen - DN.SE

Bloggposter

- Beaver, G. (27 maj 2013). Improve Your Talent: Breathing Awareness and Control. *CelloBello*: Improve Your Talent: Breathing Awareness and Control — by Gregory Beaver - CelloBello
- Fielding, R. (u.å.). Learning a new piece of music. *Mosaic*: Learning a new piece of music – MUSAIC

Fleezanis, J. (u.å.). Breathing for string players. *Musaic*: Breathing for string players – MUSAIC

Jesselson, R. (16 november 2015). 100 Cello Warm-Ups and Exercises Blog 13: Breathing and Relaxation. *CelloBello*: 100 Cello Warm-Ups and Exercises Blog 13: Breathing and Relaxation — by Robert Jesselson - CelloBello

Johnson, J. (u.å.) The connection between breath and cello playing. *Musaic*: The connection between breath and cello playing – MUSAIC

Webbsidor

StringOvation Team. (3 April 2018). *5 Breathing exercises for violinists*. Connolly Music: 5 Breathing Exercises For Violinists

Poddavsnitt

Hjalmarson Neideman, U. (Programledare). (14 augusti 2018). Den livsviktiga andningen. [Poddavsnitt]. I Kropp & Sjä. Sveriges Radio: Den livsviktiga andningen 14 augusti 2018 - Kropp & Sjal | Sveriges Radio