

Självständigt arbete CA1004, 30 hp

2024

Masterprogram, musiker, klassisk musik

Institutionen för klassisk musik (KK)

Handledare: Åsa Bäverstam

Examinator: Sven Åberg

David Edström

Sång och Feldenkrais

Medvetandets natur, kroppsmedvetenhet och sång

Reflektionsdel inom självständigt arbete

Den klingande delen utgörs av följande inspelning:

De profundis–examenskonsert

Sammanfattning

Detta arbete handlar om att, med utgångspunkt i mitt kandidatarbete, vidare utforska den i kandidatarbetet berörda relationen mellan kroppsmedvetenhet och sång. Ämnet utforskas för att potentiellt vara till hjälp för den som har svårt att märka spänningar i kroppen – och då även har svårt att lösa upp befintliga spänningar samt undvika nya spänningar. Denna svårighet kan vara ett hinder för sången, eftersom kroppen är det medel genom vilket sång utövas. Utforskandet av problemet görs i detta masterarbete främst genom Feldenkraismetoden. Metoden utforskas genom läsning om metoden, utförande av vissa övningar ur metoden, undervisning i metoden av en Feldenkraislärare, samt eget, fritt utforskande av rörelser med inspiration från metoden.

Arbetet resulterade i en reducering av spänningar i kroppen generellt, samt en minskad mängd uppkomst av nya spänningar i kroppen. Utöver detta ledde arbetet till en ökad förmåga att känna sensationer i kroppen både generellt och särskilt vid utförandet av långsamma rörelser. Förutom en ökad förmåga att känna sensationer, skapades även en tydligare ”inre bild” av skelettet och olika kroppsdelar. Förmågan att kunna visualisera och ”se” skelettdelar, särskilt vid utförandet av långsamma rörelser – stärktes, och denna förmåga visade sig vara mycket gynnsam i kultiverandet av kroppsmedvetenhet.

Som en följd av arbetet kom flera insikter vad gäller kopplingar mellan kroppsdelar i rörelse, och en större flexibilitet och mjukhet vid rörelse och användandet av kroppen. Alla dessa aspekter bidrog till en högre grad av kroppsmedvetenhet, vilket gjorde det lättare att både märka spänningar i kroppen vid sång och samla uppmärksamheten vid specifika muskler, och sedan spänna av i dessa muskler.

Slutsatsen var att Feldenkraismetoden på flera sätt hjälpte att kultivera en högre grad av kroppsmedvetenhet, och att det i sin tur hjälpte sången. Bland potentiella områden för vidare forskning vad gäller kroppsmedvetenhet och sång nämns dessa: undersökning av sympatiska vibrationer som ett vägledande element i arbetet med sång och kroppsmedvetenhet, samt visualisering och kinestetisk föreställningsförmåga och dess relation till sång och kroppsmedvetenhet.

Nyckelord: Sång, Feldenkrais, kroppsmedvetenhet, mindfulness, avspänning

Innehållsförteckning

Sång och Feldenkrais	1
Sammanfattning	2
Bakgrund	4
<i>Valet av ämne</i>	4
<i>Syfte</i>	6
<i>Avgränsningar - vad hade kunnat beröras i detta arbete?</i>	6
<i>Tidigare forskning relaterad till ämnet</i>	7
<i>Moshe Feldenkrais</i>	8
<i>Användningsområden för metoden</i>	9
Material	10
<i>Litteratur</i>	10
<i>Singing With Your Whole Self</i>	10
Metod	13
<i>Feldenkraisövningar</i>	13
<i>Feldenkraislektioner</i>	20
<i>Eget utforskande inspirerat av Feldenkrais</i>	21
<i>Workshopdag i Alexanderteknik 2/12 -23</i>	23
Reflektion	24
<i>Teoretisk kunskap kontra upplevd kunskap</i>	24
<i>Feldenkraismetoden som en "metaövning"</i>	25
<i>En erfarenhetsmässig referens</i>	29
<i>Observation av antagonistisk symmetri vid rörelse</i>	30
<i>Examenskonserten</i>	31
Slutreflektion	32
<i>Syfte och frågeställningar</i>	32
<i>Slutlig problemformulering</i>	35
<i>Vad hade kunnat göras annorlunda för att gynna arbetet?</i>	37
<i>Potential för vidare forskning i ämnet</i>	37
Bibliografi	38
Digitala källor	38

Bakgrund

I detta avsnitt presenteras bakgrunden till mitt val av ämne, samt syftet med arbetet och de frågeställningar som undersöks i detta arbete.

Valet av ämne

Under introduktionen till den kurs som detta arbete ingår i gavs rådet att man skulle välja ett ämne som handlade om något som skulle hjälpa en i ens utveckling. Jag tror till och med att det formulerades som att man skulle utforska någon svårighet eller något ”problem” som man stod inför.

När det gäller både vad jag trodde skulle hjälpa mig, och vad jag upplevde var en svårighet för mig, kändes ämnet ”kroppsmedvetenhet” relevant.

Vad menas då med begreppet kroppsmedvetenhet?

Kroppsmedvetenhet handlar om att vara medveten om sin kropp. Denna medvetenhet skulle kunna innefatta många olika aspekter. I detta arbete berörs:

1. Medvetenhet om i vilken position ens kropp befinner sig, var olika kroppsdelar befinner sig i relation till varandra, och hur dessa positioner förändras vid rörelse.
2. Medvetenhet om huruvida kroppen är centrerad och de olika kroppsdelarna är ”staplade” över varandra (knän ”i linje” över fötter, höftben över knän, axlar över höftben, huvud över axlar).
3. Medvetenhet om hur ens kropp känns – förmågan att känna sensationer i kroppen, beröring vid kontaktytor och eventuella spänningar i kroppen.
4. Medvetenhet om hur ens skelett ser ut för ens inre syn – kapaciteten att visualisera och skapa en inre bild av hur olika kroppsdelar ser ut till formen och ge en visuell aspekt vad gäller deras positioner i relation till varandra.

Det tidigare kandidatarbetet som utgångspunkt

I mitt kandidatarbete ”Från Yang till Yin: Den tänkande sångarens väg från analyserande intellekt till kroppslig närvaro” undersökte jag meditation och mindfulness som en väg in i kroppen – och dess påverkan på sången.

Arbetet resulterade i en större distans till de ”musikaliska och tekniska verktyg” som ofta används inom sångutövande, och ett mer avspänt fokus i musicerandet och övningen. Detta gjorde det möjligt att komma närmare det dessa verktyg syftar till genom att – istället för att själv försöka styra för mycket – snarare låta saker ske.

Utöver detta resulterade arbetet i en större trygghet både allmänt och i musicerandet, samt en större avspändhet både i kroppen och i det musikaliska uttrycket. Ännu en följd av arbetet var en mer frigjord (mindre spänd) klang. (Edström, 2022)

Trots att jag efter mitt kandidatarbete kände att jag hade ökat min grad av kroppsmedvetenhet – och gynnats av detta – kände jag ändå att det fortfarande fanns ett stort behov av att fortsätta arbetet med att bli ännu mer kroppsmedveten.

Så, vad kunde då vara ett lämpligt ämne för att i detta masterarbete fortsätta utforskandet av kroppsmedvetenhet och dess av kandidatarbetet antydda relation till sången?

I ett tidigt skede kom jag fram till att jag ville utforska hur rörelser potentiellt kunde påverka ens kroppsmedvetenhet och, i förlängningen, sången. Varför? Jag tror att det var för att jag redan tidigare i sångundervisningen hade kommit i kontakt med rörelser av olika slag för att frigöra kroppen från spänningar, och för att bli mer förankrad i kroppen.

Medvetandets roll

Att bli mer och mer medveten om kroppen och dess olika aspekter, innebär att man blir medveten om saker gällande kroppen som man tidigare var omedveten om. saker som tidigare var höljda i dunkel träder fram i medvetandets ljus.

I mitt tidigare nämnda kandidatarbete upplevde jag hur mindfulness och meditation övade upp ens förmåga att kunna rikta ens uppmärksamhet till specifika delar av kroppen och upptäcka sensationer i dessa delar. Utöver detta kultiverades även en viss sorts kvalitet av uppmärksamhet. Denna kvalitet gjorde att ens uppmärksamhet var mjukare och öppnare – och mindre forcerad.

En mjukare och öppnare uppmärksamhet gjorde det möjligt för fler sensationer att träda fram i medvetandet, som inte fick möjlighet att komma fram vid en snävare och mer intensivt fokuserad uppmärksamhet. Det var alltså kombinationen av förmågan att rikta uppmärksamheten, och samtidigt göra det med en avspändhet, öppenhet och mjukhet, som gjorde det möjligt för fler sensationer att märkas.

Förutom att kultivera denna kvalitet genom meditation och mindfulness, verkade det som att en metod, som kallas för Feldenkraismetoden (uppkallad efter Moshe Feldenkrais), eller Awareness Through Movement, kunde vara ett sätt att utforska denna kvalitet av uppmärksamhet.

Feldenkraismetoden verkade både vara relaterad till kroppsmedvetenhet och samtidigt utgå från rörelser – och det var nog dessa aspekter tillsammans som lockade mig till metoden, efter att jag blivit tipsad om denna metod som ett potentiellt ämne för mitt masterarbete.

Jag beslutade mig för att jag i detta arbete skulle utgå från Feldenkraismetoden, för att se om denna metod kunde hjälpa mig i min väg mot ökad kroppsmedvetenhet och frigjord sång.

Syfte

Syftet med detta arbete är att utforska den i kandidatarbetet antydda relationen mellan kroppsmedvetenhet och sång, samt att undersöka om Feldenkraismetoden kan vara en hjälp i att öka ens egen kroppsmedvetenhet, och därmed hjälpa den sångliga utvecklingen.

Dessa fem frågeställningar formulerades för att undersöka ämnet:

1. Finns det någon koppling mellan hur man utför rörelser och hur ens medvetande tar in intryck och sensationer, och hur ser i så fall denna koppling ut?
2. Påverkas ens sång av hur ens medvetande observerar och relaterar till det som sker i kroppen och rummet, och i så fall, hur?
3. Kan Feldenkraismetoden öka ens medvetenhet om sensationer och spänningar i kroppen som man annars är omedveten om, och i så fall, hur?
4. Kan inre visualisering av kroppsdelar påverka ens kroppsmedvetenhet och förmåga att känna sensationer, och i så fall, hur?
5. Kan en större medvetenhet om sensationer i kroppen vara gynnsamt för sången, och i så fall, hur?

Avgränsningar - vad hade kunnat beröras i detta arbete?

När man väljer ett ämne att skriva om är det lätt hänt att spä ut sig själv för tunt i ett försök att inkludera alla möjliga olika beröringspunkter för ämnet. Ett givet ämne har alla möjliga olika förbindelser till olika aspekter som man skulle kunna gå in på, men om man försöker täcka allting i ett arbete

blir det svårt att gå speciellt djupt i någonting. För att kunna fokusera och fördjupa sig, behöver man alltså göra en avgränsning – man behöver välja bort vissa saker som hade kunnat vara intressanta att ta upp, till förmån för arbetets djup och tydlighet.

Nedan presenteras några möjliga aspekter som hade kunnat utforskas mer ingående, men som inte tas upp speciellt mycket i detta arbete:

Sångtekniklitteratur

Ett möjligt område för utforskande av detta ämne hade kunnat vara eventuella beröringspunkter mellan Feldenkraismetoden och den sångtekniska litteraturen. Man hade kunnat undersöka huruvida litteraturen om sångteknik kunde peka mot liknande principer vad gäller användandet av kroppen som de principer som presenteras i Feldenkraismetoden.

Mindfulness och meditation

Kroppsmedvetenhet kan även angränsa till mindfulness och meditation, eftersom dessa ofta använder kroppen och upplevelsen av sensationer i kroppen som en väg till närvaro i nuet och successiv upplösning av inre motstånd och spänningar. Som nämndes tidigare i detta arbete har dock både mindfulness och meditation berörts i mitt kandidatarbete, med titeln ”Från Yang till Yin: Den tänkande sångarens väg från analyserande intellekt till kroppslig närvaro”. (Edström, 2022)

Fysisk träning

När det gäller ämnet kroppsmedvetenhet ligger det nära till hands att undersöka om fysisk träning skulle kunna öka ens kapacitet att känna sensationer i sin egen kropp. Fysisk träning skulle kanske även kunna öka förmågan att rikta sin uppmärksamhet till olika delar av kroppen, samt stärka den inre bilden av kroppens utseende.

Tidigare forskning relaterad till ämnet

Forskning om relationen mellan sång och Feldenkraismetoden har gjorts tidigare. Nedan följer några exempel på detta.

Berit Norberg

Berit Norberg, universitetslektor i sång vid Ingesunds Musikhögskola (år 2009), har gjort en studie vars huvudsakliga syfte var att undersöka om och hur en positiv inverkan på sången vad gäller lärandeprocessen och framförandet kan fås genom grupplektioner i Feldenkraismetoden (ATM-lektioner). Studien gjordes genom observationer över en längre period, med fokus på fyra sångares observationer vad gäller deras röster vid sång.

Olika aspekter undersöktes— musikalisk kommunikation, sångteknik, och musikalisk interpretation. Undersökningen baserades, utöver studenternas egna observationer, på intervjuer. Senare analyserades materialet utifrån ett fenomenologiskt tillvägagångssätt.

Användandet av metoden, förändret av omedvetna rörelser och tankar upp till ett medvetet plan av tänkande och agerande genom differentiering, resulterade i två huvudsakliga kategorier: full andning och uttrycksfull sång. Dessa två kategorier uppstod ur dessa kategorier: differentiering, arbetsprocedur, intention, tidsaspekter som ger effekter som djup sensibilitet, ökad kinestetisk medvetenhet, ett öppet sinne och ökad resonans.

Slutsatsen som drogs av studien var att Feldenkraismetoden kan vara ett värdefullt verktyg för sångare i deras lärandeprocess och även förbättra konsten att uppträda och kommunicera. (Norberg, 2009)

Helena Sandberg

Sandberg, H, 2006, *Feldenkrais i sångundervisning Om ökad kroppsuppfattning*, Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Helena Sandberg skrev sitt examensarbete för en kandidatexamen vid Musikhögskolan i Malmö. Syftet med hennes arbete var att undersöka huruvida Feldenkraismetoden kunde användas i sångundervisning och vara till hjälp för sångutövande. Detta utforskades genom en kvalitativ undersökning som utgick från litteratur, en intervju samt deltagande observation. (Sandberg, 2006)

Enligt Sandberg gjorde utövandet av Feldenkraismetoden att hon blev medveten om sin kropp och sin andning. Hon upplevde att övningarna gav resultat i de flesta fall, ”om än bara för stunden”. Hon insåg också hur viktigt det var att släppa kontrollen och att inte behöva ”hålla hårt” i sångrösten. Resultatet blev mer flöde både vad gäller ton och frasering. (Sandberg, 2006, s.19)

Sandberg menade att hennes röst hade påverkats, men att det var svårt att avgöra om det var på grund av Feldenkraismetoden eller bara ”normal utveckling”. Hon hävdar dock att hon har upplevt en kortsiktig effekt – att kroppen har påverkats direkt av övningarna – men om övningarna har bestående effekt ”kan nog bara tiden utvisa”. Utövandet av Feldenkraismetoden gav henne inspiration att använda metoden i sin undervisning – hon menar att det finns ”en del korta och konkreta övningar som lätt kan överföras till en undervisningssituation”. (Sandberg, 2006, s.20)

Moshe Feldenkrais

Skaparen av Feldenkrais-metoden, Moshe Feldenkrais (1904-1984), var en elingenjör och fysiker som i tjugooårsåldern fick en skada i ena knäet när han spelade fotboll. Därefter skadade han även det andra knäet, som en följd av haltandet från den första skadan. Knäproblemen försvann under en period, men återkom på 40-talet – något som då utgjorde ett så pass stort

problem att han rekommenderades en operation för att åtgärda detta.

Dessa två frågor ställde han till kirurgerna:

Vad är oddsen för att lyckas? Vad innebär ett misslyckande? Han fick då veta att chansen att lyckas var 50 procent, och att ett misslyckande kunde innebära att han skulle bli rullstolsbunden.

Då beslutade han sig för att vänta med operationen, för att se vad han kunde göra på egen hand. Han började undersöka sin kropps organisation vid rörelse – med en viktig fråga som lydde ungefär: ”Om jag tar etthundra steg och mitt knä ger vika på endast ett av dem, vad gjorde jag annorlunda den gången?” Feldenkrais lärde sig under denna process om fysiologi, anatomi, och kinesiologi.

Undersökningen resulterade i att han återfick förmågan att gå och, dessutom, att han utvecklade en noggrann medvetenhet om funktionsmässiga detaljer – till exempel: hur man står, sitter, böjer åt sidan och roterar. Detta arbete ledde sedan till att han utformade sin metod. (Nelson, Blades, 2018)

Metodens funktion

På hemsidan för Svenska Förbundet för Auktoriserade Feldenkraispedagoger beskrivs hur många människor bär på omedvetna spänningar i kroppen som en följd av skador och stress av olika slag. För att illustrera denna omedvetna spänning liknas den vid att köra bil utan att ha lossat handbromsen, vilket leder till slitage. Om medvetenheten ökas kan muskelspänningar tillåtas att släppa, vilket leder till att ”kroppen kan räta upp sig utan ansträngning”. (<https://www.feldenkraismetoden.org/om-feldenkraisis/>)

Användningsområden för metoden

På samma hemsida står det även att metoden används ”inom rehabilitering, friskvård, motions- och idrottsverksamhet, samt av artister och scenkonstnärer inom dans, musik, sång och teater.” Det står att metoden passar alla som är intresserade av att ”bli mer medvetna om hur kroppen kan användas i olika situationer”. (<https://www.feldenkraismetoden.org/om-feldenkraisis/>)

Alexanderteknik

Som en del av mitt utforskande av kroppsmedvetenhet under detta arbete deltog jag i en workshop i ytterligare en metod, nämligen Alexandertekniken.

På hemsidan för Alexanderteknik Stockholm skriver läraren Niklas Sternberg att metoden började utvecklas på 1890-talet av F. M. Alexander, en australiensisk skådespelare med röstproblem. (Sternberg, <https://alexanderteknik-stockholm.se/bakgrund/>)

Sternberg skriver även att Alexandertekniken ”är en unik metod för att utveckla närvaro, medvetenhet och frihet.” Han skriver om hur den hjälper vid stress och smärta, hur den hjälper en att fungera och prestera väl, lära sig, utvecklas samt ”finna spontanitet, lätthet och glädje” i sitt liv. (Sternberg, <https://alexanderteknik-stockholm.se>)

Material

I detta avsnitt presenteras det material som har använts i arbetet.

Litteratur

I mitt utforskande av Feldenkraismetoden har jag utgått främst från denna bok:

Singing With Your Whole Self, Second Edition - Samuel H. Nelson,
Elizabeth L. Blades

Till viss del har även denna bok använts:

Awareness Through Movement - Moshe Feldenkrais.

Två ytterligare böcker som handlar om kroppsmedvetenhet mer generellt har även haft en viss influens på mig. De har dock inte visat sig vara i fokus för där jag hamnade i mitt arbete.

Dessa böcker är:

Hara, the Vital Center of Man - Karlfried G. Dürckheim

(En bok om zen och kroppsmedvetenhet)

The Awakening Body - Reginald A. Ray

(En bok om mindfulness och meditation med huvudfokus i det kroppsliga).

Singing With Your Whole Self

För att ge en introduktion till Feldenkraismetoden, och några av de principer som leder ut i metoden, följer nedan några citat ur *Singing With Your Whole Self*:

Emphasis is on the learning process, the "how" of doing. Movements are typically gentle and slow. Sensitivity to what you do is most important. According to the Weber-Fechner law, the ability to detect a change in a stimulus varies inversely with the intensity of the stimulus (see Shafarman 1997, 179-180). Put more simply, effort and sensitivity are inversely related. Therefore, to maximize sensitivity, one must reduce effort. Movements are intended to be within the individual's comfort range; the production of pain or discomfort is avoided, as it is a bar to learning and increased awareness. Students are often asked to notice what they do and how they do it throughout their entire self. For example, what does the lower spine do when the head is lifted?
(Nelson, Blades, 2018, s.8-9)

Tidigare i min utbildning har jag kommit i kontakt med långsamma, kontinuerliga rörelser som ett sätt att hindra kroppen från att bli statisk medan man sjunger. Något som jag nog inte har insett tidigare – i alla fall inte till den grad som nu – är detta: att långsamma (och ömsinta) rörelser

höjer känsligheten i ens uppmärksamhet för sensationer i kroppen. Dessutom höjs känsligheten i ens uppmärksamhet för sensationer runtom i kroppen – även på andra ställen än i den kroppsdel/de kroppsdelar som förflyttas.

Vikten av att göra långsamma och ömsinta rörelser för att förhöja känsligheten för sensationer runtom i kroppen, samt vikten av att ta in sensationer på ställen i kroppen utöver den del som förflyttas verkar vara en väg till avspänning i kroppen och avspänning i ens egen uppmärksamhet.

Detta citat berör reglerna för utförandet av rörelserna:

Movement Rules

- If you feel pain, *stop*. Then change the speed, range, or size of the movement. If this doesn't work, *imagine how it feels to do the movement*.
- Go slowly. Do not hurry or become mechanical; you want to *feel*
 - what you are doing.
- Let go of the idea that *trying harder* helps. In a learning situation, such effort gets in the way of feeling what you are doing.
- The number of repetitions suggested is a minimum. Where possible do fifteen to twenty slowly, unless it is a checking movement at the end of a module.
- The pauses are as important as the actions. Do not skip over them.
- As you do the lessons, periodically recollect that, if you can't laugh while you're doing this, you are working too hard. (Nelson, Blades, 2018, s. 11-12)

Långsamhet, lätthet, många repetitioner, pauser och undvikande av smärta återkommer ofta i övningarna.

Nedan följer några citat om kontroll och att släppa taget:

To replicate the flow state, we have to allow our natural way of being to occur. Thus, active control is anathema to reaching this state. This means that, ultimately, active control gets in the way of optimal performance. (Nelson, Blades, 2018, s.27)

The ease found in passive control is related to meditation. In fact, it may be considered a deeply meditative state, one where all of us is involved so deeply that the sense of our self disappears. The same sense occurs when singing well—that is, you lose your "self sense", and it just happens. At the same time, your senses are sharpened.

You can feel exactly what you are doing, and minor adjustments often seem to happen by themselves. Of course, you need to practice "letting go" for this to happen with any frequency. (Nelson, Blades, 2018, s. 29)

Det är lite ironiskt att man ofta kan vara ett hinder för sig själv. När man försöker för mycket med att göra något, och uppmärksamheten är snäv och spänd, då skapas en friktion i kroppen, som ger motsatt effekt mot det man försöker göra. Om man däremot har lite distans till det man gör och har en öppnare och mer avspänd uppmärksamhet, då finns möjligheten för något att uppstå som är både kreativt, intuitivt och avspänt.

Så här lyder ett citat om spänning och funktion:

For example, you do not need to clench your jaw while reading this. But you do so anyway. Can you feel the sense of strain? Notice your feet while you do this. Do you feel that even they are now slightly tensed? This is what extra (or unnecessary) effort does to us. Over time this extra effort also results in needless wear and tear.

Sometimes we do not tense all over but add extra tension in an area that does not further our intent. This has the same result as generalized excessive tension. (Nelson, Blades, 2018, s.33)

If we are persistently tensed, after a while we often do not feel this strain. It becomes so habitual that we consider it our normal way of being. (Nelson, Blades, 2018, s.33)

Medvetenhet om spänningar i kroppen

Läsning om Feldenkrais har bland annat gjort mig medveten om spänningar i min käke, vilket har lett mig till att lättare kunna slappna av mer i käken vid sång, vilket har lett till en friare klang. Jag har även blivit medveten om att jag har omedveten spänning på olika ställen i min kropp, och har upptäckt smärta i kroppen, som jag tidigare varit omedveten om.

Dessutom har detta fått mig att inse ännu mer än tidigare att observation av smärta kan vara en väg in i att bli mer förankrad i sin kropp och i nuet. Smärta behöver det inte vara något att fly ifrån eller kämpa emot. Fast ifall smärtan orsakas av en rörelse bör rörelsen avbrytas eller minskas ... Om smärtan orsakas av en kroppsposition bör positionen ändras.

Att låta sin uppmärksamhet gå in i smärtan/spänningen, gör att den kan lätta, och förändrar ens relation till spänningen. Det gör en också mer mottaglig för andra sensationer runtomkring i kroppen i ett slags global uppmärksamhet/medvetenhet.

Metod

I det här kapitlet presenteras de olika tillvägagångssätt som har använts för att utforska frågeställningarna som presenterades i syftes-delen.

Nedan följer exempel på övningar i Feldenkraismetoden, en presentation av lektioner som har tagits i Feldenkraismetoden, samt en presentation av mitt tillvägagångssätt i mitt egna utforskande av Feldenkraismetodens principer. Sist nämns även deltagandet i en workshop i Alexanderteknik.

Feldenkraisövningar

En viktig del av arbetet har varit utförandet av övningar i Feldenkraismetoden ATM (Awareness Through Movement). Dessa övningar har hämtats ur boken *Singing With Your Whole Self*.

Ibland har övningarna utförts precis före ett övningspass i sång, som en uppvärmning, men de har även utförts som separata övningar vid olika tidpunkter på dygnet utan en direkt koppling till sångutövande. Varje övning består av flera sektioner (moduler), där man kan ta paus vid slutet av en modul för att sedan återuppta övningen vid nästa modul ifall man inte hinner göra hela övningen vid ett tillfälle.

Nedan följer ett antal exempel på några av övningarna som har utförts. De har antingen utförts i sin helhet (alla moduler), eller delvis (en eller flera moduler, men inte alla). Enligt min erfarenhet kan man få ut väldigt mycket bara av att göra en modul många gånger. Vad dessa övningar potentiellt har resulterat i tas upp i resultat-delen av detta arbete.

1. ATM: Pelvic Clock

This lesson may be done lying on the floor or sitting in a chair. This version is for a chair to facilitate use in many situations. To convert to a floor lesson, lie with your legs bent and the soles of your feet on the floor shoulder-width apart when doing the movements and with the legs stretched out when resting or scanning. Occasionally doing the lesson on the floor is recommended as it is more powerful and varying position reduces the tendency to become mechanical. (Nelson, Blades, 2018, s. 75)

STEP 1

Sit in a chair that has a firm, flat bottom. (With your legs long, note how you fit the floor. Then bend your knees and have your feet on the floor.) Come forward so that your feet are

firmly on the floor. **Tilt your pelvis backward so that your back rounds. Then return to neutral.** Repeat this movement *slowly* 5 or 6 times. Pause. **Now rock your pelvis forward as**

your back arches. Repeat this movement 5 or 6 times. Pause. **Then combine the two movements.** Repeat 4 or 5 times. *It is very important that you use your pelvis to lead this movement.* It is better to make a small movement where you are certain that you are rocking from the pelvis than a large movement where it is unclear that this is the case (Nelson, Blades, 2018, s. 75)

STEP 2

Lift your right hip slightly. Repeat 4 or 5 times and then pause. **Now repeat the movement, only concentrate on putting the weight down through your left hip to raise the right.** Pause after another 4 to 5 repetitions. (Nelson, Blades, 2018, s. 76)

STEP 3

Now lift your left hip. Concentrate on putting the weight down through your right hip as you do this. Repeat 5 or 6 times. (Nelson, Blades, 2018, s.76)

STEP 4

Alternate between lifting the left and right hip. Do this at least 8 times. Have the sense that your pelvis leads this movement. Is it easier to move left or right? Does this movement become more even as you repeat it? Pause. **Round and arch the back.** Repeat 3 to 5 times. How has this changed since you did it earlier? Rest. (Nelson, Blades, 2018, s.76)

This is the end of this module. It is a logical place to stop if you cannot do the lesson in one sitting. Resume at step 5. (Nelson, Blades, 2018, s.76)

STEP 5

Sit forward in your chair with your ankles directly under your knees. Imagine that there is a clock on your pelvic region. Six o'clock is about an inch above your pubic bone and you focus there when your back is arched. Twelve o'clock is just above your navel. You focus there when your back is rounded. Three o'clock is off toward the left hip and nine o'clock off toward the right hip. (See the figure on the next page.) **Put your clock at twelve o'clock. Now move from twelve o'clock to three o'clock, passing through one and two on the way. Then return to twelve through one and two.** *Clearly sense where one and two are as you make this movement.* Be very clear that you are making a quarter circle. If it does not feel round, decrease the size until it does. Repeat this movement at least 7 times. Go slowly enough so that all the hours are clear to you each time you make the movement. Pause. (Nelson, Blades, 2018, s.76)

STEP 6

Now go from three o'clock to six o'clock. Pass through four and five on the way to six, and then go back to three o'clock. Repeat this 5 to 7 times, being clear about all the hours. Pause. **Combine this movement with the last one and go from six to twelve via one, two, three, four, and five.** Do this three or

four time[s, i citatet står bara ”time”, vilket troligen är ett feltryck] and then pause. Rest back in the chair (lengthen legs if on the floor).

Compare your left and right sides. (Nelson, Blades, 2018, s. 76)

STEP 7

Go from twelve o'clock to eleven o'clock and back. After you've done this once extend to ten o'clock. Continue to add an hour after you've gone from twelve and back to twelve until you reach six o'clock. Then go back and forth between twelve and six o'clock via seven, eight, nine, ten, and eleven. Do this movement 5 or 6 times. Again, be clear that you are moving in a circular fashion. Be aware of each hour as you pass through it.

Pause and compare sides. (Nelson, Blades, 2018, s.76)

STEP 8

Beginning at twelve o'clock, make 3 or 4 movements around the clock face going clockwise. Pause and rest. How are you sitting?

Stand and sense how tall you feel. How well does your back support you? How is your weight distributed over your feet? (With your legs long, how do you fit the floor?) (Nelson, Blades, 2018, s.77)

This is the end of this module. It is a logical place to stop if you cannot do the lesson in one sitting. Resume at step 9. (Nelson, Blades, 2018, s. 77)

Har jag lärt mig något av denna övning, och i så fall, vad?

Den här övningen har givit mig en ökad kännedom om mitt bäcken, mina höftben, och mina sittben. Denna kännedom består av en ökad förmåga att:

- 1) Rikta min uppmärksamhet till dessa kroppsdelar.
- 2) Känna sensationer i dessa kroppsdelar.
- 3) Visualisera och skapa en successivt tydligare ”inre bild” av dessa kroppsdelar.
- 4) Inte bara känna sensationer i kroppsdelarna vid rörelse, utan även en ökad förmåga att ”se” kroppsdelarnas förflyttning inför min inre syn, gentemot den ”inre bild” som successivt byggs upp.
- 5) Orientera en kroppsrörelse utifrån en visualiserad klocka, vilket understryker den antagonistiska symmetrin i rörelsen, t. ex: när främre bäckenbotten är vid kl tolv, är bakre bäckenbotten vid kl sex.

2. ATM: Shoulder Release

STEP 1

Sit forward in your chair. **Turn your head left and right**

several times. Notice how far it goes. How easily does it move? Do you notice any sticky places? Pause.

Open and close your mouth a couple of times. Again, notice how far how[det står ett ”how” för mycket i citatet, troligen ett feltryck] and how easy the movement is. Pause. (Nelson, Blades, 2018, s.123)

STEP 2

Hold your right arm with your left hand just above the elbow. Gently raise your right arm and shoulder straight up with your left until the movement feels sticky or discontinuous in the shoulder. (From the rest of this lesson, when you lift your arm, this is the point to stop lifting and begin letting down.) *The shoulder goes up parallel to the neck and the arm remains parallel to the torso. This is a small movement, no more than 3 to 4 inches.* Repeat this 3 times. Pause and let go of the right arm. Compare the left and right sides. (See the below figure.)

Now lift the right arm in the same manner as before, using only the muscles of the right arm. *Let the arm down in a slow, relaxed fashion—a controlled letting go.* Repeat 3 times and pause. **Now lift your arm in this manner, only stop breathing as**

you do so. Repeat this and then go back to doing this motion while breathing. Pause. Where could you sense the impact of holding your breath?

Open and close your mouth a couple of times. What is this like now? Rest. (Nelson, Blades, 2018, s.123-124)

STEP 3

Hold your left arm with your right hand just above the elbow. Gently raise the arm using your right arm, until the movement

feels sticky or discontinuous. Repeat this 3 times. Again, the shoulder is parallel to the torso. Pause and let go of the left arm. **Now lift the left arm in the same manner, without help from the right.** Repeat 3 times. Rest and compare the two sides. (Nelson, Blades, 2018, s.124)

STEP 4

Turn your head left and right several times. How does it move now? Notice what has changed. Did anything stay the same? How far down your back can you feel this movement now?

Open and close your mouth several times. Again, check for differences. Pause. (Nelson, Blades, 2018, s. 124-125)

This is the end of this module. It is a logical place to stop if you cannot do the lesson in one sitting. Resume at step 5. (Nelson, Blades, 2018, s. 125)

Vad har denna övning lärt mig, om något?

Denna övning har fått mig att inse hur stora spänningar jag verkar ha hållit i mina axlar – då jag kände stor skillnad när mina axlar mjukades upp, och att

detta fick mig att må betydligt bättre.

Utöver detta har övningen gjort att jag har fått en tydligare inre bild av mina axlar, och en ökad förmåga att rikta min uppmärksamhet till olika delar av mina axlar. Jag kan även känna sensationer lättare i dessa områden än tidigare.

Under arbetets gång har jag känt dessa förändringar, men jag är osäker på hur mycket som beror på övningen, och hur mycket som beror på mitt egna utforskande av rörelser med axlarna utifrån Feldenkraisprinciper, samt lektionerna i Feldenkraismetoden.

3. ATM: Relating Head and Pelvis

STEP 1

Sit in a chair that has a firm, flat bottom. **Gently tilt your head back (arch your neck) and then lower it so your chin goes toward your sternum (breastbone).** Go only as far as you can comfortably. *Do not force your head back or push to touch your chin to your sternum.* Just allow yourself to feel what your comfortable range is. Repeat this movement 2 times.

Pause a moment.

Now begin rocking your pelvis forward and backward so that your back rounds and arches. Do this 3 times. *Be certain that you lead this movement with your pelvis.*

Pause and rest for a moment. (Nelson, Blades, 2018, s.130)

STEP 2

Slowly turn your head left and right several times. How far does it go in each direction? How easy is it to turn your head?

Raise your right hip slightly. Did you do this by lifting up on the right or putting the weight down through your left buttock?

Raise your right hip 2 more times, focusing on putting the weight down through the right buttock. Stop and rest.

Notice how you are sitting now. How is your weight distributed? How heavy does your head feel? (Nelson, Blades, 2018, s. 130)

STEP 3

Slowly rock your pelvis forward, arching the back as you tilt your head upward. Repeat this 4 times, pausing after each movement for as long as it takes to make the movement. Did you lead this movement with your pelvis or your head?

(See the top figure on the next page.) **Repeat this movement and switch the lead.** How did this feel? Can you tell now why it is preferable to lead with the powerful pelvic muscles when there is a choice?

Arch your back and look down with your head (round your neck). Repeat this 3 times. Pause for a moment. (See the bottom figure on the next page.)

Now combine the two movements so that you rock forward and back with your pelvis as you look up and down. Go slowly and see if you can allow this to be a unified

movement where both the head and pelvis move through their range at the same time. Repeat 4 times. Sense how you are sitting now. What are your thought patterns like now? (Nelson, Blades, 2018, s.130-131)

STEP 4

Turn your head to the left as you raise your right hip. Repeat this 4 times, having the sense that the weight goes down through the left hip to lift the right.

Now turn your head to the right as your left hip rises. What does your chest do as you make this movement? Repeat the movement 4 more times. Pause for a moment.

Combine these movements so your head goes left and right as the opposite hip rises. Repeat 3 to 5 times until you have a sense that this is smooth and easy. Rest.

With your head in the center, raise and lower your head and pelvis twice. How does this feel now?

This is the end of this module. It is a logical place to stop if you cannot do the lesson in one sitting. Resume at step 5. (Nelson, Blades, 2018, s.131)

Vilka lärdomar, om några, har dragits från denna övning?

Denna övning har hjälpt mig att inse hur mycket ens bäckens vinkel påverkar andra kroppsdelars positionering. Ett exempel på detta är hur bröstkorgen rörs framåt och uppåt, samt huvudet rörs bakåt och uppåt när bäckenet vinklas framåt. Dessutom har övningen inte bara hjälpt mig att intellektuellt förstå att denna relation finns, utan även att uppleva hur detta känns rent kroppsligt.

4. ATM: Softening the Mouth

This lesson may be done on the floor or in a chair. The version here is for a chair to facilitate its use in many places. To do it on the floor, lie with your legs bent and feet on the floor when doing the movements and with your legs stretched out when resting. (Nelson, Blades, 2018, s.147)

STEP 1

Move forward to the front of the chair. Have both feet firmly and evenly on the floor. Notice how your face feels. How much tension is there in your neck? How are you breathing?

Now push your lips forward and allow them to come back. Repeat 15 to 20 times. See if you can reduce your "allowing" effort. Pause briefly. (Nelson, Blades, 2018, s.147)

STEP 2

Push your lips forward and bring them back. How is this different from allowing the lips to come back? Repeat 8 to 10 times. Pause for a moment. **Push your lips forward and allow them to come back once or twice.** Stop and rest for a minute. Sit back in your chair if you feel the need. Notice what has changed. (Nelson, Blades, 2018, s.147)

STEP 3

If you sat back in the chair, move forward. **Lift the corners of your lips toward your ears.** This will feel like pulling back and will create a wide "grin". **Then let the lips relax and return to normal.** Repeat 10 to 15 times. See if this can be made to feel easier. Pause a moment. (Nelson, Blades, 2018, s.147)

STEP 4

Pull your lips back and keep them there for a moment. With your right index finger, hold the right corner of your mouth. Then let the left return to neutral. Continue to hold the right corner of your mouth while the left corner of your mouth goes toward the ear and back to neutral. Repeat 8 to 10 times. Release the right corner of your mouth and pause for a moment. What differences do you notice between your left and right sides? (Nelson, Blades, 2018, s.147)

STEP 5

Pull your lips back and keep them there for a moment. With your left index finger, hold the left corner of your mouth. Then let the right return to neutral. Continue to hold the left corner of your mouth while the right corner goes toward the ear and back to neutral. Repeat 7 to 9 times. Pause for a moment after releasing the left corner of your mouth. **Now move both sides toward the ears a couple of times.** What changes did you notice? Pause a moment. **Push your lips forward and allow them to come back twice.** How is this different from before? Stop and rest a moment. (Nelson, Blades, 2018, s.147-148)

This is the end of this module. It is a logical place to stop if you cannot do the lesson in one sitting. Resume at step 6. (Nelson, Blades, 2018, s.148)

Har denna övning lärt mig något? I så fall, vad?

Denna övning har gjort flera saker för mig, åtminstone dessa fem:

- 1) Den har generellt reducerat spänningar i mina läppar (och kanske även i muskulatur kopplad till läpparna).
- 2) Den har ökat min förmåga att känna mina läppar - både att känna sensationer i läpparna, och att få en tydligare "inre bild" av mina läppar.
- 3) Den har varit en hjälp i att öka min generella kroppsliga närvaro, och förmåga att känna sensationer även på andra ställen än i mina läppar.
- 4) En aspekt av rörelsen i övningen som ofta återkommer är den som handlar om att utföra en rörelse i en viss riktning, för att därefter "låta läpparna återgå till ett neutralläge igen. Detta förhållningssätt att utföra en rörelse i en given riktning, för att därmed "låta kroppsdelen/-delarna" återgå mjukt till ett neutralt, avspänt läge,

är något som jag har applicerat på andra rörelser i mitt experimenterande.

- 5) Jag har även insett mer och mer hur mycket spänningar i läpparna påverkar rösten. När jag har gjort övningen, kan jag höra hur min talröst blir lägre direkt efteråt.

Feldenkraislektioner

Förutom det egna utövandet av Feldenkraismetoden, samt det egna utforskandet med utgångspunkt i metodens principer, har även tre stycken lektioner i metoden tagits för en Feldenkraislärare.

Den första Feldenkraislektionen

Lektionen kunde göras med antingen öppna eller stängda ögon. Jag valde att hålla ögonen stängda, vilket jag upplevde underlättade inre visualisering och förmågan att känna sensationer i kroppen.

Lektionens form:

Jag fick börja lektionen stående, och skifta vikten från den ena foten till den andra och tillbaka igen, upprepade gånger. Frågor som dessa ramade in utförandet av rörelsen:

Hur långt för jag kroppen åt de olika hållen?

På vilken del av fötterna står jag när jag står i mitten?

Nästa steg i lektionen gjordes sittande. Jag fick då skifta vikten mellan sittbenen på samma sätt som jag hade gjort mellan fötterna när jag stod upp. En känsla av ett lod, ett torn – en linje – uppstod mellan huvudet och sittbenen. Jag kunde känna att överkroppen följde med i rörelsen.

Därefter fick jag förbli sittande och rulla bäckenet framåt och bakåt samt följa med i rörelsen med kroppen.

Efter rörelserna som gjordes sittande fick jag lägga mig ner.

Delen av lektionen som gjordes liggande var en betydligt längre session än både delen som gjordes stående och delen som gjordes sittande.

Väl liggande fick jag börja med att rulla huvudet åt sidan ... hur långt ner följer rörelsen med i kroppen? Ända när till bäckenet via en diagonal genom bröstkorgen?

Jag fick känna enskilda revben, visualisera, och andas.

Därefter fick jag rulla foten åt sidan, och följa med i rörelsen med benet och känna knäskålen ... följer fler kroppsdelar med i rörelsen?

Därefter fick jag resa mig upp till sittande läge igen, och skifta vikten mellan sittbenen, som tidigare. Jag fick notera eventuella skillnader från tidigare.

Efter det fick jag rulla bäckenet fram och bak, och även där notera eventuella skillnader från tidigare.

Sedan fick jag resa mig till stående.

Stående fick jag återigen skifta vikten mellan fötterna, och nu notera eventuella skillnader från tidigare.

Till sist fick jag gå runt i rummet och känna hur det kändes.

Reflektion efter den första lektionen

Något jag kände under lektionen var hur mycket Feldenkraismetoden handlade om att känna sitt skelett – och att kunna visualisera/känna enskilda skelettdelar, samt hur de kan röra sig tillsammans i en förflyttning.

Vissa skelettdelar kunde jag känna lättare än andra, men under lektionens gång ökade generellt min känslighet och förmåga att känna och visualisera. Jag insåg hur de olika kontaktpunkterna som man utgick ifrån påminde om varandra på sättet de fungerade i ett orienteringssyfte. Fötterna mot golvet i en stående position påminner om sittbenen mot sittytan i en sittande position, och på vissa sätt även skulderbladen i liggande position mot liggytan.

Jag kände mig mer avspänd och flexibel, och kanske särskilt medveten om ställen som *inte* var avspända. Det gick att känna hur höften och huvudet rörde sig och följde med i mina rörelser när jag gick. Det kändes lite som att huvudet gjorde en cirkelrörelse när jag gick. När jag gick kunde jag känna att jag vaggade lite från sida till sida med överkroppen. När jag vred huvudet åt sidan kände jag en förbindelse ner till höften diagonalt genom bröstkorgen.

Jag märkte snabbt något som jag nog har vetat tidigare men inte insett graden av, nämligen hur oergonomisk min ryggsäck var – den var nog både för tungt lastad och för löst sittande. Flera gånger märkte jag när min kropp var ur balans, och jag ”ville” inte vara i den positionen längre. Det var som att min kropp sökte sig till mindre belastande positioner.

Eget utforskande inspirerat av Feldenkrais

Enligt min erfarenhet av att lära sig ett nytt ämne, handlar det ofta (kanske alltid) om att först lära sig en grundläggande grammatik, och därefter applicera grammatikens principer i specifika sammanhang – en applicering som successivt görs mer och mer intuitivt.

Man lär sig termer och principer, möjligheter och begränsningar inom ämnet – för att sedan efter många repetitioner kunna intuitivt bära med sig och applicera detta mer och mer i sitt egna utforskande av ämnet och hur det kommer i kontakt med ens levda liv.

Till exempel:

Den generella Feldenkraisprincipen om att utföra rörelser långsamt och mjukt går att applicera på alla möjliga specifika rörelser – även rörelser som inte är en del av någon särskild Feldenkraisövning (där man kanske först lärde sig att känna hur det kändes att vara i linje med denna princip). Man kan även utföra rörelser i en annan position än man finner dem i en given övning – stående istället för sittande, till exempel.

Några olika återkommande element i mitt egna utforskande av rörelser – separat från specifika övningar – var:

- 1) Pendlande mellan två punkter längs en rörelsesträcka
- 2) Utförandet av en given rörelse, medan uppmärksamheten riktas mot olika
- 3) kroppsdelar för att se om dessa deltar i rörelsen och, i så fall, hur.
- 4) Mycket långsamma rörelser av en given kroppsdel (med eventuella medföljande kroppsdelar i rörelsen) med observation av sensationer.
- 5) Mycket långsamma rörelser av olika kroppsdelar samtidigt med sång.
- 6) Utförandet av rörelser även stående (utöver sittande eller liggande)

Specifika element från Feldenkraisövningar

Utöver applicering av Feldenkraisprinciperna, kan även mer specifika element från övningarna tillföras till nya rörelser, med andra kroppsdelar som fokus. Dessa element kan lånas från olika övningar och kombineras på varierade sätt. På så vis kan potentiellt en korsbefruktning mellan övningarna ske, och kanske kan även övergripande aspekter och principer lättare träda fram som en följd av detta.

Eftersom Feldenkraismetoden – och kroppsmedvetenhet – övas via en själv, via ens egen kropp och ens egen uppmärksamhet, är möjligheten för övning ständigt tillgänglig. Det innebär att en friare applicering av lärdomar från Feldenkraismetoden ligger nära till hands.

Man skulle kunna se det som att övningarna i Feldenkraismetoden är en övning i ett sätt att vara och använda sin kropp, vilket sedan förväntas föras in i ens levda liv. Ifall den typen av kvalitet av rörelse som utforskas i övningarna inte efter ett tag skulle bli mer och mer inkorporerad i vardagen, vad skulle då vara nyttan med övningarna?

Feldenkrais lägger även stor vikt vid *hur* en rörelse utförs (S.H.

Nelson, E. L. Blades, 2018, s.8-9), med andra ord, med vilken *kvalitet* rörelsen utförs. Detta bör ha en större betydelse än precis vilken eller vilka rörelser som utförs, eftersom man kan göra en mycket specifik följd av rörelser utan att behålla en god kvalitet, och man kan göra mängder av vardagliga rörelser med god kvalitet. Med detta sagt kan förstås övningarnas specifika rörelser underlätta utforskandet av denna nämnda kvalitet, samt understryka samband som annars kan vara svårare att hitta.

När väl vissa insikter har fåtts av att göra specifika övningar, kan sedan dessa upplevda kvalitetsmässiga referenspunkter återfinnas igen och igen även utanför övningen.

Workshopdag i Alexanderteknik 2/12 -23

Den 2/12 2023 deltog jag i en workshop i en annan metod som har att göra med kroppen och ens egen uppmärksamhet. Metoden kallas för Alexanderteknik (för mer information om metoden, se sida 9 i detta arbete).

Under denna workshop fick jag bland annat sitta ned på en stol, och läraren gav vissa instruktioner och ställde olika frågor.

Jag fick sakta röra mitt huvud ner och upp igen upprepade gånger, och med hjälp av lärarens kommentarer insåg jag att jag hade en tänkt "ideal position" för huvudet, som jag omedvetet försökte upprätthålla och återgå till. När jag hade blivit medveten om detta, sade läraren (som talade engelska) vid något tillfälle under pendlandet med huvudet ned och upp, "stop!", varpå jag "släppte" min vilja att ha huvudet i en viss position, och då "hamnade" i ett typ av avspänt neutralläge med huvudet.

I detta neutralläge fanns en öppen potential för att röra mig i olika riktningar med huvudet, och läraren uppmuntrade även till att jag faktiskt kan röra mitt huvud på sätt som jag kanske omedvetet hade hindrat mig från att göra.

Jag bar med mig känslan av att bli medveten om en underliggande intention och prestation av att hålla en viss position med huvudet, samt känslan av att notera denna intention som en form av kroppslig spänning, och till sist en förmåga att kunna "stanna" och släppa taget om den kroppsliga spänningen efter att ha blivit medveten om den.

En annan sak som jag bar med mig från denna workshop var insikten om hur en underliggande, omedveten intention och vilja att prestera kan resultera i en omedveten kroppslig spänning.

Reflektion

Generella element från en abstraktion av flera Feldenkraisövningar

Finns det något som många eller alla Feldenkraisövningar har gemensamt, fast som har att göra med mer konkreta element än de abstrakta principerna? Är det möjligt att utgå från några övningar, extrahera vissa element från de olika övningarna och sedan finna generella element som flera övningar har gemensamt?

Kan dessa generella element utgöra ett plan av abstraktion som är mer konkret än Feldenkraisprinciperna, men samtidigt mer abstrakt (generellt) än de specifika rörelserna i en given Feldenkraisövning? Kan dessa generella element användas som ett ramverk för utforskande av egna rörelser? Vilka är i så fall dessa generella element, var kan de finnas i övningarna, och hur kan de appliceras på andra rörelser?

Jag kom fram till att man kunde hitta vissa återkommande element i olika övningar, som handlade om mer konkreta aspekter. Åtminstone dessa kan nämnas:

- 1) Rörelse fram och tillbaka längs en sträcka mellan två positioner, finns till exempel i steg 1 av Pelvic Clock (Nelson, Blades, 2018, s.75)
- 2) Aktivering i rörelse följt av återgång till avspänt "neutralläge", finns i "Softening the Mouth" (Nelson, Blades, 2018, s.147)
- 3) Vridmoment av kroppsdel längs en sträcka mellan två poler, finns i "Shoulder Release" (Nelson, Blades, 2018, s.123)
- 4) Mikrorörelser på korta, korta delsträckor längs en längre sträcka mellan två poler för att "olja upp" knackiga ställen, och successivt få en jämnare och jämnare rörelse på de ställen där det inte är jämnt längs rörelsens totala sträcka, finns i Pelvic Clock-övningen (Nelson, Blades, 2018, s.78)
- 5) Observation av fler kroppsdelars eventuella deltagande i rörelsen, t.ex hur långt ner i ryggen man kan känna rörelsen när man vrider huvudet åt vänster och höger. Finns i steg 4 av "Shoulder Release" (Nelson, Blades, 2018, s. 124)

Teoretisk kunskap kontra upplevd kunskap

Man skulle kunna dela in kunskap i två olika generella kategorier:

Teoretisk kunskap, och upplevd kunskap. Dessa kategorier skulle båda två gå att applicera på Feldenkraismetoden. Till exempel:

Teoretisk kunskap

Feldenkraisprinciper om utförandet av rörelser, hur kroppen lär sig beteenden samt tankar om kroppens funktion. Utöver detta, även allmän anatomi och kunskap om hur skelettets struktur ser ut och hur muskler och skelettdelar förhåller sig till varandra etcetera.

Upplevd kunskap

En upplevelse av hur det känns att vara i linje med en Feldenkraisprincip, eller hur det känns att utföra ett givet steg i en Feldenkraisövning, eller känslan av skelettdelar som rör sig i relation till varandra, blir en erfarenhetsmässig referens, som en viss typ av kunskap.

Det faktum att metoden inkluderar båda dessa typer av kunskap ger en mycket rik förankring till metoden. Den teoretiska kunskapen om kroppens funktioner kan hjälpa förmågan att känna dessa funktioner och omsätta det till upplevd kunskap. Även det omvända gäller – en insikt om ett förhållande som upplevs vid utförandet av en rörelse kan, till exempel, ge en tydligare teoretisk bild av kroppens struktur.

Feldenkraismetoden som en ”metaövning”

I mitt utforskande av Feldenkraismetoden har jag insett att Feldenkraisövningen utgör ett slags ”metaövning” – en övning bortom övningen – eller en övning för övningen. Feldenkraisövningarna gör, med andra ord, att man lättare kan tillgodogöra sig sångliga övningar, eftersom ens grundkapacitet har förstärkts vad gäller de aspekter som behövs för att kunna dra nytta av sångövningarna.

Vilka är de aspekter som behövs i sångövningen, och hur kan Feldenkraisprinciper och -övningar kultivera dem?

Dessa aspekter har påverkats av Feldenkraismetoden:

1. Minskning av tidigare spänningar i kroppen (generell spänningsreducering)

Enligt egen erfarenhet finns en tendens att över tid ackumulera spänningar som kan vara en följd av stress, icke-processade känslor, och/eller ett icke-ergonomiskt användande av kroppen.

Om inte dessa spänningar regelbundet reduceras kommer de att successivt öka – förutsatt att inte en förändring sker i hur man bearbetar intryck samt hur man använder sin kropp. Feldenkraismetoden är en hjälp på två olika sätt gällande detta:

För det första gör Feldenkraisrörelserna och sättet man utför dem att kroppen mjukas upp och nuvarande spänningar löses upp.

För det andra gör Feldenkraisrörelserna att kroppen lär sig att utföra rörelser på ett mer ergonomiskt och hälsosamt sätt, vilket förebygger att nya spänningar uppstår.

2. Kinestetisk visualisering (förmågan att kunna både känna och föreställa sig skelettdelar och känna/”se” hur de förflyttar sig)

När det gäller att kunna känna sin egen kropp, kanske man i första hand tänker på den rent sensoriska aspekten – att man kan känna en sensation på ett visst ställe i kroppen, men det finns en till aspekt som jag har insett är viktig och kan vara en stor hjälp: den visuella aspekten.

3. Förändring i rörelser räckvidd och grad av möjlig finess

Arbetet med Feldenkraismetoden har resulterat i nya och fler sätt att utföra rörelser på, samt en större räckvidd i hur långt rörelser kan föras i olika riktningar med olika kroppsdelar.

4. Träning i förmågan att rikta sin uppmärksamhet och hålla den vid en specifik kroppsdel eller sensationspunkt

Inom sångteknik är en viktig aspekt ansatsen av tonen – vad som sker precis vid början av en sjungen ton. För att få en understödd och förankrad ton kan man arbeta med att känna ansatsen av tonen som en lätt muskulär aktivering i nedre buken. En viss grad av kroppsmedvetenhet behövs då för att kunna rikta uppmärksamheten ner till buken, och känna sensationen av muskelaktiveringen, och kanske även visualisera och ”se” bukens rörelse för sin inre syn.

Ett annat exempel på detta kan vara arbetet med att frigöra tungan från spänningar. Vid sång är det viktigt att tungan inte åker bak i halsen, då detta skapar en spänning i tungroten, vilket fortplantar sig och försvårar sången. Dessutom finns mindre klangutrymme i svalget om tungan åker bak. Utöver detta finns det en risk att spänna och ”låsa” tungan, även om den inte åker bak, vilket ändå skapar en spänning som lätt fortplantar sig och förhindrar god teknik och artikulation.

För att undvika dessa spänningar behövs en viss grad av kroppsmedvetenhet, så att man kan rikta sin uppmärksamhet till tungan, känna hur den känns (om den är avspänd och flexibel, eller spänd och ”låst”), samt känna och ”se” tungan position i munnen. Dessa exempel på förmågan att fokusera på en viss kroppsdel, samt skapa en tydligare bild av

den – både visuellt och sensoriskt – upplever jag har underlättats av arbetet med Feldenkraismetoden.

5. Ökad förmåga att kunna känna sensationer generellt, samt sympatiska vibrationer vid sång

I och med detta arbete har jag lättare att samla min uppmärksamhet vid specifika delar av kroppen, och även lättare att visualisera kroppsdelar, vilket underlättar kännandet av sensationer.

Sympatiska vibrationer i sång

När det gäller arbete med klang inom sång, handlar det bland annat om att skapa resonans i benstrukturer i kroppen. Ju större ens förmåga är att känna sensationer, desto lättare blir det att märka och känna hur det vibrerar i olika skelettdelar (t.ex kindben, bröstben, revben).

Dessa vibrationer kan vägleda en i arbetet efter ökad resonans, eftersom man kan få respons av det man gör sångtekniskt genom hur mycket ens klang får benstrukturer att sympatiskt vibrera med. Man kan då genom att känna efter medan man sjunger och ”följa” vibrationerna, se hur goda förutsättningar för resonans man har skapat.

Att rikta sin uppmärksamhet till dessa vibrerande benstrukturer kan dessutom öva ens förmåga att känna sensationer ytterligare, vilket kan skapa en god cirkel av: ökat förmåga att känna sensationer – lättare att känna vibrationer – lättare att förstärka vibrationerna – lättare att känna sensationer, och så vidare.

6. Förmågan att lättare kunna märka befintliga och nya spänningar

Utövandet av Feldenkraisövningar, samt det egna utforskandet av rörelser inspirerade av Feldenkrais, har på åtminstone två olika sätt bidragit till att jag nu lättare märker spänningar i kroppen.

1) Successivt har jag upptäckt befintliga spänningar, som troligen har funnits där länge, och som gärna återkommer i olika situationer.

2) Jag har även ökat min grundkapacitet vad gäller att märka nya spänningar, t.ex spänningar som tar vid vid utförandet av en given rörelse.

7. Ökat lugn och avspänning i hela kroppen samt ökat lugn och avspänning i ”viljan/intentionen/uppmärksamheten”

Arbetet har lett till ett ökat lugn, och en ökad avspänning både i kroppen och i ens vilja, intention, och ens uppmärksamhet. Detta lugn gäller särskilt vid utförandet av en långsam, jämn, mjuk rörelse – samt direkt efter denna rörelse, men även gällande det generella tillståndet utanför övningen.

8. Förmågan att observera flera punkter i kroppen samtidigt vid utförandet av rörelser

Feldenkraismetoden övar upp ett fokus som är utforskande, avspänt och öppet, vilket innebär att man – även om man börjar en rörelse med sin uppmärksamhet samlad vid en specifik kroppsdel – bjuder in fler potentiella kroppsdelar att delta i rörelsen, och även delta i ens uppmärksamhet.

Gynnsamma faktorer vid utförandet av en rörelse

Enligt min erfarenhet av att läsa om Feldenkraismetoden, utföra Feldenkraisövningar samt utforska egna rörelser med inspiration från Feldenkraisprinciper kan dessa aspekter nämnas som gynnsamma faktorer vid utförandet av en rörelse:

- 1) Jämnhet i rörelsen (utan ”knackighet” eller knakande).
- 2) Mjukhet i rörelsen (utan smärta eller obehag).
- 3) Rörelsen utförs utan stark vilja att påverka (utan att ta utförandet för seriöst).
- 4) Rörelsen utförs med stor vikt vid att känna hur det känns i kroppsdelar som förflyttas.
- 5) Rörelsen utförs med öppen uppmärksamhet för att andra kroppsdelar kan delta i rörelsen utöver kroppsdelar som utgör fokuset för rörelsens intention.
- 6) Rörelsen utförs (så gott det går) med visualisering - med ett ”inre seende” av hur skelettdelar förflyttas i rörelsen.
- 7) Rörelsen utförs väldigt långsamt (ibland så långsamt som möjligt) för att underlätta kännandet av rörelsen, och därmed också jämnheten och mjukheten.
- 8) Rörelsen utförs upprepade gånger i följd, efter fler repetitioner blir successivt graden av kännande högre och den ”inre bilden” tydligare.
- 9) Valbart: rörelsen kan med fördel utföras med slutna ögon (om rörelsen inte har förflyttning av ögonen som fokus) för att öka graden av närvaro i kännandet av sensationer, graden av generell avspänning vid utförandet samt för att underlätta visualisering/inre seende av kroppsdelar vid utförandet.

Ta pauser och vila emellanåt (denna aspekt hade jag dock kunnat utforska mer i mitt egna experimenterande, där jag inte har använt pauser lika mycket under själva utförandet som instrueras i boken)

10) Riktande frågor—frågor som riktar ens uppmärksamhet

Riktande frågor

Både i Feldenkraisövningarna, under lektionerna jag tog i Feldenkraismetoden, samt i det egna utforskandet av rörelser inspirerade av metoden, spelade riktande frågor många gånger en viktig roll.

Riktande frågor kan leda ens uppmärksamhet till en viss del av kroppen, eller rama in fokuset för en rörelse, så att man kan känna vissa detaljer som kanske annars skulle missas. En riktande fråga kan även försätta en i ett ”öppnare” tillstånd och ett öppnare förhållningssätt till en rörelse, vilket kan bjuda in fler intryck att medvetandegöras.

En riktande fråga kan även underlätta visualiseringen av en given kroppsdel, eftersom den både kan leda uppmärksamheten till en kroppsdel, och samtidigt öppna uppmärksamheten, så att man ”bjuder in” sensationer att träda fram, snarare än att fokuset blir forcerat.

En fråga är utforskande i sin natur, och genom att stanna i en fråga vid utförandet av en rörelse kan en öppnare och mindre forcerad inställning verka, vilket uppmuntrar till större känslighet för sensationer och en jämnare, mjukare rörelse.

En potentiell ordning av hur riktande frågor kan leda till kännande skulle kunna framställas såhär:

Riktande frågor – uppmärksamhet – visualisering – kännande

Den riktande frågan ger vägledning åt uppmärksamheten, som sedan konkretiseras ytterligare med visualisering av det fokuserade området av kroppen, vilket underlättar kännandet av sensationer i det området av kroppen.

Exempel på riktande frågor:

Är jag i linje just nu? Deltar mina axlar i denna rörelse? Kan jag känna kroppsdel x just nu? Kan jag känna skelettdel x just nu? Kan jag utföra rörelsen helt jämnt?

En erfarenhetsmässig referens

Genom att först lära sig Feldenkraismetodens principer och uppleva hur det känns att vara i linje med en eller flera av dem i övningarna, kan man

därefter ha en erfarenhetsmässig referens att ta med sig in i alla typer av rörelser – även utanför de specifika övningarna. Denna erfarenhetsmässiga referens – en kvalitativ sådan – kan sedan kännas igen vid utförandet av alla möjliga olika rörelser.

Vad är det då för kvalitet som utgör denna erfarenhetsmässiga referens? Vilka aspekter utgör den kvaliteten? Denna upplevda kvalitet verkar bestå av och/eller uppstå från åtminstone dessa aspekter:

Mjukhet

Jämnhet

Långsamhet

Avspändhet

Medvetenhet

Närvaro

Utforskande

Kännande

Öppen uppmärksamhet

Tålmod

Repetering

Inkluderande av potentiellt fler sensationer och deltagande kroppsdelar i rörelsen

Pauserande mellan enskilda rörelser eller efter ett antal repetitioner av en rörelse

Observation av antagonistisk symmetri vid rörelse

En aspekt av utförandet av Feldenkraisövningarna som jag har insett är genomgående, och som verkar gå att applicera på all rörelse, är detta:

Att man vid utförandet av en given rörelse kan observera hur en antagonistisk symmetri uppstår.

Vad menas med antagonistisk symmetri? Antagonistisk symmetri innebär att olika kroppsdelar som deltar i en rörelse kompletterar och balanserar varandra genom att agera symmetriskt, fast i motsatt riktning.

Exempelvis:

När jag förflyttar mina axlar åt höger förflyttas samtidigt min höft åt vänster för att upprätthålla balansen. När jag förflyttar min bröstorg framåt rör sig samtidigt mitt huvud och mina axlar bakåt, och mitt bäcken rullar framåt. När jag vrider min vänstra handled åt vänster rör sig samtidigt min vänstra armbåge åt höger.

Vad händer med ens uppmärksamhet och en given rörelses kvalitet om en antagonistisk symmetri observeras under utförandet av rörelsen?

Så fort man har blivit medveten om den antagonistiska symmetrin, har man även blivit medveten om att upplevelsen av rörelsen från en pol till en annan förstärks av en komplementär rörelse i motsatt riktning. Det blir en mer holistisk rörelse, och ens uppmärksamhet blir öppnare vid utförandet av rörelsen.

Examenskonserten

Min examenskonsert genomfördes den 25/2 2024 i Högalidskyrkan i Stockholm tillsammans med: Leon Tscholl (orgel & ledning), Kerstin Frödin (oboe), Ann Wallström (violin 1), Catarina Langborn (violin 2), Andrea Ravandoni (viola), Johanna Niederbacher & Clara Baumgarten (cello), Sara Nygren (kontrabas) samt Benedikt Melichar (cembalo).

Programmet bestod av följande musikstycken:

De profundis clamavi – Nicolaus Bruhns

Ich habe genug – J. S. Bach

Musikalisches Opfer – J. S. Bach

Canon 2 à 2 violini in unisono

Fuga canonica in epidiapente

Ricercare à 6

Kunst der Fuge – J. S. Bach

Slutfuga

Wenn wir in höchsten Nöten sein

Konsertupplevelsen

Jag tyckte det kändes som att jag kunde vara ganska fri och avspänd i kroppen under framförandet, och att jag ibland hittade stunder av härlig lekfullhet i musicerandet. Utöver detta kändes det, som jag minns det, att jag kunde ta in rummet och publiken till en ganska stor grad – något som jag generellt verkar ha börjat göra mer och mer under dessa två läsår av masterstudier.

Vad jag minns kunde jag även vara ganska rörlig och flexibel under framförandet, så att mitt kroppsliga uttryck var mindre statiskt – även detta verkar vara en generell förändring som har skett under masterstudierna.

Dessa ovan nämnda förändringar verkar bero åtminstone delvis på mitt arbete med Feldenkraismetoden och kroppsmedvetenhet.

Slutreflektion

I det här kapitlet berörs frågeställningarna som presenterades i syftesdelen, och medlen som har använts för att utforska dessa. Dessutom presenteras en slutlig problemformulering, som diskuteras. Därefter lyfts vad som eventuellt hade kunnat göras annorlunda för att gynna arbetet, samt potentiella ämnen för fortsatt forskning framöver.

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete var att utforska den i kandidatarbetet antydda relationen mellan kroppsmedvetenhet och sång, samt att undersöka om Feldenkraismetoden kunde vara en hjälp i att öka ens egen kroppsmedvetenhet, och därmed hjälpa den sångliga utvecklingen.

Dessa fem frågeställningar formulerades:

1. Finns det någon koppling mellan hur man utför rörelser och hur ens medvetande tar in intryck och sensationer, och hur ser i så fall denna koppling ut?

Diskussion:

Den erfarenhet som jag har fått av detta arbete får mig att säga att det finns en koppling mellan hur man utför rörelser och hur man tar in intryck.

Hur ser denna koppling ut? Vad är det jag har erfart?

En aspekt som skulle kunna nämnas här är att Feldenkraisövningarna, och även generella rörelser som utförs utifrån Feldenkraisprinciper, påverkar sättet man tar in intryck på åtminstone dessa sätt:

- 1) När man precis har utfört Feldenkraisövningar, eller generella rörelser utifrån Feldenkraisprinciper, har ens närvaro i sin egen kropp ökat, och man kan lättare märka fler sensationer i kroppen.
- 2) Över en längre tidsperiod av utförande av Feldenkraisövningar samt generella rörelser utifrån Feldenkraisprinciper höjs grundkapaciteten för att kunna märka sensationer i sin egen kropp.
- 3) Det verkar finnas en kvalitetsmässig koppling mellan kroppen och ens medvetande. Hur ser denna koppling ut?

När ens medvetande är slutet och ens uppmärksamhet är snäv och intensivt fokuserad, manifesterar sig det även kroppsligt som muskulära kontraktioner och en sluten kropp. En hård, intensiv och otålig intention vid utförandet av en rörelse får kropp och medvetande att kontrahera; en mjuk,

utforskande och tålmodig rörelse (med lätt eller ingen direkt intention) får kropp och medvetande att expandera.

2. Påverkas ens sång av hur ens medvetande observerar och relaterar till det som sker i kroppen och rummet, och i så fall, hur?

Diskussion:

Enligt min erfarenhet av Feldenkraismetoden uppmuntras vissa kvaliteter vid utförandet av en rörelse. Man uppmuntrar en rörelse som är mjuk, långsam, jämn, medveten, inkännande och utforskande. Dessa kvaliteter i en rörelse bjuder även in till en högre grad av kroppsmedvetenhet – både vad gäller ens förmåga att känna sensationer och förmågan att visualisera och, med ett inre seende, tydligare se var ens kroppsdelar befinner sig i relation till varandra.

Denna ökade grad av kroppsmedvetenhet gör, vad jag har märkt, också att man blir mer närvarande i rummet och medveten om olika kvaliteter (ljus, texturer, detaljer, etc.) runt omkring en. Ju mer jag utforskar och märker sensationer i min kropp, desto mer ”värmer jag upp” förmågan att utforska och märka detaljer i min omgivning och i min kropp.

Man kan också öka sin egen grad av kroppsmedvetenhet genom att utforska saker i sin omgivning med ett seende av liknande kvaliteter som nämndes ovan vad gäller rörelser. När man då även tar in aspekten av föreställningsförmåga inom Feldenkraismetoden, och vikten av visualisering och att kultivera en ”inre bild” av ens kropp, kan man få en uppfattning av att skillnaden mellan att känna och att se kanske inte är så stor egentligen.

Seendet kan rikta ens uppmärksamhet och samla den, och ge plats åt möjligheten för sensationer att träda fram i det område som seendet har ”ringat in”. Kännandet av sensationer kan successivt göra en mer och mer ”förankrad” i sin kropp, vilket stärker förmågan att känna fler sensationer, och kanske även det inre seendet.

3. Kan Feldenkraismetoden öka ens medvetenhet om sensationer och spänningar i kroppen som man annars är omedveten om, och i så fall, hur?

Diskussion:

Enligt min erfarenhet – från lektioner i Feldenkraismetoden, utförandet av övningar i Feldenkraismetoden, samt eget utforskande av rörelser inspirerat av metoden – ökar metoden ens medvetenhet om sensationer och spänningar på flera sätt. Dessa olika sätt skulle kunna summeras såhär:

- 1) En generellt ökad förmåga att känna sensationer
- 2) En särskilt ökad förmåga att känna sensationer vid utförandet av rörelser enligt Feldenkraisprinciper, samt direkt efter utförandet av dessa rörelser.
- 3) En generellt ökad förmåga att känna sedan tidigare befintliga spänningar, men som inte har märkts tidigare.
- 4) En generellt ökad förmåga att märka när nya spänningar uppstår vid utförandet av rörelser.
- 5) En särskilt ökad förmåga att känna både sedan tidigare befintliga spänningar och tillkommandet av nya spänningar vid utförandet av rörelser enligt Feldenkraisprinciper, samt direkt efter utförandet av dessa rörelser.

4. Kan inre visualisering av kroppsdelar påverka ens kroppsmedvetenhet och förmåga att känna sensationer, och i så fall, hur?

Diskussion:

Nyttan med visualisering av kroppsdelar för ens förmåga att känna sensationer var kanske en av de största insikterna i mitt utforskande av detta ämne. Även om det, i alla fall för mig, ofta är en vag känsla och en vag bild som skapas när jag försöker visualisera kroppsdelar och "se" dem, känns det ändå som att mitt seende blir klarare och klarare, och att visualiseringen kan hjälpa förmågan att känna sensationer.

Visualisering kan rikta ens uppmärksamhet till något innan man har blivit medveten om sensationer i det området av kroppen, och på så vis skapa förutsättningar för att kunna "känna in" i det området av kroppen. Visualiseringen kan även hjälpa med att successivt stärka ens egen föreställningsförmåga.

Föreställningsförmåga är en oerhört kraftfull egenskap, och något som jag tror att man lätt tar för givet eller undervärderar. Föreställningsförmågan kan vidga ens förmåga att se och känna, så att det sträcker sig utanför sin grundkapacitet – detta innebär att man befinner sig i ett område som är åtminstone delvis okänt och oklart.

Denna känsla av att vara i det okända och oklara kan vara något man ofta undviker, men man har stora rikedomar att hitta av att simma i utforskade dunkla vatten. Sträcker man ut sin uppmärksamhet och föreställningsförmåga, kan successivt bilden av detta oklara bli tydligare och adderas till regionen av det utforskade och belysta.

5. Kan en större medvetenhet om sensationer i kroppen vara gynnsamt för sången, och i så fall, hur?

Diskussion:

Denna fråga tror jag hade kunnat formuleras på ett lämpligare sätt för detta arbete, eftersom jag egentligen redan i mitt kandidatarbete hade etablerat att en större medvetenhet om sensationer kan ha en gynnsam påverkan på sången. Sedan kan man fråga sig om det jag kom fram till i mitt kandidatarbete var nog för att kunna säga att relationen är ”etablerad”, men åtminstone var den antydd.

Slutlig problemformulering

Redan i ett ganska tidigt skede av detta arbete hade fem stycken frågeställningar formulerats, med avsikten att utforska dessa frågor under arbetets gång. Allteftersom arbetet fortskred skulle man kunna säga att vissa frågeställningar förblev mer relevanta än andra i relation till vad jag kände var viktigt i mitt utforskande.

Såhär vid slutskedet av arbetet skulle den problematik som mitt arbete har kretsat runt kunna summeras som ett problem. Detta problem skulle kunna ses som en underliggande röd tråd för detta arbete, även om den har utkristalliserat sig helt först senare i arbetet.

När det gäller sångutövande är man beroende av sin egen kropp. Det är ens egen kropp som både sätter igång ljudet, formar ljudet, upprätthåller ljudet med hjälp av luften, och skapar det klangliga utrymmet för att resonans ska uppstå.

Moshe Feldenkrais skriver om förbättrandet av ens självbild – ens ”self-image” – i sin bok *Awareness Through Movement*. Nedan följer ett kort avsnitt om självbilden:

A complete self-image would involve full awareness of all the joints in the skeletal structure as well as of the entire surface of the body— at the back, the sides, between the legs, and so on; this is an ideal condition and hence a rare one. We can all demonstrate to ourselves that everything we do is in accordance with the limits of our self- image and that this image is no more than a narrow sector of the ideal image. (Feldenkrais, 1972, s.21)

Några sidor senare skriver han om hur korrigeringen av självbilden är en mycket effektivare metod än att försöka korrigera enstaka beteenden:

From what has been said about the self-image, it emerges that systematic

correction of the image will be a quicker and more efficient approach than the correction of single actions and errors in modes of behavior, the incidence of which increases as we come to deal with smaller errors. (Feldenkrais, 1972, s.23)

Därefter liknar Feldenkrais förbättrandet av ens självbild med stämningen av ett musikaliskt instrument:

The establishment of an initial more or less complete, although approximate, image will make it possible to improve the general dynamics instead of dealing with individual actions piecemeal. This improvement may be likened to correcting playing on an instrument that is not properly tuned. Improving the general dynamics of the image becomes the equivalent of tuning the piano itself, as it is much easier to play correctly on an instrument that is in tune than on one that is not. (Feldenkrais, 1972, s.24)

Ifall kroppen är instrumentet genom vilket sång utövas, bör därmed detta instruments skick ha en stor roll att spela vad gäller kvaliteten på det ljud som klingar genom det. Precis som ett instrument kan vara ostämt och klinga falskt på grund av disharmoni, kan också kroppen vara i disharmoni genom kroppsliga spänningar och blockeringar. Dessa resonemang för en ganska snabbt till en fråga som också utgör kärnan av det problem som utforskas i detta arbete, nämligen:

Om min kropp är instrumentet genom vilket sång utövas, och jag bara har förmågan att märka en bråkdel av den "falskhet" som råder i instrumentets stämning, hur ska jag då kunna successivt arbeta mot ett mer och mer finstämt instrument?

En följdfråga angående detta problem skulle kunna vara:

Finns det något sätt att kultivera förmågan att märka dissonanser, förmågan att kunna stämma instrumentet, samt förmågan att på något sätt göra så att instrumentet håller sig stämt längre?

Detta problem har undersökts, och framstår för mig som centralt för ämnet.

Har Feldenkraismetoden varit hjälpsam vad gäller detta problem?

Feldenkraismetoden och det kroppsliga instrumentet

Feldenkraismetoden är, enligt min erfarenhet och upplevelse från detta arbete, en mycket insiktsgivande, vägledande och inspirerande metod. Metoden framstår som ett utmärkt sätt att kultivera sin kroppsmedvetenhet.

Genom utförandet av Feldenkraismetoden, lektioner hos en Feldenkraislärare samt applicering av Feldenkraisprinciper vid utförandet av rörelser även utanför övningarna, kan successivt ens förmåga att känna och visualisera kultiveras.

En förmåga övas upp som gör att man kan skapa en tydligare inre bild av sitt eget skelett och sin egen kropp – något som gör att spänningar, ”dissonanser” i ens kroppsliga instruments stämning, lättare märks. Förutom att dessa dissonanser lättare märks, kan man även över tid reducera dessa och därmed stämma det kroppsliga instrumentet. Dessutom kultiveras ett användande av det kroppsliga instrumentet som gör att färre nya dissonanser uppstår, så att stämningen håller längre.

Vad hade kunnat göras annorlunda för att gynna arbetet?

Jag hade kunnat börja tidigare med utförandet av Feldenkraisövningarna, vilket hade kunnat ge större utdelning innan arbetets slut. Utöver detta hade jag även kunnat utvidga min sfär vad gäller arbetet, genom att – vilket jag hade tankar på – intervjua kunniga inom Feldenkraismetoden, för att få en bredare bas av samlade erfarenheter vad gäller metodens applicering och potentiella effekter.

Utöver detta hade jag även kunnat lägga mer tid på att undersöka den tidigare forskningen inom ämnet, som i detta arbete nämns ganska kortfattat.

Potential för vidare forskning i ämnet

Några möjliga vägar jag själv skulle kunna tänka mig att ta i utforskandet av ämnet kroppsmedvetenhet och sång, är dessa:

1. Kroppsmedvetenhet och sympatiska vibrationer vid sång.

Redan genom detta arbete har jag fått en insikt i hur arbetet med Feldenkraismetoden har gjort det lättare att känna mitt eget skelett, och därmed också vibrationer i benstrukturer. Dessa vibrationer verkar vara både en mycket god vägledning i arbetet med att hitta större och större resonans vid sång, men också en god övning i kroppsmedvetenhet. Vibrationer i skelettet kan vara en extra hjälp för att bli mer förankrad i sin egen kropp, eftersom de kan ge sensationer att tillägna sin uppmärksamhet, vilket kan leda till att man successivt märker fler och fler sensationer via dessa.

2. Kinestetisk föreställningsförmåga – visualisering och ”ritande” av den ”inre bilden av kroppen”, samt hur det kan relatera till sångteknik.

Ett ämne som skulle kunna vara intressant att fördjupa sig i, är det jag från detta arbete har erfarit vad gäller visualisering av kroppsdelar och dess underlättande av kännandet. Man skulle då kunna undersöka vidare hur koncentrerad övning i visualisering av kroppsdelar kan vara ett sätt att lättare känna musklers rörelser, och därmed underlätta sångtekniska aspekter.

Bibliografi

Dürckheim, K. G. (1956, 1962, 2004) *Hara, the Vital Center of Man*. Inner Traditions, USA.

Feldenkrais, M. (1972, 1990) *Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness*. HarperOne, HarperCollins Publishers.

Nelson, S. H. & Blades, E. L. (2018) *Singing With Your Whole Self: A Singer's Guide to Feldenkrais Awareness through Movement, Second Edition*. The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

Ray, R. A. (2016) *The Awakening Body: somatic meditation for discovering our deepest life*. Shambhala Publications, Inc. USA.

Digitala källor

Edström, D. (2022) *Från Yang till Yin: Den tänkande sångarens väg från analyserande intellekt till kroppslig närvaro*, Kungl. Musikhögskolan, Institutionen för klassisk musik.

Norberg, B. (2010) *Feldenkraismetoden i sång och framförandekunst: processer i samspel*, Karlstads universitet, Estetisk-filosofiska fakulteten, Musikhögskolan Ingesund.

Sandberg, H. (2006) *Feldenkrais i sångundervisning Om ökad kroppsuppfattning*, Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

SFAF, <https://www.feldenkraismetoden.org/om-feldenkrais/>

Sternberg, N. Alexanderteknik Stockholm, <https://alexanderteknik-stockholm.se>