Kurs: **CA1004 Examensarbete, master, klassisk, 30 hp**

2015

Konstnärlig masterexamen

Institutionen för klassisk musik

Handledare: Ambjörn Hugardt

Elin Thorsell

Från student till violinist

Att systematiskt spela in och analysera sig själv i sin professionella utveckling

Skriftlig reflektion inom självständigt arbete

Det självständiga, konstnärliga arbetet finns dokumenterat på inspelning:
Examenskonsert 11 jan 2016 Stora Salen KMH

KMH Kungl. Musikhögskolan

Sammanfattning

Under många år som studerande violinist har jag saknat känslan av att känna mig tillräcklig i det jag presterar. Jag har försökt föreställa mig hur det kommer se ut när jag en dag står där själv, ute i det professionella livet utan en lärare som backar upp mig, utan en skola att tillhöra. Tiden har nu kommit då jag ska ta min masterexamen, testa mina vingar och börja den nya resan, som professionell violinist. Det känns för mig viktigt att känna en trygghet i att jag klarar av det jag ger mig in i. Självklart kommer jag stå för utmaningar och uppgifter som först kanske känns för stora. Men genom att tack vare denna process, ha hittat en större tillit i mitt spel, samt en ny medvetenhet i min övning, känner jag mig nu mer än redo att ge mig ut i verkligheten.

Detta arbete är en beskrivning över hur man kan använda sig av inspelning i sin dagliga övning, för att öka effektiviteten, kvaliteten samt självförtroendet i både övningsrummet och konsertsammanhang.

Sökord

violin, övning, inspelning, självförtroende, övningsmetodik

Innehållsförteckning

1. Inledning 1

2. Bakgrund 2

2.1 Öronen ljuger 3

2.2 Att effektivisera övningen 4

3. Syfte 5

3.1 Frågeställningar 5

4. Metod 6

4.1 Spela in mig själv 6

4.2 Spela för vänner. 6

5. Utförande, processbeskrivning 6

5.1 Inspelning – hur jag i övningsrummet använder inspelning som ett hjälpmedel i övningen. 6

5.1.1 Ett mer detaljerat exempel från övningsrummet 7

5.2 Sammanställning av övningar/metoder som ofta är lösningar på problem jag hör i inspelningarna. 8

5.2.1 Passager, melodier, hopp. 8

5.2.2 Klang och sound 9

6. Resultat 9

6.1 Att systematiskt spela in och analysera mitt spel: 9

6.2 Positiva överraskningar 10

6.3 Självförtroendet 10

6.4 Konserten 11

7. Diskussion & Slutsats 12

7.1 Slutsats 14

8. Källor 15

1. Inledning

Den musikaliska resa jag påbörjade för snart tjugo år sedan har nu kommit fram till en stor milstolpe. Jag ska inte längre vara student. Det är dags för mig att stå på egna ben, använda alla kunskaper jag samlat på mig från lärare och kamrater under åren, för att klara mig själv, som en självständig musiker och violinist i ett musiksverige, eller varför inte hela världen? Liksom de flesta unga studenter, har jag under alla år jämfört mig med andra violinister. Jag har tagit till mig beröm från vänner, familj och publik, samt kritik från lärare under lektioner och mig själv efter halvlyckade konserter. Tidigt placerade jag mig i ett fack: ”Halvbra - Helt ok men aldrig bäst.” Vad jag under senare år funderat mycket på är: Vad är egentligen bra? Kan man någonsin känna sig tillräckligt bra? Vem bestämmer när du ska känna dig nöjd med din prestation? Svaret kan verka självklart – du själv, men så enkelt är det inte alltid. Jag har en känsla av att om jag får en större insikt om hur jag spelar kan jag faktiskt slappna av och kanske tillochmed spela bättre, om inte annat ha roligare i detta högpresterande yrke.

Med detta arbete har jag en önskan om att hitta en trygghet och tillit till mig själv som violinist. Jag har under processen haft begreppet ”violinistiskt självförtroende” i bakhuvudet. Det måste gå att bygga upp det på samma sätt som i verkliga livet. Jag tror det handlar om att göra en rättvis bedömning av oss själva. Alla är vi olika med åtskilliga styrkor och svagheter. Vad som lätt glöms bort ibland är att vi faktiskt inte kan ha precis alla dessa styrkor samtidigt, på en gång. Det är lätt att ställa krav på sig själv man aldrig skulle göra på andra.

Därför vill jag i detta arbete undersöka en metod som jag många
Under alla år som violinstudent har jag då och då spelat in konserter och framträdanden jag medverkat i. Ofta läggs de undan för att tittas/lyssnas på kanske ett halvår eller år senare. Då har det hänt att jag sett tillbaka på det och tänkt; ”vad skönt att jag blivit bättre” eller; ”det där lät ju inte så tokigt som jag minns det.” Vid andra tillfällen, till exempel då jag gjort en inspelning för audition där man skickar in en CD/ljudfil, har jag kämpat med omtagning efter omtagning för att tillslut tvingas känna mig ”nöjd.” Detta på grund av att jag har haft en bild av hur det låter när jag spelar, för att snart inse att den inte riktigt stämmer överens med verkligheten.

Som snart nyutexaminerad violinist känner jag ett starkt behov av att faktiskt ha en mer realistisk och insiktsfull bild av hur det låter om mig och min violin, innan jag ger en konsert eller gör en provspelning. Det kan hjälpa mig att inse både mina styrkor i spelet, men framförallt mina svagheter, vilka jag därigenom kan stärka för att höja min nivå och dessutom få en mer realistisk bild av mig själv som violinist.

Jag har alltså en förhoppning om att detta arbete tack vare en ökad självinsikt skulle kunna hjälpa mig att öka självförtroendet i mitt spel, vilket i sin tur skulle kunna leda till en bättre prestation och mig att trivas bättre som violinist.

Processen pågår fram till min examenskonsert den 11:e januari 2016 i Kungliga Musikhögskolans Stora Salen. Där framför jag repertoar jag arbetat på med hjälp av att spela in och analysera mig själv i övningsrummet. Det jag i arbetet tar upp som exempel är från Fugan ur Bach solosonat för violin i G-moll.

2. Bakgrund

Som musiker har man privilegierna att få spela för andra, stå i rampljuset och få uppskattning för det man gör från publiken. Dock får man aldrig möjligheten att under en konsert lyssna till sig själv med samma öron som dem. Vi kan göra en inspelning eller filma, men aldrig uppleva framträdandet i realtid. Ofta tar man publikens bekräftelse som ett godkänt, eller utvärderar konserten utifrån hur det kändes, hur man upplevde sin prestation där och då. Tyvärr är det svårt att få en tydlig bild av sitt eget framträdande samtidigt som man är fokuserad på att leverera i realtid. Hjärnan har fullt upp med att prestera, och det blir väldigt svårt att vara objektiv i sin bedömning av sitt eget spel.
Det finns många musiker som fått en smärre chock när de hört sig själva i efterhand. En del tycker det är jobbigt att höra sig själva på grund av detta och låter därför bli. Publikens applåder säger ju att det är bra, så det är enklare att bara att köra på. Vad som då kan bli farligt är att man blir beroende av vilka som sitter i publiken, och det kan kännas som att man spelar enbart för deras skull.

Att höra en inspelning av sig själv om man inte är van, kan vara en rätt så provocerande upplevelse. Det kan ofta komma som en överraskning hur man låter, då tex slarvfel och otydliga fraseringar kommer fram tydligare. Precis som att höra sin egen röst på film så låter det oftast inte exakt som man hör det i sitt eget huvud. Vi är vana att höra rösten inifrån, och när vi spelar är vi vana att höra ljudet som kommer ut precis vid instrumentet.

Det finns en intressant artikel skriven av jazzpianisten Steve Nixon[1] som beskriver hur han som ung pianist lite kaxigt skulle spela in sig själv med sin kassettbandspelare, övertygad om att han var så bra att han skulle ge ut inspelningen för folk att lyssna på. När han hör hur det verkligen låter får

[1] https://www.freejazzlessons.com/jazz-improvisation-record-yourself/

han en rejäl chock. I varje takt fanns det något att påpeka som inte motsvarade hans förväntningar på sig själv. Något ackord var för starkt, någon ton stack ut. Vissa åttondelar rusade medan andra var för stackato. Han beskriver hur han skämdes, tyckte han var dålig och tappade helt det där egot han tidigare haft. Under en vecka fortsätter han att lyssna på inspelningen i hopp om att den ska bli bättre på något vis. Det blir den inte, men hans spel förändras.
Under åren har Steve utvecklat sitt egna sätt att konstruktivt lyssna på sina inspelningar och lära i olika steg:

Till och börja med menar han att man ska värma upp och spela in det stycke man vill jobba med. Sedan tar man fram penna och papper och lyssnar på samma inspelning tre gånger.

Första gången lyssnar han igenom hela stycket som ett framträdande, där han fokuserar på helheten. Noterar både vad som är bra och det han är mindre stolt över.

Andra gången lyssnar han detaljerat, stannar och spolar tillbaks för att verkligen analysera vad han inte är nöjd med. Till exempel: ”konstig fraseringen i takt 16 – 27” eller ”inte riktigt övertygande artikulation i takt 32 – 37”.

Tredje gången går han igenom varje liten takt han inte är nöjd med och antecknar vad och hur han vill förändra den. Till exempel två takter med många ackord i följd. Fraseringen känns upphackad och han inser att det beror på att han inte känner sig bekväm med alla ackord. Nästa steg blir då att skriva ner detta inför nästa övningspass, för att fokusera på just detta då.

I en artikel från jazzadvice.com[2] tas det upp fyra anledningar till att spela in sig själv. Förutom att få insikt i hur du spelar, få möjlighet till att utveckla dina svaga punkter och på så sätt även dokumentera din utveckling, läggs mycket tyngd vid att faktiskt fundera på vilken musiker du vill vara. Att höra hur man låter är en start för att börja fundera på hur man vill låta. Vad vill du ändra på och vad vill du ha kvar? Det krävs en idealbild, ett mål att sträva efter i övningen, för att kunna gå vidare och nå ett önskat resultat.

2.1 Öronen ljuger

Enligt artikeln från ”bulletproofmusician.com” ljuger våra öron för oss medan vi spelar. Vi kan med hjälp av att lyssna på oss själva utifrån, hitta våra svaga punkter, men även höra att vissa delar i spelet faktiskt låter riktigt bra och på så sätt kan man även bygga på sitt självförtroende!

[2] *http://www.jazzadvice.com/4-reasons-why-you-should-start-recording-yourself-today/*

Min tidigare erfarenhet av detta stämmer absolut överens med beskrivningen i artikeln. Genom att få en bättre bild av hur det faktiskt lät om mig och min violin under en konsert jag mindes som dålig har jag ibland blivit positivt överraskad, känt ett större självförtroende, vilket i sin tur lett till bättre prestationer framöver. Vi kan inte lita på våra öron i stundens hetta. Naturligtvis är de till en stor hjälp när vi spelar, men det är en sak att veta hur det ”ska” låta vid sitt öra när det låter bäst ut, och en annan att tro att det vi hör vid örat faktiskt är det som låter utåt. Med hjälp av inspelning följt av direkt lyssning och analys kan vi alltså lära oss att koppla samman känslan, det vi hör direkt i örat samt det faktiska klingande resultatet så att vi kan påverka resultatet i nuet mera medvetet.

2.2 Att effektivisera övningen

Det som lockar mig med att systematiskt spela in mig själv i övningsrummet är att jag på så sätt kan få en tydligare bild av mina svagheter och styrkor och hinna göra något åt dem innan konserten. Det borde, precis som för musikerna i artiklarna leda till en större medvetenhet i spelet, eftersom jag då får chansen att bryta ner varje fras och jobba med det jag inte är nöjd med.

Enligt Art Blakey ska vi sluta ljuga för oss själva. Det är bättre att inse sanningen för sig själv, för annars går det inte att växa. När vi hittar problemet har vi faktiskt möjligheten att hitta en lösning.[3]
2.3 Självförtroende.
En mycket viktig sak som jag tycker det sällan talats om under min utbildning vid musikhögskolan är just självförtroende.
I boken *Effortless Mastery (s.51,52)* kan man läsa om hur vanligt det är att musiker har en känsla av att deras prestation gäller liv och död. Som att en dålig konsert skulle vara jämförbart med att hoppa från en klippa. Det är inte ovanligt att man är rädd för att göra bort sig och undrar vad andra ska tycka om ens framförande.

Cullberg beskriver att Självförtroende är individens tilltro till sin förmåga att prestera. Vare sig det handlar om arbete, skola och sociala sammanhang kan det snabbt tränas upp och är en social tillgång vi behöver i vardagen. Vi kan alltså ha olika starkt självförtroende inom olika områden i livet. För att kunna stå framför en publik och framföra musik krävs det självklart att man har ett visst självförtroende i det man gör. Att man tror på att det man gör är tillräckligt bra, att människorna i publiken faktiskt vill lyssna på en och att det man har att säga med musiken faktiskt har ett värde. Jag kan se tillbaka rätt kort i tiden och minnas hur mitt självförtroende som violinist inte riktigt

[3] http://www.jazzadvice.com/4-reasons-why-you-should-start-recording-yourself-today/

funnits där i den utsträckning jag hade önskat. När man går på en skola med massa andra talangfulla och ambitiösa studenter är det inte konstigt att man jämför sig med varandra. Ofta har jag självmant placerat mig några steg ner i trappan. Musik ska ju inte vara en tävling har jag tyckt. Den åsikten står jag visserligen fortfarande fast vid, men att ha ett självförtroende i det man gör är viktigt, och jag tror det är en viktig aspekt vi glömmer att jobba med som studenter och musiker.

3. Syfte

Syftet med detta arbete är att testa ett för mig nytt hjälpmedel i min övning, för att få en bredare grund att stå på såväl i övningsrummet som på en scen. Genom att systematiskt och regelbundet spela in mig själv, för att strukturerat analysera och åtgärda brister, förväntar jag mig en utveckling av mitt spel, samt en utvecklad kunskap/metod för hur jag förbereder mig på bästa sätt inför en konsert. I min framtid som frilansande violinist vill jag ha en realistisk bild av hur jag låter, för att våga anta utmaningar samt spela med ett ”violinistiskt starkt självförtroende”.
Målet med detta arbete är att upptäcka ett hjälpmedel som kan förstärka en musikers självständighet och hjälpa en att inse sina möjligheter, för att få en verkligare bild av sig själv, som violinist. Att skapa nya vägar för att ta sig fram till ett mål och våga ställa rimliga krav, samt höja ribban i takt med att man utvecklas.

Processen dokumenteras för att analyseras och resultera i en examenskonsert i Kungliga Musikhögskolans Aula. Ljudinspelningen av Fugan ur Sonata Nr. 1 i G-moll av J.S Bach från konserten bifogas med detta arbete.

3.1 Frågeställningar

- Hur kan systematisk inspelning och analys av den i övningsrummet utveckla mig som violinist?

- Hur kommer erfarenheterna från denna övningsstrategi att påverka min bild av mig själv som violinist?

- Vilka är de viktiga parametrarna för att få ett färdigt resultat/framförande/provspelning/inspelning jag känner mig nöjd med? Vad hör jag inte när jag spelar själv? Varför?

- Finns det några negativa sidor i att spela in sig själv?

4. Metod

4.1 Spela in mig själv

Genom att systematiskt spela in mig själv i övningsrummet ska jag undersöka hur jag kan ta till vara på denna metod för att utveckla mig som violinist. Jag har valt att göra inspelningar som en regelbunden del av min övning, för att direkt lyssna och analysera det jag hör. På så vis får jag en klar bild av vilken nivå jag är på, hör vad jag behöver förbättra och kan åtgärda det på plats i övningsrummet. Det blir ett steg på vägen att fungera som min egna lärare. Denna metod bidrar även till att jag faktiskt dokumenterar min övning, vilket kan vara intressant och lärorikt inför framtiden.

4.2 Spela för vänner.

För att öva på att spela upp fugan i en konsertsituation, på den nivån jag är för tillfället har jag även spelat upp för andra. Tack och lov har jag fina vänner som då ställer upp och lyssnar, samtidigt som jag även spelar in. Vi bestämmer en tid och plats där jag spelar som om det vore en konsert. På så sätt får jag även möjlighet att träna på att spela med lite nerver och direkt efteråt höra hur det lät. Även om inspelningssituationen hjälper mig att spela igenom ett stycke som om det vore konsert, blir det ytterligare ett steg att spela upp för en vän, som dessutom är musiker. Man har en tendens att vara mer självkritisk när andra hör på medan man spelar. Att då ha någon som lyssnar påverkar prestationen ytterligare.

5. Utförande, processbeskrivning

5.1 Inspelning – hur jag i övningsrummet använder inspelning som ett hjälpmedel i övningen.

Ett övningspass av Fugan ur Bach G-mollsonat med min zoom H2 i övningsrummet kan se ut följande:

Efter uppvärmning med skalor och div stråkövningar trycker jag på Rec och spelar Fugan från början till slut. Oavsett om jag slinter på någon ton, spelar falskt, eller gör en konstig dragning måste jag fortsätta. Detta för att faktiskt träna på att spela från början till slut, precis som i en konsertsituation, för att få en så ärlig version av vilken nivå jag spelar på just den dagen. När detta

är klart lägger jag ner fiolen, sätter mig direkt och lyssnar på vad jag precis spelade. Detta var ganska jobbigt till en början, då jag hörde mina svagheter och brister direkt, men jag insåg snart att det är ofrånkomligt och faktiskt hjälper mig i min övning. Det enda sättet att få reda på hur man låter är ju faktiskt att lyssna på inspelningen.

Med penna och papper, eller penna och noterna gör jag medan jag lyssnar andra gången små anteckningar på saker jag måste fixa till på specifika ställen. Det kan vara saker som:

- Intonation.
- Ojämna strängväxlingar
- Fraseringar som måste bli tydligare
- Dynamik som behöver tas fram
- Tempo
- Ackord – *(i vissa fall kanske de behöver mjukas upp, i andra intonation)*
- Små andningspauser *"ta tid."* Det låter inte så fritt och lugnt som jag tror. Kan alltså överdriva detta.

När jag sedan tar upp fiolen igen, går jag igenom varje småsak, lugnt, medvetet och med full fokus på det resultat jag vill uppnå. Ofta faller mycket på plats av att bara inse hur det låter utifrån, andra tar lite mer tid att vänja handen och hjärnan vid.

5.1.1 Ett mer detaljerat exempel från övningsrummet

I temat stjäl jag tid när jag spelar ackorden och istället rusar jag iväg på de ensamma åttondelarna. Här plockar jag fram metronomen, tar ner tempot en aning och spelar precis de problematiska takterna några gånger. Jag inser snart att jag behöver dra stråken snabbare i ackorden för att hinna spela jämnt.

Ackorden efter sidotemat är lite sura. Det beror på obekväm fingersättning. Jag funderar och testar om det går att ta dem på något annat vis, men inser att lösningen är att långsamt öva hur fingrarna ska flytta på sig. Jag känner lugnt in avståndet mellan första och andra fingret. Andra och tredje fingret behöver ligga riktigt tätt, medan fjärdefingret behöver sträckas en halv millimeter till.

I början av december spelar jag upp för mina vänner några gånger i veckan. Det blir en ny press att spela perfekt och jag märker hur kraven jag ställer på mig själv stiger. Ibland funderar jag ut vad de kommer ge mig för tips redan innan de har gjort det, vilka ibland stämmer, och ibland inte. Jag lyssnar på inspelningarna och kan vid enstaka tillfällen tycka att jag spelar sämre än om jag bara spelar in. En mer pressad klang och lite stressad känsla. Jag fortsätter att spela upp för olika vänner någon gång i veckan för att få träna

mer på en konsertsituation. Precis som efter att ha lyssnat på inspelningarna från övningsrummet tar jag med mig mina insikter och anteckningar för att strukturera upp min övning nästa pass.

5.2 Sammanställning av övningar/metoder som ofta är lösningar på problem jag hör i inspelningarna.

Efter några veckor med systematisk inspelning och analys hade jag skrivit ner olika övningar och tankesätt, som ofta varit lösningar på de problem jag stötte på under inspelning och lyssningsprocessen. Detta för att i fortsättningen tänka på dessa i ett tidigare stadie, vilket förhoppningsvis kan leda till effektivare övning och en högre nivå redan från första inspelningen. Övningarna har jag samlat på mig under åren från olika lärare och erfarenheter.

5.2.1 Passager, melodier, hopp.

- Rytmiseringar. Att öva till exempel en snabb passage med hjälp av rytmiseringar gör det blir enklare att spela jämnt senare, då man lekt med avstånd mellan toner, strängar osv.

- Baklänges – Öva ett parti baklänges, för att ”lappa ihop” toner och få in rörelser naturligt i hand och hjärna. Genom att luckra upp och vända på rörelser får jag en friare känsla i spelet.

- Känn in avstånden i handen. Långsamt, tryggt och medvetet. Har jag gjort det tryggt och stabilt i långsamt tempo behöver det inte bli missar i långa hopp när jag spelar i tempo.

- ”Prickar du för lågt eller för högt? Gör aldrig samma misstag två gånger. Hellre extremen åt det andra hållet. Hjärnan kommer bara ihåg det du gjort flest gånger, skiljer ej på rätt och fel.”
  När jag övar ett sådant här exempel kan jag slå på min inspelningsapparat för att höra i efterhand att jag faktiskt övar så systematiskt och disciplinerat som ambitionen är.

- Öva en melodi med ett stråk per takt, två takter per stråk, två stråk per takt osv. (för att öva stråkvändningar på olika ställen och även hitta legato mellan alla toner där det senare kommer vara stråkvändningar)

- Öva ett parti bara med stråken, för att få in strängväxlingar och stråk, utan vänsterhanden.

- Öva dubbelgrepp men spela enbart en sträng i taget med stråken, dock alla toner med vänsterhanden.

5.2.2 Klang och sound

Ibland kan det kännas svårt att hitta ett bra sound. Vissa dagar känns allting helt naturligt och andra helt hopplöst. Detta tror jag de flesta violinister kan skriva under på. Att gå igenom dessa punkter varje dag har jag märkt hjälper mig att få den klang och känsla jag känner mig tillfreds med.

- Hitta tyngd i kroppen, stå stabilt. Jämnt fördela vikten mellan fötterna, hitta mitten i kroppen. Sänk axlarna och andas.

- Känn in armbågen (vänster) Gör stora rörelser, upp i högt läge, armbågen fram. Ner i första läget, armbågen långt bak. (ingen stråke) För att hitta rymd och flexibilitet vilket ger en frihet i tex lägesväxlingar och intonation.

- Långsam vibratoövning. Stora svängningar, rytmisera, snabbare och snabbare stegvis. (fjärdedelar, trioler, åttondelar, trioler, sextondelar, trioler osv)

- Nära stallet, dra stråken rakt och riktigt långsamt. Försök få ett stråk på en minut. Ha full tyngd i höger arm. Det behöver inte låta fint, använd fullt tagel och dra stråken rakt. Fullt fokus.

- Snabba stråk nära stallet. Först halva stråken, Andra halvan, hela. Hitta den ringande klangen.

6. Resultat

6.1 Att systematiskt spela in och analysera mitt spel:

När jag lyssnar på mig själv inspelad med min zoom H2 hör jag direkt hur jag låter fraseringar lida av tekniska svårigheter, eller hur jag tror att jag håller en linje, som inte blir lika tydlig som det var tänkt. Det blev tidigt en aha-upplevelse för mig hur enkelt många småsaker nästan automatiskt löste sig genom att lyssna på min inspelning. Ofta har jag tidigare suttit i övningsrummet och harvat, spelat samma sak gång på gång, med någon slags ambition om att spela renare, mer rytmiskt eller med tydligare dynamik, utan att egentligen veta hur det låter. Även om det kändes en aning generande att lyssna på mig själv till en början, vande jag mig snart och började skriva ner vad jag ville förbättra. Det blir så tydligt när man

faktiskt hör hur man spelade för två minuter sedan. Minnet av hur det kändes och hur man tyckte det lät är färskt, samtidigt som det faktiska resultatet är ett faktum i hörlurarna. Det allra tydligaste för mig var hur jag ibland snubblade på snabba toner, tog lite tid från fraser för att sedan inte ge tillbaka lika mycket.

6.2 Positiva överraskningar

Förutom att höra svagheter upptäckte jag även att delar av mitt spel faktiskt lät bättre än jag trodde. Klangen är en sådan sak. I partier där jag faktiskt har bra intonation och linje blev klangen både mer ringande och klar än jag kunde höra vid mitt öra.

6.3 Självförtroendet

En för mig mycket viktig aspekt av vad jag lärt mig genom att spela in mig själv har varit att det ökar min självmedvetenhet enormt. Genom att höra mig själv regelbundet blir jag medveten om hur det faktiskt låter, både på gott och ont. Som jag tidigare nämnt, kändes till en början lite jobbigt att höra på, men så snart jag insåg att det faktiskt går att fixa till intonation, frasering och dynamiska detaljer rätt snabbt, såg jag enbart detta som något positivt. På så sätt blir det mitt medvetna val att spela som jag gör i mycket större utsträckning än tidigare. Jag står för det som kommer ut ur min violin, och jag spelar dessutom bättre, eftersom jag litar på att det låter som jag vill, och att jag kan det jag framför.

En mycket viktig sak som det sällan talats om under min utbildning vid musikhögskolan är just självförtroende. För att kunna stå framför en publik och framföra musik krävs det självklart att man har ett visst självförtroende i det man gör. Att man tror på att det man gör är tillräckligt bra, att människorna i publiken faktiskt till lyssna på en och att det man har att säga med musiken faktiskt har ett värde. Jag kan se tillbaka rätt kort och minnas hur mitt självförtroende som violinist inte riktigt funnits där. När man går på en skola med massa andra talangfulla och ambitiösa studenter är det inte konstigt att man jämför sig med varandra. Ofta har jag självmant placerat mig några steg ner i trappan. Musik ska ju inte vara en tävling har jag tyckt. Den åsikten står jag visserligen fortfarande fast vid, men har lärt mig att bara för att man själv tycker att man spelar bra och har något fint att komma med, behöver det inte betyda att man trycker ner någon annan.

Genom att spela in mig flera gånger i veckan har jag nu fått en tydligare bild av hur jag spelar, och kan numera stå för det jag framför. Givetvis varierar detaljerna från gång till gång. Vissa dagar är man på topp, andra får man kämpa mer. Ibland blir man nöjd, ibland känns det inte bra. Men i och med

att jag vet vad jag faktiskt kan åstadkomma, vågar jag nu se mig som en violinist med större självinsikt än innan. Jag vet mina styrkor och även mina svagheter. Jag vet att så länge jag gör mitt bästa, kan jag känna mig bra, för nu. Tack vare detta har jag möjlighet att utvecklas samtidigt som jag kan ge konserter och ha realistiska krav på mig själv.

6.4 Konserten

I december några dagar innan min examenskonsert skulle äga rum blev jag sjuk och hade hög feber. På grund av detta fick jag flytta fram konserten till den 11e januari, vilket ledde till att jag fick göra en ny uppladdning efter nyår. Även om det var lite jobbigt i sig att ladda om, formtoppa osv, betydde det att jag fick testa och lita på mina nya lärdomar från detta arbete. Jag använde av min Zoom för att lyssna på helheten, påminna mig om fraser och struktur i musiken. Detta gav mig också en känsla av att ”nu kan jag det här, det är bara att köra” Jag hade ju varit beredd att spela redan i december.

Inför konserten kände jag mig mycket tryggare än jag gjort innan tidigare konserter, då jag faktiskt nu vet hur det låter när det låter bra, samt vad som är de viktiga parametrarna i framträdandet. Även om det fortfarande fanns viss oro och tvekan för att jag inte skulle lyckas spela Fugan helt ”perfekt” hjälpte det att lyssna på mina inspelningar och förstå att det är när jag känner mig trygg, litar på tekniken och fokuserar på musiken, det låter som bäst. Man kan inte göra underverk med sitt spel på några månader, men däremot lära sig att ställa rimliga krav på sig själv. Ett framträdande handlar om att skapa en stämning i rummet, förmedla någon slags känsla till publiken, gärna med en personlig touch samt hålla en hantverksmässigt hög kvalitét. Att bli medveten om mina styrkor men även brister som inte går att göra något åt på några veckor gav mig ett inre lugn.

Jag kände mig trygg med min lägstanivå, och försökte slappna av och lita på att allt arbete jag lagt ner skulle ge ett gott resultat. När jag gick ut på scenen hade jag ett gott självförtroende, en stor förväntan och en känsla av att yes, nu gör jag dethär!

Jag bifogar inspelning av konserten. Om jag är nöjd? En del saker, som sound och ett lugnt intryck tycker jag kändes bra. Småmissar på grund av viss nervositet skedde, vilket kanske inte är så överraskande. Det viktigaste för mig är dock känslan jag hade när jag spelade. Efter min nya övningsmetod kände jag mig mycket säkrare och vägen fram till konserten har varit stabilare än vad det normalt sett brukar vara.

7. Diskussion & Slutsats

Att förbereda mig inför en konsert med hjälp av att lyssna på mig själv redan i övningsrummet har gett mig mer kött på benen än vad jag hade innan jag började ta hjälp av denna metod.
Det känns nästan fånigt nu i efterhand att det är en metod jag inte använt tidigare. Att spela in mig under övningsprocessen för att analysera och förbättra mitt har lett till att jag känner mig tryggare och mera förberedd. Efter att ha gått igenom denna process vet jag nu hur jag kan ta mig an övning på en ny nivå, och faktiskt lära mig saker jag förut hade behövt en lärares respons på. Med detta sagt menar jag inte att lektioner ej skulle vara givande, men jag känner att jag kan klara mig på egen hand än mycket större utsträckning än tidigare.

Vad gäller examenskonserten har förberedelserna gjort att jag kände mig mycket mer trygg. Eftersom jag visste hur det kunde låta dagarna innan, vågade jag slappna av och lita på mitt spel på en ny nivå. Jag kommer aldrig kunna veta hur det kommer att låta i stundens hetta, men jag ökar chanserna för att det kommer låta bättre på konserten, när jag har spelat in mig och vet hur det lät dagarna tidigare Jag kan således ställa rimligare krav på mitt framförande, och även känna mig nöjd efteråt. Med detta arbete har jag förstått vad jag har för möjligheter att faktiskt utveckla mig själv på egen hand. Det känns betryggande inför framtiden då jag behöver öva in orkesterrepertoar snabbt, provspelningsstycken och kammar musik.

Finns det några negativa saker med att spela in sig själv?
Enligt den metod jag har jobbat efter har jag inte upplevt några negativa effekter. Dock kan jag se möjligheten att börja överanalysera hur man låter och bli väldigt fäst vid detaljer och perfektion. Är man väldigt självkritisk, eller ifrån början hade en bild av sitt eget spel, som är långt ifrån verkligheten skulle det förstås kunna knäcka en totalt. Dock tror jag de flesta kan ändra dessa saker relativt enkelt, vilket ju faktiskt enbart är en positiv sak. Självinsikt är alltid bra, så länge den faktiskt är ärlig och inte snedvrids av någon som har orimliga krav på sig själv.

En intressant aspekt de tog upp i artikeln är att när man väl tagit steget att spela in sig själv, kan det vara ytterligare ett steg att lyssna. Jag känner själv igen mig i det att lämna inspelningen några dagar, då man inte riktigt vågar ta itu med hur det faktiskt låter. Men sedan jag läste denna artikel föll saker på plats, och påminner mig även om vad jag hört Prof. Ulf Wallin säga under masterclasses.; ”ljug inte för dig själv”. Det är en positiv sak att hitta dina svagheter, för då kan du ju göra något åt dem”
En så självklar sak, men jag är rätt så säker på att jag inte är ensam om att behöva påminnas om detta. Lathet och förnekelse är ofta en enklare utväg – på kort sikt.

Hur kan systematisk inspelning och analys av den i övningsrummet utveckla mig som violinist? Under denna process har jag fått möjlighet och anledning till att vrida, vända och medvetandegöra mitt eget spel. Delvis mitt arbete i övningsrummet, men kanske viktigast; resultatet av det. Insikten om hur jag kan nå ett bättre resultat på egen hand, utan lärare och med hjälp av en inspelningsapparat. Jag har testat strategier som jag först trodde bara skulle vara att planera, utföra och utvärdera, för att sedan inse och acceptera att alla kanske inte passar mig lika bra. Jag har funderat fram och tillbaks på hurvida detta beror på någon slags lathet, dålig motivation eller helt enkelt faktiskt inte är ett optimalt sätt. I framtiden kommer jag testa att istället lägga upp övningen dag för dag. Utefter hur mycket tid jag har på mig varje dag tar jag de fem första minuterna i övningsrummet till att göra en struktur för vad jag ska öva på och hur. Vad vill jag uppnå med dagens övning? Eftersom jag kommer vara en frilansande musiker kommer dagarna nödvändigtvis inte vara varandra lika. Det vore bara naivt att tro att det skulle fungera att lägga upp veckans övningsdagar med lika mycket tid. Kanske har jag bara två timmar någon dag, andra dagar har jag kanske hela dagen. Då kommer det gälla att anpassa och göra prioriteringar.

Att tänka på detta när man övar, ha små mål för varje tillfälle, och att sedan regelbundet spela in sig för att få perspektiv utifrån på hur det verkligen låter tycker jag är bra metoder för att effektivisera sin övning. Det kan även öka ens självförtroende som musiker, vilket i sig förhoppningsvis kan leda till ett ännu bättre resultat och mer glädje i musiken.

Plötsligt såg/hörde jag på mitt spel utifrån, kunde sätta ord på vad som skulle ändras för att sedan göra det. Denna stund i övningsrummet, som jag annars tänkt ska vara till för att spela så mycket som möjligt, fick ett mycket större värde, och jag försöker nu se min tid i övningsrummet som ”arbetstid” snarare än övning. Vi är många som under åren på musikhögskola och säkert redan innan dess, blivit itutade (troligtvis av varandra, men även vissa lärare) att det är antalet timmar vi spelar som räknas. Nu vill jag definiera det som arbetstid i övningsrummet hädanefter. Att faktiskt lägga ner fiolen och tänka. Tänka innan jag spelar, lyssna och planera hur jag vill att det ska låta. Analysera problem för att på så sätt kunna lösa dem.

Anledningen till att spela in sig själv känns numera självklar för mig. Det känns nästan dumt att inte ha använt denna metod tidigare och jag tror många fler musiker av alla slag skulle ha nytta av detta. Precis som Art Blakey säger, är det ju så mycket enklare att hitta lösningen när vi först identifierat problemet. Kanske finns det inte som en självklar metod inom den traditionella violinskolan då den gått i arv från de stora violinisterna som själva inte hade tillgång till inspelningsapparater i vardagen. Det har månats om det traditionella och man vill föra vidare de gamla kunskaperna. Dock tror jag inte det skulle skada med lite modernisering i bemärkelsen att införa en inspelningsapparat som nu för tiden är både relativt billig och

enkel att få tag på. Det skulle dessutom räcka att spela in sig via en smartphone för att upptäcka många saker man kanske inte är medveten om medan man spelar själv, även om det är svårare att få en ärlig bild av klang och tonbildning med en sådan.

Självförtroendet har blivit en centralare och viktigare del i min roll och utveckling som violinist. När jag nu inte bara vet, utan också har en större erfarenhet av att självförtroendet faktiskt går att öva upp, precis som Cullberg skriver. Att bli mer medveten om att detta är ett stor och vanligt problem, har fått mig att tänka kring mitt eget självförtroende, vilket har lett till att jag medvetet ägnat energi åt att stärka det, med hjälp utav att lyssna, analysera och lösa problemen. Jag är nu medveten om min förmåga att utvecklas vilket i sig stärker självförtroendet märkvärt.

Personligen ser jag min styrka i soundet, det låter ju faktiskt riktigt bra när jag får till detaljerna. Svagheterna är att jag ibland gör omedvetna dragningar/små ljud som sticker ut, ofta på grund av stråktekniska problem. Jag har även upptäckt att jag i Fugan sliter lite i tempot, beroende på hur många toner per ackord jag spelar. Det blir lätt att rusa på lite när det bara är en ton och en melodi. Detta upptäcker jag genom att lyssna, och fixar till med hjälp av metronomen!

En intressant och glädjande insikt med detta är att mycket faller på plats redan efter en lyssning. Om jag skulle göra två tagningar efter varandra (där jag lyssnar på den första emellan) så blir den andra mer medveten och bättre. Alltså betyder detta att jag förbättrar min prestation om jag tänker igenom vad jag ska göra innan jag börjar spela. En viktig lärdom inför en konsert till exempel, där jag enbart får en chans.

7.1 Slutsats

Att systematiskt spela in sig själv i övningsrummet och under konserter kan ge större trygghet och utveckling för en musiker. Det kan användas som ett hjälpmedel i den egna utvecklingen och inövandet av repertoar, då man får en direkt respons samt tränar upp sin egen förmåga att ställa realistiska förväntningar på sig själv. Hur man gör exakt är upp till var och en, men jag tror alla musiker skulle må bra av att höra sig själva på inspelning oftare. Delvis för att få hjälp i övningsrummet, men framför allt för att hitta trygghet i spelet, som kommer när man har en verklighetstrogen bild över hur det faktiskt låter.

8. Källor

Litteratur:

Cullberg Weston, M. (2007) *Självkänsla på djupet* Natur och Kultur, Stockholm.

Mia Törnblom (2009) *Självkänsla nu* Forum Stockholm.

Kenny Werner (1996) *Effortless Mastery* Jamey Aebersold, Jazz New Albany.

Länkar*:*

http://www.bulletproofmusician.com/why-is-it-so-important-to-record-yourself/ *(2016.01.05)*

http://www.jazzadvice.com/4-reasons-why-you-should-start-recording-yourself-today/ (2016.01.05)

http://www.motivation.se/ledarskap/karriarutveckling-mentorskap-och-coaching/sjalvkansla-och-sjalvfortroende-hall-isar-begrep *(2016.02.07)*