

Uppvärmning för gitarrister

En studie om gitarrpedagogers uppfattningar kring
uppvärmning och dess användning

Martin Nybacka

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen musikpedagog

Jakobstad 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Martin Nybacka

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Mikael Svarvar

Titel: Uppvärmning för gitarrister: en studie om gitarrpedagogers uppfattningar kring uppvärmning och dess användning

Datum 8.5.2020 Sidantal 37

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med arbetet är att undersöka betydelsen av uppvärmning bland gitarrpedagoger, deras attityder och vilka övningar de använder sig av för att värma upp på olika sätt. Forskningsfrågorna som kommer att diskuteras är: Vad betyder uppvärmning utifrån gitarristens perspektiv? Och hur uppfattas uppvärmning inom gitarrundervisningen? För att kunna besvara frågorna använder jag mig av en forskningsmetod influerad av fenomenografi, och som datainsamlingsmetod intervjuer av åtta gitarrpedagoger samt litteratur.

Undersökningens resultat visar att uppvärmning har en betydande roll i spelandet men att den används till olika grader och i olika former, beroende på kommande spelsituation för gitarristerna. Inom gitarrundervisning förekommer det diskussioner tillsammans med eleverna kring temat, men själva uppvärmningen fungerar oftare indirekt i undervisningen. Det råder en dold kompetens inom området och genom att lyfta upp detta ämne till diskussion så har min kunskap som musiker och pedagog berikats, och jag hoppas att det har en liknande effekt för flera andra.

Språk: svenska

Nyckelord: uppvärmning, gitarr, fenomenografi, didaktik

BACHELOR'S THESIS

Author: Martin Nybacka

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music pedagogue

Supervisor(s): Mikael Svarvar

Title: Warming up according to guitarists: a study about guitar pedagogues' perception of warming up and how it's used

Date 8.5.2020 Number of pages 37

Appendices 1

Abstract

The aim of this thesis is to examine the meaning of warming up among guitar pedagogues, what their attitudes are and which exercises they use to warm up in different ways. The questions that will be discussed are: What does warming up mean from the guitarist's perspective? And how are warm-up exercises perceived in guitar education? To answer my questions I'm using research methodology influenced by phenomenography, and I'm collecting data from interviews of eight guitar pedagogues and also literature.

The result of the research shows that warming up is an important part in playing, but it is used in varying degrees and different ways depending on the coming situation. In guitar education discussions occur from time to time with students, but the warm up itself works more in a kind of indirect way with them. A hidden competence is present in this area and by initiating a discussion regarding the subject my knowledge as a musician and pedagogue has been enriched, and I hope it has a similar effect to others as well.

Language: swedish Key words: warm-up, guitar, phenomenography, didactics

Innehållsförteckning

1	<i>Inledning</i>	1
1.1	Syfte och forskningsfrågor	1
1.2	Disposition	2
2	<i>Vad är uppvärmning?</i>	2
2.1	Inom idrott	3
2.2	För musiker.....	3
2.3	För gitarrister	4
3	<i>Undersökningen</i>	5
3.1	Forskningsansats.....	5
3.2	Genomförandet.....	5
4	<i>Resultatredovisning och analys</i>	7
4.1	Betydelser	7
4.2	Ideala uppvärmningen.....	9
4.2.1	Fysiska övningar	12
4.2.2	Mentala övningar	20
4.3	Studietiden för lärarna	23
4.4	Attityder.....	25
4.5	Uppvärmning på lektioner	27
5	<i>Sammanfattande diskussion</i>	31
5.1	Uppvärmningens olika sidor	31
5.1.1	Behov.....	31
5.1.2	Elevens synvinkel	32
5.1.3	Tidsuppfattning.....	33
5.1.4	Dold kompetens	34
5.1.5	Kritisk granskning	35
5.1.6	Personlig tillämpning	35
5.2	Förslag på vidare forskning.....	36
6	<i>Källförteckning</i>	37

1 Inledning

Under min studietid till gitarrpedagog i Yrkeshögskolan Novia har delmomentet uppvärmning aldrig haft något större fokus. För mig har det dock alltid haft en given plats i någon form, både under min övningstid, före spelningar och också då jag har undervisat i gitarr. Att sätta tid på att värma upp hjälper mig att komma igång motoriskt och att hitta fokus i mitt spelande. Det behöver inte betyda att min övning, spelning eller lektion kommer att uppnå ett lyckat resultat i slutändan, men sannolikheten för det tror jag att ökar. Genom dessa tankar väcktes ett intresse till att öppna upp en diskussion om vad andra har för åsikter om uppvärmning.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Jag vill undersöka betydelsen av uppvärmning bland gitarrpedagoger, deras olika attityder, vilka övningar de använder sig av och därigenom fördjupa min kunskap i ämnet. Uppvärmningen har sin biologiska funktion i att få igång blodflödet och den förebyggande funktionen att förhindra till exempel överbelastningsskador. För det andra så kan det ha en mentalt samlande funktion, genom att fördjupa ens koncentration på lektionen eller övningen. För det tredje kan man använda sig av uppvärmningen kreativt i undervisningssyfte, genom att med hjälp av den introducera en teknik eller teori som ett stycke eller en låt innehåller. Jag undrar även om det finns flera goda och sämre funktioner av uppvärmning som jag inte är medveten om. Enligt min erfarenhet är uppvärmning inget som diskuteras så mycket. Genom att lyfta fram den dolda kompetens som finns inom detta område kan det ge ny inspiration, nya idéer och tankar till gitarrister och även musiker inom andra instrumentgrupper.

Mina forskningsfrågor lyder:

1. Vad betyder uppvärmning utifrån gitarristens perspektiv?
2. Hur uppfattas uppvärmning inom gitarrundervisningen?

1.2 Disposition

I den teoretiska bakgrundsteckningen i kapitel två behandlas uppvärmning från olika synvinklar. Där presenteras teori från idrotten och vad uppvärmning betyder i musikernas och gitarristernas värld. I kapitel tre berättar jag om arbetets forskningsansats och hur genomförandet av intervjuerna gick till. Alla informanternas svar och min analys av materialet presenterar jag i kapitel fyra. Arbetet avslutas med en sammanfattande diskussion i kapitel fem, som också behandlar ämnet i relation till forskningsfrågorna. Slutligen ger jag förslag på vidare forskning. Bilaga 1 består av notbilder av de praktiska övningar som informanterna har delat med sig av.

2 Vad är uppvärmning?

I det här kapitlet behandlar jag uppvärmning från ett teoretiskt perspektiv. Utöver att bearbeta ämnet enbart från gitarristens perspektiv börjar jag med att ta in teori från idrott. Det gör jag eftersom uppvärmning också behandlar ämnet träningslära på grund av de fysiologiska aspekterna som händer när man värmer upp. Jag använder mig av följande källor; författarna Dan Andersson och Per Tedin, samt Stefan Wiking och Johan Lindström har med hjälp av idrottsvetare sammanställt böckerna "Idrott och Hälsa" och "Idrott, motion & Hälsa". Joakim Zelmerlöv har skrivit boken "Ergonomisk gitarrteknik; psykologi, ergonomi & teknik". Han är verksam som klassisk gitarrist och kompositör, och han är utbildad vid Musikkonservatoriet i Falun, Sverige och Det Konglige Danske Musikkonservatorium i Köpenhamn, Danmark. Robert Schenck är lektor i tvärflöjt, metodik och kammarmusik vid Musikhögskolan i Göteborg, och han har sammanställt boken "Spelrum; en metodikbok för sång- och instrumentalpedagoger". Greg Mooter är professor i basavdelningen vid Berklee College of Music i Boston, USA och författare av boken "The Bass Player's Handbook". I boken berättar han bland annat om uppvärmning. Utöver dessa källor använder jag mig även av teori från Mihály Csíkszentmihályi, som är en ungersk professor i psykologi. Han berättar om en av den positiva psykologins nyckelkoncept så kallat flow.

2.1 Inom idrott

Innan någon typ av träning börjar är kroppen och musklerna något oförberedda och behöver lite tid på sig att komma igång. Uppvärmningen hjälper till med att ställa om från vila till arbete, och syftet är att öka prestationsförmågan och att förebygga skador. När man väl värmer upp fysiskt och börjar röra på muskulaturen ökar behovet av syre i kroppen. Detta leder till att kroppens och musklernas temperatur stiger vilket åstadkommer en rad positiva, fysiologiska effekter. Nervimpulser rör sig snabbare och blodflödet ökar när man aktiverar sig, något som i sin tur förbättrar transporten av bland annat syre och näringsämnen till musklerna. Lederna förbereds genom att mängden ledvätska som produceras ökar och beredskapen i ledbrocket förhöjs tillfälligt. Kroppens vävnader blir alltså smidigare och genom ett effektivare neuromuskulärt samspel medför det att koordinationen förbättras. Uppvärmningen kan också ha en positiv effekt på koncentrationen och motivationen. Inför en tävling kan uppvärmningen resultera i att nervositeten släpper (Andersson D. & Tedin P., 2009, Wiking S. & Lindström J., 2005).

2.2 För musiker

I och med att uppvärmning är det man brukar göra först under övningspasset fungerar den som en bro mellan "ens liv i övrigt" och stunden som ska ägnas åt musicerande. Det är viktigt att vara medveten om att denna övergång är mer än en fysisk uppvärmning. Denna medvetenhet kan räcka till för att förändra uppvärmningen från att enbart vara ett rutinmässigt genomförande av de "obligatoriska" skalorna, tonövningarna eller sekvenserna. Uppvärmningen blir istället till en stund som förutom att vara av fysisk och teknisk natur, även ger en möjlighet att lämna besvärande tankar bakom sig, sätta värde på tillfället framför en, fördjupa lyssnandet och öka ens koncentration. Att uppnå dessa mål med uppvärmning kan lyckas på en kort stund vissa dagar medan andra dagar tar det längre tid, men graden av framgång med uppvärmningen har en avgörande betydelse för kvaliteten på det följande övningspasset (Schenck R., 2000). Enligt Mooter (2005) behöver man göra uppvärmningen mentalt stimulerande så att ens sinne kan börja fokusera på den musikaliska uppgift som ligger framför en. Han berättar om att spela igenom dur-skalar med ett fokus på artikulation och vilka fingersättningar man använder sig av, är ett bra exempel på en uppvärmning som tillgodoser alla behoven. Genom ett sådant övningsexempel menar han att ens händer, armar, rygg och musikaliska hjärna

också värms upp (Mooter G., 2005). Om den disponibla övningsstunden framför en känns kort är det frestande att avstå från uppvärmningen som kan anses ta upp värdefull övningstid. Det är i stället synnerligen viktigt att förbereda den korta tid som står till förfogande så att den kan brukas på ett positivt och effektivt sätt. Med tanke på att en välfungerande uppvärmning eller "övergångsritual" kan ske förhållandevis snabbt med träning och rutin, utgör den alltid mycket väl använd tid, oavsett övningspassets längd (Schenck R., 2000). Tiden man sätter på att värma upp ger en chans att observera ens egen teknik och att göra korrigeringar eller ändringar till den (Mooter G., 2005).

I bästa fall kan man genom sin uppvärmning närma sig eller komma in i ett stadie av så kallat "flow". Uttrycket myntades av den amerikanske psykologiprofessorn Mihály Csíkszentmihályi på 1970-talet. Han började undersöka vad människor gjorde när de hade som allra roligast – när de tog del av en optimal upplevelse som gjorde att man tappade uppfattning av tid och rum. Han inledde med att studera några hundra människor som han uppfattade hade möjlighet att jobba med vad de tyckte allra mest om, som till exempel konstnärer, idrottsmän, musiker, schackspelare och kirurger. Deras berättelser blev grunden till Csíkszentmihályis teorier om "flow". Han kartlade nio huvudkomponenter som återkom; balans mellan utmaning och färdighetsnivå, klara mål som är tydligt definierade, direkt feedback, en känsla av kontroll över situationen, intensivt fokus på uppgiften, sammansmältning av handling och medvetande, förlust av självmedvetande, förändrad tidsupplevelse och aktiviteten som självförstärkande (Backman L. & Airaksinen J., 2009, Style C., 2011).

2.3 För gitarrister

Ur gitarristens perspektiv är målet med olika uppvärmningsövningar att jobba på det fysiska förhållandet till instrumentet. När man genomför lättare, tekniska övningar tränas de fundamentala principerna som gäller för hela gitarrspelandet. Blodets ökade flöde underlättar syresättningen och ger musklerna förbättrade chanser att läka efter små förslitningar. Detta gäller förutom händernas och armarnas muskler, även ryggens muskler, eftersom de belastas statiskt i sin uppgift att hålla kroppen upprätt. Skador och spänningar kan vara ett stort hinder för utvecklingen och kan i vissa fall helt förstöra glädjen i att musicera. Skador, i form av till exempel överbelastningsskador, kan undvikas genom en breddad förståelse för och kännedom om spelandets påverkan på

kroppen. Avsikten med uppvärmning från ett rent mentalt perspektiv är att lägga vardagens bekymmer åt sidan, komma in i sitt spelande och att göra sig mentalt redo för en viss situation. Psykologiska faktorer kan inverka skadligt både på förmågan att lära sig och relationen till den egna utvecklingen som gitarrist (Zelmerlöv J., 2005).

3 Undersökningen

3.1 Forskningsansats

I detta arbete görs en undersökning influerad av fenomenografisk metod, vilket är en kvalitativ forskningsmetod. Metoden är inriktad på människors tankar om olika fenomen i världen, och uppmärksamheten riktas mot variationen i människors upplevelser av samma fenomen. Fokus ligger alltså på mänsklig inlärning och resultatet av inlärningen, och följaktligen förståelsen av omvärlden. Målet är att kunna beskriva, analysera och förstå hur människor tänker kring vissa fenomen, det vill säga att samla olika uppfattningar kring något tema. Ju fler aspekter en person beaktar kopplade till ett visst fenomen, desto djupare förståelse av detta fenomen får personen (Fejes A. & Thornberg R., 2015).

Med andra ord söker jag inte efter en objektiv sanning om uppvärmning bland gitarrpedagoger, utan jag vill undersöka vilka olika uppfattningar de har. Jag vill också ta reda på hur de har materialiserat övningarna som de själva använder sig av och för deras elever. Dessa övningar behandlas senare med bilder som visuellt stöd. Det bör nämnas att jag utgår från att mina informanter har olika uppfattningar om uppvärmning, för att det individuella behovet av uppvärmning kan variera stort mellan dem.

3.2 Genomförandet

Undersökningen gjordes med hjälp av intervju som metod under februari och mars år 2020. Informanterna är i olika åldrar och de jobbar med undervisning på allt från institutsnivå, andra stadiets utbildning, inom kommunen, upp till högskolenivå. Tack vare att lärarnas arbetsmiljö ser olika ut så blir perspektivet bredare.

Intervjuns form var semistrukturerad med sex stycken frågor som jag frågade varje informant. Vi tangerade ofta teman som jag hade tänkt ta upp i ett senare skede av intervjun naturligt under konversationen. Jag försökte medvetet att styra intervjun så lite som möjligt för att ge informanterna utrymme att reflektera. Mitt mål var att få totalt åtta intervjuer i muntligt format. Jag skickade ut förfrågan till elva stycken gitarrpedagoger, och resultatet blev åtta stycken som svarade inom tidsramen. Fem av intervjuerna blev i muntlig form och tre i skriftligt format. De muntliga intervjuerna räckte i cirka en timme och innehöll enligt mig intressanta reflektioner och givande diskussionsämnen.

Gitarrpedagogerna som jag kontaktade (genom sociala medier och e-post) var jag bekanta med sedan tidigare, men via en av gitarrpedagogerna som ställde upp fick jag kontaktuppgifter till ytterligare en gitarrpedagog. Mina kriterier var att de undervisar i nuvarande tjänst eller ha erfarenhet av att undervisa. Jag anser att en gitarrist som har en större pedagogisk bakgrund har fått ett bredare helhetstänk på gitarren, eftersom de har behövt reflektera över grundprinciperna i att spela gitarr.

Sex stycken av informanterna spelar främst pop, rock och jazz, medan två andra är klassiskt skolade gitarrpedagoger. Eftersom fördelningen är ojämn och stilarna har olika utmaningar leder det till att arbetet begränsas. De uppfattningar om uppvärmning som har utvecklats inom en musikalisk värld av pop och jazz får ett större utrymme, och alla utmaningar som finns specifikt inom klassiska gitarrstycken får ett mindre fokus. Jag är glad över att jag fick kontakt med en kvinnlig gitarrpedagog, men dessvärre endast en, vilket gör att könsfördelningen i svarsmaterialet är väldigt ojämn. Det kan till exempel finnas utmaningar i specifika stycken eller låtar som är komponerade endast för manligt formade händer, och på grund av brister i reflektioner kring detta tema begränsas arbetet ytterligare.

Efter att intervjuerna var genomförda och transkriberade, så organiserade jag alla svar per fråga och började analysera materialet. De citat som jag har använt från intervjuerna har jag finslipat för att hjälpa till med läsbarheten. Jag är medveten om att mitt val av metod och ett mindre urval av informanter begränsar undersökningen och att det inverkar på dess validitet, samt att det blir omöjligt att dra några egentliga slutsatser. Det har ändå framkommit reflektioner värda att lyfta fram gällande temat.

4 Resultatredovisning och analys

I detta kapitel redovisas och analyseras informanternas svar angående uppvärmning för eget spelande och i situationer med elever. Jag behandlar varje fråga enskilt och gör en kort sammanfattande diskussion som avslutning på varje fråga. Uppvärmning är högst individuellt och det finns inget allmänt sätt att värma upp som alltid fungerar för alla. Detta framkommer i svaren direkt, men främst indirekt då alla informanternas tillvägagångsätt ser olika ut.

Via mina intervjufrågor har jag fått reflektioner kring sex huvudteman inom uppvärmning. Dessa är betydelsen av uppvärmning, den ideala uppvärmningen för lärarna, övningar som är både fysiska och mentala, studietiden för lärarna, lärarnas förändrade attityder angående uppvärmning, och uppvärmning på lektioner med elever.

Det bör poängteras att alla områden behandlas från gitarrlärarens perspektiv och behöver inte motsvara hur eleven själv upplever och använder uppvärmning. Nedan presenterar jag informanternas svar.

4.1 Betydelser

Vad har uppvärmningen för betydelse och funktion enligt dig? I varje muntlig intervju var det min inledande fråga, och varje gitarripedagog hade sin egen tyngdpunkt som de startade diskussionen ifrån. Genom att ta del av vilka betydelser uppvärmning har för var och en framkommer det vilka variationer det finns i uppfattningen om uppvärmning.

”Det är ingen hemlighet för någon att då man spelar mycket så vet man att ibland kommer man in i ett slags *flow* [...] på ett eller annat sätt måste man säkert förbereda sig oberoende av om det är en konsert eller bara en lektion man antingen själv ska spela på eller lära ut, [...] både fysiskt och mentalt.” (c)

”Jag tycker att det är mycket viktigt att värma upp. Jag har gjort det ända sedan jag började öva mera i tonåren! Tycker att det blivit viktigare desto äldre jag blir. Har inte haft desto större problem med händer och det tror jag beror på att jag har en bra uppvärmning. Att vara väl förberedd tycker jag är en bra förutsättning för att vara mindre nervös för uppträdande.” (g)

Någon slags uppvärmning eller förberedelse har en central roll i spelandet och det finns en medvetenhet om detta bland alla informanter. Det gäller både det fysiska

förhållandet till instrumentet men också den mentala biten när man ska spela. Något som flera nämner tidigt i intervjuerna är utmaningen att vara mentalt uppvärmd inför spelsituationen.

“ [...] om jag har en spelning eller en inspelning eller vad det nu må vara så avskyr jag nummer ett; att inte vara mentalt förberedd.” (d)

“Egentligen det som jag tycker har varit svårast är att värma upp huvudet, så att man är i rätt sinnestillstånd. Det är något som är viktigt framförallt om det handlar om notläsning eller improvisering.” (e)

“För mig är uppvärmning idag mera mental än fysisk, [...] jag har gått från att jag måste få spela skalor och värma upp systematiskt vänster- och högerhand till att behöva vara mera mentalt beredd att börja.” (c)

Det finns en mängd av fysiska övningar, både med och utan instrument, som kan användas när man värmer upp inför spelningar och egen övning. De fysiska övningarna kan vara till exempel olika koordinationsövningar på instrumentet men också stretchning, massage och joggning. Dessa slags övningar har sin plats hos de flesta av informanterna men inte i lika stor grad idag hos en del, och det kan bero på ett antal olika faktorer.

“Jag upplever att värma upp ger mig något absolut, men det betyder inte att jag gör det varje gång jag ska spela. Det är lite beroende på spelningarna.” (b)

“Förr då jag studerade hade jag en någon slags daglig rutin. [...] man kunde sitta länge med vissa moment så man behövde nog vara uppvärmd då. Nu ser det inte ut på samma sätt, jag värmer upp med att kanske bara sitta och fixa ihop material så idag tar jag det lite lugnare helt enkelt [...] har inte en klassisk uppvärmning med olika fingerkombinationer och övningar.” (a)

“Förbereder genom att tänka igenom låtlistan och eventuella gitarrbyten, placering och vilka ljud jag ska använda. Nu spelar jag mest låtarna som jag ska spela på konserten eller använda på lektionerna.” (h)

Förberedelse kan se ut på många olika sätt. Vissa använder sig av skilda övningar, både med och utan instrumentet, medan andra spelar igenom de låtar de ska spela för att förbereda sig för situationen. Den mentala uppvärmningen får kanske en större prioritet när den tekniska förmågan på instrumentet i fråga har utvecklats mera. Att hitta sätt att komma in i det “musikaliska tänket” och i ett “flow” blir möjligen ännu viktigare med tiden, som flera av informanterna nämnde.

4.2 Ideala uppvärmningen

En av mina intervjufrågor var hur en ideal uppvärmning ser ut från informanternas perspektiv idag, både då det gäller egen övning och före spelningar. I samband med spelningar verkar uppvärmning användas mera, och det beror på att uppvärmning kan bidra till att man får ut en större del av de bästa sidorna av sitt spelande. Före jag behandlar de fysiska och mentala övningarna som informanterna pratat om så tar jag upp diskussion om hur den ideala uppvärmningen ser ut. Här lyfter de fram många olika tankar och deras egen uppfattning av uppvärmning. Det finns många gemensamma teman som flera nämner, en av dem är att inte trötta ut sig före en spelning.

”Jag vill bara spela saker som kanske inte känns så musikaliska [...] så att alla fraser och allt man bidrar med känns fräscht [...] jag har gjort det förut så att jag kört det som jag vet kommer och kanske bara improviserat över delarna [...] sen har konserten kommit och känslan finns inte där att vilja spela de sakerna för man har redan spelat genom dem.” (b)

”Det här låter schizofrent men om jag har ett jazzgig spelar jag mycket rocklicks för mig själv, och är det ett rockgig spelar jag mycket jazzlicks så att jag inte ska spela kliché när jag väl kommer ut på scenen. Jag försöker komma med färska idéer när jag väl spelar, det är kanske mera mental uppvärmning.” (d)

Det här betyder att övningar som enligt informanterna inte har något större ”musikaliskt värde” i situationen kan förbereda en väl för en spelning. Detta är ett svårt tema att tackla; alltså vilka övningar och stycken som inte har ett ”musikaliskt värde”. Vad som har ett värde är individuellt för varje gitarrist. En möjlig förklaring till tankesättet är att om man spelar övningar som till exempel inte har något att göra med materialet som man ska spela på konserten, så kanske låtarna känns mera fräscha när man väl kommer upp på scen. Man kan spela någon övning som är helt irrelevant i stunden. En del kan ta det lite lugnare under uppvärmning, medan andra kan ta i lite mera.

”Det bästa tycker jag är att om man kan sitta och spela en liten stund. Men ibland måste man kolla genom något med andra. Sällan bränner jag på det fullaste bara jag vet vad som gäller så försöker jag leverera sedan när jag ska. Jag är lite lugnare på uppvärmningen och ger inte järnet där före spelningen.” (a)

”Viktigt att komma ihåg när man värmer upp är att man inte ska spela snabbt utan satsa på att programmera tekniken, och att allt spelas rent och med bra teknik. Man kan använda metronom som hjälpmedel.” (g)

”Jag spelar ofta låtarna som jag ska spela på giget i långsammare tempo några gånger och sedan i rätt tempo. Inga separata övningar alltså.” (h)

För att ha större chans att finjustera och rätta till vissa moment i ens spelande före en konsert kan man spela igenom materialet i ett långsammare tempo. Därigenom har man större möjlighet att prestera på toppen av ens förmåga. Hur lång tid det tar att uppnå den fulla potentialen varierar från person till person men beror också på vad man ska spela i situationen. Ena informanten har ett annorlunda tankesätt inför spelningar och reflekterar så här:

”Om man ska spela perfekt måste man vara avslappnad både fysiskt och mentalt. [...] en jättebra uppvärmning för mig är att spela något som man inte riktigt klarar av, till exempel Giant Steps, Donna Lee eller Countdown. För det stretchar mina ramar på något sätt. [...] jag vet att det är få låtar som är svårare än denna så finns en trygghet där att fast det är något som är väldigt utmanande så vet man att man klarar av det.” (d)

Att stretcha sina ramar i ett senare skede av uppvärmningen får kanske igång tankeflödet bra, men där är det ändå viktigt att inte trötta ut sig om man värmer upp på så sätt inför en konsert. Att spela något som är väldigt krävande på uppvärmningen kanske låter motstridande, därför är det något som kanske sätts in i ett senare skede av uppvärmningen ifall det finns tid och möjlighet. Något som ett par av informanterna poängterar vikten av är att vara mentalt uppvärmd och vilken kedjereaktion det kan få.

”Har man en period då man spelat mycket behålls en slags mental känsla. Det tror jag att fungerar, för mycket handlar om hur man fungerar i skallen [...] Mentala övertaget är viktig för mig då jag kommer in till spelplatsen.” (c)

”Fungerar tänkandet bra så tycker jag att det är roligare att spela, man gör mera kreativa och intressanta saker så då blir man mera uppvärmd vartefter, det är en slags kedjereaktion.” (e)

Genom att vara varm mentalt sett kan det leda till att man i slutändan blir mera fysiskt varm i spelandet. Att vara varm mentalt sett kan handla om att till exempel vara alert och närvarande i spelstunden, och att gehöret och lyssnandet är aktiverat. Dessutom kan det innebära att det musikaliska tänkandet i till exempel skalor och ackordstoner känns som att det är i ett gott flyt. Det kan även handla om att vara mentalt inställd genremässigt, alltså hur och vad man ska spela som passar in i stilen. Några av informanterna reflekterar kring hur lång tid de sätter på uppvärmningen:

”Egentligen bara tills det känns bra [...] max 30 minuter men det beror på hur effektiv man är förstås. Går säkert på 15 minuter om man är fokuserad men om man har gott med tid så kan man dra ut på det.” (b)

”Låt oss säga att jag har den där fantastiska timman på mig. Börjar med kromatiska övningar i olika kombinationer [...] efter 10 - 15 minuter brukar handen kännas okej.” (d)

”Det brukar räcka mellan 10 - 20 minuter för mig.” (g)

Tiden för hur mycket man värmer upp är individuellt. Uppvärmningstiden kan variera beroende på vilken slags spelsituation det rör sig om. Här handlade det om hur mycket tid som behövs för att bli motoriskt uppvärmd, men inte nödvändigtvis om hur mycket tid som sätts på att bli mentalt uppvärmd. Fastän man väljer att värma upp så kanske man inte hittar tid för det. En informant reflekterar kring stunden före man går upp på scen:

”Jag tycker att det ofta inte finns lämplig möjlighet att värma upp. Man kanske sitter där det är en massa oljud eller backstage med bandpolare som gör något, det finns aldrig den där 10 minuter med lugn och ro att värma upp.” (e)

Att värma upp är något som inte alla instrumentalister känner samma behov av att göra, och för de som känner ett behov kan det finnas utmaningar med att hitta tid. Uppvärmningen behöver inte vara enbart en bestämd, fysisk rutin som man spelar igenom. Det är något som flera av informanterna poängterar, och en slutsats man kan dra indirekt med tanke på alla de olika tillvägagångssätt som har nämnts i intervjuerna.

”Det är aldrig en fast uppvärmningsrutin eller procedur, det är bara vad som känns för dagen och vad som behövs. För man är olika varenda dag, både hur man spelar och vad man vill spela.” (b)

”Känns dumt att hävda att jag har en rutin [...] viktigaste för mig är inte nödvändigtvis den där nervositets-mentala aspekten utan det musikaliskt mentala tänkandet. Fungerar det så vågar jag lira och vågar jag lira blir jag varm. Märker jag att saker fungerar så försvinner nervositeten också.” (e)

Den ideala uppvärmningen behöver inte vara en fast rutin eller ett visst antal minuter. Alla har olika behov som även kan variera från dag till dag. En viktig sak att poängtera är att målet inte är att trötta ut sig, och det gäller att ha ett spelsinne angående var ens egen ribba finns. Man måste känna efter om man behöver spela mycket samma dag, precis före spelningen eller om man överhuvudtaget behöver värma upp. Utöver detta varierar uppvärmningsövningarna hos informanterna. Någon kanske stretchar ramarna

genom att spela något mera krävande på uppvärmningen, medan vissa tar det lugnare på uppvärmningen för att sedan ge fullt ös på själva spelningen. Alla olika metoder kan ha positiva effekter för ens spelande, både fysiskt och mentalt.

4.2.1 Fysiska övningar

Här väljer jag att lyfta fram ett antal fysiska övningar som informanterna har delat med sig av som de använder med gitarren. Jag har transkriberat vad de har sagt och gjort övningarna både i not- och tabulaturformat i ett notskriftsprogram som heter Sibelius. Övningarna är fokuserade på samspelet med höger- och vänsterhand.

Den första övningen (Figur 1) är en kromatisk övning, vilket betyder att man går halva tonsteg upp på gitarrhalsen. Övningen kan vara utmanande för yngre elever, i och med att man stretchar fingrarna brett. Det kan till och med vara motoriskt omöjligt för vänsterhanden att utföra den exakt på detta sätt. Därför kan man behöva ändra övningen enligt behov genom att till exempel bara spela på de tre tunnaste strängarna högre upp på gitarrhalsen, där avståndet mellan banden är mindre. Tempoanvisningarna kan varieras enligt eget behov. Den viktigaste principen när man värmer upp med dessa övningar är att börja i lite långsammare tempo och att försöka spela övningarna så rent tekniskt som möjligt, och sedan öka på tempot vartefter om man vill öka på utmaningen.

“Pekfinger på första bandet, långfinger på andra, ringfinger på tredje och lillfinger på fjärde bandet [...] Det som är så bra är att de kromatiska övningarna har inget musikaliskt värde, de är perfekta för att fokusera på rörelserna [...]” (d)

♩ = 80

13

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 1. "Kromatik 1"

OSV.

Med kromatiska övningar (Figur 1, 2 och 3) kan man skapa hur många olika kombinationer som helst. Det är endast kreativiteten som sätter gränserna. En av informanterna berättar om att hen använder sig av legatorörelser i den kromatiska övningen (Figur 2).

"Man behöver inte nödvändigtvis slå med plektrum på alla toner. Om man gör det legato, det vill säga plockar varannan ton med plektrum så blir det en koordinationsövning för högerhanden och så får man två flugor i en smäll." (d)

♩ = 80

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 2. "Kromatik 2"

OSV.

En annan variation på den kromatiska övningen visar en annan informant (Figur 3). Samma kromatiska övning kan spelas upp för gitarrhalsen men kan varieras med olika fingerpar. Pekfinger är i detta exempel nummer 1, långfinger nummer 2, ringfinger nummer 3 och lillfinger nummer 4. Man spelar två toner per sträng, till exempel kan man använda fingerparen 1 och 4, 1 och 3, eller 3 och 4, i vilken kombination man vill och så fortsätter man upp för gitarrhalsen i kromatiska rörelser med samma fingerpar.

”Jag gör olika kombinationer med fingerparen. Kör upp- och nerlag med plektrum [...] man rör lite på alla fingrarna. Nog känns det som att man har varit fem minuter på löpbandet efter att man har gjort det här.” (a)

♩ = 80

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

4

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

7

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

Figur 3. "Kromatik 3"

En av informanterna berättar om några funkövningar och mönster som hen brukar använda sig av för att värma upp (Figur 4, 5 och 6). Övningarna handlar om att få högerhandens upp- och nerslag rytmiskt och dynamiskt så jämnstarka som möjligt i relation till pulsslaget, också att koordinera med vänsterhanden när man trycker ner ackordet. Jag skriver inte ut taktarten för att mönstret inte går jämnt ut över fyra fjärdedels taktart. Sextondelsrytmerna i detta fall spelas över ett jämnt pulsslage, fokus ligger på att aktivera högerhandens motorik över till exempel ett E₉-ackord.

“Go-to övningen för mig är funk av något slag, jag tycker man får känna varje finger på halsen och att man kommer igång. Det är tillräckligt på så vis [...] jag märker hur mycket det ger mig, inte bara att man blir bättre uppvärmd utan också att man blir bättre med sin pulskänsla med högerhanden då handen hamnar och gå hela tiden.” (b)

♩ = 80

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 4. "Funk 1"

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 5. "Funk 2"

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 6. "Funk 3"

En av informanterna berättar om användningen av "jazzstandards", och hur hen ur ackorden plockar olika treklangs-mönster som hen implementerar i låten genom att göra så små justeringar som möjligt i mönstren mellan ackorden. Informanten berättar också om hur hen använder sig av "walking bas", vilket i det här fallet betyder att man spelar en basgång och sätter till ackorden på samma gång med gitarren. Informanten säger att hen får igång det musikaliska tänkandet bra med en sådan övning.

"Att lira lite jazzstandards [...] handlar om att tänka allt med progressioner och skalor och så vidare. Det är något som jag gör, att spela komp och walking bas så fort som möjligt sedan när man börjar komma igång. [...] Att tänka sig en jazzstandard där man kan ta ett mönster och göra det över ackordprogressionen." (e)

Informanterna har även delat med sig av övningar som de har använt sig av med yngre nybörjarelever, och berättat om vilken nytta övningarna har. Till exempel att göra variationer med rytmerna är en bra sak för koordinationen med vänster- och högerhanden (Figur 7). Man spelar inte endast övningar som innehåller flera, jämna åttondelar eller fjärdedelar efter varandra, utan man implementerar också sextondelsrytmer i uppvärmningen. Detta exempel brukar en av gitarristerna ta upp i någon form med eleverna hen undervisar. I exemplet använder jag, så som hen kallar det, den "rytmiska provoceringen" på en C-dur skala i en oktav.

"Rytmska provoceringar är bra och jag använder två grundrytmer som princip. Jag brukar isolera ett avsnitt i stycket och använda den kreativt som uppvärmning, det blir som små teknikövningar som på samma gång fungerar som uppvärmning. [...] Man får igång vänsterhanden bra med rytmiska provoceringar, och jag implementerar samma princip när jag övar skalor." (c)

♩ = 80

The musical score for 'Rytmisering' consists of two systems. The first system has a tempo of ♩ = 80. The top staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The bottom staff is a guitar tablature with strings labeled T, A, and B. The second system starts with a '5' above the first measure. The bottom staff includes fret numbers: 0-1, 1-0, 0-1, 0-1, 1-0, 1-0, 0-1, 0-1, 1-0, 1-0. The word 'osv.' appears below the first and last measures of the second system.

Figur 7. "Rytmisering"

En informant brukar använda sig av korta avsnitt från olika låtar, som kan kallas för "riffs". Hen berättar att det är ett bra och roligt sätt att värma upp på, och att man får invävt lite teknikövning på samma gång (Figur 8, 9, 10 och 11). I dessa exempel spelade informanten igenom de korta avsnitten med plektrum och med upp-och nerslag.

"Med yngre elever är det på ett sätt bra att göra uppvärmningsövningar för att få lurat in lite teknikövning. Jag blir alltid imponerad då man märker att de blir fångslade av en låt. En bra grej är att ha med sådana övningar på lektionerna så att de med tiden lär sig att slappna av. Då tycker jag att det har rätt effekt, att man inte är så krampaktig hela tiden." (a)

♩ = 150

The musical score for 'Batman' is for an electric guitar. The top staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The bottom staff is a guitar tablature with strings labeled T, A, and B. The rhythm is fast, indicated by the tempo marking ♩ = 150. The bottom staff includes fret numbers: 3-3-2-2-1-1-2-2, 3-3-2-2-1-1-2-2, 3-3-2-2-1-1-2-2, and a triplet of 3-3-3 over a 6-6-6 triplet.

Figur 8. "Batman"

♩ = 100

Figur 9. "Cadillac"

The image shows the musical notation for "Cadillac". It consists of two staves. The top staff is the treble clef with a treble clef sign and a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is the bass clef with a bass clef sign and a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked as ♩ = 100. The notation includes a melody line with eighth notes and a bass line with eighth notes. The bass line has fingerings: 0-0-2-0-3-0-5-3 in the first measure and 0-0-2-0-3-0-5-3 in the second measure.

Figur 9. "Cadillac"

♩ = 100

Figur 10. "I Bergakungens Sal"

The image shows the musical notation for "I Bergakungens Sal". It consists of two staves. The top staff is the treble clef with a treble clef sign and a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is the bass clef with a bass clef sign and a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked as ♩ = 100. The notation includes a melody line with eighth notes and a bass line with eighth notes. The bass line has fingerings: 0-2-3-0-2-3 in the first measure, 1-1-0-0 in the second measure, 0-2-3-0-2-3 in the third measure, and 2-0-2-0 in the fourth measure.

Figur 10. "I Bergakungens Sal"

♩ = 100

Figur 11. "Popcorn"

The image shows the musical notation for "Popcorn". It consists of two staves. The top staff is the treble clef with a treble clef sign and a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is the bass clef with a bass clef sign and a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked as ♩ = 100. The notation includes a melody line with eighth notes and a bass line with eighth notes. The bass line has fingerings: 7-5-7-7-7-4 in the first measure, 7-5-7-7-7-4 in the second measure, 7-9-10-9-10-7-9-7 in the third measure, and 9-5-7-5-7-5-7 in the fourth measure. A dashed line labeled "8va" is above the melody line.

Figur 11. "Popcorn"

Nästa övning som en annan informant delar med sig av ger ett större fokus på vänsterhandens styrka och snabbhet. Här använder man sig tydligt av teknikerna "hammer-on" och "pull-off". Att göra en "hammer-on" betyder att plocka endast första tonen med högerhanden och sedan slå ner ett finger på nästa band, utan att plocka följande ton med plektrum eller fingret. "Pull-off" fungerar tvärtom. Genom att göra dessa tekniker i ett snabbt tempo blir det så kallat drillar (Figur 12). Med övningen är det möjligt att träna både snabbhet och uthållighet i vänsterhandens fingrar genom att öka på tempot och repetera övningen under ett längre intervall.

”Jag har vissa mera styrkebildande övningar, sådana drillar där man kan använda olika fingerkombinationer.” (e)

♩ = 100

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

OSV.

Figur 12. ”Drill”

För att värma upp utan instrument kan man använda sig av stretch- och massageövningar. Till exempel kan man tänja på händernas handleder neråt och bakåt, och att stretcha ut fingrarna först i ett brett grepp och sedan till en knytnäve fram och tillbaka. Sådana övningar tar jag dock inte upp här i bildformat trots att en informant berättar om övningarna:

”Vissa gitarrister är noga med att stretcha fingrarna och så vidare, jag har mina egna ställen där jag får problem och det säger ju var jag spänner mig i så fall.” (e)

I dessa övningar som lärarna berättat om och visat för mig finns det principer som kan användas till både sitt eget spelande men också till sin egen undervisning. Det skulle vara svårt att berätta om alla olika slags övningar som finns. Exempel på principer är att isolera korta avsnitt från låtar och använda det som uppvärmning och teknikövning. Även att spela kromatiska övningar och att tillämpa rytmiska variationer i övning med exempelvis skalor. En sak att komma ihåg är möjligheten att variera tempot på övningarna; att börja långsammare och sedan till exempel öka på tempot vartefter, för att utmana sig själv och att få egna variationer med övningarna.

4.2.2 Mentala övningar

Jag vill undersöka om det finns mentala övningar som informanterna använder sig av och till vilken grad. Tankarna som har diskuterats hör främst till uppvärmning före spelningar, för det är där man kanske behöver använda sig av dessa övningar för att ha så lite mentala hinder som möjligt och att kunna prestera på toppen av sin förmåga. Några av informanterna förklarar att bara genom att känna sig så trygg som möjligt med materialet man ska spela, så brukar den mentala biten fungera bättre.

”Det är väldigt olika [...] om det är något i låten som stör en så tränar jag det skilt bara så att man sen på spelningen inte behöver tänka på det [...] Hellre för mycket förberedd än för lite, för man vet att något går åt skogen ändå. Det mesta går som planerat men ju mera bearbetning av något man gjort desto mera alternativ har man att ta sig ur en knipa.” (a)

”[...] Om jag helt enkelt är fysiskt tillräckligt varm och även i det musikaliska tänkandet med till exempel skalor och ackordtoner [...] så fungerar det mentala automatiskt ganska bra.” (e)

All förberedelse inför en spelning hjälper en mentalt att behålla ett bra flöde. Det handlar om att känna sig bekväm med materialet och de teoretiska delarna, om man exempelvis behöver improvisera. Hur pass bekväm man är i situationen beror också på om all utrustning man använder under en spelning är på plats och i gott skick.

”Mentalt så brukar jag förbereda mig genom att spela igenom materialet jag till exempel skall uppträda med, jag memorerar och så vidare. [...] Jag hör inte till dem som tycker att jag skall komma fräsch upp på scen utan att ha spelat före, jag tycker om att värma upp.” (g)

”Det har också stor betydelse på hur instrumentet är i skick, har man ett instrument som är i dåligt skick så påverkar det psyket. Jag försöker se till att gitarrerna jag har är i gott skick. Det är ett sätt att förbereda sig mentalt så det känns bra att spela med det instrumentet man har.” (b)

”Jag förbereder mig genom att tänka igenom låtlistan och eventuella gitarrbyten, placering och vilka ljud jag ska använda. Jag har gärna en stunds tystnad för mig själv innan konsert.” (h)

Om det finns möjlighet och tid att memorera så mycket som möjligt gör det att materialet befinner sig på ett djupare plan. Genom att göra det har man större möjlighet att njuta till det fullaste av den musikaliska stunden. Det finns inte endast saker som kan göras före eller under en spelning med instrumentet, utan också efter att man har spelat klart kan man fortsätta med att ”värma ner”. En informant förklarar konceptet:

”Om jag har chans brukar jag öva ner mig efter ett gig. [...] jag sätter mig ner och spelar 20 minuter. Men jag spelar absolut inte den musiken jag spelat på kvällen, för då kopplar hjärnan bort det jag precis gjort på scenen. Skönt att bara öva långsammare och långsammare [...] jag läste att John Coltrane gjorde så.” (d)

En annan informant reflekterar kring ett bekant fenomen bland musiker, vilket är när man i efterhand lyssnar på en inspelad konsert man själv spelat på. Det kan vara jobbigt att lyssna på sig själv efter att man bandat in något från en låt. Informanten berättar om detta och till vilken insikt hen har kommit:

”Ofta verkar det så att fast jag inte kan lira fullt ut på grund av nervositet så kanske det kändes katastrof i stunden, men så kanske det lät helt okej när man lyssnar på det efteråt. Det är något som man börjat inse mer och mer, att det låter inte alltid som det känns.” (e)

Om känslan av nervositeten var stor i stunden kanske man inte hade chans att fokusera på det positiva. Det man spelade kan mycket väl i efterhand ha låtit bättre än vad man själv trott i stunden. Utöver att bearbeta materialet som ska spelas kan man vid behov använda sig av fysiologiska övningar såsom djupandningar för att lugna ner sig mentalt.

”Före en spelning, beroende på vad det är för spelning, men ifall det känns att det behövs brukar jag göra deep-breathing [...] jag kör enligt den principen att jag tar till exempel in luft i 4 sekunder och andas ut i 8 sekunder, så det blir som dubbelt längre tid.” (b)

Att fokusera på något så grundläggande som andningen kan ha många positiva effekter för ens allmänna tillstånd om man känner sig nervös eller stressad. Olika fysiska metoder som man väljer att göra utan sitt instrument går lätt in på de mentala också. Två av informanterna berättar om detta:

”Om man spelar med olika ensembler där en kvinnlig sångare agerar frontfigur varierar det ofta mellan en tonart eller två, det känns bättre mentalt i huvudet om jag har en egen, ny och klar komplapp som jag kan transponera vid behov.” (b)

”[...] förr om åren visste jag att om jag rörde på mig, sprang eller joggande ett par timmar före spelningen så var det ytterst sällan jag spelade dåligt. Något händer då man får göra den där fysiska ansträngningen när man får ta ut sig och svettas [...] man blir helt klar i huvudet.” (d)

Hur mycket man har rört på sig samma dag som man spelar kan också påverka en mentalt, till exempel om kroppen är i gott skick så fungerar ofta det mentala bättre som

en bieffekt av det. En av informanterna reflekterar kring den mentala träningens historia och hur det kom in till musikens värld:

“Mental uppvärmning och mental träning hör ihop, [...] det började komma in i min gitarrvärld på 80-talet, [...] det kom från sporten [...] mentala träningen betydde att man kunde snabba upp processen med att bli fysiskt varm tack vare att man var varm i skallen. Man hade ett förhållande till musiken redan före man började spela.” (c)

Vi lever nuförtiden i en värld där det pratas mera om den mentala hälsan, och att göra denna koppling till musiken på ett positivt sätt har många fördelar. Det finns flera fördelar med att öppna upp det till diskussion inte bara mellan branscher, utan även musiker sinsemellan för att kunna stöda varandra bättre. En informant reflekterar över vikten av att ha förebilder vilket kan vara en stark motivation för alla instrumentalister, att inspireras av andra och varandra:

“Någon gång kanske jag tittar på en video av Jeff Beck som jag tycker att är bäst i hela världen, för att bli inspirerad före man går in på scenen.” (d)

En informant reflekterar kring vikten av att leva i nuet före det är dags för en spelning:

“[...] man ska inte skena iväg i tankarna och tänka hur det här kommer att bli [...] man måste bara på ett sätt acceptera att det blir som det blir. Bara att man är bekväm med sig själv och litar på sig själv är en stor grej. Andra vägen också att det ger en inget att tänka på vad som hänt i det förflutna. Poängen är den att just innan ska man tänka just nu, nu sitter jag på den här stolen och rullar tummarna, nu är jag ute på scen, nu kör vi.” (b)

Den undervisning och miljö som gitarrpedagoger utbildas och är verksamma i idag, tror jag att uppmärksammar flera aspekter som angår den mentala hälsan. Det ger de framtida pedagogerna ett större ansvar samt ett bredare tankesätt där man fokuserar mera på den hela, enskilda individen. Flera av informanterna spelar också flera instrument, och en reflekterar om var den största utmaningen har funnits och hur hen tacklat det:

“[...] enda instrumentet jag har haft störst problem med är gitarr och det har att göra med att jag lägger mycket högre krav på mig själv där [...] fast man är förberedd så försöker jag nuförtiden mera ha en attityd att jag inte bryr mig så mycket och det har jag märkt att på senaste åren börjat ha mera effekt.” (e)

Det som man anser är ens huvudinstrument kan göra att man ställer högre krav på sig själv i situationer med det instrumentet. I sådana fall kan det leda till en mindre känsla av

nöje i spelstunden och ett sämre slutresultat om man gör det på ett ohälsosamt sätt. En av informanterna påpekar vikten av att inte känna sig tvungen att använda alla mentala övningar som finns:

”Det jag tror var viktigaste för mig var att inte tillämpa alla metoder till 100% för det var för krävande, men från alla metoder kan man plocka något som passar bäst för en själv.” (c)

Informanterna har yrkeserfarenhet och det kan bidra till att de har fått en djupare insikt både i sitt eget spelande men också i andras, och därigenom kan de ha funderat mera på den mentala sidan av musiken. Vilket behov man har av att använda sig av olika principer och övningar som kan förbättra den mentala aspekten beror naturligtvis på situationen, och det är inte aktuellt för alla att tänka i dessa banor. Jag tror att en medvetenhet om dessa tankar ändå är bra och det går att relatera till i någon mån.

4.3 Studietiden för lärarna

I intervjuerna med gitarrlärarna diskuterade vi om det pratades om uppvärmning när de var musikstuderanden. Jag strävade efter att undersöka om det var något särskilt som det sattes fokus på förut, eller om ämnet möjligtvis blivit mera aktuellt idag. Minns du att dina gitarrlärare pratat om uppvärmning? Informanterna reflekterar så här:

”Aldrig, inte en enda har nämnt det. Begreppet fanns inte när jag tog lektioner. Antingen så övade man eller så övade man inte [...] Uppvärmning är liksom handterapi, och ju mera konstiga rörelser man gör med handen så den har så lite begränsningar som möjligt [...] desto mera kan du genomföra dem idéerna du hör, så är matematiken där.” (d)

”Jag kan inte minnas att det blivit pratat om det. Av allt jag sagt så har inget kommit från en lärare, något kan ha kommit från till exempel en tidning eller videor på YouTube och därifrån har man fått någon klassisk, kromatisk uppvärmning som jag sedan har ändrat till eget behov.” (e)

På YouTube finns det oändligt antal med övningar som instrumentalister delar med sig av. Det kan exempelvis vara vilka övningar de använder sig av för att värma upp och att finslipa på tekniken. Uppvärmning verkar dock inte vara ett tema som har tagits upp i större grad under den formella undervisningen inom pop- och jazz. Det har istället varit något som man utforskat och tillämpat på egen hand.

”Jag fick min första lektion i uppvärmning när jag köpte John Petruccis Rock Discipline där han talar om stretchning och vikten av att värma upp. Efter det har jag alltid gjort det och lärt mina elever att det är viktigt.” (g)

”Mina gitarrlärare har inte tagit upp det speciellt mycket utan istället sköter man det själv. I så fall har det varit till exempel skalspel och fingersättningar.”(h)

”[...] hade ganska sporadiska lektioner då jag bodde i Vasa men det snackades aldrig om uppvärmning, det är nog egentligen en egen uppfattning man har bildat sig.” (b)

Varför det inte har blivit diskuterat om uppvärmning tidigare, kan bero på nyttan ens lärare har haft av egen uppvärmning. Om hen har haft större nytta och haft givande stunder genom uppvärmning på något sätt, så tar hen antagligen upp det naturligt som ett tema i undervisningen. Ett par av informanterna hade diskussioner om uppvärmning i deras utbildning:

”Egentligen så pratade bara en lärare om det, han pratade om uppvärmningsövningar för att han hade en procedur själv. Jag tycker att det har påverkat mig på så vis att man märker bättre när något är fel. Ju förr man märker att det stramar eller något liknande, desto tidigare kan man åtgärda det.” (a)

”Öppnade egentligen upp ögonen för uppvärmning då en amerikansk gästlärare var här första gången. Jag märkte hur mycket det ger en, inte bara att man blev bättre uppvärmd utan också att man blev bättre med sin pulskänsla.” (b)

Detta visar vilken betydelse det har om läraren man har lektioner med själv använder sig av olika uppvärmningsprocedurer och övningar. Det kan leda till att en medvetenhet om detta ämne öppnas upp. En av informanterna reflekterar kring den klassiska gitarrundervisningen som hen gick:

”[...] en vanlig klassisk lektion gick ut på att man hade ett block med uppvärmning och det fanns alltid med i strukturen eller så frågade de om du har värmt upp och visst hade man gjort det, flera timmar före. Men uppvärmning tjänade till att har du övat och kollat upp läxan, har tekniken gått framåt och så vidare. Medan det inte fanns så mycket mental uppvärmning.” (c)

Inom pop- och jazztraditionen verkar det vara allmänt mindre diskussion från lärarnas håll om detta tema. Alla berättar inte om vilka fördelar man kan ha av uppvärmning både tekniskt och psykiskt. Jag tror att det beror på vilken slags lärare man har. Om hen har erfarenhet och har haft behov av att använda sig av sådana övningar så får det naturligt en större plats i hens undervisning. Inom den klassiska undervisningen är uppvärmningen kanske mera medvetet närvarande från lärarens håll, där handlar det kanske främst om

att bli uppvärmd motoriskt och att träna på tekniken på ett annat sätt jämfört med pop- och jazzundervisningen.

4.4 Attityder

Jag ville undersöka hur informanterna tycker att deras attityd har förändrats med tiden och hur attityderna ser ut idag. Det dök upp flera intressanta reflektioner både gällande det egna spelandet men också ur ett större, samhälleligt perspektiv angående undervisningstiden. Tycker du att din attityd eller inställning har förändrats med tiden?

Informanterna svarar:

“Jag tänker mer på det nu än förut, det är nu jag börjar inse värdet av det [...] nu vill jag inte göra en spelning om jag inte fått spela före eller under dagen. [...] den insikten har kommit nu senaste åren. Jag hade någon period där jag aldrig värmdes upp. [Att värma upp] är nästan lite meditativt, man blir fokuserad och när man går upp på scenen är det jättebra att vara det.” (d)

“Man insåg kanske inte vikten av det förr [...] så då man tänker tillbaka på det så nog lönar det sig att få kunskapen om det ganska tidigt. Inte tror jag att man ska spela så länge förrän man ska ta det som ett tema för eleven.” (b)

Det kommer nya insikter och reflektioner angående ens spelande hela tiden. Uppvärmning behöver inte vara ett hinder för spelande, utan det är något som kan användas så att man presterar närmare toppen av ens förmåga. På vilka andra sätt har attityden till uppvärmning förändrats?

“Jag tycker om att öva mycket före spelning [...] när jag var yngre gjorde man teknikövningarna som uppvärmning men idag plockar jag ur stycken och spelar stycken [...] tidigare har jag gått igenom känslan av att vara tvungen att sitta fem timmar och spela samma dag som jag har en spelning för att bli säker, lugn och trygg.” (c)

Givetvis så är alla mina informanter på en så pass god teknisk nivå med deras instrument, att den psykomotoriska delen sitter väldigt bra i fingrarna. Vilket leder till att uppvärmningens roll och behov kanske har förändrats. Man kan vara redo att köra igång nästan när som helst och väljer då att inte sätta någon tid på fysisk uppvärmning, men det beror förstås på situationen vilket flera av informanterna poängterat.

”Efter en period av mindre regelbundet spel sätter jag mera tid på att komma igång fysiskt, men om jag spelar regelbundet [...] sätter jag inte hemska mycket tid på att värma upp systematiskt utan hoppar ganska rakt på repertoar direkt.” (c)

”Att vara varm i fingrarna är viktigt, ibland kan det vara otroligt dumt om man inte har spelat något, det känns som att man spelar 30% vad man egentligen har kapacitet för.” (e)

Efter att man kanske har haft en paus med att spela, så kan man behöva använda sig mera av uppvärmningsövningar för att komma tillbaka till ens potential på ett så effektivt sätt som möjligt. Genom att spela låtar eller stycken så kommer man igång, uppvärmningen behöver inte vara mera komplicerad än så. Så här berättar flera av informanterna:

”Jag gör inte uppvärmning idag så att jag tänker att nu värmer jag upp, utan det kommer i farten.” (a)

”När jag var yngre [...] gjorde jag saker grymt fysiskt [...] Jag gör idag de uppvärmningsövningar som passar för mig och att försöka få huvudet att funka. När jag var 16 år [...] hade jag inte samma djup och behov [...] Men jag har alltid velat spela mycket före [...] men det är inte som att jag kämpat för att springa iväg och hitta den där lugna tiden, ofta kommer man i farten under spelningen.” (e)

”För min del har uppvärmning minskat med åren. Nu spelar jag mest låtar som jag ska spela på konsert eller använda på lektioner.” (h)

För vissa har specifika uppvärmningsövningar minskat och man väljer att komma igång under tiden man spelar. Olika situationer kan kräva annorlunda uppvärmningsprocedurer eller förberedelser.

”Det kan vara en poäng med lugn och ro, och att skapa den där hungern att det ska bli kul att fara in igen och ge järnet. Men det är väldigt olika situationer man spelar i [...] alla situationer kräver inte samma uppvärmning. När man vet att det är krävande, att det är tufft att fara genom, så lägger man upp en plan före man spelar det.” (c)

Som informanten berättar så beror det på vilken situation man ska spela i. Om det är något som är lite mera krävande, så kan man planera uppvärmningen eller förberedelsen enligt det. Stundtals spelar man material som ändå sitter så bra i fingrarna att man kan känna att man inte behöver förbereda sig till en större grad. En av informanterna tar ett

steg bakåt från det egna spelandet och reflekterar från ett större, samhälleligt perspektiv.

“För ett tiotal år sedan började det hända något med elevers och föräldrars syn på gitarr. I och med YouTube, Spotify och andra sociala medier kom nya influenser. Många studeranden har inte längre tålamod att förstå vad övning innebär och då än mindre varför man ska värma upp [...] Vi dras dessutom med nedskärningar i skolan och har mindre lektionstid för alla.” (f)

Attityden om uppvärmning är hela tiden i förändring och man får nya influenser varje dag. Många börjar inse vikten av uppvärmning och hur man kan förbättras i olika moment i ens spelande genom sådana övningar. Många använder sig också av uppvärmning kreativt till olika syften och i olika situationer. Medan för andra minskar uppvärmning med åren på grund av olika orsaker. Uppvärmning är dock ett gott verktyg att ha i bakfickan som man kan använda vid behov.

4.5 Uppvärmning på lektioner

Hur ser det ut med uppvärmning inom gitarrundervisningen? Denna frågeställning är en av mina forskningsfrågor. Jag ville undersöka vad det finns för uppfattningar om uppvärmning i undervisningsmiljön från lärarens synvinkel. Uppvärmningen fungerar som ett startmoment i undervisningen och hur uppvärmningen ser ut varierar. Från lärarens synvinkel handlar det kanske mera om att förbereda material som ska spelas på lektionen, och att känna en trygghet i rollen som pedagog.

“Där är det en fråga om ju mera erfarenhet man har fått desto tryggare känner man sig själv i den situationen [...] uppvärmningen har kommit vartefter då man börjat spela med eleven. Det beror förstås på vad man spelar men om det är något nytt tema eller ett transkriberat solo som är ganska svårt som man känner att man behöver dra genom, bara i så fall värmer jag upp.” (b)

“För undervisning kan det vara att jag ser över uppgiften som studenten har för att till exempel hitta eventuella nya infallsvinklar på improvisation.” (h)

Förberedelse av material fungerar också som en uppvärmning inför lektionen, både från lärarens håll så att hen ska kunna ge bättre tips, men också för eleven i form av övning på förra lektionens material så att hen får ut det mesta av lektionen. Vilken betydelse har uppvärmning för eleven?

”Man får inte glömma bort att det är lite mera än bara gitarrundervisning vi sysslar med, man har ingen aning om vad de har i bagaget när de kommer till lektionen. Vissa är helt inställda att spela gitarr - pang på.” (a)

”Tror att det är bra att värma upp med något som är så enkelt att eleven inte behöver fundera speciellt mycket utan bara gör, så blir självförtroende bättre när eleven märker att den klarar av att spela det.” (g)

”För nybörjare kan det vara lugnande att spela enkla övningar som man lätt klarar av för att minska prestationsångesten innan man börjar med något som kräver övning och koncentration.” (h)

Som pedagog är det viktigt att finnas till, att kunna vara flexibel och se var elevens behov ligger för dagen. Elevernas humör kan variera från lektion till lektion. Att starta lektionen med en uppvärmningsövning kan vara ett trygghetsmoment för eleven, och hjälpa till att rikta fokus in på lektionens innehåll. Diskussioner om uppvärmning med eleverna förekommer, men där påpekar flera av informanterna att det beror på vilket intresse eleven har för sådana övningar och särskilt vilken ålder samt nivå det är frågan om.

”Det har diskuterats beroende på hur intresserad eleven varit. Men jag har inte haft något moment i undervisningen att vi börjar med att värma upp utan vi har värmt upp med att jamma något. Däremot om jag har haft någon elev eller studerande som haft utmaningar med en specifik teknisk sak, då har jag lagt med att öva vissa tekniska övningar och börjat lektionen med att köra de först.” (e)

Teknikövningen som läraren lagt till enligt vad hen anser vara elevens behov har blivit som en uppvärmningsövning på lektionen. Själva uppvärmningen har också fungerat indirekt genom att helt enkelt jamma något för att komma igång. Det framkommer att det behövs flexibilitet i planering och genomförande av undervisningen.

”Jag pratar om det när de frågar, märker om de är lite spända och kan behöva tips. Sätter exempelvis igång en metronom och påpekar att tänka på allt som du gör måste ha en relation till metronomen, till och med hur du rör kroppen och hur du andas [...]. Om någon har spänningar så är det ofta tekniska saker, det kan vara hur man har vinklat tummen, plektrumet eller annat.” (d)

Det behöver alltså inte endast vara tekniska saker på instrumentet som kan behöva finjustering, utan det kan även vara stress eller andra störningsmoment som man behöver ta i beaktande som gitarrpedagog.

”Jag individanpassar alltid gitarrlektionen och uppvärmningen, jag utgår även från styckets svårigheter. Det kan till exempel vara koordination, lägesväxling, legaton åt båda håll, sträckningsövningar och skalor. Högerhanden behöver olika plockmodeller och övningar för strängträff. Övningarna måste ha ett syfte och alltid kännas meningsfulla.” (f)

Att se var elevens behov ligger, individanpassa lektionerna och sätta in övningarna i ett sammanhang är viktigt. Genom att läraren öppnar upp en diskussion om uppvärmning kan det vara till stor nytta för eleven och göra en medveten om en ny sida i gitarrspelet som man inte tänkt på tidigare.

”Alltid då jag kör mitt funktema med mina elever brukar jag poängtera vikten av hur mycket det har gett mig, och att se det som en uppvärmningsövning. [...] både att man blir uppvärmd och att man dessutom förbättrar pulskänslan.” (b)

Man behöver inte fästa någon större vikt vid uppvärmning som pedagog utan man kan främst ge tips på vad som har fungerat för en själv. Två av informanterna reflekterar så här:

”Med tanke på allt man gått igenom, olika tyranner där ena säger att detta är fel och sedan säger en annan att detta är fel. Om man ska lära ut uppvärmning så kan man ge tips.” (c)

”[...] försöker generellt sett att inte ha små regler [...] jag tycker inte om små förenklade regler för det är högst individuellt vad man behöver ha ut av uppvärmningen. Det är individuellt vad man har för utmaningar.” (e)

När man övar på teknik kan det ta lite längre tid att lägga märke till framstegen som man gör, och ibland kanske det inte går så snabbt framåt som planerat med en elev. Så en informant reflekterar kring vikten av att ha tålamod i undervisningen.

”Uppmanar eleven att ta det lugnt och försiktigt och till exempel kartlägga var ackordvändningarna finns, att fundera vart du ska. Roligt då man märker med unga elever som är nybörjare att det börjar funka, det ger resultat men det kan ta jättelänge.” (a)

Att värma upp innan eller i början av lektionen beror på vilken nivå man undervisar på. För nybörjare kanske man inte behöver förvänta sig att eleverna värmer upp och där kan uppvärmningen göras mera indirekt. För de som går på en utbildning på en högre instans så förväntas de dock vara redo att köra igång när lektionen startar, och det märks på svaren bland informanterna.

”Ibland kommer eleverna i god tid och sitter och spelar kanske 10 minuter före lektionen, det är optimalt.” (a)

”Om det är yngre elever så har det kanske inte varit högsta prioriteringen att fundera på sådant vi gör nu.” (e)

”För avancerade elever gäller att de värmer upp själva innan lektion.” (h)

”Om man ska ha med det så kanske som ett lektionstema så eleven har det i bagaget om de vill göra det före lektionen. Aldrig att jag skulle ta 10 minuter av lektionen på uppvärmning, det tycker jag är förarbete för dem i så fall. Uppvärmning tycker jag är ett ansvar för var och en.” (b)

Om eleverna kommer lite tidigare till lektionen och är redo att köra igång när den väl startar så är det bra, men det är inte alltid något man kan förvänta sig, och det kan bero på vilken nivå man undervisar i. Fördelarna med att lära ut uppvärmning, oberoende av vilken nivå eleverna är på, är tydlig bland informanterna.

”Om man vill hålla igång ett spelintresse hela livet så är det nog viktigt att man lär ut uppvärmning och rätt teknik så det blir mindre skador. Det är väldigt påfrestande för kroppen att repetera olika grejer i flera timmar när man övar, då är det bra att man kan spela med så lite påfrestning som möjligt.” (g)

”Med de yngsta är det på ett sätt bra för att man får lurat in lite teknik också. [...] Låtar som gett bra effekt har varit till exempel *Batman*, *Cadillac*, *I Bergakungens Sal*, *Pirates of the Caribbean*, *Pipeline*. Det blir mera som teknikövningar men bra att ha sådant som man med tiden lär sig att slappna av med.” (a)

”Efter det här samtalet kommer jag definitivt att börja prata om det. Ingen har pratat om uppvärmning med mig, så naturligtvis har jag inte tagit upp det.” (e)

Inom pop- och jazzvärlden är det kanske inte lika stort fokus på uppvärmnings- och teknikövningar under själva lektionerna. Uppvärmning har varit något som många har utforskat mest på egen hand och vid behov använt sig av. När man arbetar som pedagog är det naturligt att man lär ut till viss del på samma sätt som man själv blivit undervisad på, både medvetet och omedvetet. Om det inte alls har pratats om uppvärmning i den undervisning man fått så kan det kännas onaturligt och oväsentligt att diskutera det på sina egna lektioner. Informanterna anser att det finns fördelar med att använda sig av uppvärmning för det egna spelandet och tillsammans med elever.

5 Sammanfattande diskussion

I detta avsnitt sammanfattas resultatet av forskningen. Syftet med arbetet var att undersöka betydelsen av uppvärmning utifrån gitarristens perspektiv, samt att hitta både fysiska och mentala övningar som man kan använda sig av för att värma upp. Utöver dessa aspekter ifrågasatte jag hur uppvärmningen ser ut i dagens gitarrundervisning. Jag undrade på vilka sätt uppvärmning används och diskuteras i undervisning. Genom detta arbete har jag fått några tankeställare, tips och övningar på vilka sätt man kan tillämpa uppvärmning i undervisning. För att ha bättre möjlighet att kunna greppa ämnet så har jag delat upp diskussionen i mindre delmoment. Därefter granskar jag mitt arbete kritiskt gällande forskningsfrågorna och mitt metodval. Avslutningsvis reflekterar jag personligt över detta ämne och ger förslag på vidare forskning.

5.1 Uppvärmningens olika sidor

5.1.1 Behov

Alla har olika behov och tillvägagångssätt för hur de kommer igång med sitt spelande med instrumentet, vilket gör uppvärmningen individuell. Det är en slutsats som jag kan dra eftersom varje informants uppvärmning har haft variationer och olika tyngdpunkter. För en del instrumentalister kan detta ämne vara struntprat, i och med att de kanske aldrig har använt sig av uppvärmning medvetet eller tänkt på det i sådana banor. Jag tycker att det här stärker uppfattningen om att uppvärmning har en personlig karaktär. Samma sak gäller det att uppvärmningsrutinen, processen för hur man värmer upp och behovet av uppvärmning kan se annorlunda ut varenda dag. Målsättningen med att göra olika uppvärmningsövningar är att på ett avspänt sätt jobba på det fysiska förhållandet till instrumentet, genom att utföra enklare tekniska övningar som på ett resultatrikt sätt tränar de fundamentala principer som gäller för hela gitarrspelandet (Zelmerlööv J., 2005). Om man inte känner något behov av att värma upp sätter man antagligen inte in det som ett moment i övandet eller spelandet. Faktum är dock att uppvärmningen, hur den än ser ut, har fysiska och mentala fördelar om man till exempel ska öva och spela mycket under en längre period.

Psykologiska faktorer kan inverka skadligt på inlärningsförmågan och relationen till den egna utvecklingen som gitarrist (Zelmerlöv J., 2005). Genom att ha gjort goda förberedelser av materialet som ska spelas, så kommer det naturligtvis att kännas bättre att spela det. I vissa situationer kan man dock inte förbereda exakt allt vad som kommer att hända. Till exempel om det är fråga om en jamsession, eftersom där handlar det om en annan typ av förberedelse både mentalt och fysiskt. Hur man själv är i skick både med och utan instrumentet kan också ha en inverkan på ens musikaliska förmåga, och därför är det positivt att göra en medveten koppling till ens egna välmående och till musiken. Det är också positivt att göra reflektioner över hur bekvämt det känns att spela och vilka känslor av inspiration man upplever. Ibland kommer dock flödet av musik bara man inte tänker för mycket. Det finns många teman som tangeras inom det mentala och det är utmanande att sammanfatta allt som sägs då vi alla fungerar och känner på olika sätt. Det finns många olika metoder och principer som man kan använda sig av i uppvärmning, men jag tror att det viktigaste är att hitta något som fungerar för en själv, och sedan utifrån reflektionerna tillämpa uppvärmningen till ens eget spelande på ett fördelaktigt sätt.

5.1.2 Elevens synvinkel

I undervisningen har uppvärmningen möjligen en mera indirekt roll. Man värmer kanske upp genom att en skala repeteras i början av lektionen i ett långsamt tempo, bara för att komma igång med spelandet. Man kan i bästa fall närma sig eller komma in i ett stadie av så kallat "flow", om uppvärmningen är konstruerad på ett nyttigt sätt för eleven. Övningarna man väljer att genomföra har inte endast fysiolgiska fördelar med att värma upp det motoriska och att träna tekniken, utan det har även mentala fördelar. Csíkszentmihályis teorier kartlade de nio huvudkomponenter som återkom i "flow"; balans mellan utmaning och färdighetsnivå, klara mål som är tydligt definierade, direkt feedback, en känsla av kontroll över situationen, intensivt fokus på uppgiften, sammansmältning av handling och medvetande, förlust av självmedvetande, förändrad tidsupplevelse och aktiviteten som självförstärkande (Backman L. & Airaksinen J., 2009). Man behöver ha ett spelsinne om man väljer att ta upp uppvärmning som ett större lektionstema. För vissa kan det dock vara ett onödigt hinder att gräva sig för djupt in i ämnet, till exempel hos yngre nybörjare. Trots det så kan man hitta något från de fysiska och mentala övningarna som skulle kunna passa till både ens egna och elevens behov.

Hur stor plats uppvärmningen får i undervisningen tror jag att beror mycket på vilken bakgrund läraren har. Om det har funnits utmaningar med till exempel handleder, stela fingrar eller någon mental aspekt, så kanske läraren har ett större fokus på uppvärmning. Nyttan av att väva in små, tekniska utmaningar i en kort uppvärmningsövning, kan ha stora fördelar för utvecklandet av färdigheten på instrumentet i det långa loppet. Uppvärmningen fungerar som en bro mellan "ens liv i övrigt" och stunden som ska ägnas åt musicerande (Schenck R., 2000). Det kan också vara ett roligt verktyg att använda sig av som lärare, till exempel att komponera en låt som fungerar som en uppvärmningsövning för eleven. Om eleven vet hur de flesta lektionerna kommer att börja, till exempel genom en kort uppvärmning av något slag, kan det fungera som ett trygghetsmoment för eleven samtidigt som man bygger på den psykomotoriska delen på instrumentet.

5.1.3 Tidsuppfattning

Då lektionstider ofta är väldigt korta sätts mindre tid på en uppvärmning. I en tid då allt ska effektiviseras och optimeras kan det vara svårt att hitta nyttan av uppvärmning, då det ofta anses ta upp ovärderlig tid från en övning eller lektion. Om lektionen känns kort är det frestande att avstå uppvärmningen, som anses ta upp värdefull övningstid, men det är i stället viktigt att förbereda den korta tid som står till förfogande så att den kan brukas på ett positivt och effektivt sätt (Schenck R., 2000). Uppvärmningen kan anses vara långsam och onödig, men för många kan den vara ett viktigt hjälpmedel för att kunna ta in lektionens innehåll på ett djupare plan. Med tanke på att en välfungerande uppvärmning eller "övergångsritual" kan ske förhållandevis snabbt med träning och rutin, utgör uppvärmningen alltid väl använd tid, oavsett övningspassets längd (Schenck R., 2000). Uppvärmning kan ses som ett användbart verktyg och undervisningsmoment, som kan användas till att bygga på det pedagogiska förhållandet mellan läraren och eleven. Det kan också ses som ett didaktiskt verktyg där man använder sig av och lär sig om tekniker från en låt eller ett stycke. Detta tankesätt att till exempel dela upp låtar i mindre bitar (eller ingredienser) tangerar pedagogen Paul Harris teorier. Exempelvis om man har en låt som går i C-dur så kan det vara nyttigt för eleven att spela igenom en C-dur skala på något sätt som en uppvärmning, för att bli mera förberedd på det kommande materialet. Alla elever är inte redo att börja spela direkt under en lektion, utan vissa behöver mera tid för att förbereda sig. Ur ett mentalt

perspektiv är avsikten med uppvärmningen att lägga vardagens bekymmer åt sidan, "hitta till spelandet" och att göra sig mentalt redo för situationen (Zelmerlööv J., 2005). Uppvärmningen kan se ut på många olika sätt både med och utan instrument, men att vara medveten om uppvärmningens egenskap som verktyg i undervisningen kan behövas för den professionella gitarrpedagogen. Både för utvecklingen av ens eget spelande men också för att utveckla de elever man undervisar.

5.1.4 Dold kompetens

Det har varit givande att få diskutera detta ämne med gitarrkolleger, och jag har kommit fram till att det finns en dold kompetens inom området. Genom att få lyfta fram ämnet tror jag att det ger många tankeställare, tips och konkreta övningar som man själv kan använda sig av under egen övningstid, före spelningar och inom undervisning. Många tänker inte medvetet på att de värmer upp, utan det flyter in i förberedelse av material och i planering av framföranden och lektioner. Därför skulle jag säga att det inte finns bortkastad tid på uppvärmning, eftersom alla moment utvecklar något i spelandet och för att användningen av uppvärmning som ett verktyg kan ha en positiv effekt.

Före spelningar är det vanligare att värma upp, för att i en sådan situation vill man ge mera av de bästa sidorna från ens spelande. Detta är fallet för mig själv. Jag kan inte säga att jag värmer upp varenda gång jag övar, för det skulle inte fungera i praktiken. Ibland känns det skönt att spela och låta uppvärmningen komma i farten. Det kan bli för krävande i det långa loppet att tänka för mycket. Dessutom om man är en aktivt utövande musiker har man kanske ett mindre behov av att värma upp rent tekniskt, i och med att fingrarna är igång ganska bra i en period av mycket spelande. Före en spelning använder jag mig alltid av uppvärmningsövningar. Hos informanterna verkar det också vara på samma sätt, oberoende av hur uppvärmningen ser ut i slutändan.

5.1.5 Kritisk granskning

Genom undersökningen har det framkommit från gitarristens perspektiv att uppvärmning har en central roll i det egna spelandet. Uppvärmning förekommer i många olika former och i varierande grad, beroende på vilken situation man ska agera i. En synonym till uppvärmning är förberedelse, och hur man förbereder sig inför varje situation varierar från person till person, också från dag till dag. Uppvärmningen är endast en liten del av helheten i yrket som gitarrpedagog.

Enligt informanternas svar fungerar uppvärmningen för många som förberedelse av material eller som teknikövning. Vissa använder sig av skilda övningar som de materialiserat själva enligt behov eller som de fått höra från någon slags källa. En del spelar de låtar och stycken som är aktuella och använder de som en uppvärmning. Inom gitarrundervisning är uppvärmningen mera indirekt och invävd i teknikövningar. Ett startmoment i undervisningen, i form av någon slags uppvärmningsövning, är gynnsamt på flera sätt, men enligt informanterna varierar behovet från elev till elev. Diskussioner om uppvärmning förekommer inom undervisningen, men det beror i många fall på vilken nivå och i vilken ålder eleven i fråga är.

Om jag i detta arbete skulle ha samlat in data genom till exempel en enkät, skulle jag ha fått en större mängd svar och resultatet skulle ha fått en större validitet. Däremot anser jag att jag har fått djupare svar på och reflektioner över mina forskningsfrågor genom intervjuerna. Jag har valt att inte läsa igenom all litteratur om ämnet som innehåller övningar i uppvärmning och teknik. Istället har fokus legat på övningar som informanterna använder sig själva av och deras uppfattningar om ämnet.

5.1.6 Personlig tillämpning

Tack vare detta arbete har jag fått ta del av många tankar som tangerar ämnet uppvärmning, hur man använder uppvärmning för egen del och för eleverna. Min egen process för att värma upp, som den ser ut nu, är speciellt utformad för mig själv. Den innehåller moment som jag brukar använda mig av för att motoriskt värma upp vänster- och högerhand, och för att hitta fokus för spelandet. Jag har plockat åt mig av de övningar som har känts relevanta att använda i mitt spelande. Dessa har kommit från internet och tidigare lärare. Genom intervjuerna har jag fått ta del av ännu flera övningar

och principer som jag kan använda mig av, i egenskap som musiker och pedagog. Uppvärmning är något jag kommer att fortsätta med att tillämpa och utforska för att hålla igång min egen utveckling som musiker. Som pedagog är det ett kreativt verktyg att använda sig av i undervisning, för att utveckla elevernas kunskap i instrumentet i fråga.

5.2 Förslag på vidare forskning

Inom uppvärmning finns det många teman som man skulle kunna utforska djupare. Till exempel kunde man intervjua andra instrumentgruppers uppfattningar om uppvärmning och vilka övningar de använder för att värma upp. Jag tror att det ser annorlunda ut i till exempel sång- och blåsundervisningen, och därigenom skulle man kanske kunna dra lärdomar från varandra och få nya idéer. Man kunde även analysera vilka massage- och stretchövningar gitarrister skulle kunna använda sig av, för det är något som varken jag eller informanterna diskuterade mycket om i detta arbete. Hur man värmer upp sitt gehör och aktiverar lyssnandet är något som inte heller diskuterades mycket. I mitt arbete har det varit stort fokus på hur man värmer upp sitt eget spelande. Man kunde dock även utforska på vilka sätt som man värmer upp i en grupp eller med sin ensemble, och se om tillvägagångssätten för uppvärmning skiljer sig där. Fokus har legat på lärarnas attityder om uppvärmning men det skulle också vara intressant att höra vad eleverna tycker. Man skulle kunna göra en gemensam utmaning med en specifik uppvärmningsövning under en tid med sina elever, och sedan reflektera över processen tillsammans, för att få ta del av elevernas upplevelse av uppvärmningen.

6 Källförteckning

Andersson Dan & Tedin Per (2009). *Idrott och hälsa*. Förlagsort: Malmö, Gleerups Utbildning AB.

Backman Linda & Airaksinen John (2009). *Flow del 1: Skippta konstnärsmitten*. Psykologifabriken (hämtad 10.4.2020).

Bengtsson Jan (2005). *Med livsvärlden som grund: bidrag till utvecklandet av en livsvärldsfenomenologisk ansats i pedagogisk forskning*. Förlagsort: Lund, Studentlitteratur.

Fejes Andreas & Thornberg Robert (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Förlagsort: Stockholm, Liber.

Krokmark Tomas (2011). *Den tidlösa pedagogiken*. Förlagsort: Lund, Studentlitteratur.

Mooter Greg (2005). *The Bass Player's Handbook*. Förlagsort: Boston, Berklee Press Publications.

Schenck Robert (2006). *Spelrum: en metodikbok för sång- och instrumentalpedagoger*. Förlagsort: Göteborg, Bo Ejeby Förlag.

Style Charlotte (2011). *Brilliant positive psychology : what makes us happy, optimistic and motivated*. Förlagsort: Saddle River, Prentice Hall.

Wiking Stefan & Lindström Johan (2005). *Idrott, motion & hälsa*. Förlagsort: Malmö, Liber.

Zelmerlöv Joakim (2005). *Ergonomisk gitarrteknik; psykologi, ergonomi & teknik*. Förlagsort: Lund, Studentlitteratur.

Bilaga 1

$\text{♩} = 80$

E. Gtr.

E. Gtr.

4

E. Gtr.

E. Gtr.

7

E. Gtr.

E. Gtr.

10

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

Figur 1. "Kromatik 1"

♩ = 80

E. Gtr.

E. Gtr.

T
A
B

1-4 1-4 1-4 1-4 5-2 5-2 5-2 5-2

OSV.

4

E. Gtr.

E. Gtr.

T
A
B

1-3 1-3 1-3 1-3 4-2 4-2 4-2 4-2

OSV.

7

E. Gtr.

E. Gtr.

T
A
B

3-4 3-4 3-4 3-4 5-4 5-4 5-4 5-4

OSV.

Figur 2. "Kromatik 2"

♩ = 80

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

OSV.

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

E. Gtr.

Figur 3. "Kromatik 3"

♩ = 80

The image shows three systems of guitar notation, each consisting of a standard staff and a tablature staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The tempo is marked as ♩ = 80. Each system is numbered 1, 2, and 3. The notation includes chords, single notes, and rests, with 'V' marks above the staff indicating vibrato. The tablature staff shows fret numbers (7, 6) and 'X' marks for muted strings.

Figur 4, 5 och 6. "Funk 1, 2 och 3"

♩ = 80

The image shows two systems of guitar notation, each consisting of a standard staff and a tablature staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The tempo is marked as ♩ = 80. The first system is numbered 5 and the second is numbered 5. The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and chords. The tablature staff shows fret numbers (0, 1, 2, 3, 4, 5) and 'X' marks for muted strings. The word 'osv.' is written below the tablature staff in two places.

Figur 7. "Rytmsisering"

♩ = 150

Figure 8. "Batman" is a guitar exercise in 2/4 time with a tempo of 150. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and contains a melodic line of eighth notes with a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is in bass clef and contains a bass line with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The bass line is divided into three measures, each containing a triplet of eighth notes. The final measure of the bass line includes a triplet of eighth notes with a 3-finger pattern (3-6-6-6).

Figur 8. "Batman"

♩ = 100

Figure 9. "Cadillac" is a guitar exercise in 2/4 time with a tempo of 100. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and contains a melodic line of eighth notes with a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is in bass clef and contains a bass line with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The bass line is divided into two measures, each containing a triplet of eighth notes. The final measure of the bass line includes a triplet of eighth notes with a 3-finger pattern (3-0-5-3).

Figur 9. "Cadillac"

♩ = 100

Figure 10. "I Bergakungens Sal" is a guitar exercise in 2/4 time with a tempo of 100. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and contains a melodic line of eighth notes with a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is in bass clef and contains a bass line with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The bass line is divided into four measures, each containing a triplet of eighth notes. The final measure of the bass line includes a triplet of eighth notes with a 3-finger pattern (3-2-0).

Figur 10. "I Bergakungens Sal"

Figure 11. "Popcorn" is a guitar exercise in 2/4 time with a tempo of 100. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and contains a melodic line of eighth notes with a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is in bass clef and contains a bass line with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The bass line is divided into four measures, each containing a triplet of eighth notes. The final measure of the bass line includes a triplet of eighth notes with a 3-finger pattern (3-7-7-4).

Figur 11. "Popcorn"

♩ = 100

Figure 12. "Drill" is a guitar exercise in 2/4 time with a tempo of 100. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and contains a melodic line of eighth notes with a key signature of one sharp (F#). The bottom staff is in bass clef and contains a bass line with a repeating rhythmic pattern of eighth notes. The bass line is divided into four measures, each containing a triplet of eighth notes. The final measure of the bass line includes a triplet of eighth notes with a 3-finger pattern (3-7-5-7-5-7-5-7-5).

Figur 12. "Drill"