

Att öva sig på att öva

En studie i övningsteknik

Rufus Malén

Examensarbete för (YH)-examen

Utbildning: Institutionen för konst och kultur

Jakobstad 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Rufus Carl Mingus Malén

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktning: Musikpedagog

Handledare: Patrick Lax

Titel: Att öva sig på att öva - en studie i övningsteknik

Datum: 12.5.2023 Sidantal: 29

Syftet med detta examensarbete är att få en djupare förståelse av mitt eget förhållande till mitt instrument och genom det se hur jag kan göra min övning mer effektiv för att vidareutveckla min spelteknik på kontrabas.

Utmaningen med att öva sig på att öva har varit att komma åt och inse förhållningssätt till min tidigare övningsrutin och mitt instrument som har formats under årens gång utan desto mer översyn och hur jag genom övning kan påverka en förändring av dem.

I detta examensarbete har jag använt mig av autoetnografisk forskningsansats och mina forskningsfrågor är 1) hur kan jag förändra mitt förhållningssätt till mitt instrument? 2) hur kan en övningsmetod påverka min inläring, övning och prestation? 3) vilka faktorer påverkar inläringen av ett musikaliskt material?

Ett av mina resultat visar att jag genom att öka medvetenheten till själva upplevelsen av att spela kan prestera musikaliskt på ett mer intuitivt och glädjefyllt sätt. Ett annat resultat visar hur viktigt det är att ha ett klart och tydligt mål för att övningsmetoden till att uppnå målet ska bli så effektivt som möjligt.

Språk: svenska

Nyckelord: musik, övning, jazz, kontrabas

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Rufus Malén

Koulutus ja paikkakunta: Musiikki, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto: Musiikkipedagogi

Ohjaaja: Patrick Lax

Nimike: Harjoitella harjoittelemaan / Harjoitustekniikan tutkimus

Päivämäärä 12.5.2023 Sivumäärä 29

Tiivistelmä

Tämän tutkintoprojektin tarkoituksena on saada syvempää ymmärrystä omasta suhteestani soittimeeni ja sitä kautta nähdä, miten voin tehostaa harjoitteluani kehittääkseni kontrabassosoittotekniikkaani edelleen.

Harjoittelun haasteena on ollut päästä käsiksi ja toteuttaa aikaisemman harjoitusrutiinini ja instrumenttini lähestymistapoja, joita on muotoiltu vuosien mittaan ilman tarkempaa tarkastelua ja miten voin käytännössä vaikuttaa niiden muutokseen.

Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt autoetnografista tutkimuslähestymistapaa ja tutkimuskysymykseni ovat 1) miten voin muuttaa lähestymistapaani instrumenttiani? 2) miten harjoitusmenetelmä voi vaikuttaa oppimiseeni, harjoitteluun ja suoritukseeni? 3) mitkä tekijät vaikuttavat musiikkimateriaalin oppimiseen?

Yksi tuloksistani osoittaa, että lisäämällä tietoisuutta soittokokemuksesta pystyn esiintymään musiikillisesti intuitiivisemmin ja rennommin. Toinen tulos osoittaa, kuinka tärkeää on selkeä tavoite, jotta harjoitusmenetelmä tavoitteen saavuttamiseksi olisi mahdollisimman tehokas.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: musiikki, harjoittelu, jazz, kontrabasso

BACHELOR'S THESIS

Author: Rufus Malén

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialisation: Music Pedagogy

Supervisor: Patrick Lax

Title: Practicing practicing – a study in practice technique

Date 12.5.2023 Number of pages 29

Abstract

The purpose of this thesis is to gain a deeper understanding of my own relationship to my instrument, and through that, see how I can make my practice more effective in developing my playing technique on the double bass.

The challenge with practicing practice has been accessing and realizing the attitudes towards my previous practice routine and my instrument that have been formed over the years without much review, and how I can affect a change in them through practice.

In this thesis I have used an autoethnographic research approach and my research questions are: 1) how can I change my attitude towards my instrument? 2) how can a practice method affect my learning, practice, and performance? 3) what factors influence the learning of musical material?

One of my results shows that by increasing awareness of the experience of playing, I can perform musically in a more intuitive and joyful way. Another result shows that it is important to have a clear goal in order for the practice method to be as effective as possible in achieving that goal.

Language: swedish

Key words: music, practice, jazz, double bass

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	
1. Inledning.....	1
2. Syfte och forskningsfrågor	2
3. Forskningsmetod.....	3
4. Övningsrutin	4
4.1. Ett rädslobaserat förhållande till musikalisk prestation.....	4
4.2. Negativ övningsrutin	5
4.3. Bortom begränsade mål	6
4.4. Besatthet – ett hinder	6
4.5. Glädjen av att spela.....	7
4.6. Effortless Mastery.....	7
4.7. The Inner Game of Music.....	8
4.8. Avslappnad koncentration	9
4.9. Övningsmetod: Effortless Mastery.....	13
4.10. Upplevelsen av 'flow' i jazz	15
5. Ursprunglig övningsrutin	17
5.1. Kvantitativ övningsrutin och små detaljer	17
5.2. Spelupplevelser och intellektuellt tänkande	18
5.3. Jag spänner mig inför musiken.....	19
6. Diskussion.....	21
6.1. Metoddiskussion.....	21
6.1.1. Uppvärmningsrutin.....	22
6.1.2. Övningsrutin.....	23
6.2. Resultatdiskussion.....	25
Källförteckning.....	29

Figurer:

Fig. 1 Grundläggande övning för triolfrasering

Fig. 2 Grundläggande övning för triolfrasering fortsättning

Fig. 3 Chi-chi – Charlie Parker

1. Inledning

Utövande av musik har under flera års tid varit en stor del av mitt liv, speciellt under studietiden vid Yrkeshögskolan Novia. Att öva/spela ett instrument x-antal timmar per dag med ambitionen att utvecklas som musiker kan vara glädjefyllt och upplyftande, att känna av framstegen, men det kan också ha sina negativa sidor, speciellt när det känns som att man "trampar på ställe" och inte kommer någon vart. Det var inte förrän jag i september 2022 läste boken *Effortless Mastery* av Kenny Werner som jag började ifrågasätta mina egna övningsrutiner, tankemönster och framför allt mitt förhållningsätt till musik.

Boken "*Effortless Mastery*" handlar i det stora om att förändra det egna förhållandet och den egna inställningen till att spela musik och på så sätt att ta sig förbi barriärerna som håller en tillbaka från att utvecklas och uppnå en mästerlig nivå där musiken flödar utan desto mer ansträngning. Författaren Kenny Werner betonar även vikten i att släppa taget om rädsla, prestationstryck och självkritik, och istället fokusera på att vara närvarande i nuet och lita på den egna intuitionen och kreativiteten.

I detta examensarbete kommer jag att undersöka om det är möjligt att förändra mitt förhållningsätt och min inställning till mitt instrument, hur min egenövning påverkas av en sådan process och hur fulländning kan uppnås på ett fysiskt utmanande instrument som kontrabas.

Genom att föra dagbok över min process kommer jag att kunna se hur hela processen påverkat mig rent musikaliskt, tekniskt och personligt. Resultatet kommer jag att diskutera i slutskedet av arbetet.

2. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med min forskning är att få en djupare förståelse av mitt eget förhållande till mitt instrument. Jag vill också undersöka om jag med den nya förståelsen av förhållandet kan effektivisera övning och genom det hitta ett sätt, en väg, för att bemästra den fysiskt utmanande teknik som krävs för att spela kontrabas. Jag vill också reda ut hur det kan gynna mig som kontrabasist när det handlar om att öva in tekniskt material och att framföra musikaliska stycken, det vill säga tillvägagångssätt som underlättar övning och framförande.

Eftersom den något psykologiska aspekten av musicerande och välmående i förhållandet mellan musiker och instrument, generellt sett, sällan tas upp i skolmiljö eller arbetsliv vill jag via denna forskning kunna i framtiden dela med mig av ny kunskap via min undervisning och förgylla mitt eget livslånga förhållande till musik.

Forskningsfrågor:

Jag utgår ifrån dessa tre forskningsfrågor:

- Hur kan jag förändra mitt förhållningssätt till mitt instrument?
- Hur kan en övningsmetod påverka min musikaliska inläring, övning och prestation?
- Vilka faktorer påverkar inläringen av ett musikaliskt material?

3. Forskningsmetod

Jag kommer att använda mig av autoetnografisk forskningsansats i mitt forskningsarbete och nedan kommer en kort beskrivning av metoden och sedan diskuterar jag hur jag kommer att använda den i mitt forskningsarbete

Enligt Adams och Holman mfl. är autoetnografi är en forskningsmetod som innebär att forskaren utgår från personliga erfarenheter och reflektioner för att skapa förståelse kring kulturella och sociala fenomen (Adams, Holman, Ellis, 2015, s.1 - 2).

Enligt Bylund mfl. (2021) innebär autoetnografi att forskaren både riktar blicken inåt mot dom egna känslorna, erfarenheterna och tankarna men också blickar utåt mot relationer till andra människor, sociala sammanhang och kultur. Det vill säga att forskaren har ett dubbelt seende där blicken riktas både inåt och utåt, vilket gör att forskaren har en dubbel roll, i att både agera som forskningsperson och forskare. Detta gör att autoetnografi ibland skiljer sig från andra typer av etnografiska studier (Bylund mfl. 2021).

I mitt arbete kommer jag att använda en autoetnografisk forskningsmetod för att skapa mig en större förståelse för till mitt eget förhållande och inställning till mitt instrument.

4. Övningsrutin

För att ta reda på om jag kan förändra mitt förhållningssätt till mitt instrument måste jag först och främst ta reda på vad *mitt* förhållande till mitt instrument egentligen är. Genom meditation och iakttagelser av uppkommande känslor och tankar i vardagen, under övningstid och framförande, har jag kunnat bena ut vad mitt eget förhållande till mitt instrument är, och även vad det skulle kunna vara.

Eftersom ett bra förhållningssätt till instrumentet tyder på att det kan finnas förhållningssätt som är mindre bra eller till och med ohållbara, kan det vara bra att lyfta fram den negativa delen för att få en större förståelse över vad ett positivt förhållningssätt kan betyda. Kenny Werner lyfter fram i boken *Effortless Mastery* (Werner, 1996) olika negativa förhållningssätt till musicerande som tyder på ett ohälsosamt förhållande till instrumentet och till musicerande överlag. Till exempel en mer omedveten rädsla för att misslyckas som uttrycker sig i att man spänner sig medan man spelar för att man till exempel bryr sig för mycket om att spela korrekt och på så sätt lyckas som musiker.

4.1. Ett rädslobaserat förhållande till musikalisk prestation

Werner påstår att musik anses vara en gåva från gudarna (generellt sett), men han menar också att man kan plågas av att spela musik, då genom att till exempel vara för självkritisk. Enligt Werner grundar det sig i att man bedömer egenvärdet baserat på varenda ton man spelar, i minsta lilla detalj och att allvaret blir för stort. Han menar att det är vanligt bland musiker att en ohälsosam koppling bildas mellan vem man är som person och kvaliteten av hur man spelar. På så sätt blir man rädd för att vara "otillräcklig" vilket leder till ineffektivt spelande, övande och lyssnande. Werner menar också att rädsla blockerar briljansen av det sanna jaget. (Werner, 1996, s.51)

Werner gestaltar denna rädsla genom att lägga in det i kontext:

"You start a nice and tasty solo and a little voice goes off in your head, "It isn't good enough! I have to play hipper. This should burn more. It has to be more complex ..." or some thought like that. Whatever comes easily isn't good enough because, in your head, your not good enough! You start thumping your feet, trying to coerce music out of yourself, or sing along for emphasis. You are straining or "digging in," and at that moment, the solo loses all

subtlety and groove. It sounds nervous, and the tone is lost. Perhaps you start rushing or over-playing and just then you might get lost in the form or in the time. Then, fear of looking foolish causes you to sit there stiffly and pretend you're not lost! Sounds familiar?"

Med detta menar Werner att rädslan av att vara otillräcklig resulterar i att man ignorerar dom idéer / musikaliska fraser som kommer naturligt. Att det som kommer naturligt är för uppenbart eller inte tillräckligt "hippt". Här påpekar Werner att just dom fraserna är dom rätta, dom som kommer naturligt. Det är när man börjar reflektera och tänka medvetet som man tappar den naturliga (omedvetna) musikaliska tankeprocessen. (Werner, s.54)

4.2. Negativ övningsrutin

Lika som rädsla blockerar den inre briljansen av kreativitet, så förhindrar det också effektiv inläring, enligt Werner. Till exempel om man är driven av tanken om, och känner sig tvungen att bli en expert i alla stilar av musik. Då har man en massa material att öva in och lära sig, samtidigt som det känns som att det inte finns tillräckligt med tid för att uppnå det målet. Detta resulterar i att man endast "skrapar ytan" av allt material som man ska lära sig, enligt Werner. Att rädslan för att man inte kommer lyckas inom en tidsram, känslan av att tiden inte räcker till, påverkar övningsrutinen negativt med att man skyndar sig igenom material och då kan man omöjligen absorbera innehållet och lära sig det på ett genuint sätt. (Werner, s.59)

Med att övningstiden blir en "motståndare" försöker man öva så mycket som möjligt, både tidsmässigt och materialmässigt. Fastän man knappt lärt sig någonting av materialet går man vidare till följande övning och ignorerar det faktum att man knappt har lärt sig stycket man övade för en stund sedan. Detta leder till frustration efter en tid när man inser att man inte har förbättrats på sitt instrument fastän man lagt ner otaliga timmar på övning. Werner menar att när man övar mycket, utan att se godtagliga resultat, så inbillar man sig själv att man inte blir bättre än så. Werner menar att det är ett trossystem som är rotad i rädsla, och resultatet förstärker den tron. (Werner, s.60)

Medan man rusar genom material så är man under villfarelsen att man gör framsteg, jämfört med när man ger ett musikaliskt stycke tillräckligt med tid för att lära sig det. Då känns processen oändligt långsam, men Werner menar att det är den enda vägen som leder

till genuin utveckling. Werner poängterar också att när man endast "skrapar ytan" av material så skaffar man sig många dåliga vanor angående tempo, fingersättning och andra viktiga detaljer och när dessa ovanor repeteras så får dom ett fäste i det undermedvetna, detta kallar Werner för negativ övning. (Werner, s,60)

Enligt Werner är många musiker så fixerade på komplexitet att dom misslyckas med att lägga ner tid för att öva grundläggande musikaliska element. Detta resulterar i brister och 'kunskapsluckor' hos musikern, enligt Werner. (Werner, s.60)

4.3. Bortom begränsade mål

Inom europeisk klassisk musik och i amerikansk jazz kan man bevittna något som liknar ett transtillstånd, enligt Werner. Musiker som kan gå in i ett sådant sinnestillstånd är ofta dom som är mest fokuserade och mest skickliga på vad dom gör, och när dessa musiker framför musik så är det dom tillställningar vi minns bäst. Det är en upplevelse så stark att den kan förändra liv, enligt Werner. För att uppnå denna nivå av musikerskap och mänsklighet så måste man enligt Werner passera dom begränsade målen som håller en tillbaka, som att imponera på andra, hitta säkerhet, eller rädslan av att inte spela korrekt. Detta kallar Werner för begränsade mål (limited goals) och han menar att det blockerar en sådan önskvärd utveckling. Enligt Werner är nyckeln till detta att ge upp besattheten av att låta bra. (Werner, s.37)

4.4. Besatthet – ett hinder

Werner hävdar att man presterar sämre när man bryr sig för mycket om musiken och hur det låter. När man behöver/måste göra bra ifrån sig, till exempel framför en jury eller att man helt enkelt vill göra ett gott intryck på någon. Werner menar att då "fryser" nervsystemet på grund av behovet av att låta bra/göra bra ifrån sig och resultatet blir något närmare motsatsen. I jämförelse lyfter Werner fram hur mycket bättre man presterar när man inte har behovet att spela bra eller göra bra ifrån sig. Till exempel om man har en spelning som inte har en större personlig betydelse för ens karriär. Då flödar musiken, groovet svänger och inget annat har någon större betydelse. Werner menar att behovet av att låta bra är som en ofrivillig muskel (involuntary muscle), en sorts tankereflex som uppstår i samma sekund som man plockar upp sitt instrument. Werner kallar det för en

ofrivillig muskel för att fenomenet är okontrollerbart, oavsett hur intellektuellt medveten man är över det. (Werner, s.39)

4.5. Glädjen av att spela

Musik som är frigjord från ohälsosamma begränsningar framkallar ett sinnestillstånd av extas hos musikern och publiken, enligt Werner. Han menar att musik är ordagrant ljudet av glädje och hängivelse. En gudomlig gåva som gör det möjligt för oss att uttrycka den otroliga inre natur som var och en bär på. Werner menar då att om det finns ohälsosamma begränsningar som till exempel rädsla (för att spela fel) hos musikern så lyckas musikens grundfunktion inte nå fram till lyssnaren på det önskvärda extasfyllda sättet. (Werner, s.43)

Werner påpekar att det är fördelaktigt att spela bra, men att det inte är själva poängen. Att hans fyraåriga dotter kan "plinka" på ett piano och njuta av det mer än nittiofem procent av alla professionella pianister. Orsaken till detta menar Werner är för att dottern inte definierar sig som en pianist. Han menar att så fort man definierar sig som en instrumentalist inom specifikt instrument så blir det svårare att njuta av upplevelsen av att spela själva instrumentet, för då glömmer man bort att det är viktigare att glädjas av upplevelsen än att det låter bra. (Werner, s.43)

4.6. Effortless Mastery

Werner menar att termen "Effortless Mastery" inte hänvisar till hur mycket man *kan*, det handlar snarare om kvaliteten av *vad* man gör. Han menar att om någonting kan göras perfekt, varenda gång, utan att tänka, så sägs det vara bemästrat.

Att vara en mästare inom improviserad musik betyder inte att man kan spela alla sorters musikstilar eller att man kan alla låtar, men om man kan spela alla sorters musikstilar skulle man vara en mästare på musikstilar. Termen betyder inte heller att man kan spela komplexa ackordprogressioner som 'Giant Steps' av John Coltrane.

"Mastery is playing whatever you're capable of playing ... every time ... WITHOUT THINKING ..." (Werner, s.99)

Detta är orsaken till varför dom stora namnen inom jazz kan spela otroliga solon på sina instrument kväll efter kväll utan att stulta. För att dom har lätt för det, dom kanske har svårigheter i andra områden i livet men på instrumentet så skapar dom magi, enligt Werner. (Werner, s.99)

Werner menar att man kan vara en mästare inom olika områden i musik. Som exempel lyfter han fram Wynton Kelly som en mästare av 'groove'. Inte var han lika avancerad som Bill Evans när det kommer till ackordutveckling men han kunde dansa på groovet som ingen annan. Eller Miles Davis som inte kunde spela alla tonerna som Dizzy Gillespie spelade men Miles var en mästare på frasering och uttryck. För att uppfattas som en mästare måste man hållas inom sina egna mänskliga begränsningar, av vad som kommer naturligt och enkelt. Ett exempel på motsatsen, om man av någon anledning går in för att spela något avancerat, som man egentligen inte är mogen för så tappar man kopplingen till sitt inre och då har påfrestningar ersatt det naturliga 'flowet'. Werner menar att det alltid kommer att finnas en konflikt mellan vad egot vill spela och vad som kommer naturligt. (Werner, s.100)

4.7. The Inner Game of Music

Boken 'The inner game of music' handlar om den mentala inställningen hos musikern och hur den påverkar prestation och förmåga i att lära sig och förbättra musikalisk skicklighet. Enligt författarna till boken finns det två sidor till mänsklig prestation, det inre och det yttre. Den yttre sidan, eller 'spelet' som författarna kallar "the outer game" handlar om det som är utanför en själv, det vill säga det materiella, den invecklade fingersättningen eller ett socialt sammanhang. Medan man spelar det yttre spelet så pågår det samtidigt ett inre spel vilket författarna refererar till "the inner game". Det inre spelet handlar om den mentala sidan av en prestation, det vill säga koncentrationsbrister, nervositet och osäkerhet. (Green, Gallwey, s.10 - 11)

Författarna menar att nivån på en prestation alltid beror på hur mycket vi själva lägger oss i/stör våra förmågor och detta kan anges i en formel:

$$P = p - i$$

P står för "Performans", vilket definierar resultatet som uppnås, det vill säga vad man känner, åstadkommer och lär sig. På samma sätt står p för potential, det vill säga medfödd

förmåga, vad man är kapabel till på ett naturligt sätt. Till sist står *i* för inblandning (interference), som är förmågan att komma i vägen för sig själv.

Vanligtvis försöker man förbättra prestandan (*P*) med att öka potential (*p*) genom övning och inläring. Men genom att minska den egna inblandningen (*i*) medan man övar potentialet (*p*) så resulterar det i att den egna prestandan motsvarar det verkliga potentialet. (Green, Gallwey, s.12)

Grunden av "the Inner game": Själ 1 and Själ 2

Författarna menar att det finns två delar av sinnet som arbetar tillsammans och dessa två delar refererar dom till Själ 1 och Själ 2.

Själ 1 är rösten inuti, den som observerar och bedömer en prestation, det vill säga den egna tankarna medan Själ 2 är den icke-verbala, den som gör, den spontana, intuitiva och omedvetna delen av sinnet som utför musiken. (Green, Gallwey, s.18 - 20)

Själ 2 presterar bäst ostört, när tanken inte ingriper processen. Dom bästa prestationerna sker när vi minst anar det, för då låter vi Själ 2 arbeta utifrån sina egenskaper utan att några idéer om hur det kunde vara kommer i vägen. Detta sker när Själ 1 är oorganiserat, det kan vara på morgnar när vi inte har "vaknat" än eller på kvällen när vi är trötta, påstår författarna. (Green, Gallwey, s.21)

4.8. Avslappnad koncentration

En avslappnad koncentration gör det lättare för oss att prestera ur vår potential genom att väcka intresse, öka medvetenhet och att lära oss att upptäcka och ha tillit till dom inbyggda resurserna och förmågorna. I detta sinnestillstånd är vi alerta, avslappnade, mottagliga och fokuserade. (Green, Gallwey, s.23)

Författarna menar att det är ett naturligt sinnestillstånd där medvetenheten är i handling. Denna avslappnade koncentration upplevs vanligtvis när vi till exempel tappar tidsuppfattningen under en social interaktion eller när man tittar på film men glömmer bort det för att man blir så uppslukad. Sinnestillståndet kan också upplevas under en joggingtur eller under meditation. Människan rör sig på ett naturligt sätt in och ut i detta sinnestillstånd utan att lägga desto mer märke till det. (Green, Gallwey, s.24)

Prestation, upplevelse och inlärning

Enligt Green och Gallwey händer det att man lägger allt för mycket vikt på hur bra man lyckas när det gäller en yttre måluppfyllelse. Det sekundära förblir vad vi kände eller vad vi lärde oss under den givna prestationen.

För att man ska kunna dra full nytta av vad än man gör så är det viktigt att vara medveten om tre saker:

- Kvaliteten av upplevelsen medan man gör det
- Vad man lär sig medan man gör det
- Hur nära man är till att uppnå målet

När man är mer uppmärksam på hur man känner sig när man gör någonting så höjer det i sin tur känsligheten till upplevelsen. Denna höjda känslighet hjälper en att lära sig i en snabbare takt och tillåter en att kalibrera prestationen för att uppnå målet. Ju bättre man lyckas med att uppnå det bestämda målet, desto mer njuter man av processen. (Green, Gallwey, s.27)

Medvetenhet, vilja och tillit

Att vara i ett sinnestillstånd av ren medvetenhet gör så att man kan se saker och ting ur ett klart och icke-dömande perspektiv, utan den egna bedömningsförmågan som ofta är filtrerad av vad som är rätt och fel eller bra och dåligt. När man är medveten, utan att döma, om graden till vilket resultatet stämmer överens med avsikten, så uppstår en naturlig inlärning. (Green och Gallwey, s.28) När dömandet kommer in i bilden så försöker man vanligtvis göra en "felsökning" genom att försöka klura ut "vad som gick fel". Detta ligger ofta till orsak varför man spänner sig i kroppen, enligt författarna. (Green och Gallwey, s.29)

Enligt Gallwey definieras viljan som både riktningen för -och intensiteten av syftet. Det vill säga viljan är målsättaren och rör sig i en direkt riktning mot det angivna målet. Viljan använder sig av information den får av medvetenheten för att förbättra sin riktning. Detta sker genom ett sökande av vad som funkar och inte funkar för att uppnå det önskade målet. Med andra ord är viljan av stor nytta när det gäller att välja vad som ska spelas och hur det

ska spelas, och i hur performansen gradvist struktureras för att komma idealet närmare. (Green och Gallwey, s.29)

Det krävs tillit i processen för att låta medvetenhet ta över utan att man bedömer och kritiserar sig själv. Det krävs också tillit för att utforska viljans sökande tillvägagångssätt och inte minst tillit för kraften av dom inre resurserna som låter oss prestera vårt bästa. (Green och Gallwey, s.29)

Enligt Green och Gallwey är medvetenhet, vilja och tillit, nyckeln till en avslappnad koncentration. Istället för den vanliga rutinen av ångest och osäkerhet inför en konsert så kan man genom övning välja ett mer avslappnat och fokuserat sinnestillstånd. Genom att öva medvetenhet, vilja och tillit så kan vi direkt och flexibelt justera våra handlingar i linje med upplevelsen. (Green och Gallwey, s.30)

Styrkan av medvetenheten

Enligt Green och Gallwey är det vanligt att man förväntar sig att lärare och andra experter kan förse en med insikter och ha ett säkert svar till det mesta, men att det också är lätt att förbise att svaret man söker ofta redan finns inom en, det vill säga i den egna upplevelsen. Genom att vara uppmärksam på den egna upplevelsen med vad som händer inom en kan leda en i rätt riktning. Som att lägga märke till t.ex. vardagliga händelser eller människor kan man lägga märke till den egna upplevelsen. Green menar att det fungerar lite som en ficklampa – den kastar ljus på sådant som man inte själv kunnat se tidigare, och den låter oss se klart och tydligt det som vi redan känner till. (Green, Gallwey, s.37)

Medvetenheten använder alla våra sinnen och den tar vägledning av vad vi ser, vad vi föreställer oss, vad vi hör och vad vi känner. Medvetenheten visar oss vad som känns -och fungerar bäst för oss. Enligt Green och Gallwey kan medvetenhet även lokalisera problemområden, hitta lösningar, ge fler alternativ samt stödja omedelbara förändringar. Medvetenhet kan både hjälpa oss genom musikaliskt tekniska utmaningar samt förbättra förmågan att leva sig in i – och förenas med musiken. (Green, Gallwey, s.37 - 38)

Viljans styrka

Enligt Green och Gallwey fungerar dom lagda målen som vägledare för viljan, och en styrka är att ha klara och tydliga mål. I motsats, när man är osäker på ett mål blir det besvärligt

för viljan att arbeta i riktning mot målet och därmed är det lätt att man tappar koncentrationen. Enligt Gallwey är det kvaliteten av önskan att uppnå det lagda målet som är avgörande för kvaliteten av koncentrationen. (Green, Gallwey, s.53)

Styrkan av tillit

Green och Gallwey lyfter även fram att tillit till processen och till sig själv är en viktig faktor när det gäller att uppnå ett mål, eller kanske till och med en dröm. Dom syftar på den tillit eller tro på vad man gör som uppstår av hårt arbete i riktning mot målet och övertygelsen om att man har musik i sig. Enligt Green och Gallwey är tvivel och oro ett hinder för att ha tillit till vad man gör, till exempel om man oroar sig över sin självbild, att man känner att man inte har kontroll över en situation eller tvivel mot den egna förmågan. (Green, Gallwey, s.77 - 79)

Att få kontroll över Själ 2

Green och Gallwey menar att det i sig självt inte är något fel på "kontroll", och att känna att något är utanför ens kontroll kan upplevas som obekvämt och därmed göra en spänd. Men när man spänner sig i en sådan situation så händer det att upplevelsen, prestationen och inläringen försämras, enligt Green och Gallwey. En lösning till detta är att få Själ 1 att släppa taget om kontrollen och låta Själ 2 ta över. Motstridigt nog är att när Själ 2 tar över så känns det som att man tappar kontroll över situationen, då på grund av att Själ 1 inte längre styr. Green och Gallwey menar att om man lyckas med att ta Själ 1 "åt sidan" och låta Själ 2 styra situationen så uppenbarar sig en kroppslig visdom, instinkt och dom direkta och intuitiva lösningarna kommer till spel. Som resultat kan man räkna med att Själ 2 ger en enastående prestation. Att ha tillit till Själ 2 med att ta över kontrollen av Själ 1 så låter man kroppens eget minne av årtal av lyssning och inövning av fysiska rörelser som berör spelandet göra sitt, enligt Green och Gallwey. (Green och Gallwey, s.83)

Inre distraktioner

Det är vanligt att uppleva inre distraktioner medan man är fokuserad på en uppgift. Som exempel på en inre distraktion är när man spelar eller lyssnar på musik och en inre röst håller en monolog om kvaliteten av spelandet. Då går uppmärksamheten mellan själva upplevelsen av att spela och dom åsikter man skapar om spelandet, vilket resulterar i att

man blir avledd från vad man håller på med. Genom att acceptera distraktionerna och medvetet välja att lägga uppmärksamheten på något närvarande i stunden kan man öka medvetenheten av musiken och samtidigt minska frustrationerna som distraktionerna medför. När man är medveten om vad som sker i stunden utvecklas koncentrationsförmågan och en naturlig förbättring sker av sig självt. (Green och Gallwey, s.38 - 39)

För att vara närvarande i stunden kan man enligt Green och Gallwey till exempel lägga fokus på synsinnet, känslor i kroppen, hörseln eller den kunskap man har om musikstycket. Genom att fokusera medvetenheten på vad man ser, vad man känner, hur musiken låter eller historien till stycket eller vad stycket handlar om, så slappnar man av i att man "slutar försöka" och då låter man positiva förändringar hända. (Green och Gallwey, s.39 - 43)

4.9. Övningsmetod: Effortless Mastery

En metod av avprogrammering och omprogrammering i fyra steg. (Werner, s.131)

I steg 1 introduceras man till sitt inre jag i form av meditation och på så sätt blir man bekant med "the space" - ett meditativt sinnestillstånd. Steg 1 handlar om att greppa sitt instrument och försöka bibehålla en inre balans, det vill säga att hållas kvar i "the space". Detta är lättare sagt än gjort menar Werner, men med tiden lär man sig att observera tankarna och pressen som är kopplad till instrumentet. Enligt Werner är det allra viktigaste i steg 1 att man ger upp sitt behov för att låta bra, för annars kan man inte riktigt släppa taget och lära sig att älska allt musikaliskt som kommer naturligt inifrån. Steg 1 hjälper en att komma i kontakt med det intuitiva genom att "passera förbi" det medvetna sinnet, som är grunden till allt musikaliskt begränsat spel. Genom att öva steg 1 med att plocka upp sitt instrument och bibehålla det meditativa sinnestillståndet menar Werner att man rent fysiskt och intuitivt anammar ett mer effektivt och avslappnat sätt att spela sitt instrument på. (Werner, s.132) Steg 1 handlar också om att man övar fingrarna att utan ansträngning spela en ton åt gången, och utgångspunkten är att det känns lätt som i att något eller någon annan lyfter handen och trycker ner tangenten åt en (Werner, s.136)

Steg 2 handlar om att bibehålla medvetenheten i att vara i "the space" medan man låter händerna utforska instrumentet utan ett medvetet deltagande. Werner menar att steg 2

endast är möjligt om man klarar av att ge upp behovet av att låta bra, ens för några minuter bara. (Werner, s.132)

Steg 3 handlar om att lära sig hur man gör -eller hur man klarar av att göra enkla saker utifrån "the space". Genom det utvecklade naturliga sinnestillståndet läggs en grund från vilket man lär sig att spela på nytt. I steg 3 börjar musiken flöda på ett naturligt sätt och man börjar se vad som vill spelas och *vad* man på ett bekvämt sätt kan spela. Man lär sig att hållas inom sig själv utan att bli lurad av sitt ego. Lika som "the space" etablerar den naturliga kopplingen till instrumentet så etablerar den också vad som kan spelas avslappnat över form, tempo och ackordprogressioner. Werner menar att man i steg 3 möter sin sanna nivå av musicerande på ett ödmjukande sätt. Detta är början till att förverkliga sig själv och utveckla det egna hantverket på ett mer stabilt underlag. Med att lämna egot utanför musicerande gör man sig av med dramat av att försöka spela det man önskar att man kunde spela. (Werner, s.132 - 133)

Steg 4 är en process av förändring och utveckling. Baserat på ett stabilt underlag av stegen 1 till 3 kan man, frigjord från känslomässiga band, rofylld och med kärlek till sig själv börja öva på det som är utmanande, det som man inte kan spela på ett avslappnat, ansträngningslöst sätt. Enligt Werner så spelar man inte endast från "the space" utan man vet också att inget är bemästrat förrän det spelas utan ansträngning, av sig självt utifrån "the space". Steg 4 hjälper en att absorbera material istället för att endast "skrapa på ytan" av det. Enligt Werner blir man överträffad av förmågan av tålmod när man väntar, frigjord från känslomässiga band, på att uppnå en hög grad av behärskande eller mästerskap av materialet man övar på. Werner menar att varje övningstillfälle då blir en kugge i maskineriet, det blir en tålmodig process som leder en mot målet. (Werner, s.133)

4.10. Upplevelsen av 'flow' i jazz

'Icke-verbalism' och 'Icke-intellektualism'

Elina Hytönen-Ng beskriver i boken "Experiencing 'flow' in jazz performance" (Hytönen-Ng, 2013) att ett av de mest återkommande samtalsämnena som dök upp under forskningsintervjuerna till boken var vikten av att avstå från muntlig förklaring och medveten tanke, det vill säga icke-verbalism och icke-intellektualism. (Hytönen-Ng, s.55)

Dom svarande uppgav i forskningsintervjuerna att medvetet tänkande försvinner när koncentrationen är fullständig eftersom uppmärksamheten går till effekten av ackord och ljud. Enligt Hytönen-Ng återspeglar detta en övertygelse om att musiker när de spelar bör släppa medvetna tankar och förklaringar och helt och hållet bli en del av musiken. (Hytönen-Ng, s.55)

Baserat på forskningsintervjuerna menar Hytönen-Ng att det intellektuella förhållningsättet utgör hinder för det musikaliska flödet (flow). Genom att släppa taget om den analytiska inställningen låter man upplevelsorna helt enkelt ta plats. Musiker som upplever flöde (flow) under musikalisk prestation analyserar det inte, utan njuter av det. (Hytönen-Ng, s.55)

Dom svarande i forskningsintervjuerna kunde alla enas om att så fort dom började tänka intellektuellt, så försämrades deras spelande. Spelandet blev då bara en rutin och dom gjorde endast det som skulle göras. Resultatet blev då att musiken saknade mening och innehåll. (Hytönen-Ng, s.55)

Concentration and Gig Rituals

En av de centrala faktorerna i skapandet av flöde (flow) är koncentration, enligt de svarande i Hytönen-Ng's forskningsintervjuer till boken "Experiencing 'flow' in jazz performance". (Hytönen-Ng, 2013)

Koncentration anses vara ett sinnestillstånd eller snarare en transcendens av sinnet som en av de svarande väljer att beskriva fenomenet. Det vill säga musikerns medvetenhetstillstånd tas till en annan nivå där sinnet engagerar sig i det mer kreativa och intuitiva medan den intellektuella sidan fortfarande är tillgänglig, om den så behövs. (Hytönen-Ng, s.41 - 42)

Enligt Hytönen-Ng är koncentration kopplat till så kallade 'ritualer' som genomförs innan en konsert. Hytönen-Ng väljer att använda sig av begreppet 'ritual' på grund av att denna metod för att uppnå koncentration ser mer eller mindre likadana ut från en konsert till en annan. Dessa 'ritualer' hjälper en musiker att uppnå det önskade sinnestillståndet inför en konsert och ser olika ut från individ till individ. En av dom svarande till forskningsintervjuerna föredrog, om möjligheten fanns, att vara ensam i ett mörkt rum

med instrumentet i fyrtiofem minuter innan konserten. Andra svarande svarade också att ett mörkt rum för att tysta tankarna en stund innan konsert var att föredra. Enligt Hytönen-Ng liknar dessa 'ritualer' meditationsteknik som får sinnet att lugna ner sig och fokuserar på endast några få saker i omgivningen. (Hytönen-Ng, s.42 - 43)

Practice and Technique

Hytönen-Ng påpekar att under forskningsintervjuerna var professionalism påtagligt under diskussioner om betydelsen av övning och utvecklande av spelteknik, av dom svarande. Det är nödvändigt att vara bekant med instrumentet, musikteori och ha en musikalisk uttrycksförmåga, men samtidigt är "speltekniska bekymmer" ett av problemen musiker måste kämpa med under tiden spelfärdigheten skapar en situation där dom inte längre behöver "slåss" med sina instrument. För att uppnå flöde (flow) var musikerna tvungna att släppa taget om oron gällande spelteknik och intellektuell förväntan. En oro för professionalism är klar och tydlig i påståendet om att både spelteknik och skicklighet är viktigt, samtidigt som tanken existerar av att kunna släppa taget om det betyder att professionalism i sig inte är tillräckligt. Det är nödvändigt att gå utanför dom inlärd färdigheterna för att kunna bryta igenom gränserna av intellektuell inläring. (Hytönen-Ng, s.45 - 46)

5. Ursprunglig övningsrutin

Utgående från egen erfarenhet, av att spela musik, så finns det alltid något att öva på. Vare sig det är en fingersättning till en skala som bör "dammas av", ett tempo som är utmanande eller en låt som man helt enkelt vill lära sig. Denna "inköpslista" med saker man vill lära sig eller områden man vill utvecklas i kan vara rätt så lång, om man är hungrig.

I och med att jag anser mig själv som hungrig på kunskap när det kommer till övning så har det stundvis också lett till att jag känner mig överväldigad av allt som jag kan utvecklas i eller material som jag anser att jag borde kunna eller måste lära mig. Med överväldigad menar jag känsla av stress i kroppen som orsakas av allt övningsmaterial som jag borde fokusera på, men som gör mig ofokuserad på den övningsuppgift som jag är inne på under övningstillfället. Det kan kännas helt och hållet hopplöst att öva när allt annat material bara "ligger och väntar" på att plockas upp. I och med den ofokuserade övningen jämfört med timmarna som läggs ner på att öva så får jag en känsla av att man står och "trampar på ställe". När detta händer så brukar jag oftast känna mig frustrerad över situationen vilket leder till en motivationssvacka. I samma veva har jag märkt att jag inte heller ser eller kan föreställa mig ett klart och tydligt mål framför mig.

5.1. Kvantitativ övningsrutin och små detaljer

Jag har upplevt att min övningstid tenderar att bli mer kvantitativ, istället för kvalitativ. Ofta har jag lagt märke till att en övningssession på tre timmar endast har varit effektiv den första timmen, om ens det. Den resterande tiden har jag inte fokuserat på övningsmaterialet utan bara spelat för eget nöje. Eftersom min mentalitet kring övning kretsar runt mängden timmar jag lägger ner för att öva mitt instrument, så har det stundvis bidragit till en mer ostrukturerad övningsrutin angående material, tillvägagångssätt och mål. Jag vill inte påstå att jag har saknat målinriktning gällande övning, men mitt tillvägagångssätt för att uppnå mitt mål för att bli en bättre kontrabasist inom jazz och improvisation har stundvis varit ineffektivt.

I min övning har jag flera gånger också konstaterat att jag lägger för mycket fokus på små detaljer. Detta resulterar i att jag till exempel "fastnar" i ett övningstempo för att jag anser att enstaka toner, i en kontext, inte känns rätt eller låter bra. Då kan jag misslyckas med att

ta upp det till en tempomässigt högre nivå på grund av att perfektionism dränerar en på all spelglädje. Ofta händer det att övningsmaterialet lite vill "rinna ut i sanden", för att det känns som om jag inte kommer någon vart med det.

5.2. Spelupplevelser och intellektuellt tänkande

Enligt min erfarenhet av att framföra musik inför publik så har jag kunnat se att jag påverkas av i vilken grad spelningen lyckas. Om en spelning varit en positiv upplevelse, det vill säga att musiken framskridit på ett önskvärt sätt. Då kan jag känna mig upplyft av musiken dagen efter, en känsla av att jag har lyckats med vad jag gör och jag känner att jag mår bra. Om en spelning varit en negativ upplevelse, med andra ord har jag känt att jag måste jobba extra hårt, rent av överprestera, för att musiken ska "hända" och då har jag upplevt att musiken aldrig riktigt "tar fart" i en önskvärd riktning. Efter sådana spelningar har jag kunnat känna mig "knäckt" över situationen. Dessa negativa spelupplevelser har påverkat mitt övande överlag med att jag har ökat övningstiden eller timmarna som jag lägger ner på övning. Detta har lett till en mer kvantitativ övningsrutin i hopp om att utvecklas så fort som möjligt och allt det innebär materialmässigt. Jag vill påstå att dom negativa upplevelserna var mer påtagliga i början av musikstudierna eftersom jag var "grön" och att jag inte hade så mycket erfarenhet av att spela och därmed "misslyckande" i den grad. I och med att det blev allt vanligare med att "misslyckas" ju mer jag spelade, desto mer avdramatiserat blev fenomenet att "misslyckas".

Fastän jag känner att jag lyckas med vad jag gör så kan jag fortfarande uppleva moment medan jag spelar (sekunder) som jag ofta av någon spel-teknisk anledning måste tänka på vad jag gör. Ett sådan avbryt i det musikaliska "flowet" känns ofta som om jag "tappar tråden" med vad jag vill säga på mitt instrument. Det är alltid ett speltekniskt problem, att jag måste tänka på vad jag gör för att mina fingrar inte är säkra på vad dom ska göra. Oftast är det en inre faktor som orsakar dessa avbrott eller snarare betänketid, till exempel när man måste fundera på hur ett "problem" ska lösas, harmoniskt eller rytmiskt. Yttre faktorer kan också påverka, till exempel om det sker plötsliga tempoförändringar inom ensemblen, om tempot plötsligt sjunker, till exempel.

Jag kan se tydliga riktlinjer i mitt eget spelande som tangerar intellektuellt tänkande och att spela eller improvisera musikaliska fraser över en given ackordprogression. Något som

har etsats sig i mitt minne var att jag en gång råkade höra en konversation mellan en yngre jazzmusiker och en äldre jazzmusiker. Den yngre frågade den äldre om vad han tänker på när han improviserar? Vad jag tyckte att var en aning lustigt var att den äldre jazzmusikern svarade: "Om jag tänker på vad jag gör så är jag körd!" Detta tyckte jag att var lustigt eftersom allt jag gjorde under denna tid i min musikaliska utveckling var att vara upptagen med att tänka på vad jag gjorde, både under övning och framförande. Här kan jag se en stor skillnad mellan två olika mognadsnivåer inom jazzimprovisation och jag vill tro att båda nivåer har en värdefull koppling till en musikalisk utveckling.

Enligt min erfarenhet av att improvisera över en given ackordföljd eller jazzstandard så har jag lyckats bäst med dom musikaliska fraserna när jag inte tänker på vad jag gör, utan det bara händer av sig självt och jag blir positivt överraskad över mina prestationer. Ofta när *det* händer försöker jag återskapa dom exakta fraserna för att det tidigare fungerade bra, men i och med att jag måste tänka på vad jag gör så misslyckas jag i återskapandet och musiken "lägger sig på tvären". Men om det händer sig att jag lyckas göra samma sak två gånger så händer det av oklar anledning att den specifika frasen blir en del av min musikaliska vokabulär.

5.3. Jag spänner mig inför musiken

Jag har också erfarit fysiska skador eller överansträngningar och det har visat sig vara ett relativt vanligt fenomen bland musikstuderanden som spelar och övar regelbundet. Personligen hade jag inte förrän mina utbytesstudier till ett svenskt universitet varit med om överansträngningar eller liknande problem. Men i och med att jag under mitt år av utbytesstudier spelade mer musik än jag någonsin tidigare hade gjort i mitt liv så hade jag börjat få problem som smärta i fingrarna när jag spelade på mitt instrument. Smärtan i fingrarna försvann efter en tid med en kortare spelpaus, ett besök till hälsovårdaren som gav mig kunskap om uppvärmning, stretchning och muskulaturens uppbyggnad etc. Dessutom fick jag goda råd av erfarna lärare som erfarit samma problem. Efter att jag gradvist hade jobbat upp min spelteknik med att jag kunde spela som vanligt igen så märkte jag att mina axlar alltid var spända efter att jag hade spelat. Det tog inte länge innan problemet var tillbaka med smärtan i fingrarna, men denna gång hade jag kunskap i hur jag skulle gå tillväga för att få bukt med det. I och med detta insåg jag att problemet uppstår på grund av att jag spänner mig i axlarna. På grund av detta gjorde jag några

instrumenttekniska åtgärder som t.ex. lägre stränghöjd och mjukare strängar, vilket gav goda resultat och jag kunde fortsätta spela, men spända axlar hade jag fortfarande och som tur orsakade det inga större problem, i och med ändringarna på själva instrumentet.

Vare sig det är en jamsession eller konsert som jag spelar på så blir jag alltid svettigare än någon annan i gruppen. I och med att det kan kännas en aning obekvämt i sådana sociala situationer, speciellt om någon får för sig att poängtera det, så brukar jag oftast skämta bort det med att säga: ja, jag är den svettiga basisten! Och vi alla får oss ett skratt. Man tänker ju ofta på att kontrabasen är ett fysiskt utmanande instrument och därmed en uppenbar orsak till varför jag får så varmt. Men en annan orsak till varför jag får så varmt när jag spelar är för att jag spänner mig i kroppen och därmed "glömmer bort" att andas, det vill säga att jag får oregelbundna andningsmönster, speciellt om musiken är utmanande på något sätt.

6. Diskussion

I detta kapitel kommer jag att presentera mina resultat. Jag tar avstamp ur min teoretiska analys och min empiri. Jag presenterar även min metoddiskussion där jag analyserar min undersökningsprocess.

6.1. Metoddiskussion

I processen av detta arbete har jag först och främst utgått från Werners övningsmetod ur boken "Effortless mastery" som handlar om att vara avslappnad i ett meditativt sinnestillstånd under övningsrutinen som Werner kallar "the space". För att uppnå detta sinnestillstånd har jag valt att använda mig av meditation, som också Werner förespråkar som den mest effektiva metoden.

Men jag utgår också från Green och Gallwey's bok "The inner game of music". Gemensamt med Werner ser Green och Gallwey att avslappning är viktigt när det gäller inlärning och musikalisk prestation. Men, Green och Gallwey's fokus gällande avslappning ligger på koncentrationsförmågan, det vill säga att koncentrationen ska vara avslappnad för att uppnå en önskvärd effektivitet i inlärningsfasen samt under musikaliskt framförande ska koncentrationen vara avslappnad för att möjliggöra en prestation som förhåller sig till ens potential.

Under processen av att kartlägga och försöka förändra mitt förhållande till mitt instrument har jag också experimenterat med tillvägagångssätt och övningsmaterial, inspirerat av Werner's bok "Effortless Mastery" i hopp om att också hitta en effektiv metod för att bemästra kontrabasen och dess fysiska och speltekniska utmaningar.

I mitt övningsmaterial för kontrabas som jag har jobbat fram under denna process har jag haft fokus på den kroppsliga upplevelsen av att spela, eller medvetenhet till själva upplevelsen, och att vara avslappnad under aktiv övning, som författarna till båda böcker, "Effortless mastery" och "The inner game of music" förespråkar.

Mitt mål, utöver forskningsfrågorna, som under denna process har styrt övningsmaterialet i riktning mot sig själv är att utveckla min spelteknik för jazzmusikens

bebopspråk på kontrabas och min tekniska improvisationsförmåga. Mitt tillvägagångssätt har varit att jobba tempomässigt från grunden och uppåt med speltekniskt fokus på tempo och rytmik. Under övning av materialet har jag fokuserat på upplevelsen av att spela genom djupa andetag före, efter och under aktiv övning och på så sätt upplevt en ökad medvetenhet av upplevelsen.

6.1.1. Uppvärmningsrutin

I min uppvärmningsrutin, för att uppnå ökad medvetenhet av upplevelsen har jag börjat med 3 – 5 djupa andetag för att infinna mig i stunden före jag plockar upp kontrabasen. Som fig.1 nedanför visar har jag sedan börjat med att spela första tonen ur C-durskalan på första slaget i en takt, med notlängden av en triolbaserad åttondedel, och en temporeferens på 60 bpm med metronom eller en trum-loop med swing-känsla. Val av tonart spelar inte en större roll i detta sammanhang eftersom fokus ligger på själva upplevelsen av att spela.



Fig. 1 Grundläggande övning för triolfrasering

(Siffran under notsystemet refererar till fingersättning. 1 = pekfingeret på vänster hand)

När jag repeterat tonen (fig.1.) i ca. 3 - 5 minuter tar jag en andningspaus på 1 – 5 minuter, beroende på nivå av hur avslappnad i kroppen jag upplever att jag är. Att vara avslappnad i hela kroppen har jag sett som ytterst viktigt under denna övning, och det mest effektiva sättet för mig att uppnå avslappning har varit genom djupa andetag. Detta har fungerat som en grundläggande övning i att vara avslappnad medan jag spelar eftersom målet är att vara avslappnad även under mer tekniskt avancerat övningsmaterial. Med att vara avslappnad i kroppen menar jag att endast anstränger dom muskler som krävs för att utföra övningsmaterialet.

Från att jag övat och repeterat första tonen ur C-durskalan i 60 bpm med triolunderdelning har jag expanderat övningen med en ton vilken är den nästa i C-durskalan.



Fig. 2 Grundläggande övning för triolfrasering fortsättning

På detta sätt har jag övat C-durskalan på ett grundläggande sätt i en oktav, genom att expandera övningen ton för ton. I denna uppvärmningsrutin ligger fokus på själva upplevelsen av spelandet och medvetenhet till eventuell tankeverksamhet som dyker upp under övningens gång samtidigt som jag övar ett triolbaserat åttandedelsflöde på ett grundläggande sätt. I ett långsamt tempo på 60 bpm ger jag även kroppen tid och möjlighet för att lära sig rörelserna i både höger -och vänster hand. Här tänker jag att genom att öva in och bemästra dessa små fingerrörelser i ett långsamt tempo så underlättar det även speltekniken för snabbare tempon. Hastigheten för rörelserna är då snabbare men själva fingerrörelserna är mer eller mindre är dom samma, och plötsligt är tempo bara en siffra.

6.1.2. Övningsrutin

På samma sätt som jag under uppvärmningsrutin lade fokus på upplevelsen av att spela, har jag gjort samma under övningsrutin, simultant med ett speltekniskt grundläggande tillvägagångssätt. Med mitt personliga mål i åtanke med att utveckla mitt bebopspråk på kontrabas har mitt övningsmaterial av anledning varit musik av Charlie Parker. Fig. 3 nedanför är en av dom låtar jag har jobbat på under arbetsprocessen.

Chi-chi Charlie Parker

Fig. 3 Chi-chi – Charlie Parker

Tillvägagångssättet för detta stycke (Fig.3) har varit i stil med uppvärmningsrutin med att jobba grundläggande i långsamma tempon 60 – 120 bpm, inklusive “andningspauser” och avslappning. Övningsrutinen för detta mer speltekniskt avancerade material har jag börjat övningen i 60 bpm och repeterat det i helhet tre gånger, pausat övningen, lagt ifrån mig kontrabasen och suttit mig ner för att ta några djupa andetag. När jag återupptagit avslappnade i kroppen och sinnet har jag plockat upp kontrabasen återigen, höjt tempot med 5 bpm och repeterat stycket i helhet tre gånger till i det nya tempot. På detta sätt med att höja tempot med 5 bpm efter var tredje repetition har jag jobbat med stycket på ett tempomässigt och speltekniskt grundläggande sätt från 60 – 120 bpm. Som övningsverktyg har jag använt mig av mobil-appen Ireal pro som jag genom dess funktioner kunnat loopa ackordprogressionen inklusive trumkomp till låten.

I och med att övningsmaterialet är mycket mer avancerat jämfört med övningsmaterialet under uppvärmningsrutin var jag spelade och repeterade toner ur C-durskalan, så har jag här först analyserat materialet och memorerat melodin (Fig. 3), benat ut en fingersättning för vänsterhand som alltid är den samma och med högerhand ser jag till att pekfingeret alltid landar på ett starkt pulsslåg i ett linjärt åttandedelsflöde. Vad som underlättade processen före själva övningsrutinen var att jag var bekant med låten från tidigare, vilket underlättade inlärningsprocessen av notmaterialet (fig.3).

6.2. Resultatdiskussion

Min första forskningsfråga löd "Hur kan jag förändra mitt förhållningssätt till mitt instrument?" Jag kan se att genom framställningen av övningsteknik som jag lyfter fram i metoddiskussionen med att uppnå en ökad medvetenhet till den mer kroppsliga upplevelsen av musikalisk prestation, istället intellektuell tankeverksamhet, har jag hittat ett nytt förhållningssätt till övning och mitt instrument som jag upplever som en pusselbit som fallit på plats i mitt utövande av musik. Jag ser fortfarande intellektuell kunskap och tänkande som en viktig del av min musikaliska utveckling och vidareutveckling i att förstå mig på vad jag gör, men enligt min nya övningsmetod försöker jag bortgå från det intellektuella tänkandet under själva övningsrutinen.

Genom meditation (före övning), har jag ökat medvetenhet till min kropp som jag sedan under uppvärmningsrutinen (Fig.1-2) övat på att bibehålla det kroppsliga medvetandet under aktiv övning. Detta har underlättat en övningsrutin av mer avancerat material (Fig.3) var jag också förhållit mig till den kroppsliga upplevelsen. Meditation före övning har hjälpt mig se vad medvetenhet till min kropp innebär för mig personligen.

Av att skilja på dom två sidorna av –och under musikalisk prestation har lett till att jag kan se hur inövade rörelser i form av spelteknik kommer till uttryck under musikalisk prestation utan intellektuell tankeverksamhet genom att förlita mig mer på min intuition. Här kan jag inte påstå att jag under aktiv övning är totalt befriad från intellektuellt tänkande men att jag som bäst inte styrs eller påverkas av egen tankeverksamhet.

Eftersom Hytönen-Ng, Werner, Green och Gallwey alla på olika sätt lyfter fram hur intellektuellt tänkande kan vara ett hinder för "flow", intuition och kreativitet under musikalisk prestation kan jag via denna undersökning se resultatet av ett nytt förhållningssätt till min övning och mitt instrument som tillåter och stöder min inre intuition och kreativitet på ett naturligt sätt.

Begreppet "förhållande" som jag vill påstå att i allmänhet förknippas med känslomässiga band till något, som i detta fall handlar om förhållandet mellan mig och mitt instrument, har jag under detta arbete hittat en övningsmetod som har förbättrat mitt förhållande till mitt instrument i form av ett mer stabilt, känslomässigt neutralt förhållningssätt var jag fortfarande upplever en passion för att spela kontrabas. Jag kan se att mycket av mitt

tidigare känslomässiga förhållningssätt till mitt instrument och övningsrutin har "avdunstat" i och med att jag frångått det mer intellektuella förhållningssättet och istället lagt fokus på den kroppsliga upplevelsen av att spela mitt instrument.

Min andra forskningsfråga löd: "Hur kan en övningsmetod påverka min musikaliska inläring, övning och prestation?" Under arbetets gång har jag kommit fram till insikten att övning och övningsmetod är det som ligger mellan mig och mitt mål, det vill säga nivån av spelskicklighet jag vill uppnå. Därför anser jag att det är viktigt att övningsmetoden, eller tillvägagångssättet i hur jag rör mig mot målet bidrar med positiv inläring och stärker mina spelkunskaper under övningsprocessen på ett grundläggande sätt eftersom det är avgörande för en kvalitetsbaserad utveckling av min spelteknik och hur väl jag lyckas internalisera ett material.

Jämfört med min ursprungliga övningsrutin som var mer av det kvantitativa slaget kan jag se många likheter med vad Werner kallar för negativ övningsrutin, det vill säga att jag inte lägger ner tillräckligt med tid på ett material för att verkligen lära mig det före jag går vidare till nästa övningsmaterial. På grund av detta har jag under denna arbetsprocess tagit mig an en mer minimalistisk övningsrutin angående övningsmaterial var jag dagligen under en tidsperiod endast lagt fokus och övat in ett material (Fig.3). På så sätt har jag gett mig tid för att lära mig och internalisera materialet ur ett speltekniskt perspektiv. Denna spelteknik som jag ser som en "skörd" av både övningsmaterialet och övningsmetoden upplever jag också att färgar av sig i positiv bemärkelse över ett bredare spektrum av min musikalitet, det vill säga i hur jag improviserar, hur jag tar mig an annat mer oövat material och hur jag förhåller mig till andra speltillfällen utanför den specifika övningsrutinen.

I och med att jag under den nya övningsrutinen förhållit mig till den mer kroppsliga upplevelsen av att spela, istället för intellektuell tankeverksamhet, som Green och Gallwey refererar till Själv 1 och Själv 2 och Werner refererar till "the space" har jag kunnat se inläring av spelteknik ur ett nytt perspektiv. Eftersom jag i min ursprungliga övningsrutin i stort sett varit styrd av intellektuell tankeverksamhet var det ungefär som att lära mig spela på nytt i och med det nya förhållningssättet med fokus på själva upplevelsen av att spela.

Det som var intressant för mig i processen av att "lära mig spela på nytt" var insikten av att allt, precis allt jag övat på och redan lärt mig är teknik. Teknik som står mig till förfogande och teknik för att uttrycka mig musikaliskt. Här måste jag bara förlita mig på min intuition och min kropp, att leverera inövad spelteknik in i ett musikaliskt sammanhang. Vad jag däremot också haft insikt av är att jag inte kan förlita mig på min kropp att leverera spelteknik som inte är inövat, vilket jag upplever att lätt händer när jag spelar ur ett mer intellektuellt förhållningssätt, det vill säga att jag *vill* eller *försöker* spela något, som ofta visar sig vara utanför mina spelkunskaper. Dessa insikter har lett till ett mer ödmjukt förhållningssätt till min nuvarande speltekniska kunskapsnivå och gör så att jag klart och tydligt kan se spelteknikens innebörd i ett nytt ljus där spelteknik har fått en ny betydelse för mig, vilket jag upplever har en positiv påverkan i hur jag efter detta arbete förhåller mig till övningsmaterial och hur jag övar in det.

Min tredje forskningsfråga löd: "Vilka faktorer påverkar inläringen av ett musikaliskt material?" Jag kan se att egen vilja har varit en stor påverkande faktor i fråga, vilket också Green och Gallwey lyfter fram, att viljan fungerar som en vägledare i syftet att uppnå det specifika målet. I och med att jag under denna arbetsprocess har haft ett klart och tydligt mål med vad jag vill lära mig har jag kunnat, utgående från det, bygga upp en övningsrutin som stärker min spelteknik på ett grundläggande sätt i riktning mot mitt mål, att utveckla min spelteknik för triolbaserat åttandedelsflöde.

En annan faktor är övningstiden jag under detta arbete har lagt ner på att lära mig ett material på ett grundläggande sätt i långsammare tempi. Jag har kunnat se att det ibland känns trögt att jobba på ett grundläggande sätt en längre period (inte längre övningspass), men jag har också lagt märke till hur mycket positivt det bidrar till min spelteknik överlag, speciellt kan jag märka av större kontroll av min spelteknik i snabbare tempi. Av att jobba i långsammare tempi och fokusera på rytmens underindelning och mer obekväma rörelser som till exempel första frasen i Fig.3 har jag kunnat lägga märke till positiv övning. Ett tecken på positiv övning är när jag plockar upp kontrabasen för dagen och fortsätter med övningsmaterialet och lägger märke till att tekniken jag har övat på "sitter" bättre än dagen innan när jag övade på det. Jag kan även se att avslappnad i kropp och sinne bidrar till positiv övning eftersom jag i större grad märker av mina framsteg, jämfört med vad jag har gjort tidigare. I min ursprungliga övningsrutin kunde jag ibland se att jag inte lärt mig

materialet som jag lagt övningstid på, då motsvarar det vad Werner kallar för negativ övning - när man inte *lär sig* det man övar på.

Genom denna arbetsprocess har jag tänkt på hur ovanligt det egentligen är för musikstuderanden att fundera över dom egna förhållningssätten till musicerande överlag. Utifrån eget perspektiv är förhållningssättet något som har formats med åren, utan desto mer översyn av hur det påverkar till exempel min övningsrutin på ett mer omedvetet sätt. Genom mitt arbete kan jag se hur det till exempel leder till en mer effektiv övningsrutin och ett nytt och intressant förhållningssätt till en prestation, just med att skilja på tankeverksamhet och upplevelse. Men, jag kan inte påstå att det är så för alla eftersom detta arbete är personligt anpassat för mig, däremot skulle det vara intressant att se om detta förhållningssätt kan gynna andra musiker eller musikstuderanden i det livslånga lärandet av musik som musik fördelaktigt är - livslångt.

Källförteckning

Adams, T. E., Holman Jones, S. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography*. New York: Oxford University Press

Christine Bylund et al. (2021). *Autoetnografisk etnologi – en inledning*. Kulturella perspektiv 2021, vol. 30. Tema:Autoetnografi, s.1 - 6.

Green, B. & Gallwey, W. T. (1986). *The Inner Game of Music*. New York: Double Day

Hytönen-Ng, E. (2013). *Experiencing Flow in Jazz Performance*. England: Ashgate Publishing Limited

Werner, K. (1996). *Effortless Mastery*. New Albany: Jamey Abersold jazz.