

Abstract

In this essay, I want to achieve an accessible and applicable entrance to Alexander Technique as a method for learning to use the body in such a way as to allow emotional expression in music. It is necessary to see the real need of Alexander Technique for the active musician, and therefore important components of music-making will be presented. These components are presented from an Alexander-perspective in order to produce a clear picture of the method of application.

The prerequisite for emotional expression in music is musicians and music listeners with the ability to generate, and respond after emotional impressions. Alexander Technique provides an approach to make it easier for musicians, especially guitarists, to express emotions in a performance situation.

After years of practice and obtaining musical knowledge and practical skills at the instrument, it is common that muscle tension and ingrained patterns contribute to limited expression. Muscle tensions arising from pressured situations such as auditions, competitions and concerts. Repetitive movements contribute to this, and lays the foundation for an insufficient technique. It is clear that traditional learning methods need to be complemented with an approach that treats body awareness as an essential part of musical performances. The notion that the use of the body affects mental states is now a truism, and one can see an opening towards new approaches that facilitate learning as well as performance of musical works. The emotional expression is in focus here, and this study deals with musical production based on the philosophy that music should be driven by decisions involving emotional expression.

Svensk titel

Alexanderteknik för emotionellt uttryck i musik - Alexanderteknik som metod för effektiv spelteknik, och en tillfredsställande musikalisk framställning riktad huvudsakligen till den klassiska gitarristen.

English title

Alexander Technique for emotional expression in music: Alexander Technique as a method for achieving an efficient technique, and satisfactory musical expression for the classical guitarist.

Ämnesord

Alexanderteknik, klassisk gitarr, spelteknik, emotionellt uttryck.

Keywords

Alexander Technique, classical guitar, technique, emotional expression.

Index

| | |
|--|----|
| Inledning | 1 |
| Problemområde och syfte..... | 2 |
| Tillvägagångssätt/Metod..... | 2 |
| Alexanderteknik | 3 |
| Uppkomsten..... | 3 |
| Tekniken..... | 4 |
| Att lära sig tekniken..... | 4 |
| Terminologi | 6 |
| Primary control..... | 6 |
| Inhibition..... | 6 |
| Directions..... | 6 |
| Faulty sensory perception..... | 7 |
| End-gaining..... | 7 |
| Means-whereby..... | 7 |
| Från fel till rätt | 7 |
| Musikskapande | 8 |
| Spontanitet & kreativitet..... | 10 |
| Mental representation..... | 12 |
| Emotionellt uttryck i musik..... | 13 |
| Alexanderteknik och musikskapande | 15 |
| Indirekt applikation..... | 16 |
| Direkt applikation..... | 18 |
| Den konstnärliga processen..... | 24 |
| Instudering och utförande..... | 24 |
| Artistisk koreografi..... | 24 |
| Det fysiska och psykiska samspelet..... | 25 |
| Musikens variabler..... | 26 |
| Artistisk tillämpning | 27 |
| Helhetsbilden..... | 28 |
| Musikalisk instudering..... | 29 |
| Egna upplevelser av metoden | 33 |
| Resultatanalys | 33 |
| Diskussion | 34 |
| Käll- och litteraturförteckning | 37 |

Inledning

Som människa prioriterar jag livsglädje och hälsosam livsföring högt. Som musiker vill jag inget hellre än att med mina egna fingrar frambringa musik för mig själv att avnjuta och för andra att ta del av. Jag vågar påstå att en allmän sanning i detta avseende är att samtliga speltekniska hinder bör avlägsnas för att kunna åstadkomma den önskade musikupplevelsen. De pedagoger jag studerat för har stor kunskap om traditionell spelteknik och musikalisk interpretation inom den klassiska skolan. Man kan säga att jag är stöpt och formad efter ideal som vuxit fram under gitarrens storhetstid (ca 1800 – 1930). Visst har metoderna fortsatt att utvecklas även i modern tid, men metodiken är i stort sett densamma. Detta genom att gamla mästare som Emilio Pujol och Francisco Tárrega, med sina starka bidrag till gitarrentechnikens utveckling som fortfarande präglar undervisningen utan att man applicerar kunskap om kroppens möjligheter och begränsningar. Det är orättvist att påstå att samtliga gitarrpedagoger arbetar så, men jag hävdar att detta tillvägagångssätt likväl är allmänt utbrett.

Det finns alltså en stor efterfrågan på en bredare syn på gitarrentechnik som inkluderar kroppsmedvetenhet, och jag anser att det måste tillkomma fristående och i instrumentalundervisningen integrerade kurser inom detta område på universitet och musikhögskolor i Sverige.

Under min studietid i England kom jag i kontakt med Alexanderteknik. Det var ett frivilligt ämne som många elever tog del av, antingen på grund av skador som RSI (Repetative Strain Injury) eller helt enkelt av ren nyfikenhet. Jag fick genast upp ögonen för denna teknik och har fortsatt förkovra mig sedan dess. De positiva effekterna som jag upplevt har varit till stor hjälp i såväl mina dagliga göromål som min förmåga att uttrycka mig musikaliskt på mitt instrument.

Denna studie belyser musikskapande, och fysiska hinder som kan komma att uppstå ur ett felaktigt kroppsanvändande. Människan kan ses som ett uttrycksmedel med stor potential att utföra tekniskt krävande uppgifter, samt att uttrycka emotioner i ett musikaliskt sammanhang. Här undersöks Alexander-teknik som metod att lära sig använda "sig själv" på ett sätt som främjar fritt musikskapande. Fritt från de fysiska hinder som kan komma att begränsa musikerns uttrycksmöjligheter vid instrumentet.

I det egna musicerandet har jag kommit att erfara speltekniska problem samt hur det emotionella tillståndet kan påverka det sätt kroppen agerar i spelsituationen. När jag ser tillbaka på min utveckling som musiker ser jag tydliga kopplingar mellan min musikaliska fostran och vad det har resulterat i. Det är synnerligen önskvärt att den kunskap om det fysiologiska och psykologiska som numera är tillgänglig, utvecklas till praktiska metoder till förmån för det konstnärliga uttrycket.

De senaste åren har för mig varit väldigt givande då hälsoperspektivet dominerat och fört mig in på nya vägar. Jag har stött på ett flertal andra metoder, från västerländsk medicin till Ayurveda, och mest intressant för musicerandet är enligt mig Feldenkraismetoden och Alexanderteknik. Den av dessa som jag anser vara mest applicerbar i detta sammanhang är den sistnämnda.

Det finns en hel del skrivet om Alexanderteknik, och bland de författare jag kommit över värderar jag Richard Brennan och Pedro De Alcantara högst. Detta på grund av att de lyckas ge en djupare inblick i metoden och dess möjligheter.

Problemområde och syfte

Denna studie analyserar vikten av en metod för att åstadkomma emotionellt uttryck i musiken, som inte hämmas av speltekniska svårigheter. Gitarrspel är i grunden utmanande på grund av en sittställning som begränsar kroppens rörlighet, och kan lägga grund för överdriven muskelspänning samt onaturliga vridningar som begränsar genomförandet. Gitarren har fördelen att kunna producera en nyansrik ljudbild, men utmaningen är att instrumentet i sig är väldigt känsligt för de problem som kan uppstå då utföraren ställs inför en kvävande situation. Nämligen handsvett, svullna fingertoppar, avdomnade fingrar, skakningar som kan uppstå av ökad puls.

Musik kan inte uttrycka emotioner utan brukare. Förutsättningen för emotionellt uttryck i musik är således musiker och musiklyssnare, med förmåga att generera och reagera efter affekter. I detta arbete prövas ett tillvägagångssätt att göra det enklare för musiker, och i synnerhet gitarrister, att uttrycka emotioner i en spelsituation. En emotion är inte detsamma som sinnesstämning som kan ses som en ihållande känsla av något, utan är ett tillstånd som ej är beroende av associationer men kan tydligt påverkas av detta. Det finns fem grundemotioner som vi som människor reagerar efter och berörs av då vi inte påverkas av associationer till tidigare upplevelser.

Syftet med undersökningen är att beskriva Alexandertekniken, för att därefter konkretisera hur denna metod kan användas mot emotionellt uttryck för gitarrister.

Tillvägagångssätt/metod

För att nå ett tillfredsställande resultat med denna studie, kommer Alexanderteknikens principer att presenteras. Det för att åstadkomma en tydlig bild av metoden och vad det kan erbjuda den klassiska gitarristen, och musiker i

allmänhet. Det emotionella i musikskapandet står i fokus här, och för att se om det existerar ett behov av Alexanderteknik, kommer emotioner samt dess uttrycksmöjligheter att analyseras. Resultatpresentationen kommer att bestå av en vägledning mot emotionellt uttryck i ett musikaliskt sammanhang efter Alexanderteknikens principer. Studien görs inom ramen för konstnärlig forskning, och jag kommer i hög grad att använda egen erfarenhet som är vunnen genom medvetenhet och reflektion. För att nå kärnan av Alexanderteknikens möjligheter inom ramen för en konstnärlig process, har jag låtit mina upplevelser av musikaliskt arbete med Alexanderteknik genomsyra framställningen. Förhoppningarna är att kunna göra ett konkret bidrag inom detta område, samt visa behovet av att vidareutveckla speltekniken för klassisk gitarr.

Alexanderteknik

I denna inledande del kommer Alexandertekniken att presenteras i ett led mot att tydliggöra metoden som sådan, samt om den kan appliceras till förmån för ett musikskapande med emotionellt uttryck i fokus. För att förstå anledningen till varför metoden uppstått, samt tillvägagångssättet mot att uppnå ett balanserat användande av kroppen, kommer detta att beskrivas utifrån Alexanderteknikens grundläggande principer och tankesätt. Det är nödvändigt att se det verkliga behovet av Alexanderteknik hos den verksamma musikern, och därför kommer viktiga komponenter i musikskapande att läggas fram.

Uppkomsten

Tekniken uppstod ur ett behov hos recitatören/skådespelaren Frederick Matthias Alexander att frigöra sig från fysisk och psykisk spänning. Redan som ung hade Alexander stora fysiska problem, då främst respiratoriska åkommor såsom astma. Allt eftersom intresset för teater växte och förväntningarna steg, utvecklades följaktligen en åkomma vilket yttrade sig i en ansträngd och hes stämma som ledde till att rösten kunde nästan helt och hållet försvinna. Vid läkarbesök blev Alexander ordinerad vila, men han upptäckte snart att detta inte var lösningen på hans problem. Under ett uppträdande efter lång vila uppkom problemet återigen och desperationen var stor då ingen läkare kunde förstå var denna åkomma uppstod ifrån. Han blev tvungen att ge upp sina drömmar om en lång karriär inom teateryrket, och tog beslutet att gå vidare och finna roten av problemet (Brennan, 2002, s. 1-3).

Alexander inledde samtal med läkare för att lära sig om vetenskapens syn på människan och för att se vad den existerande kunskapen inte kunde klargöra. Det var när han inledde egna studier i form av att observera sig själv i olika

situationer som metoden började ta form. Vad han upptäckte hos sig själv var att han omedvetet drog huvudet bakåt mot ryggraden och tryckte ned struphuvudet. Han upptäckte då att det inte var möjligt att motverka att struphuvudet trycktes ned, men att det till viss del gick att förhindra att huvudet drogs bakåt mot ryggraden. När han lyckades med detta insåg han att symtomen minskade (Brennan, 2002, s. 7). Det står skrivet i Alexanders dagboksanteckningar att ”The importance of this discovery cannot be overestimated, for through it I was led on to the further discovery of the primary control of the workings of all the mechanisms of the human organism, and this marked the first important stage of my investigation” (Brennan, 2002, s. 7-8). Denna upptäckt kom att ligga till grund för Alexanderteknikens fortsatta utveckling, och insikten att god koordination och ett balanserat rörelseschema kan åstadkommas genom ett korrekt användande av kroppens primära centrum för kontroll.

Tekniken

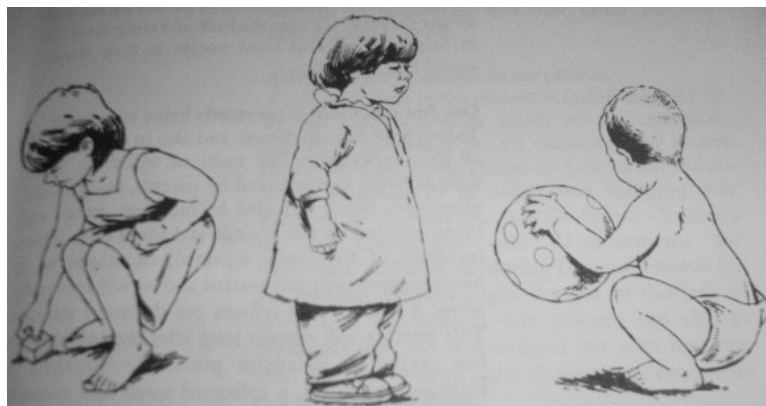
Alexandertekniken kan beskrivas som en metod att lära sig att förstå hur kroppen är konstruerad att fungera i alla situationer. Målet är att man ska lära sig att identifiera invanda mönster som har en skadlig effekt på kroppen, och därigenom möjliggöra en positiv förändring (Brennan, 2002, s. 27). Under uppväxten utvecklas intuitiva mönster för hur olika uppgifter utförs, och mönster bildas i växelspel mellan yttre påverkan och ett inre behov av trygghet. Det kan upplevas som en omöjlighet att ändra på något som blivit en del av självbilden, och det är vanligt förekommande att de som nyligen upptäckt Alexandertekniken fördömer den. Att bli varse om att det som setts som en sanning och en del av ens personlighet inte är fördelaktigt för den fortsatta utvecklingen, väcker starka reaktioner eftersom att detta är ytterst påfrestande att åtgärda. Man kan säga att Alexanderteknik är en metod för att lära sig se sina invanda mönster och hindrande synsätt, och ersätta dessa med ett fritt rörelseschema som inte består av rutinmässiga beteenden. Jag anser att om en person begränsar sig till bestämda tekniska manövrer och färdiga musikaliska interpretationer, inte kommer att finna flexibilitet och frihet i det känslomässiga uttrycket. Det emotionella tillståndet är inte statiskt, utan är i behov av utförarens totala närvaro och uppmärksamhet för att kunna prägla musiken.

Att lära sig tekniken

Ett första steg mot att behärska Alexandertekniken är att göra sig mottaglig för det faktum att det man anser är rätt, kan vara orsaken till varför eventuella åkommor uppstått, och varför den tekniska och musikaliska utvecklingen inte sker i önskad takt. Det är viktigt att uppsöka en Alexanderlärare som man har

förtroende för, och lita på att läraren endast vill ditt bästa och hjälpa dig att uppnå dina mål. Läraren kommer i inledningsfasen inte att berätta ingående om tekniken i sig, utan istället ge dig en upplevelse. Som musiker har man tillbringat mycket tid vid sitt instrument och investeringarna är stora. Det är då svårt att se klart, samt att acceptera och inse vidden av vad läraren säger. Detta eftersom övnings- och kroppsvanor sitter så djupt efter många år av bristande övningsmetodik. I detta stadium gör man istället enklare manövrer såsom att sitta, stå, ställa sig upp, gå och ligga ned. När man upplevt hur det känns att utföra dessa enkla rörelser på ett nytt sätt och vant sig vad tanken på att tidigare rörelsemönster inte är optimalt, kan man lättare se hur man i vardagen använder sig själv felaktigt och senare åtgärda det. Till en början känns allting fel och eftersom kunskapen för att göra något åt saken ännu inte finns, kan smärta och allmän obehagskänsla uppstå. Det är då av yttersta vikt att inte ge upp, utan istället fortsätta att lära sig mer om kroppen som helhet och dess rörelsefunktioner.

Det är viktigt att blicka tillbaka och se hur man formats av olika situationer och personer. Små barn som ännu inte börjat imitera personer och anpassa sig till sin omgivning, använder kroppen efter dess naturliga förutsättningar och nyttjar koordination, reflexsystem och balanssinne till fördel för det som ska utföras (se nedan). "children make practical adaptations and judgements and solve problems in relation to their environments before they can speak or conceptualize in words. In doing so, children develop and employ *practical* concepts, principles, and judgements" (Elliott, 1995, s. 57). Allteftersom åren går anpassar vi oss till omgivningen och påverkas av personer i vår närhet. Det är vanligt att kroppshållningen ändras efter den person vi "vill vara". Ett exempel är när man ser en erkänd gitarrist uppträda. Spelsätt och allmän kroppsanvändning anammas i tron om att det kommer att göra personen till en bättre musiker. I enstaka fall kan detta vara fallet, men oftast medför det negativa konsekvenser.



(Brennan, 2002 sid. 17)

Ett relativt nytt begrepp inom Alexanderteknik är *Body-Mapping* som myntats av professor William Conable vid Ohio State University School of Music.

Konceptet bygger på att eleven kartläggen sin struktur, och lär sig att använda sig själva efter kroppens faktiska förutsättningar (Conable, 2000, s. 50-51). Till exempel är en arm konstruerad att användas på ett specifikt sätt, och görs detta på annat sätt kommer det att resultera i otillräcklig teknik och även smärta. En förutsättning för lång och hälsosam musikerkarriär är att lära sig om kroppens möjligheter och begränsningar, samt nyttja den vetenskapen fördelaktigt.

Terminologi

I detta avsnitt kommer viktiga uttryck inom Alexanderteknik förklaras. Detta för att ge en tydlig bild av metoden i sig, samt i avseende att förmedla nödvändiga verktyg som behövs vid inlärandet.

Primary control: *Primary control* är det dynamiska förhållandet mellan huvud-nacke-rygg (Brennan, 2002, s. 8). Det är det som styr det totala rörelsemönstret, och påverkar kroppens koordination och reflexsystem. Detta är inte något som vi anskaffar med tiden. Som barn kommer detta naturligt eftersom det är nödvändigt att finna balans och koordination för att över huvudtaget kunna gå och utföra enklare rörelser (De Alcantara, 1997, s. 26-27). Allt eftersom vi växer upp, är det vanligt att förlora detta då behovet inte längre är akut. Som musiker är det vanligt att fokus ligger på en särskild kroppsdel som ska utföra en koordinerad rörelse vid instrumentet. Pedro De Alcantara skriver följande: "Condition the *total pattern*, and the *partial patterns* will look after themselves" (De Alcantara, 1997, s. 33). Det är alltså av yttersta vikt att musikern ser till det totala rörelsemönstret i första hand, och lär sig nyttja kroppens möjligheter till fullo.

Inhibition: Genom egen erfarenhet har jag förstått att detta är en mycket effektiv metod för att överkomma tekniskt krävande moment. *Inhibition* är att stanna upp innan en rörelse utförs, överlägga med sig själv om vad som behöver göras för att åstadkomma det önskade resultatet, och sedan agera efter det. Notera att tanken inte är att direkt hindra felanvändande, utan att undvika en målorienterad rörelse som styrs av rutinmässigt agerande (De Alcantara, 1997, s. 46-47).

Directions: Alexander skriver: "You come to learn to inhibit and to direct your activity. You learn, first, to inhibit the habitual reaction to certain classes of stimuli, and second, to direct yourself consciously in such a way as to affect certain muscular pulls, which processes bring about a new reaction to these stimuli" (Brennan, 2002, s.70). När man riktar en rörelse börjar rörelsen med en tanke. Alltså en vilja att någonting ska utföra en handling. Om en gitarrist gör en stor lägeväxling, riktar denne rörelsen mot målet och armen följer med. Kroppen

anpassar då muskelspänning till uppgiften. För att lyckas med detta måste gitarristen vara medvetet närvarande i processen, och inte fokuserad på en enskild rörelse. Närvaro är nyckeln till ett ekonomiskt och tillfredsställande resultat (De Alcantara, 1997, s. 70).

Faulty sensory perception: Feltolkade sinnesintryck från muskulaturen är en ungefärlig förflyttning till svenskan, och beskriver även problemet i stort.

Ett vanligt hinder för människor är att det man tror utförs inte stämmer överens med vad som verkligen händer (De Alcantara, 1997, s. 38-39). I det här sammanhanget brukar det kinestetiska sinnet nämnas vilket säger oss var vi befinner oss i förhållande till omgivningen, och var våra kroppsdelar är i förhållande till varandra. Ett obalanserat kroppsanvändande leder till att det kinestetiska sinnet inte fungerar normalt vilket resulterar i otillfredsställande koordination samt precision (Brennan, 2002, s. 57).

End-gaining: *End-gaining* är att lägga fokus på en slutprodukt eller ett mål och förbise det tillvägagångssätt som faktiskt gör att det satta målet nås. Detta är något som händer då en handling blir till en vana, och då vi inte längre är medvetna om proceduren. Ett exempel är att ta av sig skorna utan att knyta upp skosnörena. Man vill att skorna ska vara av, och bryr sig inte om att knyta upp snörena vilket resulterar i att skorna slits (De Alcantara, 1997, s. 19). Samma gäller för musikern som vill kunna ett stycke musik och förbiser förarbetet. Slutresultatet kommer inte att bli tillfredsställande då alla ekrar i hjulet inte existerar, och kroppen blir lidande om överdriven spänning inte avlägsnas.

Means-whereby: Brennan skriver: ”Attending to the means whereby an end is attained is simply a case of stopping for a moment and thinking things through to their natural conclusion” (Brennan, 2002, s. 105). *Means-whereby*-principen går ut på att vara närvarande och ta ett aktivt beslut om vad som måste göras för att nå det önskade resultatet.

Från fel till rätt

I detta avsnitt kommer fyra separata steg, med ett tydligt inbördes förhållande att presenteras för att åstadkomma ett fritt agerande vid instrumentet. Dessa är som följer: 1. Sluta försöka, 2. Sluta döma, 3. Tvekan och otålighet, 4. Timing.

Steg 1: Till en början kan det verka till synes omöjligt, och eventuellt inte heller önskvärt att ge upp viljan att försöka bemästra ett särskilt tekniskt moment eller en musikalisk interpretation. Detta handlar inte om att ge upp viljan att lyckas med ett visst moment, utan att först utföra momentet, utvärdera resultatet och sedan göra det återigen på ett sätt som förhoppningsvis för en närmre målet. Det

är inte heller önskvärt att göra mindre ändringar såsom att justera handställning vid en stor sträckning. Eftersom kroppen fungerar som en helhet i olika situationer, måste hela kroppen anpassas efter det som ska utföras (De Alcantara, 1997, s. 73). Alexander menar att ”to learn by experience that *trying* to gain his end, *trying* to be right, is the surest way to failure in carrying out his newly made and reasoned decision” (De Alcantara, 1997, s. 73).

Steg 2: Det är viktigt att försöka inta en objektiv attityd till uppgiften, och inte göra förhastade bedömningar utifrån det som vid första anblick anses som rätt. För att direkt undvika *end-gaining* måste man undvika att förutse resultatet, och i första hand uppmärksamma tillvägagångssättet.

Steg 3: Tvekan och otålighet är vanliga företeelser vid ett agerande som inte är tillfredsställande, och är båda olika former av *end-gaining*. Det är viktigt att utföra en riktad rörelse vid rätt tidpunkt och inte tveka av rädsla för att göra misstag, och samtidigt inte heller av otålighet göra överdrivna rörelser som får negativ inverkan på resultatet (De Alcantara, 1997, s. 75). Både tvekan och otålighet orsakar överdriven muskulär spänning som inte är önskvärd, vilket även påverkar den konstnärliga processen.

Steg 4: För att undvika de farorna som åsyftas i det tredje steget, behövs *timing*. Om vetskapen om när en rörelse ska utföras existerar, finns det heller ingen anledning till vare sig tvekan eller otålighet. De Alcantara beskriver här ett idealt händelseförlopp: ”You conceive the gesture in you mind; you inhibit your motivations to end-gain; you direct the use of your whole self. Then you *decide* to act. Immediately you take this decision, act!” (De Alcantara, 1997, s. 76). Det är följaktligen viktigt att vara medveten om vad som krävs för att utföra någonting, och när det ska utföras.

Musikskapande

Förmågan att frambringa en musikalisk produkt i form av en ljudbild som består av ordnade rytmiska figurer och eventuellt melodiska fraser, är något som en musiker behärskar vid ett tidigt skede. Detta är fullt möjligt att åstadkomma med grundläggande speltekniska färdigheter, men för att förmedla en emotionell representation av ett musikaliskt verk krävs ett djupt kunnande och en förståelse av musiken och dess betydelse. Utvecklingsmässigt sett tar det ungefär tio år att nå en nivå av expertis, då det tar tid att lära sig hantverket och utveckla ett nyanserat spelsätt som upplevs som expressivt (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, s. 138).

För att nå musikalisk förståelse och förmågan att uttrycka sig expressivt, behöver musikern erhålla olika slags nivåer av kunskap. David J. Elliott presenterar fem steg från nybörjare till expert, och vid det slutgiltiga steget har musikern nått musikalisk förståelse. Dessa steg är listade nedan:

Kunskapsförskaffande under tillsyn: Denna form av kunskap, ibland kallad metakunskap, kommer genom att utövaren utvecklar förmågan att övervaka och justera det egna musikaliska tänkandet, såväl i stunden som utvecklingen på lång sikt (Elliott, 1995, s. 66).

Impressionistisk kunskap: Impressionistisk kunskap beskrivs bäst som en kunskap som baseras på utförarens intuition. ”Cognitive emotions play an essential role in helping music makers evaluate, decide, judge, generate, and select musical options in the actions of music making” (Elliott, 1995, s. 65). Här utvecklas en känsla för hur man bör agera i olika speltekniska situationer, och vid musikalisk interpretation.

Informell kunskap: Här har musikern utvecklat ett ”sunt förnuft”, och har förmåga att åstadkomma ett bra resultat inom det egna området (Elliott, 1995, s. 62).

Formell kunskap: Den formella kunskapen är konkret verbaliserad faktakunskap. Elliott beskriver detta som ”...all text-book information about music, ...” (Elliott, 1995, s. 60), vilket är viktigt vid interpretationen av ett musikaliskt verk, inom en viss genre.

Förfarandemässig kunskap: När man behärskar detta finns kunskapen att agera och reflektera i en spelsituation. Det är möjligt för musikern att applicera all införskaffad kunskap i framställandet av den musikaliska produkten. Summan av kunskapen som förvärvats enligt denna modell, är en flerdimensionell musikalisk förståelse som kan uppvisas i handling (Elliott, 1995, s. 55)

Ur ett Alexanderperspektiv är detta inte tillräckligt, eftersom Elliott i denna beskrivning inte tar upp individen som verktyg för musikalisk verksamhet. Jag påstår att människan fungerar som ett verktyg i processen, där denne väljer ett stycke musik, tar ställning till hur den införskaffade kunskapen ska användas till förmån för vad som ska gestaltas, och skapar sedan en ljudbild som är beroende av ett fördelaktigt kroppsligt användande. Om musikern inte behärskar detta, uppkommer ett direkt hinder i den konstnärliga processen. För att nå musikalisk förståelse och god förmåga att uttrycka sig expressivt, behöver musikern bygga sitt kunnande stegvis. Musikpedagogen David J. Elliott har presenterat fem steg

som beskriver utvecklingen från nybörjare till expert. Elliotts steg framstår dock ur ett Alexanderperspektiv som inkompleta. Jag presenterar här en alternativ formulering utifrån detta perspektiv som kompletterar Elliots fem steg:

Kunskapsförskaffande under tillsyn: Förmåga att övervaka och justera kroppsligt användande efter uppgiften som utförs med grundläggande vetenskap om instudering enligt Alexanderteknikens principer. Det är viktigt att inta en objektiv position, och ett första steg mot detta är följaktligen att observera människor i omgivningen. När detta görs ska kroppsanvändningen som helhet betraktas, och inte hur specifika kroppsdelar används i en viss situation (Brennan, 2002, s. 37).

Impressionistisk kunskap: Att använda sig själv till förmån för det som önskas komma till uttryck i musiken.

Informell kunskap: Att med sunt förnuft anpassa kroppen som helhet efter det ska utföras.

Formell kunskap: Insikt i kroppens mekaniska möjligheter.

Förfarandemässig kunskap: Här har utövaren utvecklat en påtaglig närvaro och en medvetenhet som visar sig genom att denne har förmåga att göra medvetna val i en spelsituation.

Spontanitet och kreativitet

När en kunskapsnivå nås där utomstående anser att utföraren är en expert inom sitt område av expertis. Är det då en självklarhet att denne kan beröra en annan människa med sin kunskapsbaserade interpretation? Spontanitet och nyans i ett framförande är det som får en musiker att framstå som expressiv och som levandegör musiken (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, s. 85). Det som upplevs som kreativt och originellt, är ofta det som ses som okonventionellt i förhållande till vanligt beteende. De som på ett naturligt sätt åstadkommer detta är barn. Föräldrar upplever detta som kreativitet eftersom de sätter det i relation till "vuxenbeteende" (Elliott, 1995, s. 221).

Inom Alexandertekniken är det vanligt att ta barns beteende som exempel på ultimata utförande. Det beskrivs tidigare om att barn inte styrs av invanda mönster och agerar därför utifrån den givna situationen. Förutom de regler föräldrarna bestämt, har barn heller inget eget satt regelverk. Elliott citerar Jean Piaget som hävdar att: "There is no basic difference between verbal logic and the logic inherent in the coordination of actions, but the logic of actions is more profound and more primitive" (Elliott, 1995, s. 57). Kunskap som uttrycks i

handlande är ytterst subtil, och är beroende av utförarens förmåga att koordinera sina rörelser och med handling uttrycka sig i musik.

Alexanderteknik beskriver invanda mönster som ett hinder för att kunna göra medvetna val. Vana kan definieras som en automatisk reaktion till en särskild situation. Enligt Elliott beror detta på att människan ofta utvärderar tidigare händelser, samt planerar för framtiden. Detta målorienterade tankesätt gör det svårt att vara i "nuet" och göra medvetna val. Det resulterar i att vi människor automatiska reagerar med ett redan formulerat svar eller invariant rörelsemönster (Brennan, 2002, s. 80). För att klargöra problematiken här kommer två olika typer av vanor presenteras. Dessa är som följer enligt Richard Brennans uppställning:

1. Medvetna vanor:

- Alltid sitter på samma stol,
- Alltid äter vid samma tidpunkter,
- Röker,
- Dricker,
- Borstar tänderna efter varje måltid,
- Inte kunna sitta stilla,
- Lämnar korken på tandborsten av.

2. Omedvetna vanor:

- Spänner nackmuskulerna,
- "Låser" knäna,
- Böjer korsryggen överdrivet utåt,
- Griper tag i golvet med tårna,
- Skjuter höfterna framåt,
- Håller upp axlarna,
- Drar huvudet bakåt,
- Håller upp bröstkorget.

Direkt riktat mot gitarrister, följer här kompletterande exempel som jag har utarbetat för att tydliggöra medvetna och omedvetna vanor som kan uppstå i spelsituationen.

1. Medvetna vanor:

- Sittställning med fotpall eller dyligt,
- Vrider huvudet mot greppbrädan,
- Altererar höger hands position efter önskad klangfärg och ljudprojektion,
- Höger underarms placering,
- Förbereder lägeväxling med vänster arm,
- Undviker gnissel på bassträngarna,
- Anpassar vänster tummes position efter situation,
- Använder förberett eller fritt anslag,
- Förbereder positioner i vänster hand,
- Skapar vibrato med vänster hand,
- Utför upp- och nedåtgående legato med smidighet och tydlighet.

2. Omedvetna vanor:

- Vrider överkroppen mot vänster och böjer sig över instrumentet,
- Håller upp höger axel och arm,
- Överdrivet tryck mot greppbrädan,
- Skapar spänning i vänster armbåge,
- Vrider vänster underarm på ett onaturligt sätt,
- Höger fot dras bakåt så att fotsulan lättar från marken,
- Spänner höfterna och drar benen inåt,
- Pressar samman käkarna och grimaserar,
- Andas ansträngt.

En musiker använder mycket tid för att repetera specifika tekniska handgrepp och musikaliska fraser. Det är naturligtvis mycket viktigt att arbeta fram ett fungerande tillvägagångssätt för att överhuvudtaget uppnå ett stadium där man behärskar verket. Faran är dock att medvetna handlingar resulterar i omedvetna spänningar och onaturliga vridningar, som kommer av att uppmärksamheten försvinner i takt med att vanemönster bildas. Följaktligen leder detta till att musikern mister sin förmåga att göra spontana musikaliska utsvävningar, och musikverket blir till en färdig produkt utan utrymme för avvikelser i spel-situationen.

Mental representation

För att kunna producera en musikalisk tolkning som uppfattas som konstnärligt trovärdig, erfordras att musikern har förmåga att åstadkomma en entydig inre ljudbild av det som skall framföras – det som psykologerna kallar en mental representation. Detta kräver att det finns en mentalt utarbetad ljudbild av det som ska framställas, samt att musikern behärskar de erforderliga tekniska momenten. Ex: Du står i ett mörklagt rum och ditt mål är att ta dig fram till dörren. För att genomföra detta behöver du göra en mental rekonstruktion om omgivningen. En slags inre bild som visar olika föremål i relation till varandra, samt var du befinner dig i förhållande till dessa föremål. Det är då möjligt att förutse det som kommer att inträffa, och inöva rörelserna som tar dig till målet (Lehmann, Sloboda och Woody, 2007, s. 19). Det behövs alltså en helhetsbild av verket samt en medvetenhet om det som behöver genomföras för att skapa en fungerande interpretation.

Här är det viktigt att påpeka att mental representation inte anses vara *end-gaining*. Skillnaden är att mental representation är en inre bild av ett resultat och ett tillvägagångssätt som är beroende av varandra, men vid *end-gaining* är målet i fokus och vägen dit förbises. Jag påstår att mental representation motverkar musikerns tendenser till ett målorienterat arbetssätt.

Det är här nödvändigt att återigen anknyta till det kinestetiska sinnet. Ponera att en person har svårigheter med att koordinera sina rörelser i förhållande till sig själv och omgivningen. Det är enligt mig troligt att samma person inte heller har förmåga att återskapa en mental representation av ett musikaliskt verk, och därmed misslyckas med att frambringa en tillfredsställande gestaltning av materialet.

Rörelser och tankemönster står i ett inbördes förhållande till varandra, vilket betyder att det finns en koppling mellan hur en person för sig på ett fysiskt plan och hur tankemönster påverkas av detta.

Lehmann, Sloboda och Woody skriver att ”...in music making motor performance is mediated by mental processes” (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007, s. 70).

Psykologen Howard Gardner inkluderar kinestetisk intelligens bland de sju intelligenserna han presenterar i boken *De sju intelligenserna*. Följande citat beskriver hur en mimkonstnär arbetar i framställningen av en karikatyr på ett sätt som kan bringa förståelse för hur en musiker bör se på sitt spel: ”En mimkonstnär måste skapa *illusionen* av ett föremål, en person eller en handling. Hans framställning bygger på en fint avvägd karikatyr, ett överdrivande av rörelser och reaktioner som gör att åskådaren tydligt känner igen alla elementen och får dem att smälta samman till ett helgjutet konstverk” (Gardner, 1994, s. 190). Detta kan tydligt liknas vid en musikers framställning av ett musikaliskt verk. Musikern åstadkommer en ljudbild med hjälp av fysiska medel och mentala reaktioner som lyssnaren ska förmå ta till sig. Den mentala representationen och den fysiska presentationen är beroende av musikalisk förståelse samt kroppslig förmåga att gestalta och framföra en särskild aktivitet. Den kinestetiska intelligensen går att träna upp, och Alexandertekniken lägger stor vikt i att lära sig använda kroppen efter dess förutsättningar.

Vid framförandet av musik bör detta utvecklas ytterligare. Den konstnärliga gestaltningen är beroende av en slags klangupplevelse, som inte går att frambringa endast genom att visualisera särskilda rörelsemönster och musikaliska riktningar. Holecek skriver: ”Rörelsens mål i gitarrspelet är klangen. Klangen kan man inte se, den kan man bara höra. I förväg, i sin musikaliska fantasi. En hands rörelse måste därför börja som en klangföreställning” (Holecek, 1996, s. 25). Det är följaktligen av stor vikt att det finns en tydlig bild av den önskade klangen eller ljudbilden vid utförandet. Om musikern behärskar den spelteknik som krävs för att åstadkomma resultatet, och har en sinnesbild av den önskade klangen, kommer kroppen göra det som behövs för att skapa den ljudbilden. Det handlar alltså om en symbios mellan det fysiska och det psykiska vid musikalisk framställning.

Emotionellt uttryck i musik

En syn på emotion är att det sker i ett händelseförlopp. Emotion uppstår ur en specifik händelse, som uppfattas och bedöms efter förmåga. Sedan reagerar kroppen med en känsla som uttrycks i ett beteende (Juslin, Sloboda, 2001, s. 75). Även om många forskare är oeniga om förloppet i sig, kan detta ses som en någorlunda tydlig beskrivning av hur en emotion uppstår. Om man sätter detta i konsertsammanhang, skulle detta kunna te sig på följande sätt: En musiker framför ett musikaliskt verk inför en publik. Denne person kommer till ett

tekniskt sett komplicerat parti som inte är väl instuderat, och personen i fråga känner rädsla. Rädsla är en av de fem grundläggande emotionerna och ligger närmast till hand i denna situation. Detta resulterar i överdriven muskelspänning och handsvett, vilket medför svårigheter för musikern (Juslin, Sloboda, 2001, s. 295). Med en medvetenhet kan musikern ta emotionerna i sin tjänst och förhöja den egna musikupplevelsen.

I ett första steg mot att klargöra processen att uttrycka emotioner i ett musikaliskt sammanhang, kommer begreppen emotion och sinnesstämning att separeras och definieras. Enligt Juslin & Sloboda skiljer sig emotion från sinnesstämning på följande tre sätt:

1. Emotioner är kortvariga, och sinnesstämningar varar mycket längre.
2. Emotion förutsätter identifierbar stimuli, och det gör inte sinnesstämning.
3. En emotion medför ansiktsuttryck, och det gör inte sinnesstämning.

De utvecklar och hävdar att sinnesstämningar påverkar hur olika emotioner kommer till uttryck. Detta eftersom sinnesstämningar tenderar att reagerar efter minnesbilder, och emotioner efter händelser. Vilket betyder att en person som är i en särskild sinnesstämning, reagerar emotionellt i förhållande till detta (Juslin, Sloboda, 2001, s. 75).

Här följer en situation där musikern genomför en konsert. Denna person kommer att uppträda inför en publik där vänner och familj befinner sig, och det uppstår positiva minnesbilder som påverkar sinnesstämningen. Eftersom musikern känner sig glad och har en vilja att kommunicera med publiken, kommer detta påverka gestaltningen av verken. I glädjefyllda partier i musiken kommer känslan av glädje att förstärkas, men detta kommer således även att gälla där musiken ska uttrycka sorg. Konserten som helhet kommer helt enkelt att genomsyras av känslan av glädje, och associationer till en lycklig och trygg barndom. För att sorg ska komma till sitt fulla uttryck, krävs en underliggande sinnesstämning av detta.

Psykologisk forskning menar att det existerar fem grundläggande emotioner, som alla andra emotioner härstammar från. De fem grundemotionerna är glädje, ilska, sorgsenhet, rädsla och avsky. I hållande överdrivna muskelspänningar gör det omöjligt för mig som musiker att förmedla glädje och lättsamhet. Detta beror på att sådan fysisk reaktion inte speglar den aktuella emotionens karaktär. För att kunna göra detta krävs stor kroppslig medvetenhet, samt förmågan att anpassa sig till det som situationen kräver. Juslin och Sloboda beskriver att dessa fem emotioner ”...are associated with distinct patterns of physiological changes; ...” (Juslin, Sloboda, 2001, s. 77). Emotioner är beroende av fysisk förändring såsom en oväntad musikalisk gest. Om det inte uppstår någon

känslomässig association till det som inträffar, kan inte personen i fråga tillgripa passande sinnesstämning. Då känner människor den emotion som ligger närmast till hand (Juslin, Sloboda, 2001, s. 77).

Alexanderteknik och musikskapande

Då Alexanderteknikens principer och det emotionella uttrycket har analyserats, följer nu ett utförligt tillvägagångssätt att applicera metoden. Detta görs i tre steg mot att nå klarhet i om denna metod har en påtaglig effekt på det emotionella uttrycket. För att förtydliga syftet med dessa tre steg, följer här en presentation:

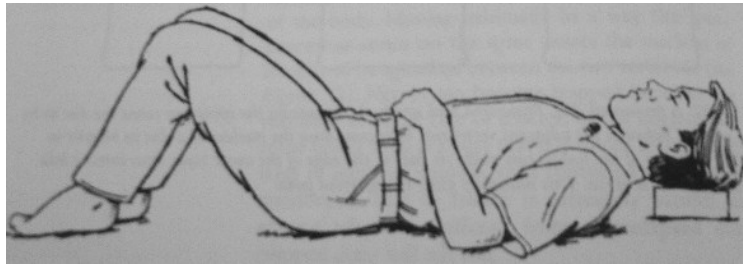
1. Indirekt applikation: Standardförfarandet vid inläringen, är att i första hand undvika det problematiska området. En musikers problematiska område är då själva spelsituationen, samt de rörelser som vanligtvis utförs vid handhavandet av det egna instrumentet. Detta beror på att de invanda omedvetna rörelsemönstren hänger samman med ett allmänt felaktigt användande av kroppen som helhet, och för att nå problemets kärna bör den faktiska orsaken lokaliseras. I detta skede introduceras metoden på vardagliga sysslor, där man kan se tydliga vanemönster som påverkar det allmänna kroppsanvändandet. Här vill man åstadkomma en medvetenhet om det egna felanvändandet, samt nå en förståelse om anledningen till varför det blivit som det är.

2. Direkt applikation: Här appliceras metoden på utförandet av tekniska moment vid det egna instrumentet. För att genomföra detta behövs en djupare kunskap om metoden och tillvägagångssättet. Här presenteras en övningsmetodik som baseras på Alexanderteknikens principer. Fokus ligger på rörelser som inte styrs av invanda mönster. Man gör medvetna val, och arbetar med att utföra rörelser i olika riktningar på samma gång. Detta efter beslut om när och hur en rörelse ska genomföras.

3. Den konstnärliga processen: Vid denna slutgiltiga fas arbetar man med att frigöra sig själv från fysiska hinder till förmån för den konstnärliga processen.

Indirekt applikation

Den första övningen mot ett medvetet kropps användande, är ett slags semi-ryggsläge som samtliga Alexanderlärare jag studerat för använder som metod för att finna ett bra utgångsläge. Kroppen får tillfälle att släppa eventuella muskulära spänningar och återta naturlig konstitution (Macdonald, Ness, 2001, s. 146). Bilden nedan illustrerar exemplar position:



(Brennan, 2002 sid. 112)

Det är viktigt att inte aktivt göra någonting, då detta kommer att resultera i överdriven spänning. Istället bör man uttala en vilja eller önskan om att detta ska ske. De Alcantara beskriver: "To direct means to link a mental command, a tangible physical reality, and a sensorial feedback" (De Alcantara, 1997, s. 60). Detta för att kroppen ska reagera med tillräcklig muskelspänning för det som ska utföras. Viktigt är också att identifiera spänningar och sedan tillåta avslappning. Innan rörelsen utförs, ska själva motivationen hämmas (i enlighet med *inhibition*-principen) tills ett aktivt beslut är fattat och kroppen är förberedd på rörelsen. Brennan utvecklar detta: "The ability to **delay (pause)** our responses until we are adequately prepared is what is meant by **inhibition**" (Brennan, 2002, s. 63). Följande *directions* (direktiv, riktningar) ska enligt Brennans anvisningar ges:

- Låt nacken frigöras,
- Tänk att huvudet förflyttar sig framåt och uppåt,
- Tillåt ryggen att blir längre och vidare,
- Tänk att axlarna utvidgas,
- Tänk att knäna riktas mot taket.

Den kommande övningen genomförs i stående position. Eftersom det är svårt att uppfatta det egna icke-funktionella sättet att använda sina muskler beroende på hur man vanemässigt misstolkar signaler från dem, så kan det underlätta att använda sig av en spegel samt att observera människor i omgivningen (Brennan, 2002, s. 40). Notera att den stående positionen är ett utgångsläge för diverse förflyttningar och inte en "hållning" i egentlig mening (De Alcantara, 1997, s. 119). Ordet hållning antyder en kontrollerad och stationär position, det skapar

inte god förutsättning för fri rörelse. Nedan presenteras anvisningar som hämtats från flertalet lektioner med erfarna Alexanderlärare i England och Sverige.

- Tillåt fötterna att vara ca 15 cm isär, och ca 45 grader utåt,
- Låt vikten fördelas jämt över fotsulorna,
- Låt knäna vara fria,
- Om framåtlutad: Tillåt kroppen att komma bakåt,
- Om bakåtlutad: Tillåt kroppen att komma framåt,
- Låt golvet ta emot din vikt,
- Tillåt kroppen att återta sin fulla längd,
- Tillåt kroppen att återta sin fulla bredd,
- Låt huvudet riktas framåt och upp.

Följande övning är i sittande position, vilket är högst relevant för klassiska gitarrister som spenderar all övningstid sittande. Likt i stående position, är det viktigt att inte inta en rigid ställning. Även detta ska ses som ett utgångsläge för optimal rörelse. Även dessa anvisningar kommer av egen erfarenhet från lärarledda lektioner. Följande direktiv ska ges:

- Tillåt fötterna att vara ca 15 cm isär, och ca 45 grader utåt,
- Låt vikten fördelas jämt över fotsulorna,
- Låt knän och höfter vara fria,
- Låt stolen ta emot din vikt genom sittbenen,
- Låt ryggen komma ut från ryggstödet och finna balans,
- Tillåt kroppen att återta sin fulla längd,
- Tillåt kroppen att återta sin fulla bredd,
- Låt huvudet riktas framåt och upp,
- Låt händerna vila med handflatan uppåt på låren.

Den övning som avslutar denna del av uppsatsen berör användandet av armarna. Rörelsen som ska utföras är att armarna förs framåt från sidorna och händerna greppar tag om ett framförhållande föremål i brösthöjd. Det vanliga förfarandet är att huvudet dras bakåt och nedåt över ryggraden, samt att axlarna förs uppåt och inåt. Detta medför att ryggraden förkortas, andningen begränsas, övre ryggen pressas samman, samt att den nedre delen av ryggen utsätts för stor påfrestning (De Alcantara, 1997, s. 121).

Som gitarrist känner jag igen detta alltför väl, och i mitt arbete för att undvika detta har jag upplevt stor förändring i hur jag hanterar mitt instrument. Händer och fingrar påverkas tydligt av spänningar i rygg och axlar, då rörelseförmåga och koordination försämras avsevärt. Övningen som presenteras nedan, hjälper musikern att åstadkomma ett användande av armar och händer som inte påverkas negativt av spänningar i nacke, rygg och axlar. Övningen Alexander utvecklade går ut på att man sitter ned med en stol framför sig med ryggstödet

bakåt. Exakt placering och typ av stolar är inte relevant. Alexander skriver humoristiskt att ”we need to educate ourselves, not our furniture” (De Alcantara, 1997, s. 122). Det visar Alexanders syn på ergonomi, då han belyser det faktum att en människa som använder sig själv på ett balanserat sätt kan anpassa sig efter en omgivning som inte är ergonomiskt riktig. Det är viktigt att inta sittställningen som beskrevs ovan för att möjliggöra ett tillfredsställande utförande av övningen. Spänningar som eventuellt uppstår måste uppmärksammas och avlägsnas, så även här behöver man tillämpa *inhibition*-principen.

Övningen utförs efter följande anvisningar som dels hämtas från De Alcantara, och dels från egen erfarenhet:

- Låt vänster arm sträckas ut ovanför stolen framför. Rörelsen kommer från pekfingret som leder armen uppåt och framåt,
- Låt armen böjas vid armbågen och sedan sänkas ned mot stolsryggen,
- Tillåt fingrarna att greppa tag om stolsryggen. Fingertopparna placeras framför och tummen bakom.
- Utför samma procedur med höger arm.

Dessa övningar presenterades för att ge en första inblick i hur Alexander-tekniken appliceras i ett praktiskt sammanhang. I detta skede bör musikern vara någorlunda medveten om sitt felanvändande, och hur man går tillväga för att åtgärda det. Om så är fallet, är det tid att undersöka hur denna metod kan appliceras på utförandet av speltekniska moment.

Direkt applikation

I denna sektion av uppsatsen definieras synen på spelteknik efter Alexander-teknikens principer enligt Pedro De Alcantara och egna upplevelser av metoden. En utarbetad övningsmetodik introduceras som komplement till traditionell spelteknik.

De Alcantara definierar spelteknik som ”applied use of the self” – alltså att man som musiker är medveten om att den egna kroppen skall kommunicera musiken – vilket bygger på en välkoordinerad rörelseförmåga. För att åstad-komma detta måste det totala kroppsanvändandet, och *the primary control*, ligga i fokus. ”Technique (good, bad, or indifferent) is a manifestation of the use of the self - an effect of co-ordination, not its cause” (De Alcantara, 1997, s. 174). De Alcantara utvecklar detta och belyser länken mellan hur musik uppfattas och utförs: ”You conceive of something in your mind’s ears; you actualize this conception; you asses the results objectively, to verify if indeed you played what you wanted, how you wanted it” (De Alcantara, 1997, s. 176). God spelteknik är

följaktligen en väsentlig del av musikskapandet, och ger musiker möjlighet att förmedla den utarbetade interpretationen av verket. I spelsammanhang utför kroppen ett flertal rörelser samtidigt, och det kan värka till synes omöjligt att medvetet rikta (*direct*) samtliga rörelser. Många musiker skulle hävda att muskelminne och teknisk automatism är önskvärt för ett tillfredsställande genomförande. Inom Alexanderteknik anses detta vara förödande för både musiken och musikerns hälsa, och för att motverka detta förespråkas en uppmärksamhet på tillvägagångssättet som är nödvändigt för att åstadkomma resultatet (De Alcantara, 1997, s. 56). Här måste man sätta sina *directions* i hierarki, varav det viktigast alltid är *the primary control*.

Alexander presenterade en enkel modell i 3 steg för att uppmärksamma detta samtidigt som övriga rörelser utförs (De Alcantara, 1997, s. 68).

- Fortsätt tänka upp (längs ryggraden) och gör ingenting,
- Fortsätt tänka upp och lägg till en rörelse,
- Fortsätt tänka upp, utföra en rörelse, och sedan tala.

Att tala och spela samtidigt är inte något som en klassisk gitarrist är van vid, och ses därför som en koordinationsövning. För att anpassa övningen för gitarrspel kan lämpligt tillvägagångssätt vara att lägga till hand-/armrörelser.

Innan metoden appliceras på speltekniska moment, kommer sittställning och allmänt kroppsanvändande vid instrumentet att diskuteras ur ett Alexanderperspektiv.

De flesta klassiska gitarrister använder sig av fotpall som placeras under vänster fot, men ett flertal har gått över till diverse gitarrstöd som placeras mellan vänster lår och gitarrkroppen. Fördelen med fotpall är att gitarren hålls stadigt på plats vilket underlättar hanteringen av instrumentet, men nackdelen är att ryggen utsätts för påfrestning. Att använda gitarrstöd ger bättre fysiska förutsättningar, eftersom det är möjligt att inta optimal position för kroppens rörelsefunktioner. Det är dock väldigt få stöd som ger stabilitet, och då man hela tiden strävar efter detta kan överdriven muskelspänning uppstå. Vanligt är att spänning uppstår i fötter, ben, höfter och nedre delen av ryggen. Vad som händer här kan beskrivas som ”fyrSIDIG ÖVERFÖRING”, vilket De Alcantara beskriver så här: ”In quadrilateral transfer, the use of any limb affects the use of every other limb. The use of one leg influences the use of the other leg *and* the use of both arms” (De Alcantara, 1997, s. 139). Muskelspänning i benen påverkar alltså armarna och begränsar rörelseförmågan. Det är följaktligen av stor vikt att gitarrister lär sig använda kroppen efter givna förutsättningar. Att hålla instrumentet vid höger sida är inte ett hållbart alternativ på grund av att det begränsar armarnas förmåga att röra sig fritt, samt att det inte är möjligt att hålla instrumentet i stabilt läge. Sittande med gitarren i klassisk position bör höger underarm (alldeles under

armbågen) placeras mot gitarrkroppen och undvika allt för stor sträckning utåt/framåt. Samtidigt ska vänster hand nå gitarrhalsens mitt utan att armbågen tvingas förflyttas framåt. Här måste det ske en kompromiss för att möta kroppens behov i den mån det är möjligt. Utförande av rörelser i spelsituationen måste ske enligt kroppens förutsättningar, och det är viktigt att kunskap finns om detta. Conables teori om *body-mapping* är ett utmärkt tillvägagångssätt för att uppnå tillräcklig kunskapsnivå inom området.

I övningssammanhang är utförandet av repetitiva rörelsemönster nödvändigt för att lära sig behärska passager som är tekniskt krävande. Det är då extra viktigt att vara medveten om *means-whereby*-principen och inte falla in i mönster som inte är fullt uttänkta (De Alcantara, 1997, s. 190).

Som första övning där Alexandertekniken appliceras på speltekniska moment, utförs stora förflyttningar såsom lägeväxlingar i vänster hand, och förflyttningar av höger hand som görs i avseendet att ändra klangfärg.

Frekvent förekommande i detta sammanhang är rörelsen initieras i vänster armbåge, och sedan följer förflyttningen (s.k. förberedd lägeväxling). Detta resulterar i överdriven muskelspänning samt ett skifte i fokus som medför försämrad precision. Alexandertekniken erbjuder här ett förfaringsätt som bidrar till ökad precision.

Tanken med övningen är inspirerad av Alexanders modell i 3 steg, och sedan anpassad av mig i syftet att applicera Alexanderteknikens principer på spelteknik för gitarrister. Övningen är upplagd så att man börjar med steg 1, sedan fortsätter med steg 1 och inkorporerar steg 2, och sedan fortsätter med steg 1 och 2 samt inkorporerar steg 3. Under tiden rörelserna genomförs ska kroppen som helhet anpassas efter det som armarna utför. Överkroppen ska inte hållas rigid, utan vara avslappnad och i balans. Var tydlig med hierarkin, där *the primary control* alltid kommer i första hand. Övningen har jag utvecklat i enlighet med Alexanderteknikens principer, samt efter egen erfarenhet av traditionell övningsmetodik och Alexanderteknik. Övningen utförs enligt följande 3 steg:

- Inta optimal spelposition – tänk uppåt längs ryggraden,
- Inkorporera höger hand: I långsamt tempo, spela 1 ton med samma finger i vardera läge (*ponticello*, *sul tasto* och normalt läge), samt i obestämd ordning. Tänk på att fingret som producerar ljudet leder hela rörelsen, och att armen följer avslappnat med. Applicera *means-whereby-/inhibition* och *direction*-principen. Motverka eventuell överdriven muskelspänning,
- Inkorporera vänster hand: Samma grundtanke som i föregående steg, men här pressas strängen ned (variera val av sträng) vid valfria band i

Avsluta övningen innan koncentrationsförmågan sviker och rörelserna automatiseras. Detta för att hela tiden undvika att invanda rörelsemönster bildas, och blir en del av det totala kroppsanvändandet.

Följande övning kan användas på skalspel och är uppbyggd efter samma princip som ovan. Tillämpa därför samma grundtanke vid genomförandet av denna övning. Även denna övning är utvecklad av mig själv. Skalan som ska spelas är: A dur skala i två oktaver, som utförs i fjärde läget. I högerhand kan fingersättning varieras, med tanken är att alla fyra fingrar ska komma i rörelse. I höger hand kan antingen stödanslag eller fritt anslag användas efter det som föredras.

Föreslagna fingersättningar för höger hand: pami, amip, mipa, ipam, pima, imap, mapi, apim, pimiaimi, pamaiaama, pmia, iapm, miap, apmi.

Övningen utförs enligt följande 3 steg:

- Inta optimal spelposition – tänk uppåt längs ryggraden,
- Inkorporera vänster hand: Placera tummen mot gitarrhalsen, och genomför skalan från 6e sträng till 1a sträng, och sedan tillbaka till 6e sträng. Gör detta väldigt långsamt, och kom ihåg att rörelserna leds från fingertopparna. Applicera *means-whereby-/inhibition* och *direction-principen*. Motverka eventuell överdriven muskelspänning.
- Inkorporera höger hand: Låt underarmen vila mot gitarrkroppen och genomför skalan med enhetlig klangfärg. Alltså ingen förflyttning i sidled. Förbered inte anslagen på ett tvångsmässigt sätt, utan applicera *means-whereby-/inhibition* och *direction-principen*.

Nästa övning är inspirerad av en övning ur Scott Tennants teknikbok, *Pumping Nylon*, och vidare anpassad av mig för detta ändamål. Den är uppbyggd på samma sätt som tidigare övningar, så samma tankesätt ska följaktligen anammas. Här arbetar man med motrörelser i båda händerna, och det medför att rörelserna görs i motsatt riktning. De Alcantara kallar detta för *opposition*, och skriver att ”Opposition allows bodily positions to be stable and dynamic, and movement to be fluid and efficient” (De Alcantara, 1997, s. 66). Detta kräver ytterligare uppmärksamhet av musikern, och är viktigt att behärska då det förekommer frekvent vid gitarrspel. Övningen utförs i första läget, och utgångsläget är att placera fingrarna 1-4 på sträng 3 från band 1 till 4. Därefter enligt exemplet nedan. Fingersättningar för höger hand: p/i, p/m, p/a, och avsluta sedan med p/m.

Övningen utförs enligt följande 3 steg:

- Inta optimal spelposition – tänk uppåt längs ryggraden,
- Inkorporera vänster hand: Genomför övningen som den är noterad, och applicera *means-whereby-/inhibition* och *direction*-principen. Rörelserna leds från fingertopparna och handen anpassar sig efter behov.
- Inkorporera höger hand: Låt underarmen vila mot gitarrkroppen och genomför plockmönstret med enhetlig klangfärg. Ingen förflyttning i sidled här heller. Applicera *means-whereby-/inhibition* och *direction*-principen.

Den sista övningen som berör speltekniska moment kallas för *delayed continuity*, och kommer direkt från Pedro De Alcantara´s bok *Indirect Procedures*. Övningen kommer att appliceras på första frasen ur *El noi de la mare* av Miguel Llobet. Detta kan användas för att överkomma tekniskt svåra passager, men i grunden är övningen gjord för att lära sig ”tänka uppåt”, och optimera användandet av *the primary control*. Det är vanligt förekommande att man spänner nackmuskulerna och pressar ned huvudet över ryggraden, vilket medför nedsatt koordinationsförmåga samt begränsad rörelsefrihet. Övningens syfte är att motverka detta och främja rörelsefrihet samt situationsanpassad muskelspänning.

De Alcantara skriver att: ”If you use your silences to inhibit and direct, eventually your upward thought becomes ever-present and continuous” (De Alcantara, 1997, s. 229). Detta är syftet med denna övning, och tanken är att man infogar en tidsbestämd paus före ett krävande moment för att ge mer tid till förberedelse. Man kan givetvis göra detta när som helst under en fras, av anledningen att lära sig att oavbrutet ”tänka uppåt”. Om man i nedanstående exempel gör en paus innan ett speciellt komplicerat ackord, kan pausen i första hand sträckas över fyra taktslag. Sedan tre, följt av två, ett, och slutligen i direkt följd.



Vid utförandet är det viktigt att tänka på följande:

- Inga optimala spelpositioner – tänk uppåt längs ryggraden,
- Vidhåll känsla för aktuellt tempo under hela frasen. Alltså även vid de tillfällena där *delayed continuity*-principen tillämpas,
- Under pausen är det särskilt viktigt att applicera *means-whereby/inhibition* och *direction*-principen,
- Behåll den musikaliska tanken och tappa inte drivkraften framåt.

Ovan presenterades speltekniska övningar utifrån Alexanderteknikens principer som utförs till förmån för musikskapandet. Grundtanken med denna studie är att applicera Alexanderteknik på gitarrspel, och se om metoden har positiv påverkan på konstnärliga processen som helhet. För att överhuvudtaget nå stadiet där instrumentet används som redskap för att uttrycka sig emotionellt i ett musikaliskt sammanhang, är det viktigt att skapa dessa förutsättningar.

Den konstnärliga processen

I detta avslutande skede av studien behandlas Alexanderteknik som metod för att åstadkomma emotionellt uttryck i musik. Det är den konstnärliga processen från första mötet med ett musikaliskt verk till slutgiltig kommunikation med åhörare, som analyseras ur ett Alexanderperspektiv.

Instudering och utförande

Vid första mötet av ett verk är det viktigt att undvika vanemässiga tillvägagångssätt, och göra medvetna val i alla situationer. Brennan: ”To practise the Alexander Technique correctly we have to be present and in the here-and-now, in order to make conscious choices in our daily lives. This results in the heightening of our awareness so our senses become more acute” (Brennan, 2002, s. 78). Om det finns en närvaro i övningsituationen och en medvetenhet i alla beslut som tas, kommer detta att resultera i förstärkta sinnesintryck. Musiker är beroende av förmågan att ta in information och gestalta detta på ett sätt som är tillfredsställande för utövaren, samt för de som vill ta del av musiken. En ökad medvetenhet underlättar i interpretationsprocessen och gör det möjligt att bearbeta en ljudbild efter dess faktiska behov.

Inom Alexanderteknik hävdar man att känslor inte är någonting som musikern applicerar i musiken. Detta är en typ av *end-gaining* som kommer av vanemässiga föreställningar om hur en viss typ av musik bör behandlas. Musik ska istället väcka känslor hos musikern. ”To ‘put feeling’ into your performances is to end-gain. Feeling should arise of its own, through the freedom of the technique and the substance of the music itself” (De Alcantara, 1997, s. 212). Det är alltså teknisk frihet som medför att musikern kan låta sig påverkas av musiken och uttrycka detta genom sitt instrument.

Vidare är det tydligt att olika individer inte reagerar på samma sätt efter liknande stimuli. För att nå ”konstnärlig frihet”, eller snarare en personlig vinkling av noterad musik, bör detta tas under övervägande. Som jag ser det, innebär frihet inte ett förutbestämt förhållningssätt och en satt tolkning. Givetvis bör musikern nå förståelse genom kunskap om den aktuella genren, och dess traditionella uppförande praxis. Men det är viktigt att uppmärksamma personliga behov och möta dessa på ett musikaliskt-kreativt sätt.

Artistisk koreografi

Gestik i spelsammanhang kan visa på teknisk frihet och god uttrycksförmåga, men det kan även tyda på otillräcklig teknik som kompenseras av fysiska maner.

Dessa egenheter kan vara svåra att upptäcka eftersom gestiken är djupt integrerad i det egna musikskapandet, och anses vara en del av personligheten. Givetvis är detta mycket personligt men det är viktigt att identifiera vad som är vad. En grimas kan bero på att musikern grips av musiken, och det emotionella svaret på detta visar sig i ett ansiktsuttryck. Detta är ett tydligt bevis på känslomässig lyhördhet och bör självklart premieras. I vissa fall då påfrestningen blir för stor, yttrar sig detta i sammanpressade käkar och ett allmänt ansträngt ansiktsuttryck. Kan man upptäcka och åtgärda det här kommer de tekniska bristerna att tydliggöras, och vetskapen om orsaken gör det möjligt att finna en lämplig övningsmetodik. De Alcantara hävdar att "Choreography caused by faulty technique cannot be justified. Indeed, it *becomes* faulty technique, and exaggerates the misuse for which it originally compensates" (De Alcantara, 1997, s. 214). Den personliga koreografin är en del av speltekniken som helhet, och följaktligen ett område som bör inkorporeras i övningen för att kunna åstadkomma en stabil teknisk grund för musikskapande. I musicerandet är det viktigt med en koreografi som stämmer överens med det som musiken förmedlar.

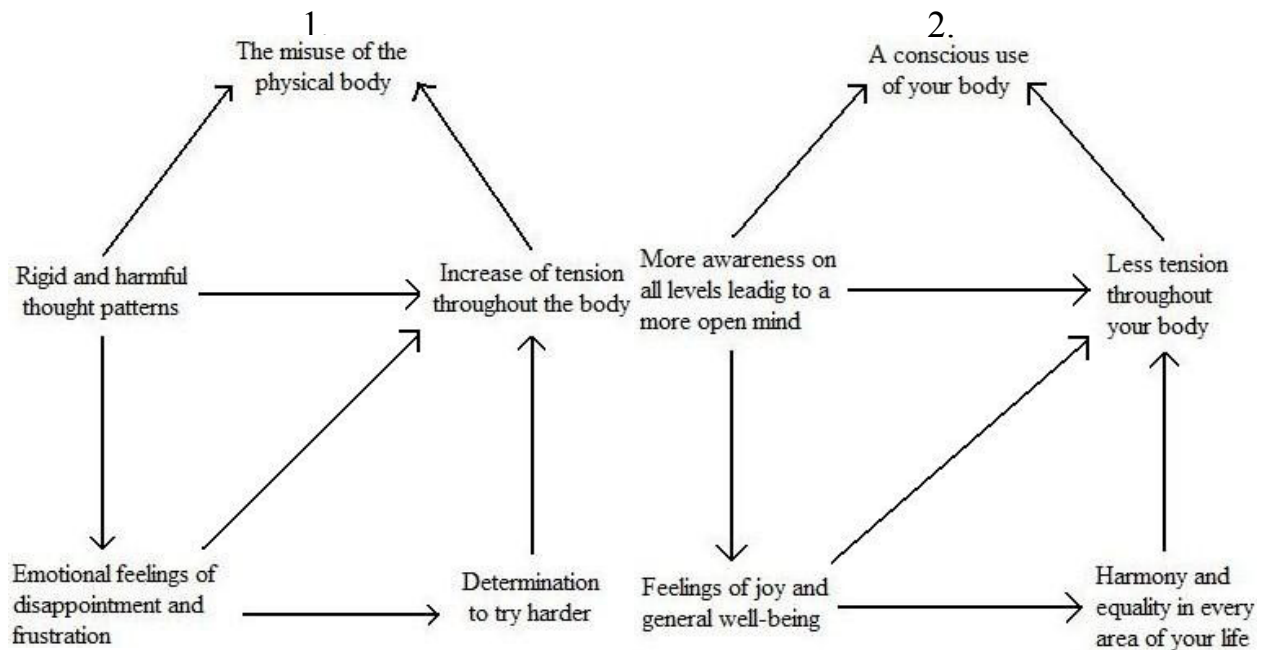
Jag är övertygad om att ett fritt och situationsanpassat rörelseschema som inte motarbetar musikens möjligheter, kommer möjliggöra för ett nyanserat spelsätt och tillfredsställande uttryck. Låt säga att musikern vill förmedla en känsla av sprudlande glädje och frihet. Vore det då passande att framföra den frasen eller det verket stilla sittande? Detta är att gå emot känslans natur, och kommer att försvåra utförandet och i vissa fall även orsaka överdriven muskelspänning. Det skapas en konstlad återhållsamhet, vilket medför rigid hållning och ett ansträngt spelsätt. Man bör istället anpassa koreografin efter emotionella yttringar i enlighet med musiken.

Det fysiska och psykiska samspelet

Nedan presenteras Richard Brennans modell som pekar på det eviga samspelet mellan fysiska och psykiska tillstånd vid alla tillfällen. Han utvecklar och hävdar att: "So if indeed you are able to change the way that you perform your physical activities, your mental outlook on life will change, and this in turn will alter how you feel emotionally" (Brennan, 2002, s. 81). Syftet med denna studie är som tidigare framlagt, att se hur Alexandertekniken kan användas till förmån för det emotionella uttrycket i musik. Brennan menar att det totala kroppsanvändandet påverkar det känslomässiga tillståndet, samt att det psykiska befinnandet återspeglas i fysiska beteenden. I övningssammanhang händer det ofta att frustration över tekniska moment orsakar spänningar, och gör att övningen blir målorienterad.

För att överkomma svårigheter behöver man återkomma till *means-whereby*-principen och inte falla in i en upprepad cykel av "disharmoni". När mönster

uppstår, påverkar detta även personlighet och även karaktär (Brennan, 2002, s. 81). Detta gäller även vanemässiga beslut som fattas i samband med interpretation av ett verk. Modell 1 visar den upprepade cykeln av psykofysisk disharmoni, och modell 2 den upprepade cykeln av psykofysisk harmoni. Dessa modeller är illustrerade nedan.



I ovanstående cykler tydliggörs ett inbördes förhållande mellan psykiska och fysiska tillstånd. Det är här klart att ett korrekt kroppsanvändande medför allmänt välmående, samt att överdriven muskelspänning påverkar sinnestämningar negativt.

Musikens variabler

De Alcantara delar in musiken i konstanter och variabler. Konstanterna är det som alltid kommer vara detsamma, såsom ett uppåtgående arpeggio eller taktart och bestämda notvärden. Detta är grunden av verkets struktur, och det som gör att verket i stort sett blir detsamma oavsett musikerns interpretation. En variabel kan beskrivas som en rörelse eller förändring, vilket kan medföra tekniska svårigheter (De Alcantara, 1997, s. 235). I nedanstående exempel ur Giulianis Etyd nr. 15 (takt 30-31) ser man ett "albertibas-mönster" samt en uppåtgående melodi.

Detta är ett exempel på en variabel som medför vissa tekniska svårigheter. Ett komplicerat ackordbyte tillsammans med en melodi som inte får påverkas av detta.



För att överkomma dessa svårigheter kan man med fördel tillämpa *delayed continuity*-principen, med detta endast i det första skedet av instuderingen. För att belysa förändringen som sker är det viktigt att ta detta ett steg längre. Genom att upprepa takt 30 ett antal gånger efter angivet tempo (ex. 4 gånger), och sedan gå vidare in i takt tre, gör detta det möjligt att mentalt förbereda sig och sedan fysiskt genomföra ackordbytet. Problemet löses samtidigt som den musikaliska rörelsen hamnar i fokus (De Alcantara, 1997, s. 236). Vid instuderingen av ett musikaliskt verk är det viktigt att se till musikens variabler och överkomma de tekniska moment som kan uppstå ur dessa förändringar i musiken. De Alcantara menar att "...the interplay of elements that change and elements that stay the same provides the very essence of the piece" (De Alcantara, 1997, s. 235). Det är variablerna som utgör kärnan av verket, och det är då givet att man som musiker bör uppmärksamma förändringar i musiken och arbeta med dessa för att åstadkomma en fungerande musikalisk helhet. Frekvent förekommande är att rörelser i musiken ses som rena speltekniska moment, och inte som musikaliska händelser som ger möjlighet till uttryck.

Artistisk tillämpning

I denna avslutande del av studien kommer Alexandertekniken att appliceras på ett existerande musikaliskt verk. Det verk som presenteras här är Mauro Giulianis Etyd nr. 15. Instuderingen görs med hjälp av övningar som jag utformat efter Alexanderteknikens principer, och här ämnar jag påvisa metodens möjligheter vid en konkret spelsituation. Stycket finns i sin helhet vid slutet av kapitlet, och för att till fullo kunna ta till sig anvisningarna och genomföra övningarna är det viktigt att vid upprepade tillfällen återgå till det noterade materialet. Tillämpningen sker i två separata delmoment: 1. En helhetsbild skapas. 2. Musikalisk instudering av det givna materialet med fokus på emotionellt uttryck.

Helhetsbilden

Vid första mötet med ett verk är det viktigt att genast få en tydlig helhetsbild. För att åstadkomma detta bör formen på stycket fastställas. Här kan fem olika delar urskiljas: A-B-C-D-E. Dessa fem står i ett inbördes förhållande till varandra, och ger musiken riktning och struktur.

A: Sträcker sig från takt 1 till 15 och fungerar som en introduktion. Man kan se en tydligt uppåtgående rörelse i musiken som strävar mot B-delen.

B: Sträcker sig från takt 16 till 23. Melodin är i den markanta baslinjen som ackompanjeras med upprepade sextondelar i de övre diskantsträngarna. Takt 19 och 23 markerar ett avbrott i baslinjen och ger ett tydligt frasslut.

C: Sträcker sig från takt 24 till 29 och fungerar som en övergång mellan B och D. B-delen får ett tydligt avslut, och de snabba trettioåttaondelarna förbereder lyssnaren och musikern för D-delen. Melodin har passerat från basstämman till mellanstämman, och hamnar nu slutligen i det övre registret där den står självständig.

D: Sträcker sig från takt 30 till 38 och är en fortsättning på B-delen. Här är melodin i de övre diskantsträngarna, och det finns en tydlig uppåtgående rörelse i melodin som leder till den avslutande E-delen.

E: Sträcker sig från takt 39 till 48 och markerar slutet på detta musikstycke. Takt 39 till 42 tar oss från D-delen i en nedåtgående melodisk rörelse. Från takt 43 till 48 finns en rörelse uppåt mot höga Ess (band 11), och stycket avslutas med ett Ess-dur ackord som upprepas tre gånger för att markera ett avslut.

Syftet med denna analys är att åstadkomma en tillfredsställande mental representation av verket som helhet. Det som hittills framlagts är en övergripande form som berättar om strukturen och lite om de olika delarnas funktion i sammanhanget. För att få en tydlig helhetsbild, och för att kunna konstruera en mental representation är det viktigt att även urskilja de olika delarnas relation till varandra. I grova drag är delarna A, C och E nära besläktade, samt att B och D bygger på samma grundtanke och vidare kompletterar varandra. Följande exempel illustrerar detta.

Exempel från A C och E:

The image shows two staves of musical notation. The top staff starts with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a 3/8 time signature. It contains a sequence of chords and notes, with a measure number '25' above the first measure. The bottom staff also starts with a treble clef, the same key signature, and contains a sequence of chords and notes, with a measure number '39' above the first measure.

Exempel från B och D:

The image shows two staves of musical notation. The left staff has a treble clef, a key signature of two flats, and contains a sequence of chords and notes. The right staff has a treble clef, a key signature of two flats, and contains a sequence of chords and notes.

De exempel som presenteras ovan är hämtade ur respektive del av stycket. Det första exemplet kommer från A-delen och det fjärde från D-delen osv. Exempel från A, C och E bygger på samma princip med upprepade fallande intervall i nedåtgående rörelse. Exempel från B och D består av melodi och ackompanjering. I B-delen är melodin i basregistret, medan i D-delen återfinns melodin i diskantregistret vilket förtydligar melodin och dess tematiska egenskap. Det finns åtskilliga exempel som belyser de olika delarnas relation, men detta lämnas upp till musikern att vidare analysera.

Musikalisk instudering

Vid detta skede har musikern en någorlunda utförlig mental föreställning om verkets struktur, vilket medför en större förståelse för de olika delarna samt dess relation. Vid instuderingen kan man med fördel välja ut delar som speglar liknande musikaliska syften, och öva dessa parallellt. Detta kommer senare att medföra en tydligare känsla av släktskap vid framförandet av verket.

Nu kommer två separata sektioner att lyftas fram för att bearbetas i enlighet med Alexanderteknikens principer. Dessa exempel visar olika problem som kan uppstå i övningssammanhang och föreslår lämpligt tillvägagångssätt mot bemästrande. I nedanstående exempel behandlas förflyttningar i vänster hand. Exemplets andra takt börjar med ett Bb-dur ackord, följt av en uppåtgående skala. Ackordet spelas i läge 1 och skalan spelas i läge 10, Det sker alltså en stor

förflyttning direkt efter ackordet som inte får påverka musiken negativt. Finger 3 (v.h) ska flyttas från band 3/sträng 3 till band 12/sträng 3. Det blir alltså inte något strängbyte, utan endast en rörelse i sidled. Väl framme vid skalans sista ton, kommer ännu en stor förflyttning till band 3. Skalans sista ton är ett "F", och tas med finger 4. Finger 1 flyttas till band 3 och hamna slutligen i ett "halvbarée" (Bb/F). Det som händer i dessa takter är två stora förflyttningar olika riktningar.



Instuderingen genomförs i följande fyra faser:

1. Uppmärksamma sittställning och allmän rörelsefrihet enligt tidigare anvisningar under rubriken "Indirekt applikation". Bestäm fingersättningar och spela dessa takter i ett tempo där man hinner rikta rörelserna, samt motverka vanemässigt beteende. Då fingersättningar och kroppsrörelser är under kontroll och inte längre känns främmande, är det tid att gå vidare till fas 2.
2. Här tillämpas *delayed continuity*-principen. Stanna upp i 4 pulsslag innan förflyttningarna, och minska därefter till 3, 2, och sedan 1 pulsslag i takt med inläringen.
3. Vid detta skede uppmärksammas den musikaliska rörelsen. Stanna upp och repetera tonen/ackordet "på åttondelarna" före förflyttningen. Börja med fyra gånger, och minska sedan antalet repetitioner tills takterna kan spelas i sin helhet.
4. I den sista fasen är fokus på det musikaliska uttrycket och spontanitet. Uppmärksamma musikens riktning och arbeta med fraseringsmöjligheter. Öva på att uttrycka de fem grundemotionerna i olika kombinationer. Detta bör utföras från takt 9 till 15. Ex. Takt 9 – 12 uttrycker glädje, och fortsättningen uttrycker sorg.

Det andra exemplet vidrör ett vanligt problem som uppstår då en melodi måste träda fram bland andra samklingande toner (takt 2 i nedanstående exempel). Tre toner spelas samtidigt, men den mellersta ska vara mer framträdande än de andra två. Ofta är det den översta (avser tonhöjd) tonen som är mest framträdande, vilket sällan medför speltekniska problem. Här är situationen en annan, och anslaget (h.h) kan inte vara detsamma på alla tre strängar. För att åstadkomma detta måste trycket på sträng 2 vara större än på strängarna 1 och 4. Även denna

övning görs i fyra faser och tillvägagångssättet är i stort sett samma som tidigare. Fas 1 och 4 är exakt som i det tidigare exemplet men skrivs ändå ut för att visa genomförandet i dess helhet.



Instuderingen genomförs i följande fyra faser:

1. Uppmärksamma sittställning och allmän rörelsefrihet enligt tidigare anvisningar. Bestäm fingersättningar och spela dessa takter ett tempo där man hinner rikta rörelserna, samt motverka vanemässigt beteende. Då fingersättningar och kroppsrörelser är under kontroll och inte längre känns främmande, är det tid att gå vidare till fas 2.
2. Här tillämpas *delayed continuity*-principen. Stanna upp i 4 pulsslag innan exemplets andra takt, och därefter före varje ackord/ton som plockas. Minska därefter till 3, 2, och sedan 1 pulsslag i takt med inläringen.
3. Vid detta skede uppmärksammas den musikaliska rörelsen. Stanna upp och repetera tonen/ackordet ”på sextondelarna” innan nästa plockas, och fortsätt på liknande sätt exemplet ut. Börja med fyra gånger, och minska sedan antalet repetitioner tills takterna kan spelas i sin helhet.
4. Den sista fasan fokuserar på det musikaliska uttrycket och spontanitet. Uppmärksamma musikens riktning och arbeta med fraseringsmöjligheter. Öva på att uttrycka de fem grundemotionerna i olika kombinationer.

Etyd nr. 15

Mauro Giuliani

Andantino

Musical notation for measures 1-11. The piece is in 3/8 time and B-flat major. It begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The melody features a mix of eighth and sixteenth notes, with some rests. The bass line consists of chords and single notes. Dynamics include *mf*, *sf*, *f*, and *mf*.

Musical notation for measures 12-18. The melody continues with sixteenth-note patterns. Dynamics include *f*, *p*, *sf*, and *sf*.

Musical notation for measures 19-24. The melody is marked *dolce* (softly). Dynamics include *sf* and *sf*.

Musical notation for measures 25-29. The melody features sixteenth-note runs. Dynamics include *sf* and *sf*.

Musical notation for measures 30-33. The melody continues with sixteenth-note patterns. Dynamics include *mf*.

Musical notation for measures 34-38. The melody features sixteenth-note runs. Dynamics include *f*.

Musical notation for measures 39-43. The melody features sixteenth-note runs. Dynamics include *p* and *f*.

Musical notation for measures 44-48. The melody features sixteenth-note runs. Dynamics include *f* and *ff*.

Egna upplevelser av metoden

Anledningen till varför jag kom att fördjupa mig i Alexanderteknik var i grund och botten ett missnöje med det egna musicerandet. Speltekniska moment kändes svårare att bemästra än vad de borde, och det fanns en övertygelse om att det var jag själv som var problemet. I övningssammanhang fanns ofta en frustration över att den mentala ljudbilden sällan stämde överens med verkligheten, och detta medförde tvivel på den egna kapaciteten att framställa en tillfredsställande konstnärlig gestaltning. Anledningen till detta var brist på kunskap om kroppens möjligheter och begränsningar, samt ett synsätt som inte öppnade upp för reflektion och medvetet användande av människan som verktyg i musikskapandet.

Det första skedet i inläringen av metoden upplevs ofta som ofantligt påfrestande eftersom det kroppsliga felanvändandet visar sig i alla situationer. Invanda rörelsemönster framstår inte längre som bekväma, och många musiker i denna del av processen väljer att ta avstånd från metoden då de anser att det har negativ påverkan på musicerandet. Jag upplever att inlärningsprocessen är utvecklande på många plan då självbilden förändras på grund av större lyhördhet och klarsynthet.

Arbetet med denna metod har medfört en större förmåga att finna problemområden, samt gett mig kunskap att utforma övningar som behandlar det totala kroppsanvändandet efter individuella förutsättningar och behov. I konsertsammanhang upplever jag att denna medvetna närvaro som kommer ur arbetet med Alexanderteknik, medför bättre kommunikation med människor i publiken och minskar nervositeten avsevärt. Det jag är som mest tacksam för är att detta har medfört en större spelglädje!

Resultatanalys

Denna studie har behandlat information som på ett eller annat sätt berör musikalisk framställning. Forskning om människans psyke ger en större förståelse om beteenden som leder till ett begränsat rörelsemönster, vilket även påverkar den konstnärliga processen. Ytterligare forskning inom detta område skulle gynna det allmänna musiklivet, och samtidigt ta metodik som rör spelteknik och framförandep Praxis ett steg längre i takt med nya upptäckter inom det psykofysiska området. Det finns även ett behov av en övningshandbok som ifrågasätter tradition och belyser ny kunskap om gitarrspel.

Personlig erfarenhet av Alexanderteknik som metod i undervisning samt för den egna musikaliska utvecklingen, var en viktig ingrediens för att åstadkomma en konkret bild av metodens möjligheter i musicerandet. Problemområdet som

behandlades var emotionellt uttryck i musik, och det sätt Alexanderteknik angriper detta. Man kan tydligt se att denna metod ifrågasätter traditionell spelteknik och övningsmetodik, vilket är nödvändigt för att överhuvudtaget åstadkomma en förändring. Metoden förespråkar medvetenhet och ett kropps-användande som ser till individuella förutsättningar, och breddar synen på musikskapande och inbjuder till egen reflektion hos musikern. Metoden visar upp övningar som tydligt är applicerbara i övningssammanhang. Detta medför att musikern tidigt kan se nyttan av en sådan metod och sedan anamma tankesätt och praktiska tillämpningar.

Vid ett tidigt skede i studien fanns det planer på att använda ett antal försökspersoner för att se om metoden kunde effektivisera instuderingen av ett valt musikstycke. Detta visade sig inte lämpligt då processen mot medveten närvaro i musicerande kan vara lång beroende på hur mottaglig personen ifråga är. Egna erfarenheter och upplevelser i arbetet med Alexanderteknik, samt befintlig forskning fick ligga till grund för denna uppsats.

Diskussion

Syftet med undersökningen var att beskriva Alexandertekniken, för att därefter konkretisera hur denna metod kan användas mot emotionellt uttryck för gitarrister. Givetvis krävs det ytterligare forskning för att åstadkomma en mer fullständig presentation av Alexanderteknik i detta syfte, men ett steg mot att frigöra musiker från ett begränsat synsätt på spelteknik och musikalisk framställning har tagits. I takt med att forskning görs och att resultaten blir tillgänglig för utövare, kommer synen på musicerande att förändras och utvecklas.

Denna uppsats svarar mot det uppsatta syftet och visat på existerande problem och en metod att möta dessa efter kroppens möjligheter. Mental representation är ett bra exempel på hur befintlig forskning kan kombineras med Alexanderteknik för att sätta ljuset på något nytt.

Begreppet mental representation möjliggör att fokus sätts på den ljudbild som skall framföras, och gå förbi det speltekniska momentet. I den här framställningen presenterar Lehmann, Sloboda och Woody begreppet; Holecek använder det också ur en mer musikerförankrad vinkel och översätter det till en inre sinnesbild av önskad klang. Detta gör begreppet mer förståeligt för en musiker och därmed också handgripligt.

Alexandertekniken talar om ett kinestetiskt sinne, och Gardner beskriver detta som en separat mänsklig intelligens (förmåga) som går att träna upp. Det här tillför ytterligare den konstnärliga processen en nivå som tydligare involverar det mentala arbetet i musicerandet. Denna studie visar att forskning kan bidra till

utveckling och i sin tur till vidare forskningsmöjligheter. Alexanderteknikens svaga punkt – som jag ser det – är att det sällan finns en lyhördhet för nya upptäckter som kan utveckla metoden och göra den mer användbar i nya sammanhang. Jag vågar påstå att detta är en av anledningarna till varför metoden inte är mer utbredd. Om en sådan inställning tidigt introduceras i undervisningen skulle många problem kunna undvikas och förbereda individen för oförutsedda situationer som ställer nya krav på koordination och allmän kroppsanvändning.

Käll- och litteraturförteckning

Litteratur

Brennan, Richard. (2002). *The Alexander Technique Workbook, Your Personal System for Health, Poise and Fitness*, (andra upplagan), London: Vega.

Conable, Barbara. (2000). *What Every Musician Needs to Know About the Body, The Practical Application of Body Mapping to Making Music*, (andra upplagan), Portland, OR: Andover Press.

Craze, Richard. (2003). *Alexander Technique*, (tredje upplagan), London: Hodder Education.

De Alcantara, Pedro. (1997). *Indirect Procedures, A Musician's Guide to the Alexander Technique*, Oxford: Clarendon Press.

Elliott, David, J. (1995). *Music Matters*, New York: Oxford University Press.

Gardner, Howard. (1994). *De sju intelligenserna*, Jönköping: Brain Books AB.

Holecek, Josef. (1996). *För Musikens Skull, Studier i interpretativ gitarrspelteknik från tidsperioden ca 1800 – ca 1930, med utgångspunkt från gitarrskolor och etyder*, Göteborg: Göteborgs Universitet.

Juslin, Patrik, N. & Sloboda, John, A. (2001). *Music and Emotion*, New York: Oxford University Press.

Lehmann, Andreas, C. Sloboda, John, A. Woody, Robert, H. (2007). *Psychology for Musicians, Understanding and Acquiring the Skills*, New York: Oxford University Press.

Macdonald, Robert & Ness, Caro. (2001). *Alexander Technique, Secrets of*, East Sussex: Dorling Kindersly.

Tennant, Scott. (1995). *Pumping Nylon, The Classical Guitarist's Handbook*, USA: Alfred Publishing Co., Inc.

Musikalier

Giuliani, Mauro. *24 Etüden opus 48, GA 32*, Schott.

The Guitar Music of Spain. Volume Three. [Sammanställt av John Zaradin] 1994.