

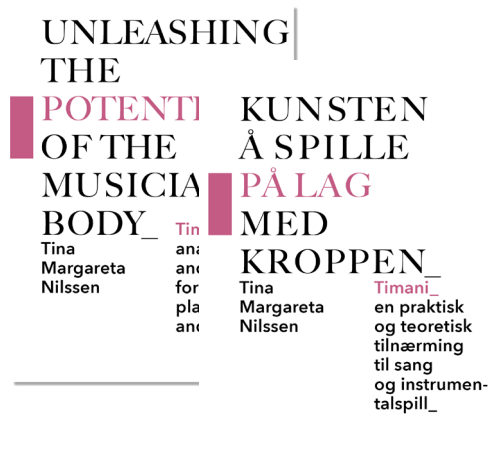
# Konsten att spela tillsammans med kroppen

Efter att undervisat tusentals elever i snart 15 år i Timani och musikfysiologi, gör Tina Margareta Nilssen det hon länge har önskat: ger ut en bok om metoden. Om du vill utöka din egen och dina elevers potential som musiker, hitta helt nya klangmöjligheter och få ditt instrument att bli en hjälp snarare än ett hinder för ditt uttryck, dessutom utan fysisk smärta och obehag, då är det här boken för dig.

**Text: Tina Margareta Nilssen**

**E**FTER ATT HA studerat musik eller musikpedagogik har vi oftast en mycket begränsad, eller ingen, kunskap om anatomi, neurologi eller vilka muskler vi behöver för att spela. Det gör att många musiker kämpar med fysisk smärta och tekniska och musikaliska begränsningar. Det blir också en utmaning att undervisa andra, för det kan vara svårt att ur ett fysiskt perspektiv analysera varför några elever snabbt blir skickliga på sitt instrument, medan andra har det mycket svårare.

Att spela ett instrument eller sjunga kräver en enormt välutvecklad koordination. Det räknas som något av det svåraste en kropp och hjärna kan göra rent motoriskt. Likväl står vi ofta frågande inför de tekniska och musikaliska problem som uppstår, och måste prova oss fram inom ett väldigt komplext område. Några gånger lyckas vi, andra gånger inte. Ibland kan det ta flera år innan symptomen på en inte optimal kroppsanvändning visar sig, och rörelsemönster som vi tidigare inte funderat över kan med åren börja ge smärtor och obehag. Att upptäcka att något vi tidigare har kunnat göra utan problem inte längre fungerar, utan att vi förstår varför, är ofta en upplevelse som gör oss modfällda och frustrerade och sänker vårt självförtroende.



Även om vi får adekvata behandlingar hos fysioterapeuter eller andra terapeuter så saknar vi ofta förståelsen för hur vi som musiker kan förbättra kroppens funktion när vi spelar, hur vi kan öva sundare och samtidigt förbättra vår klang och fraseringsförmåga.

Efter att ha undervisat tusentals musiker från mer än 20 länder i snart 15 år i Timani och musikfysiologi, så har jag länge haft en önskan att denna kunskap ska nå fler musiker, musikpedagoger och musikstudenter. Därför har jag nu skrivit en bok, utgiven av Norsk Musikforlag, med titeln "Unleashing the potential of the musician's body – Timani, anatomy and exercises for healthy playing and singing". Den norska utgåvan, "Kunsten å spille på lag med kroppen – Timani, en praktisk og teoretisk tilnærming til sang og instrumentalspill", finns att förbeställa och kommer att ges ut i oktober. Att spela tillsammans med kroppen är en konst i sig, men precis som all annan konst är det också en vetenskap. I boken har jag samlat det jag anser är grundläggande kunskap om kroppen och nervsystemet för musiker. Du får praktiska verktyg genom över 30 övningar för hela kroppen, som är noggrant beskrivna och illustrerade. Här får du också förklarat hur dessa övningar kan tillämpas i ditt spel. Du får relevant anatomisk kunskap – särskilt om leder, muskler och bindväv – och du lär dig förstå hur hjärnan fungerar när vi lär oss nya rörelser och ny koordination. Konstnären Helene Knoop har tecknat fler än 50 vackra, anatomiska illustrationer, och den världsberömde pianisten Leif Ove Andsnes har skrivit ett inspirerande förord om sitt arbete med mig för att lära sig att spela tillsammans med kroppen genom kunskapen och övningarna i rörelsesystemet Timani.

Min önskan är att boken ska få dig att förstå kroppens förutsättningar, och att dessa förutsättningar kan optimeras med hjälp av ändamålsenliga verktyg. Verktygen får du genom övningar som ger dig tillgång till flera delar av kroppen som kan bidra till musicerandet på alla instrument, i alla åldrar och på alla nivåer. Jag menar att det är en mänsklig rättighet att få uttrycka sig genom musik och att alla förtjänar att känna glädjen i den processen. Att få utökade rörelsemöjligheter och en bättre kroppskänning när vi spelar är ett sätt att känna den glädjen och dessutom få upplevelsen av att behärska sitt instrument.

Bokens första nio kapitel handlar mest om teori, fysiologi och neurologi, förklarar på ett lättförståeligt sätt med fokus på det som är relevant för musiker. Kapitel 10–15 innehåller ett urval av de över 100 övningar som ingår i rörelsesystemet Timani, som jag speciellt har utvecklat för musiker. I dessa kapitel hittar du fler än 30 övningar som hjälper dig att sitta bättre, stå mer bekvämt, träna avspänning och styrka i händer, armar och axlar samt lära känna din andning och de bålmuskler vi behöver för att stabilisera axlar, armar och fingrar när vi spelar.



FOTO: ODA HVEEM

### Teorin och övningarna inom Timani syftar till att förbättra:

- **Koordination** – att förstå vilket samspel mellan muskler, skelett och bindväv du behöver för att spela ditt instrument eller sjunga, och hur du kan utveckla det.
- **Hälsa** – ett sunt bruk av muskler och leder minimerar risken för skador och obehag förorsakat av muskulär kompensation eller begränsade rörelsemönster.
- **Musikalitet** – i tillägg till att ha musikaliska intentioner, så måste också kroppen i praktiken kunna utföra de rörelser som skapar ljud ur instrumentet eller stämbanden. En förbättring av det sätt på vilket musklerna arbetar kommer att göra det möjligt att

Tina Margareta Nilssen



FOTO: LARS BRYNGELSSON

## Konsten att spela tillsammans med kroppen

förmedla de musikaliska idéerna på ett mer avspänt och direkt sätt.

- **Självförtroende** – genom att förstå hur kroppen, musikaliteten, tekniken och det mentala hänger samman, kan man bli mer fokuserad, öva mer effektivt och lösa tekniska problem utan för många omvägar. Det ökar känslan av kontroll över det man gör.
- **Potential** – att ha redskap som hjälper oss att utveckla vår fulla musikaliska potential är tillfredsställande. När man känner att musiken strömmar ur instrumentet utan onödiga hinder eller att man kan hjälpa sin elev att ta stora kliv i utvecklingen, så ökar motivationen att utöva och undervisa musik.

Fördelarna med att lära sig Timani undersöktes i en studie av Anna Détári i samarbete med York University, Institutet för musikerhälsa och rörelse och elever i talangprogram samt studenter vid Norges Musikkhøgskole i Oslo i mars 2021. Efter att i fyra veckor ha haft 45 minuter onlineundervisning i Timani i veckan, upplevde deltagarna i åldrarna 12–26 år en förbättring av sitt musikaliska uttryck, mindre smärta och större kontroll.

Boken ger en bra grund för alla musiker och musikpedagoger som vill ha större kunskap om anatomi och rörelse, och kan fungera som en språngbräda för dem som önskar fördjupa sig mer i metoden. Om man vill lära sig anatomin och övningarna på djupet, och själv kunna undervisa



FOTO: ODA HVEEM

det, så har jag utvecklat ett certifieringsprogram i Timani som man går på deltid i tre år. Undervisningen sker online på engelska. För att få bästa möjliga uppföljning och säkra kvaliteten så inkluderas en längre samling på 9–10 dagar under studierna, där man träffas fysiskt



FOTO: ODA HVEEM



tillsammans med övriga studenter från Europa och USA. Samlingen sker någonstans i Europa dit det är lätt att resa och inkluderar kost och logi. Under studierna får man uppföljning individuellt och i grupp, så att alla frågor blir besvarade och man kan koppla ihop teorin och övningarna med

## Konsten att spela tillsammans med kroppen

den egna kroppen, sitt musicerande och sin undervisning på ett lugnt och tryggt sätt. Lärarna på institutet är alla musiker, erfarna Timanilärare och engagerande föreläsare. Sista ansökningsdag för nästa års certifieringsprogram är 15 december 2021.

Om du funderar över om att lära sig Timani är något för dig, kontakta mig gärna på [post@timani.no](mailto:post@timani.no) för att få tips på Timanilärare i din del av Sverige, så kan du ta en lektion och se vad du tycker. Det går också att bjuda in en Timanilärare till din arbetsplats för att hålla workshop eller föredrag.

Oavsett vad, ge din kropp en chans. Den behöver din hjälp för att utveckla hela sin potential och den spelglädje som gör att kropp och musik blir ett!

Översättning: Fredrik Ström

"Unleashing the potential of the musician's body" finns att köpa på [musikforlagene.no](http://musikforlagene.no).

## Tina Margareta Nilssen

Tina Margareta Nilssen är pianist, muskelterapeut, grundare av Institutet för musikerhälsa och rörelse ([timani.no](http://timani.no)) och skapare av Timani – en metod för musiker för att förbättra muskelkoordination och hållning när man spelar eller sjunger.



Reparationer och service  
Taglingar  
Strängar och tillbehör  
Uthyrning  
Nyttillverkning



**JOAKIM AMUNDIN**  
VIOLINBYGGARMÄSTARE

Tomtebogatan 41 • 113 38 Stockholm  
0708-19 65 32 • [joakim@amundin.se](mailto:joakim@amundin.se)  
[www.amundin.se](http://www.amundin.se)

---

Medlemskap i  
Verband Deutscher Geigenbauer und Bogenmacher e.V.  
Sveriges Violinbyggarmästare



Att hitta stabilitet när du sitter och spelar är viktigt för att avlasta axlar, armar och fingrar (bilderna ovan). Det räcker inte att "sitta rakt", utan som musiker måste vi också använda muskler som ger oss stabilitet och hjälper oss i vårt musikaliska uttryck. Genom övningar kan vi lära oss förstå exakt vilka muskler det är som ska vara aktiva och hur sittbenen kan få bättre kontakt med underlaget. När vi använder dessa muskler så kan spänningar och obehag i axlar och nacke börja ge med sig.



Det finns roliga övningar man kan göra med kollegor och elever som får dig att känna hur stabil kroppen faktiskt kan vara. Vi är ofta oroliga för att vi spänner oss för mycket när vi spelar, men det är skillnad på onödig och nödvändig spänning. Utan den nödvändiga anspänningen i rätt muskler tappar vi det musikaliska drivet, de långa linjerna och den stora klangen i instrumentet. Det går att spela avspänt men ändå kraftfullt. Övningarna "Sitta som ett berg" och "Stå som ett berg" (bilderna ovan) finns beskrivna i detalj i boken, och de lär oss hur vi kan hitta en hälsosam muskelanvändning när vi sitter respektive står. På så sätt kan vi undvika att kroppen omedvetet hamnar i positioner som blir skadliga över tid.

## Konsten att spela tillsammans med kroppen

Det är inte farligt att hamna i belastande positioner när vi spelar. Problemen uppstår när vi gör det ofta och länge under många år. Då är det bra att hitta andra sätt att få kraft och stabilitet när vi spelar. När du sitter och spelar, så är det bra att undvika att luta sig bakåt (bilden nedan). Detta gör att magmuskeln rectus abdominis (ofta kallad six-packen) spänner sig. Det hindrar fri andning och kan ge spänningar ända upp i halsen. När vi står och spelar är det väldigt bra om vi kan undvika att hänga passivt framåt på höften (bilden till vänster). Det ger också en position då vi måste luta oss bakåt med överkroppen, något som hindrar fri andning och skapar ogynnsamma spänningar i mage, rygg och höft.



Att hitta ett bekvämt sätt att sitta och stå är en konst i sig. När du spelar stående är hela kroppen inblandad i spelet (bilden till vänster). I boken hittar du övningar för fötter, knän, höft, mage, rygg, axlar, nacke, armar och fingrar. Alla delar av kroppen kan finjusteras för att hitta än mer potential. ☺

---

## Nästa uppslag

När Leif Elving förra året tilldelades Ingrid och Per Welins pedagogpris, tackade han under den efterföljande måltiden genom att framföra sin komposition "Hommage à Per Welin", tillsammans med sin fru Ann. Leif har vänligt nog gett oss tillåtelse att dela med oss av den och hoppas att den kan komma till glädje.