

Kropp, musisering og undervisning av øving: Veiledning via Timani

Vibeke Breian og Harald Jørgensen¹

Prosjektet

Studieåret 2014/2015 ble det gjennomført to prosjekter innen CEMPE der undervisning av øving ble knyttet opp mot to tilnæringer til riktig kroppsbruk og forebygging av dårlige vaner, hhv naprapati og Alexanderteknikk.² Et særtrekk ved prosjektene var at instrumentallærere deltok i de timene der studentene mottok veiledning fra naprapat eller Alexanderlærer. Dette ga studenter og lærere en felles bakgrunn for å ta opp de samme kroppslige og mentale utfordringene i de ordinære instrumentaltimene, noe som var en viktig forutsetning for at prosjektene ble vurdert positivt av både studenter og instrumentallærere.

Høsten 2015 ble det gjennomført enda et prosjekt med vekt på kropp og bevissthet., etter samme prinsipp som de to foregående: Førsteamanuensis Vibeke Breian deltok sammen med sine seks saksofonstudenter på Timani-seminarer ledet av pianist Tina Margareta Nilssen (grunnleggeren av Timani og Timaniakademiet i Oslo), og erfaringer fra seminarene ble videreført i instrumenttimene. Breian hadde fått en innføring i Timani i 2014/2015, og parallelt med prosjektet gikk hun det første året av en 3-årig sertifisering som Timanilærer

Timani

Timani er en tilnærming til sang og instrumentalspill som tar sikte på kunnskapsformidling om årsak og virkning i det gjensidige samspillet mellom kroppen, musikken, det mentale og instrumentet i spill og sang. I presentasjonen av metoden vises det til at den bygger på sju grunnstener:³

- Relevant anatomi for musikere, oversikt over viktige komponenter av anatomien som kan gi klarhet i hva man trenger å fokusere på.
- Bevegelsesanalyse og grunnleggende biomekanikk for musikere, for å forstå og føle hvordan man kan bruke tyngdekraft og motkraft til fordel for musikalsk uttrykk, klang og utholdenhet. Vektlegger koordinasjon og re-læring av bevegelsesmønstre i relasjon til tyngdekraften.
- Kunnskap om bindevev, og hvordan bruke det i sammenheng med musisering og pust.
- Sunn og naturlig pust. Diafragmisk fullkroppspust med forbindelse til psoas («hoftebøyerer») for å fremme musikalsk uttrykk som kommer «innenfra».
- Fra-skyv, kontakt med underlaget og hvordan man kan oppnå optimal kraftutvikling fra underlaget.
- Kropp-sinn forbindelsen, hvordan psyken og kroppen kommuniserer.
- Tilstedeværelse, å finne riktig fokus og kunne ha glede av karrieren med mindre stress og bekymringer.

¹ Vibeke Breian har gjennomført prosjektet, Harald Jørgensen har skrevet rapport basert på informasjon fra Breian og studentene.

² Se H. Jørgensen (red.), «Undervisning av øving», CEMPE, NMH, 2015, artiklene «Holdningsoppmerksomhet, fysisk trening og restitusjon som innslag i øvingen», og «Øving og Alexanderteknikk».

³ Se <http://timani.no> for opplysninger om metoden.

Metoden er utviklet av pianist Tina Margareta Nilssen med bakgrunn i utdannelser i flere spesialiseringer og utdannelser i fysiske og mentale fag og mer enn 20 års erfaring som pedagog.

Studenter, seminarer og undervisningstimer

Prosjektet omfattet fem bachelorstudenter og en TUP-elev (17 år) ved NMH. Prosjektet gikk over 3 måneder høsten 2015.

I fire to-timers seminarer der studentene og saksofonlæreren var til stede, ble det først tatt opp generell informasjon om elementene som Timani legger vekt på. Deretter fikk alle studentene mulighet til å spille, og med basis i observasjon av spillingen analyserte Timanilærer spillet og formidlet anatomisk kunnskap som skulle få studentene til å forstå hva de observerte. Studenten fikk spesielt tilrettelagte øvelser for å utvikle kroppskoordinasjon og nye motoriske og sensoriske ferdigheter med instrumentet, fulgt opp av en gjennomgang av hvordan dette fungerte for studenten og råd om hvordan studenten kunne arbeide videre med temaet. Denne veiledningen gikk som en løpende dialog mellom student og Timanilærer. Seminarene ble avsluttet med en oppsummering av hvilke tema man hadde berørt.

Seminarene ble tatt opp på video. Opptakene ligger på en youtube-side som bare er åpen for deltakerne i prosjektet.

I instrumentundervisningen var målet å utnytte kunnskaper fra seminarerne og den Timani-utdanningen Vibeke Breian går på til å:

- Øke studentens bevissthet om kroppens betydning for utviklingen som utøver.
- Inkorporere dette i det daglige øvingsarbeidet og den alminnelige undervisningen.
- Forebygge belastningsskader.
- Se sammenhengen mellom musikalsk/klanglige muligheter og kroppsbruk.
- Følge opp studentene med konkrete verktøy for å kunne optimalisere kroppsbruken, og dermed også instrumentteknikken.

Læreren skulle fokusere på:

- Å innarbeide gode fysiske vaner i øvingen.
- Å utvide kunnskapen om kroppen og hva som skjer i den når vi spiller.
- Å øke bevisstheten om god/dårlig holdning: stå – sitte – puste, og hvordan holde instrumentet: skuldre – armer – hender – fingre.
- Å formidle hvorfor strategier og fremgangsmåter ble anbefalt.

Studentenes vurdering

Fysiske problemer før NMH

Fem av de seks studentene har gitt skriftlig kommentarer. De ble spurt om spilling og øving hadde utløst noen slags fysiske problemer før de begynte på NMH. To av de fem hadde hatt senebetennelse. Den ene utnyttet bl.a. akupunktur, tøying og støttebandasjer, og ble kvitt problemet. Den andre slet med betennelse til hun fikk gode råd fra flere lærere på Toneheim folkehøgskole. Ut over dette ser det ut til at alle fem i perioder har kjent seg slitne og stive i armer, skuldre og nakke. De har stort sett ordnet dette selv, ved mer bevissthet på stramming, holdning, og teknikk. Det fremgår av kommentarene at de har mottatt mange råd fra tidligere lærere uten at de har vært nyttige, råd som «du må bare slappe av» eller «øv slik det kjennes naturlig for deg».

Fysiske problemer på NMH

Ingen av studentene har hatt alvorlige fysiske problemer som for eksempel senebetennelse etter at de begynte på NMH. Dette er dels et resultat av at de har vært mer bevisst på å forebygge skader, og har fått med seg kunnskaper både fra arbeidsfysiologi, fysioterapi og Timani-kurset. Av de tre som har benyttet seg noe av kurset i arbeidsfysiologi og vært innom drop in- fysioterapi, har dette vært «OK» for en, mens de to andre er meget fornøyd med bl.a. det de har lært om øvelser for oppvarming og avspenning.

Basiskunnskaper om fysiologi formidlet av Timani-kurset

Når det gjelder Timani-kurset, var en av grunnsteinene å gi en oversikt over viktige komponenter av anatomen. På spørsmålet «Hvilke basiskunnskaper i fysiologi fikk du med deg fra kurset?», var det tre elementer som gikk igjen i studentenes svar: Bedre forståelse av musklens funksjon (for eksempel hvilke skal være aktive og hvilke skal ikke være aktive under spill), innsikt i pust (for eksempel hvordan diafragma fungerer og kan utnyttes) og forståelse av hvordan «støtte» kan utnyttes. Et par nevner også hvordan man kan «stable» kroppen riktig fra føttene til hodet.

Kunnskaper som forebygger og løser problemer

Som svar på spørsmålet «Kan du gi konkret eksempel på spille/øveatferd som har forandret seg ut fra ny kunnskap?», ser vi hvordan studentenes individuelle tema er påvirket. En student, som tidligere hadde hatt problemer med senebetennelse, skriver at «selv om vi ikke fokuserte spesielt mye på senebetennelse på kurset, har de øvelsene og vanene jeg har jobbet med, endret spillevanene mine, noe som har gitt umiddelbare positive resultater. Jeg står annerledes, puster annerledes, trykker annerledes på klaffene og er generelt mye mer bevisst alle bevegelser jeg gjør i forbindelse med spillingen. Jeg er også bevisst på hva jeg kan bli bedre på, og varmer opp kroppen med øvelser jeg har lært stort sett hver dag. Sammen har dette forbedret spillingen min mye, og jeg har fått mye mer ut av kurset enn bare forebygging av senebetennelse.»

Mange av de samme temaene kommer også fram hos de andre studentene, med individuelle tilknytninger som «Ved å bruke transversus abdominis og ikke sixpacken, har jeg opplevd mindre anspenning i halsen og en bredere klang og større kjerne i tonene», «Håndøvelser har bidratt til at det har blitt lettere å spille legato», «Skulderøvelse har bidratt til at jeg ikke kjenner anspenning i armene», «Jeg har løst veldig opp i ryggen og i musklene rundt ribbekassen, så jeg merker at jeg har mye større kapasitet på innpust», og en student har begynt å øve fast med speil, slik at han kan oppdage uvaner og fjerne dem.

Individuell veiledning i gruppa

Alle studentene spilte noe fra sitt repertoar, og mottok veiledning foran gruppa. Ved å observere hvordan studentene spilte, kunne Timani-læreren gi tilpasset veiledning, som for eksempel for denne studenten: «For eksempel fikk jeg påpekt at jeg spenner brystmuskulaturen for å oppnå støtte, men de er ikke bra støttemuskler. Det eneste jeg oppnår er unødvendig spenning som «lukker» brystet og svekker lungekapasiteten, og som skaper spenning nedover armene. Det vil si en av de største grunnene til at jeg har slitt med senebetennelse i armene. Dette var jeg ikke klar over i det heletatt, jeg trodde jo jeg måtte slappe av i armene for å unngå senebetennelse!».

Flere fikk veiledning i hvordan de skulle stå. En av dem skrev at «Jeg fikk hjelp til hvordan: stå godt, unngå stramming av brystmuskulatur, armer og skuldre, puste bedre osv.», mens en

annen hadde et spesielt fotproblem: «Selv hadde jeg kollapset fotbue som gjorde at jeg stod ustabil. Jeg fikk tips om en fotøvelse, og etter at jeg prøvde dette var det som om instrumentet responderte mer enn før». Hofteplassing var utfordringen for en tredje student: «En uvaner jeg hadde var at jeg ”hang” på hofta når jeg sto. Jeg ble bedt om å stikke rumpa litt ut, så hofta var på linje med kneet og ankelen. Dette føltes veldig rart, og jeg følte at jeg sto veldig foroverlent. Det var ikke før jeg så meg i speilet, at jeg så at jeg faktisk sto rett, og at det så veldig naturlig ut. Nå, når jeg har jobbet med dette en stund, føles det mye mer normalt enn tidligere å stå på denne måten, og det kjennes også bedre.»

For en student var det kroppsbevegelser som forstyrret: «Jeg har hatt noen uvaner, blant annet at jeg har beveget meg unødvendig mye fordi jeg ikke har stått stabilt nok. Jeg har jobbet med øvelser for diverse muskler som gjør at jeg får mer kontakt med bakken jeg står på, og aktivert støttemuskulatur som har vært inaktiv.» Og pusten er en utfordring for alle, som en av dem skriver: «Jeg har også hatt problemer med å ikke få inn nok luft når jeg puster, slik at jeg ikke kan spille så lange fraser som jeg vil. Det har hjulpet å stå mer stabilt og å jobbe konkret med innpust og utpust.»

Progresjon

Har studentene opplevd framgang i mestring av fysiske utfordringer? Denne studenten peker på en erfaring som deles av de andre: «Det skal sies at det meste av tingene vi jobbet med på Timani-kurset er ting som ikke løser seg over natta, og som må jobbes målrettet med over tid. Likevel har jeg opplevd at jeg har hatt stor progresjon etter jeg begynte å jobbe ordentlig med Timani, og mange ting har forbedret seg mye. Når det gjelder hovedspørsmålet mitt, nemlig hvordan jeg skulle jobbe for å bli kvitt senebetennelse-problematikken, så føler jeg at jeg har hatt god progresjon. Jeg jobber fortsatt med å bli kvitt spenninger, men jeg føler jeg vet hva jeg må jobbe med, og at jeg er på god vei!»

Grappesituasjonen

Hvordan fungerte gruppesituasjonen? En side ved den var det individuelle utbyttet av å spille for andre som observerte hva man gjorde, og ga tilbakemelding man kunne lære av. Om dette skrev en student: «Det er også veldig fint når vi blir bedt om å prøve noe nytt, og så spille. Da hadde jeg vanligvis mer enn nok med å fokusere på dette nye, så jeg hadde ikke noe særlig overskudd til å fokusere på og lytte til hvordan det klang. Da var det veldig fint at de andre var der, så de kunne si hva de hørte. Ofte hørte de en stor forskjell til det bedre, selv om jeg ikke greide å fokusere på det, eller til og med trodde det klang verre enn tidligere.»

Grappa åpner for læring via observasjon av andre, og det var enighet om at dette fungerte fint: «Jeg lærte utrolig mye av å observere de andre, og jeg synes det var fint at vi var saksofonklassen sammen. Da kunne vi diskutere utfordringer vi saksofonister har, og lære av hverandres erfaringer.» Og: «I en situasjon der det er flere folk, vil det være noen som tar opp ting du lurer på, men ikke tenkte på. Dette gav meg mye bredere utbytte, også fordi noen hadde utfordringer jeg ikke hadde, og omvendt.» En forutsetning for læringsutbyttet var nok selve læringsituasjonen: «Det var en avslappet stemning, og rom for spørsmål og oppklaringer, noe jeg synes er veldig viktig for et godt læringsutbytte.»

Fysiologiske tema og instrumentundervisningen

Et kjernepunkt ved prosjektet var å involvere instrumentlærer i de Timani-seminarene studentene fulgte, for å fremme overføring av kunnskap og erfaringer mellom de to situasjonene. En ekstra dimensjon i dette var som nevnt at Vibeke Breian også følger en utdanning i Timani.

Selv om en av studentene skriver at «Jeg tror kanskje det kunne vært nyttig å ha noen enetimer med Tina i tillegg, slik at hver enkelt kunne fått litt mer tid til sine konkrete utfordringer, og hun kunne gitt oss mer individuell veiledning», så bekrefter hun betydningen av trekant-samarbeidet ved å legge til at «Det var imidlertid derfor det var fint å ha Vibeke der i tillegg, slik at hun kunne se hva vi gjorde på Timani-timene, og hjelpe oss videre på saksofontimene.» Denne oppfatningen deles åpenbart av alle studentene. En av dem beskrev også hvordan denne veiledningen fikk større betydning utover i kurset: «I begynnelsen fikk jeg en del “a-ha-opplevelser”, men dette forsvant litt etterhvert som kroppen ble vant med måten å jobbe på. Dermed ble ting litt diffust, og det ble usikkerhet med tanke på om jeg fortsatt gjorde ting riktig, eller ikke. Da er det veldig greit å ha enetime med Vibeke, og mulighet til å stille spørsmål, for å få klarhet i hvordan ting egentlig skal være, og hvordan det egentlig skal kjennes.»

Når det gjelder tematikk i instrumenttimene, ser denne studentens beskrivelse ut til å være representativ for alle: «Det har blitt tatt opp litt forskjellig. Noen ganger har vi fortsatt å jobbe med det vi jobbet med sist gang hos Tina, andre ganger har Vibeke gjort andre observasjoner som vi har jobbet med. Noen ganger har jeg kommet med spørsmål, og vi har sett på dette, og andre ganger har vi ikke jobbet med noe Timani i det hele tatt, bare selve det musikalske. Noen ganger har vi jobbet litt med Timani, andre ganger mye. Jeg synes det har vært veldig fint at vi har gjort det på denne måten, og at vi har jobbet ut fra det som har virket naturlig å gjøre der og da.»

Med tanke på at studentene skal forså hvorfor tiltak og øvelser fungerer som de gjør, beskriver denne uttalelsen noe av fremgangsmåten for å oppnå dette: «I undervisningstimene til Vibeke har jeg fått god veiledning. Når jeg stiller spørsmål eller har problemer, har hun gitt løsningen ved hjelp av anatomiske bøker, eller ved bruk av et skjelett. Hun har også gitt meg øvelser slik at jeg kan forbedre min teknikk, og at jeg lettere kan ta i bruk kroppens fulle potensiale. Når jeg ikke har oppnådd den musikalske kvaliteten jeg har ønsket har jeg fått øvelser som har gjort det lettere både teknisk men også musikalsk.»

Studentenes eget arbeid med fysiske tema

Spørsmålet «Hvordan har du selv arbeidet med fysiologiske tema etter kurset?» ble stilt seks måneder etter at Timani-kurset var avsluttet. Her kommer det klart fram at studentene er opptatt av det de har lært, og forsøker å utnytte og videreutvikle det. Et par utsagn kan illustrere dette: «Etter jeg begynte å arbeide med Timani, har det vært i tankene mine hver øvingsøkt siden», «Etter kurset har jeg prøvd å sette av litt tid hver dag i min øvetid til å gjøre timaniøvelser». Arbeidet har inspirert studentene til å ha oppmerksomheten rettet mot kroppsbruken, slik en av dem beskriver: «Jeg tenker fortsatt på rådene og tipsene vi fikk på kurset, og jeg jeg gjør ofte øvelser jeg lærte på kurset. Jeg er mye mer bevisst hvordan jeg står, hvordan jeg bruker støtte og hvordan jeg gjør bevegelser, og jeg prøver å gjøre det best mulig hver gang jeg spiller.» To av dem er inne på hvordan de nå bruker speil som hjelpemiddel, og en skriver at «Noe som jeg synes var veldig smart, var at hver time vi hadde ble filmet, slik at vi kunne se og høre alt om igjen, og finne igjen til øvelser om vi trengte å se de igjen. Dessuten er det veldig nyttig å se seg selv på film, fordi det er ikke alltid ting føles slik de ser ut, og man ser andre ting enn man oppfattet i øyeblikket når man siden kan se det på film!»

Er det noe studentene ønsker å lære mer om?

På dette spørsmålet kommer det et par svar som peker på mer kunnskap på avgrensede tema som pust, støttemuskulatur og mer om stabling av skjelettet. En student nevner også at «Som musikkpedagogikkstudent ønsker jeg å lære mere om hvordan man kan analysere andres behov.» Det gjennomgående svaret er imidlertid et ønske om mer kunnskap om kropp og fysiologi, som «Slik det føles nå, ønsker jeg å lære mer om alle aspektene vi har vært innom i Timani-undervisningen». Dette kobles til en erkjennelse som ser ut til å være til stede hos alle studentene, uttalt slik av en av dem: «Det føles som om jeg så vidt har kommet i gang med en lang prosess som kan ta meg veldig langt, og som kan forbedre både spillingen og fysiologien min en god del. Jeg har forstått at jeg har et enormt forbedringspotensial, og jeg har blitt veldig motivert over å se at små, enkle øvelser kan gjøre spillingen så mye enklere!»

Studentenes sluttkommentarer

Alle studentene uttrykker seg positivt om det de har lært på kurset og i undervisningen, basert på Timani-metoden. En av studentenes utsagn ser ut til å gi en god oppsummering av alle studentenes oppfatning: «Jeg synes dette prosjektet var veldig spennende, interessant og lærerikt! Jeg tror alle har godt av dette, og at de aller fleste kan få noe godt ut av det. Enten ved at man har mye plager og vondt som man kan få hjelp med, eller ved at man rett og slett lærer å utnytte seg selv mer. Selv hadde jeg ikke veldig mye vondt i utgangspunktet, men jeg hadde, og har, likevel mye å lære, og mer potensiale å utnytte. Mye av dette er en langvarig prosess, og krever mye jobb, men jeg er helt sikker på at det hjelper meg til å bli en bedre musiker!»

Lærerens vurdering

Lærerens overordnede vurdering av prosjektet faller godt sammen med studentenes når hun uttaler «at dette prosjektet har bidratt vesentlig til en på alle måter positiv utviklingsprosess for studentene. De har hatt merkbart læringsutbytte av denne undervisningen, og rammene for timene har gitt en forsterkning av gruppefølelse og fellesskap, som har bidratt til positivt læringsmiljø. Alle som har vært med på prosjektet har et ønske om å ta med seg Timani-arbeidet i sitt videre arbeid i utviklingen som musiker.»

Lærerens erfaringer bekrefter at kroppen er det grunnleggende instrumentet for enhver musiker, og som instrumentallærer bør man vite mye om dette for å kunne formidle kunnskapen videre. For læreren var det «særlig fint å registrere hvordan denne bevisstgjøringen setter studentene bedre i stand til å arbeide godt videre på egen hånd.»

Konklusjon

Det fremgår av studentenes kommentarer at de har opplevd kurset og den oppfølgende instrumentundervisningen som nyttig og verdifull, relevant for deres egne individuelle fysiske utfordringer. Som nevnt var målet for instrumenttimene å utnytte kunnskaper fra seminarne og den private Timani-utdanningen til å

- Øke studentens bevissthet om kroppens betydning for utviklingen som utøver.
- Inkorporere dette i det daglige øvingsarbeidet og den alminnelige undervisningen.
- Forebygge belastningsskader.

Slik studentene uttrykker seg, må konklusjonen bli at målene er virkeliggjort. Dette er oppnådd ved at læreren har fokusert på de temaene som ble stilt opp da prosjektet startet:

Arbeidsformen med at instrumentlæreren også var til stede i gruppetimene, og kunne ta opp tema derfra i de individuelle timene, ble sett på som en viktig faktor i undervisningen.

Av spesiell interesse er den betydning kurs og metode har hatt for studentenes spill. To av dem kommer inn på dette i sin generelle kommentar. Den ene skriver at «Jeg tror ikke at jeg hadde hatt så stor spillemessig progresjon om jeg ikke hadde lært så mye om kroppen min. For eksempel er en av de tingene jeg har forbedret mest i løpet av det siste året saksofonklangen min, og den henger nøye sammen med luft og støtte.» Og en annen skriver at «Jeg har også fått kommentarer av medstudenter på at jeg har utviklet meg musikalsk, men også som menneske.»

Det er også tankevekkende at en student skriver at «jeg har nå fått kunnskap jeg skulle ønske jeg hadde for mange år siden. Det kunne spart meg for veldig mange utfordringer.» I dette ligger det en sterk oppfordring til NMH om å intensivere arbeidet for å utvikle studentenes kunnskap om kropp og kroppsbruk for å hindre skader og skape best mulige fysiske forutsetninger for de tolkende og formidlende elementene i øving og spill.

Relevant lesing

Fire studentarbeider som berører kroppstemaet:

Benedicte Brænden: Velkommen til kroppen. En studie av kroppskontroll og sangteknikk.

Sammenligning av Timani og Pilates. Bacheloroppgave, Musikkteaterskolen. 2015.

Marit Danielsen: When my feet help me play pianissimo. A case-study of Timani-technique as an example of a bodily approach to music performance teaching. Masteroppgave, Universitetet i Bergen, Griegakademiet. 2013.

Linda Cecilie Halvorsen: En presentasjon av Görtzmetoden og dens fysiske øvelser.

Masteroppgave, Universitetet i Agder, Fakultet for kunstfag, Institutt for musikk. 2011.

Marit Lid Skorstad: Kropp og instrument – to synergiske element? Kva forhold har songstudentar ved Universitetet i Agder til songpust?. Masteroppgave, Universitetet i Agder, Fakultet for kunstfag, Institutt for klassisk musikk og musikkpedagogikk. 2015.