

**Lunds Universitet
Musikhögskolan i Malmö
Läroarbilden i musik
Andreas Sjögestam**

**Examensarbete
Vårterminen 2008**

KOGNITIVA ÖVNINGAR FÖR TRUMMISAR

En studie i hur trumsetselever påverkas av expressiva samt mentala övningar och vilken inverkan mentala övningar och förberedelser har för professionella trummisar

Handledare: Thorvald Lidner, Gunnar Heiling

Sammanfattning

Titeln på mitt arbete är "Kognitiva övningar för trummisar". Syftet med arbetet är att ta reda på hur trummisar kan lösa mentala blockeringar i sitt musikutövande. I mitt arbete vill jag belysa vikten av expressivt spel och vikten av mentala aspekter i musikutövandet. Det är viktigt att arbeta med mentala "övningar" precis som det är viktigt med praktiska övningar. Musiker värmer ofta upp fysiskt inför en spelning men hur många värmer upp mentalt?

Mina forskningsfrågor är.

- Hur kan man påverka trumsetselevens musikaliska utveckling med hjälp av expressiva och mentala övningar?
- Vilken roll spelar mentala övningar och förberedelser för professionella trummisar?

Jag har intervjuat två etablerade trummisar och trumsetslärare en vid musikhögskolan i Malmö och den andra verksam trummis i Stockholm och före detta lärare på musikhögskolan i Malmö. Jag har även gjort två serier observationer i en aktionsforskningsdel av min studie. Undervisningsobservationerna var utslagna under var sitt år på två olika skolor. Där kunde jag tydligt se hur expressiva övningar utvecklade mina elever snabbare och på ett mer naturligt sätt. Sedan har jag även studerat de mentala aspekterna hos mina elevers musicerande och hur dessa påverkade deras lärande.

Båda mina intervjuobjekt var överens angående mental inställning, det handlar om att bli fria från all hämmande logisk och negativ tankeverksamhet.

Sökord: Meditation, avslappning, expressivitet, mental förberedelse.

Abstract

Title: Cognitive studies for drummers.

This is a study about how mental blocks can be resolved for drummers in music. In this study I want to know about the importance of expressive playing and the mental aspects of playing drums. It is important to be aware of the mental aspects as well as the technical side of drum-playing. Musicians have a tendency to prepare physically, but how often do they prepare mentally?

This empirical study was conducted in two ways. I have interviewed two professional drummers and drumteachers one at the Malmö Academy of Music, the other one works as a drummer in Stockholm and used to teach at Malmö Academy of Music. In addition to this I have made two series of observations on my own teaching, so called action research, during one year at two different schools. In my study I could see the change much faster and more natural when using expressive playing. I have studied the mental aspects of my students playing and what effect it had on their learning. The conclusion is that the most important thing is to be free from logical and negative thinking.

Key words: Meditation, relaxation, expressiveness, mental preparation

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
2. Syfte och frågeställningar	7
3. Teoretisk bakgrund	8
3.1 Det inre spelet	8
3.1.1 <i>Jag 1</i> och <i>Jag 2</i>	9
3.1.2 Att finna ro genom andning	10
3.2 Vikten av avspänd teknik.....	11
3.2.1 Ishockey	11
3.2.2 Golf.....	12
3.2.3 Boxning.....	12
3.2.4 Tennis.....	12
3.3 Positivt tänkande	13
3.4 Meditation för att bryta mentala barriärer.....	14
3.5 Medvetet och omedvetet lärande.....	16
3.6 Det dialogiska klassrummet	17
4. Metod.....	18
4.1 Val av metod	18
4.2 Observation.....	18
4.3 Intervju	19
4.4 Urval och genomförande	19
4.5 Validitet.....	20
4.6 Etiska övervägande.....	21
5. Resultat.....	22
5.1 Observationen.....	22
5.2 Observation av övningar för expressivitet.....	22
5.3 Solospel.....	23
5.4 Timing.....	24
5.5 Kreativa funkkomp	25
5.6 Lär av mästarna	27
5.7 Teori och gehör.....	28
5.8 Observation av mentala aspekters påverkan hos eleverna	28
6. Resultat.....	30
6.1 Intervju med Lars Andersson	30
6.2 Intervju med Peter Danemo.....	31
7. Slutdiskussion och slutsatser	34
7.1 Vikten av mental förberedelse.....	34
7.2 Vikten av att ta det lugnt.....	35

7.3 Slutdiskussion av observationen	37
7.4 Slutdiskussion om expressiva övningar för mina elever.....	38
7.5 Ytterligare problem.....	40
8. Referenser.....	41
9. Bilagor	42
9.1 Mina intervjufrågor.....	42

1. Inledning

Jag fick ett trumset ganska tidigt, närmare bestämt vid sju års ålder. Min första undervisning på instrumentet började på Kommunala Musikskolan i Falkenberg vid nio års ålder. Alla lektioner som jag hade mellan nio och femton års ålder gick till på ungefär samma sätt. Jag kom dit, blev ”förhörd”, fick en ny läxa och gick hem.

Hemma övade jag helt andra saker på trumsetet än vad jag hade i läxa. Det kändes självklart för mig redan i tidig ålder att uttrycka mina känslor på trumsetet. Var jag arg spelade jag hårdare, var jag ledsen spelade jag för att dämpa sorgen eller drömma mig bort ett tag.

Vid arton års ålder kändes det självklart att söka in till folkhögskola för att fortsätta studera musik och genom en god väns tips så hamnade jag på folkhögskolan i Kalix.

Min lärare i Kalix var både en skicklig trummis och en skicklig pedagog. Genom honom blev jag upplyst om en rad olika övningar. Han hade spelat i Arméns trumkår och använde traditionell fattning. Med traditionell fattning menas att man fattar stocken underifrån och sedan låter den sidan av stocken man spelar med gå mellan långfingret och ringfingret. Samma sak gäller oavsett hand. Efter bara några veckor på folkhögskolan bestämde jag mig för att spela uteslutande med traditionell fattning. Största anledningen till mitt beslut var att jag tyckte det fick mig att se ut som en riktig jazztrummis. Problemet var bara att jag aldrig hade spelat med den fattningen innan och det kändes som att börja om från början. Jag började därför öva en massa teknikövningar i ett försök att bli bättre i mitt uttryck. Det var då som mina problem började. Känslan jag fick av för mycket ”tekniska” övningar var att jag bara blev mer stel och kände att mina händer gjorde något inövat och inte något som kom från hjärtat.

Under mina följande två år på folkhögskola och fyra år på musikhögskola tog jag mig aldrig tid till att bejaka kreativt spel eller att spela trumsolon. Under mina studieår hade jag en inneboende frustration över att aldrig riktigt få tid till att lära mig spela på trumsetet som jag gjorde som barn. Det kändes som om någonting saknades inombords. Efter flera år på musikhögskola träffade jag en lärare som började undervisa mig i improvisation, det kändes som om barnet inom mig hade vaknat och det blev roligt att spela trumset igen. Jag har efter det inte kunnat sluta fundera på vad som hade hänt om jag fortsatt att öva alla teknikövningar och aldrig bejaka den mer expressiva sidan av mig själv. Det jag menar med den expressiva sidan är min förmåga att kunna uttrycka mig som jag vill på trumsetet. Mitt problem var således att jag övade jättemycket men ändå kändes det som om jag inte blev bättre. Jag kunde fortfarande inte improvisera, vilket är obligatoriskt i alla Afro-jazz sökningar på trumset.

Jag har efter detta blivit allt mer intresserad av vad som kan hjälpa trummisar i deras kognitiva utveckling. Hur hanterar etablerade jazztrummisar nervositet och stress i spelsituationer?

Vilka metoder finns det för att utvecklas som artist bortsett från rent tekniska övningar och vilka mentala strategier har etablerade trummisar inför sina konserter?

Jag upptäckte då att det fanns förvånande lite skrivet om hur viktigt det är med expressivt spel för trumset. Ännu mindre om de mentala aspekterna för trummisar. Desto mer fanns det skrivet om andra instrumentgrupper eller om mental träning inom sportpsykologin.

Jag har valt att med hjälp av min undersökning försöka ta reda på hur expressivt spel och mentala aspekter kan påverka mina trumsetselever och etablerade jazztrummisar.

Mitt arbete riktar sig främst till trummisar som är intresserade av mentala aspekter av musicerandet såsom att handskas med nervositet, avslappningstekniker och varför det är viktigt att bejaka expressivt spel, det vill säga andra metoder än det rent ”tekniska” för händer eller fötter. Jag kommer även visa att mentala förberedelserna kan ses som allmängiltiga för alla instrumentalister och idrottare.

2. Syfte och frågeställningar

Tanken med arbetet är att försöka belysa vad det finns för tankesätt och långsiktiga mentala strategier att ta till då man kanske inför en spelning är stressad, trött och har dåligt självförtroende. En av forskningsfrågorna handlar således om vad det finns för andra sätt än de rent ”tekniska” för att underlätta utövandet på trummor? Det vill säga vad det finns för hjälp att tillgå för att lösa upp trummisars mentala barriärer.

Som jag nämnt tidigare har jag allt eftersom blivit intresserad av hur expressiva övningar i trumsetsundervisning påverkade mig själv och om de inte skulle kunna fungera även för mina elever. Med expressiva övningar menar jag som jag nämnt tidigare övningar som syftar till att utveckla elevernas förmåga att uttrycka sig själva på trumsetet. Jag märkte en enorm utveckling hos mig själv när jag bejakade expressivitet på trumsetet. Jag hade övat mycket koordination och teknik för händerna, till exempel dubbelslagsövningar, vilket gav mig en teknisk bakgrund som jag sedan givetvis hade användning av när jag väl började bejaka mitt uttryck. Det som hände hos mig själv var att alla tekniska övningar inte blev befästa förrän jag bejakade mitt egna uttryck. Jag testade samma sak hos en elev som hade lärt sig spela svåra funkkomp efter noter. Han fick i uppgift att göra om ett funkkomp på tre olika sätt samt lyssna på hur Steve Gadd svänger och hur Steve Gadd plockade fram accenterna i kompet. Skillnaden var enorm, helt plötsligt spelade min elev något musikaliskt och inte ett komp ifrån noterna.

Min förhoppning var att få prova nya sätt att bedriva undervisning på, sätt som gör det roligare och mer utvecklande både för mig själv och för eleven.

Sammanfattningsvis ställer jag följande forskningsfrågor:

- Hur kan man påverka trumsetselevers musikaliska utveckling med hjälp av expressiva och mentala övningar?
- Vilken roll spelar mentala övningar och förberedelser för professionella jazztrummisar?

3. Teoretisk bakgrund

Först går jag in på de konflikter som ibland kan ligga till grund för att vi inte alltid kan prestera precis så väl som vi vill i vårt musicerande. I och med det så kommer jag in på två begrepp *Jag 1* och *Jag 2* Gallwey (1986), som är verksamma vid det inre, mentala spelet, vilket är själva essensen för mitt arbete, nämligen hur vi kan bli bättre på att lösa de mentala konflikter som kan uppstå när vi musicerar.

Vikten av att vara avslappnad redovisas sedan med exempel hämtade ur olika sportsammanhang. I sammanhang med det så har jag valt att ta upp hur viktigt det är med en positiv inställning och positivt tänkande. Sedan kommer jag in på ett mer allmän pedagogiskt plan med omedvetet och medvetet lärande samt vikten av att ha en öppen dialog i klassrummet.

3.1 Det inre spelet

Gallwey (1986) var tidigt en väldigt begåvad tennisspelare men missade vid 15 års ålder en enkel volley i ett Amerikanskt juniormästerskap. Han kunde sedan dess inte sluta fundera på hur det kom sig att han kunde spela jättebra fram till dess att det var dags att vinna. Detta ledde till att han skrev boken *The Inner Game of Tennis* som tar upp hur man blir bättre på att hantera mentala blockader i sport, musik eller olika yrkessammanhang. Han beskriver i sin bok att människor ofta tycks dela upp hjärnans verksamhet två olika halvor. Det som oftast sker är att den ena halvan skäller på den andra, den halvan som slarvar bort enkla volleyslag eller gör dubbelfel. Tänk er, säger Gallwey att de två halvorna är två olika personer och att den ena personen står och säger till den andra: ”Okej, se nu för fan till att hålla handen stadigt.” För varje boll som kommer över nätet upprepar person ett ”Håll den stadigt, håll den stadigt, stadigt sa jag”! Man skulle kunna tro att *Jag 1* som representerar den fördömande sidan av oss inte tror att *Jag 2* varken förstår eller hör något. Men vår omedvetna förståelse är allt annat än döv och dum.

Hans böcker baseras på en icke-fördömande attityd till sitt eget tennisspelande, vilket han också applicerar i sin undervisning. Om rörelsen är rätt finns det ingen anledning till att betinga den genom positiv stimulering. Samma sak gäller om rörelsen är fel, det finns ingen anledning till att straffa sig för det. Är rörelsen rätt så kommer den att befästa sig själv ganska naturligt efter ett tag, helt enkelt för att den fungerar.

Gallwey (1986) skriver:

There is a far more natural and effective process for learning and doing almost anything than most of us realize. It is similar to the process we all used, but soon forgot, as we learned to walk and talk. It uses the so-called unconscious mind more than the deliberate 'self-conscious' mind, the spinal and midbrain areas of the nervous system more than the cerebral cortex. This process doesn't have to be learned; we already know it. All we have to do is to unlearn those habits which interfere with it and then just let it happen. (s.12)

Han berättar vidare om vikten av att försöka mindre, det vill säga att få in ett flöde i våra olika utövanden. Han tar bland annat upp jämförelsen med hur vi lärt oss gå eller prata. Det är något vi lär oss relativt snabbt för att sedan inte tänka mer på det, vi gör det bara. Precis på samma sätt som du läser denna text. Du bokstaverar inte varje stavelse utan läser orden som ett rinnande vatten. Att spela musik skall vara lika naturligt som att prata menar också Werner (1996) i boken *Effortless mastery*. Om man börjar fundera på vilket eller vilka ord som skall sägas, hur mycket luft som behövs pressas ut ur lungorna och hur stämbanden skall arbeta så skulle talet bli en lång och seg process.

3.1.1 *Jag 1 och Jag 2*

Jag har efterhand som jag läst och noga studerat min litteratur märkt hur fler och fler teorier tydde på att vi har två *Jag*, som dels fungerar separat, dels tillsammans. Vad jag vill förmedla i denna uppsatts handlar om hur viktigt det är att bejaka de sidor av hjärnan där det expressiva spelet sitter. Våga lyssna mer till poeten och musiken inom sig. Inte vara rädd för att ta fram den. Gallwey (1986) hävdar i sin bok att strävan efter det perfekta tennisspelet ligger i eliminerandet av konflikterna mellan *Jag 1* och *Jag 2*. Samma sak gäller när man ska plocka fram det expressiva spelet utan att hämma tekniken. Han beskriver här en typisk relation mellan *Jag 1* och *Jag 2*.

His muscles tense in over-effort, contact is made with the ball, there is a slight flick of the wrist, and the ball hits the back fence. 'You bum, you'll never learn how to hit a backhand,' Self 1 complains. By thinking too much and trying too hard, Self 1 has produced tension and muscle conflict in the body. He is responsible for the error, but he heaps the blame on Self 2 and then, by condemning it further, undermines his own confidence in self 2. As a result the stroke grows worse and frustration builds. (s.19)

Vad han försöker förmedla är vikten av att vara avslappnad i tennisspel. Anledningen till att det är viktigt att bejaka avslappning i sport och musiksammanhang är för att man skall lära sig att utföra de rörelser som krävs med så lite energi som möjligt. Han belyser också att man inte skall förstärka sina fel genom att bli frustrerad eller arg. Man bör istället bara betrakta felen utan att lägga någon vikt vid dem, för att bli mer i harmoni med det han kallar för de två *Jagen*. Det gäller att se till att den logiska sidan inte lägger sig i och fördömer den utförande och poetiska sidan.

Detta sätt att tänka är alltså något av en gemensam nämnare för alla böcker jag valt att använda mig av. Att bli fri i tanken och inte låta någon mental verksamhet ligga till hinder när det är dags för improvisation. Mentala hinder skulle kunna vara ångest över att man inte hunnit öva tillräckligt, eller rädslor inför nya möten med musiker som är bättre.

Nachmanovitch (1990) gör i detta sammanhang med *Jag 1* och *Jag 2* en underbar liknelse. Den förklarar ganska tydligt hur det skulle gå till att bara tänka logiskt (*Jag 1*) när vi kör bil.

Tänk om du skulle fundera på varje rörelse du gör när du kör bil. ”Nu är jag 1.3° för långt åt höger. Måste korrigera exakt 1.3° till vänster”!
Istället känner vi hur lite vi behöver styra. Som vi alla med körkort gör, vi tänker inte, vi bara kör! (s.129)

Med detta avsnitt vill jag inte förmedla att trumsetsspel är svart eller vitt, det vill säga bara analytiskt spel utifrån *Jag 1*, eller eget uttryck med *Jag 2*, utan det sker i en samverkan. Gråskalan handlar dock om att bli medveten om att det är en gråskala. Alltså att inte bara bejaka det vita om nu *Jag 1* symboliserar det vita och *Jag 2* det svarta. Även om det finns ytterst få eller inga övningar alls som bara skulle bejaka logiskt övande eller totalt uttryck så hjälper det att vara medveten om båda sidornas relevans. Om jag skulle öva skulle jag försöka analysera *logiskt* vad jag var dålig på och fokusera på det. Men det är inte förrän jag utsätter mig för en spelsituation som det verkligen visar sig om det jag övat verkligen är en empirisk kunskap. Därför är det också lika viktigt att försöka öva som om man skulle utföra en konsert. Jag vill på så sätt belysa hur viktigt det är med en mångsidig undervisning. Att inte trumsetselever blir tvungna att bara spela efter noter, eller bara spela till musik utan det måste vara en balans i trumsetsövandet. Jag försökte använda mig av den kunskapen i min observation och det hjälper mig i min undervisning av mina elever dagligen.

3.1.2 Att finna ro genom andning

Detta avsnitt kommer att handla om vad själva målet är med all praktisk övning som trummis, nämligen att bli så avspänd att man lär sig utnyttja precis de muskler som behövs för att utföra ett arbete. Avsnittet handlar om hur man kan stilla sitt oroliga sinne genom andningen. Den är ett sätt att öka koncentrationen och finna ro som både Gallwey (1986) och Werner (1996) nämner i sina böcker. Inte att medvetet tänka på hur man andas hela tiden utan mer som ett sätt att finna lugn under pressade situationer. Att låta andningen vara ett ”status quo”.

Ett tillstånd av frihet och lugn. Om man lätt blir stressad och får en ökad puls med snabbare andning som resultat, kan det vara en anledning till att man spelar fel eller ökar tempot. Ett sätt att öva sig på att finna ro genom andning är helt enkelt att jamma mycket på uteställen eller utsätta sig för många konserter och samtidigt försöka hitta tryggheten i att andas lugnt.

I boken *Zen i bågskyttets konst* beskriver Herrigel (1973) hur hans första lektion i bågskytte sker helt utan både båge och pil. Han har ingen tavla, ingen undervisning om hur man siktar utan bara hur man håller bågen, hur handen släpper strängen och framförallt hur andningen går till på rätt sätt. Han beskriver hur viktigt det är att inte bara fokusera på en kroppslig avslappning utan också en själslig. Det han vill säga är att vi inte skall fokusera bara på att vara avspända i kroppen. Vi måste även stilla all hjärnverksamhet och tankar som kan ”förorena” oss i utförandet.

Sålunda ligger det mellan de båda tillstånden av å ena sidan kroppslig avspändhet och å andra andlig frihet en nivåskillnad, som inte längre kan övervinnas: enbart genom andningen utan genom att man drar sig ur alla bindningar, de må vara hurdana som helst, genom att man från grunden blir jaglös, så att själen, försjunken i sig själv, står i den fulla kraften av sitt namnlösa ursprung. (sid. 43)

Jag har själv märkt inför jag att min andning blir oregelbunden när jag går upp och sätter mig bakom trumsetet. Så fort jag känner nervositeten komma börjar jag fokusera på att andas lugnt så att inte hjärtat skenar iväg. Att få ökad puls med oregelbunden andning och spänningar i kroppen är kontraproduktivt i trumspelssammanhang.

3.2 Vikten av avspänd teknik

Svenska sportpsykologer mätte muskelspänningar hos elitidrottare ifrån ett antal olika sportgrenar. De mättes i två olika grupper: En grupp bestod av idrottare på en hög internationell nivå och den andra gruppen på en hög nationell nivå. Båda grupperna var väldigt bra men den på internationell nivå var bäst. Vad man vidare såg var att de som hade bäst resultat hade mindre muskelspänningar än de med sämre resultat inom samma sport. De bästa atleterna hade alltså hittat ett mer avslappnat rörelsemönster som tog mindre energi och gav dem bättre resultat. Här följer ett par exempel tagna ur boken *“Avspänd teknik”* av Leif Jansson. (1995)

3.2.1 Ishockey

Klubbtekniken testades hos ett antal spelare av varierande kvalité med hjälp av en elektromyograf som mäter muskelspänning. Uppdraget var att identifiera de spelare som hade god teknik. (Forskarna visste inget om spelarna innan) Det var ingen svårighet att se vilka som hade

bra teknik och mätningen av muskelspänningarna tydde på samma sak. De med sämre teknik hade upp till tre gånger mer muskelspänningar än de med bra teknik. Av detta kan man dra slutsatsen att avslappnade muskler gör det möjligt för en snabbare klubb rörelse, vilket i sin tur resulterar i högre energiöverföring till pucken.

3.2.2 Golf

De spelare som testades var allt från nationellt och internationellt erkända spelare till spelare på amatörnivå. Generellt sett var spelarna på högre nivå inte i behov av att spänna sina muskler mer än nödvändigt.

3.2.3 Boxning

De allra flesta boxarna hade för ”höga” axlar vilket var ett resultat av spänningar ifrån gardpositionen. En av de tyngre boxarna märkte att han kunde boxas snabbare, med bättre träffsäkerhet och hans försvar blev bättre efter att han sänkt sina axlar. Känslan av att boxas utan att spänna sig var svår för många boxare. Efter att de minskat muskelspänningen i sin boxning fick de en dock bättre reaktionstid, slagen kom snabbare och reflexerna blev snabbare. “I början kändes det som om slagen inte var lika hårda” sa en av dem, men så var aldrig fallet.

3.2.4 Tennis

Tennis är en av de sporter där vikten av avspänd teknik är stor. Niklas Kultti, före detta juniorvärldsmästaren, har en äldre bror vid namn Stefan. Han blev intresserad av undersökningen som gjordes på Niklas och fick testa att serva ett par bollar på sin bror. Stefan blev uppmanad att serva så normalt han kunde till Niklas. Sedan blev han tillsagd att serva så avslappnat han bara kunde. Vad Niklas ansåg var att både de första “normala” servarna och de mer avslappnade hade bra precision, men den stora skillnaden var att de sista servarna var betydligt hårdare. Stefans servande hade nu nått en ny dimension.

Vad som kan konstateras av Janssons bok (1995) är att de som är bäst i sin idrottsgren har betydligt mer avslappnade muskler än novisen. Novisen försöker på så sätt för mycket. Det man kan konstatera är alltså att hjärnan är mer aktiv hos novisen än eliten. Slutsatsen blir då att det är av största vikt att vara fysiskt och inte minst psykiskt avslappnad när man spelar. Om det finns en spänning så gör vi fel berättar Werner (1996). Han kan bli trött av att bära matkassarna från butiken men när han kommer hem och övar så vilar hans händer. I min studie valde jag att försöka prata om hur viktigt det är att vara avslappnad. Ingen av mina elever hann bli så pass bra under mina observationer att de kunde vara helt avslappnade i sina trumsetsövningar. Jag tror att kroppen själv lär sig utföra rörelserna automatiskt med så lite muskelenergi som möjligt, det som krävs för att komma dit är övning. För att vara effektiv i sin övning krävs en medvetenhet om varför man övar, nämligen att utföra musicerandet så smärtfritt som möjligt.

3.3 Positivt tänkande

Gallwey (1986) skriver om hur han undervisar en grupp kvinnor i tennis. Vid tennisbanan skall de tio kvinnorna slå en forehand som Gallwey precis servat till dem. När en av kvinnorna gör en bra forehand utbrister Gallwey ”Bra!” Vad som sedan sker är att resten av gruppen desperat försöker övertyga Gallwey att de minsann är lika bra. Problemet blir bara att de antagligen blir för upptagna med sitt *Jag 1* och prestationsångest. Till slut är det en av kvinnorna som ger upp. Efter det stärktes Gallweys tro på en icke dömande attityd både mot sig själv och sina elever.

Vad man kan konstatera är att bara uppmuntra till någon enstaka elev i en grupp kan verka nedslående på resten av gruppen. Samma sak gäller i klassundervisning och faktum är att man därigenom kan ge prestationsångest till alla dem som aldrig får någon uppmuntran. En lärare kanske aldrig reflekterar så utan ser det bara som att han/hon endast ger positiv feed-back. Positiv feed-back är ändå det bästa sättet att bedriva undervisningen på fast ibland fungerar positiv feed-back mer som självbekräftelse för läraren, när en elev lärt sig något som den inte kunde innan.

Att bara ge positiv kritik i individuell undervisning skulle nog få vem som helst att bli tveksam till sin egen förmåga, eller bygga upp ens ego till enorma proportioner om eleven får överdriven positiv feed-back. Samma sak gäller även för en själv. Vi borde enligt Gallwey (1986) inte straffa oss själva för de misslyckande vi gör utan bara betrakta dem.

Han säger:

Clearly, positive and negative evaluations are relative to each other. It is impossible to judge one event as positive without seeing other events as not positive or as negative. There is no way to stop just the negative side of the judge mental process. To see your stroke as they are, there is no need to attribute goodness or badness to them. The same goes for the results of your stroke. You can notice exactly how far out a ball lands without labelling it a “bad” event. By ending judgement, you do not avoid seeing what is. Ending judgement means you neither add or subtract from the facts before your eyes. Things appear as they are – undistorted. In this way, the mind becomes more calm. (s. 36)

Vad Gallwey (1986) menar med detta är att inte gå ut på tennisplanen och tänka ”jag måste tänka positivt”. Det är bättre att med största förtroende till sig själv låta saker och ting ”hända”. Enligt honom är det lättast att bryta gamla dåliga vanor genom att skapa nya. Är man mer medveten om *Jag 2* och hur man övar upp dess styrka så kommer det att bli lättare att öva in rätt rörelsemönster, ungefär som för ett barn som kryper. Efter ett tag kommer det att vilja resa på sig och gå. Det är ett mycket enklare sätt att ta sig fram på.

Följande exempel är hämtat från (Gallwey, 1986, s. 69-71) och är en förkortad version om hur man observerar och bedömer sig själv enligt hans metoder:

Step One. Observe nonjudgmentally, existing behaviour. Observera opartiskt och ickedömande ditt nuvarande speltillstånd. (Min översättning). Step Two. Ask yourself change. Programming with image and feel. Låt dig själv förändras med hjälp av känslan för trumstockarna och betrakta dig själv i olika rörelsemönster, försök imitera visuellt det du själv känner och vet! Step three. Let it happen! Detta betyder inte att man bara skall bli förslappad. Att låta det ske handlar om att låta *Jag 2* styra precis de muskler som krävs utan *Jag 1*: s inblandning.

Herrigel (1973) berättar om hur hans läromästare i bågskytte helt enkelt bara bugade sig varje gång som han lyckades spänna bågen och släppa strängen på rätt sätt. När han frågade hur det kom sig att hans läromästare inte kommenterade hans prestationer verbalt svarade han att när ”det” infinner sig så finns det ingen anledning att klappa händerna. Det skulle bara förstärka ens ego och leda till prestationsångest. Läromästaren visade istället sin fullaste respekt och vördnad inför de få tillfällen då ”det” infann sig genom att buga sig. Samma inställning försöker jag applicera i min undervisning. Att inte bli för exalterad när mina elever gör något bra. De ska känna att de är bra och utvecklas för deras egen skull och inte för att glädja trumläraren.

3.4 Meditation för att bryta mentala barriärer

Werner (1996) beskriver livet som musiker samt de filosofiska problem och mentala barriärer som kan sätta hinder för ens musikaliska utveckling. Han är själv verksam musiker och är inte rädd för att ta upp den spiritualistiska sidan av musicerandet. Allt sker med stark anknytning till mediterandet som hjälp för improvisation. Han lever efter en buddistisk livssyn och nämner ofta i sin bok vikten av att lägga sitt ego åt sidan. Ofta när vi spelar, spelar vi fel på grund av att vi så gärna vill låta bra, vara den hippaste musikern, imponera på kompisarna, imponera på juryn under en sökning etc. Stefan Grappeli säger ungefär samma sak i Nachmanovitch 1990:

When I improvise and I'm in good form, I'm like somebody half sleeping. I even forget there are people in front of me. Great improvisers are like priests; they are thinking only of their god. (s. 4)

Detta tillstånd som kan uppstå vid meditation är något som både Werner (1996) och Nachmanovitch (1990) hävdar i sina böcker att man skall ha som utgångspunkt vid sitt musicerande. Werner säger t ex:

A true master is not just a master of technique or language, but of himself. He can sit serenely in the center of that space while performing his actions to perfection. This is a state of selflessness and absolute concentration and is called samadhi by hindus and buddhists. Meditation is the tool most often to achieve this state. Once samadhi is achieved, one may perform all actions in this state. In a conversation I had with Toots Thielemans on the subject, he referred to it as ground zero. (s. 79)

Werner (1996) tar meditationen som en viktig del i sin mentala förberedelse. Han har ett par meditationsövningar som är inspelade på skiva. Den första meditationen handlar om att stärka självförtroendet. I meditationen skall man vid flertalet tillfällen säga till sig själv, "*I am a master*", "*I am great*" (s. 154).

I Boken *Luminus mind* berättar (Levey&Levey, 1999) om fem olika meditationsövningar som man kan applicera till att stärka den mentala sidan av trumspelandet:

1. *Concentration meditation*

Vi har nog alla någon gång i våra liv varit helt uppslukade av något ämne och känt att här och nu är det ända som existerar. Kanske en vacker soluppgång, en välljudande symfonikonsert eller flugfiske i fjällen. Denna typ av fokuserad koncentration är något som mycket väl kan övas upp och öka vår vardagliga förmåga att absorbera tankar, fakta och information. *Concentration meditation* är den mest grundläggande och samtidigt nödvändigaste övningen i alla typer av meditation. Här skall man fokusera på kreativa processer och då behöver man ibland gå tillbaka till ett tryggt stadium där man håller full fokus. Detta är "status quo", ett trygghetsställe där inget annat existerar och som man kan återvända till.

Meditation för att öka ens koncentrationsförmåga går till på följande sätt:

Börja med att fokusera på andningen. Tänk på ett valfritt tema eller ett objekt. Börja med att se om du klarar av att bara fokusera på objektet under sju andetag, sedan tjugoen, sedan ett-hundraåtta, utan att tappa fokuseringen. När man blivit tillräckligt bra på att fokusera är man redo för andra typer av meditation. En meditation för att bli fri från spänningar i kroppen går till på följande sätt. Om spänningen känns som en fyra på en skala från noll till tio kan man säkert spänna sig ännu mer i den kroppsdel det gäller, kanske till en sju. Med lite träning kan man sedan släppa spänningen från en sju till en fyra och sedan från en fyra ner till tre, två, ett.

Det är också viktigt med balans i meditation. Man bör vara i ett slags avslappnat, fokuserat stadium. Om man är trött kommer man antagligen sluddra till och inte kunna upprätthålla någon form av fokusering. Om man är för fokuserad kommer man antagligen lätt bli distraherad. Det gäller att hitta en balans som håller en fokuserad och avslappnad. Enligt William James, en av våra moderna psykologer med inriktning på medvetande, sträcker sig en människas totala koncentrationsnivå till max fyra sekunder. Sedan börjar den avta (Levey&Levey, 1999, s. 69-71).

2. *Mindfulness meditation*

Detta är en meditation som praktiseras för att bli mer medveten om de små subtila sakerna omkring oss, som vi annars inte hade lagt märke till. Meditationen kallas också för *Insight meditation*, vilket betyder insiktsfull meditation (min översättning). Henry Miller berättade en gång ”The moment one gives close attention to anything, even a blade of grass, it becomes a mysterious, awesome, indescribably magnificent world in itself” (Levey&Levey, 1999, s. 75)

3. *Creative meditation*

Enligt Levey&Levey (1999) så producerar varje människa i genomsnitt 60 000 tankar om dagen och 90 % av dessa tankar är repriser ifrån igår. Till detta skall tilläggas att i genomsnitt 40 % går åt till att oroa sig för saker och att ca 90 % av dessa saker aldrig kommer hända. Då är det inte svårt att förstå vikten av att försöka ändra sitt tänkande till det positiva och det är vad *Creative meditation* handlar om. Om man är en stor dagdrömmare, är duktig på att fantisera om människor man aldrig mött och om man oroar sig för mycket, då har man också haft erfarenhet om den kreativitet som vår hjärna alstrar. Dessvärre är det sällan vi använder dessa kreativa egenskaper i positiv bemärkelse.

4. *Heart-centered meditation*

Detta är en blandning av de tre meditationerna jag redan nämnt samt en fjärde, nämligen *Reflective meditation*, som handlar om hur man effektiviserar sitt vardagliga tänkande. *Heart-centered meditation* är en meditation som syftar till att öka balansen och vårt välmående genom att bejaka det vi älskar i meditation. Meditationen går till så att man i en inandning skall tänka på en person som man känner stor respekt och glädje inför. När man sedan andas ut ska den största uppskattningen skina över denna person och genom honom/henne. Enligt både gamla traditionella läror och modern medicinsk vetenskap så är man rörande överens att en mer positiv inställning till livet ger oss både ett mentalt och inre välbefinnande Levey&Levey (1999).

Vid långsam övning tillåter man kroppen och hjärnan att få informationen att sjunka in riktigt djupt. Vid djup avslappning, som exempelvis meditation, går det att uppnå ett stadium där man kan höra sig själv spela det som skall spelas. Under avslappnad övning på gränsen mellan medvetande och omedvetande kommer kroppens spänningar att bli ännu mera uppenbara. På så vis blir man bättre på att eliminera dem (Werner, 1996).

I min studie har jag försökt vara medveten om de positiva egenskaper som meditation kan ha inför till exempel övandet av dubbelslag. Dubbelslag är precis som *Mindfulness meditation*, man betraktar helt enkelt dubbelslagen väldigt ingående. Att vara fokuserad på ingenting är något som Danemo nämner i min enkätundersökning med honom (se 6.2). Detta är något som man direkt kan sätta i samband med *Concentration meditation* som är den meditation som syftar till total avkoppling

3.5 Medvetet och omedvetet lärande

Ericsson (2002) gjorde en undersökning där han genom gruppsamtal lärde sig studera hur högstadielärover ser på musikundervisningen. Hans resultat visar att det sker en oundviklig reflektion hos eleverna när det gäller deras prestationer i ämnet musik. Det sker givetvis genom prov och betygsättningen men också vid uppspel, där eleverna tvingas visa upp sina kunskaper inför varandra. Vad hans studie visade på var att det sker både ett omedvetet och ett medvetet lärande hos eleverna. I skolan har vi ett medvetet lärande där eleverna går till lek-

tionen och får sin teoretiska eller praktiska undervisning som de sedan ska redovisa genom prov eller uppspel. Hemma sker däremot ett omedvetet lärande, där eleverna lär sig för att det är roligt och utan att de tänker på att de lär sig något. I min observation upptäckte jag hur viktigt det är att se till individernas behov, att få dem till att lära sig genom omedvetet lärande.

3.6 Det dialogiska klassrummet

En författarinna som inspirerat mig mycket i min trumsetsundervisning är Olga Dysthe (1996), som skrev boken *Det flerstämmiga klassrummet*. Boken syftar till att man skall öppna upp klassrummet för nya infallsvinklar och låta alla elever vara lika delaktiga som läraren. Eleverna skall lära sig lika mycket av varandra som av läraren och av det som för Dysthe intar en central plats, språket och skriften. Det senare motsvaras som jag ser det också av våra instrument. Man blir tagen på allvar och ges möjlighet att konfrontera sina idéer, uppfattningar och tankar med andras eller med lärarens. Det finns också mottagare och mottagande av det som yttras i tal eller skrift eller via instrument. Drivkraften i det dialogiska klassrummet är att det finns en olikhet mellan yttrandena. Olikheten är grunden för förändring och utveckling. Dysthe tar också upp det deliberativa samtalet. Det har kommit att inta en alltmer central plats i diskussionen om arbetet med skolans demokratiska värdegrund. Signifikativt för ett deliberativt samtal är respekt och tolerans för de olika synsätt som förs fram. Skollagen (§ 2) säger ”verksamheten i skolan skall utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar”. Läroplanen (Lpo94) fastställer den värdegrund som skolan vilar på och ställer upp riktlinjer och mål. I min observation märkte jag en stor skillnad i undervisningen när jag övergick ifrån den mer traditionella envägs- kommunikationen, där jag som lärare informerar och eleverna tar emot och istället på olika sätt försökte öppna upp trumsetsundervisningen för en öppen deliberativ dialog.

4. Metod

Kapitlet beskriver hur jag insamlat informationen och hur jag bearbetat den. Jag går också igenom tillförlitligheten i undersökningen samt vilka etiska övervägande som jag gjort.

4.1 Val av metod

Jag har valt att ta reda på hur man kan påverka trumsetselevens musikaliska utveckling av expressiva övningar genom att utföra en aktionsforskningsstudie (Heiling, 2002) på dels en kommunal musikskola under ett års tid samt på ett studieförbund under ett halvårs tid. Båda skolorna ligger i separata kommuner runt Malmö. Anledningen till att jag valde aktionsforskning var att jag är verksam lärare på båda skolorna. Med aktionsforskning menas att man är både utförare och observatör/forskare i en och samma person. Fördelen med aktionsforskning är att man bara har sig själv att förhålla sig till, men det är också det som är nackdelen när man ska vara opartisk. Jag lät därför mina elever betrakta själva och utgick helt utifrån deras svar vilket jag också skrev ner i en loggbok.

För att få svar på frågan vilken roll mentala övningar och förberedelser har för professionella trummisar, har jag valt att använda mig av intervju och enkät som datainsamlingsmetod. I första fallet med Peter Danemo fick han svara skriftligt på en enkät via mail, för att få så direkta och konkreta svar som möjligt på mina frågor. I Lars Anderssons fall använde jag mig av MD, varvid svaren blev mycket mer utförliga. Andersson hade fått mina frågor skickade till sig via mail innan intervjun genomfördes. I båda fallen fick jag sedan analysera de utskrivna svaren.

4.2 Observation

Observationen är enligt Patel och Davidsson (2003) lämplig att använda vid insamlande av information i naturliga miljöer. Jag valde att ta de sista tio minuterarna av den tjugo minuter långa trumlektionen för mitt aktionsforskningsprojekt. Här var jag både lärare och observatör. Det jag observerade var hur expressiva övningar påverkade mina elever. Med expressiv övning så menar jag all form av övning som innehåller moment där eleven får lära sig att använda sig av sitt egna uttryck. Det är enormt svårt att dra en gräns mellan vad som är eget uttryck och inte eget uttryck. Jag försökte använda övningar som inte kommer ifrån notblad (som handlar om att reproducera något på ett korrekt sätt), utan om att skaffa sig ett bra sound istället, eller övningar för att förbättra elevens fill-ins. När det gäller observationen av de mentala övningarna utgick jag ifrån elevernas behov. Mestadels handlar det om elever som spänner sig i onödan eller som behöver positiv vägledning i sin musikalitet. Jag märkte hur olika elever hade olika bekymmer och valde därefter att filma varje elev och lät dem sedan betrakta sig själva utifrån mina kommentarer. I de fall där jag skulle ta reda på till exempel hur eleverna tänker omkring dubbelslag förde jag ned deras tankar i en loggbok.

4.3 Intervju

För att göra den andra delen av min empiriska studie använde jag mig av kvalitativa intervjuer (Patel & Davidsson, 2003) i mötet med mina två informanter. Tanken är att informationen av intervjun blir mer djupgående när både intervjuobjekt och mottagare har mer tid att analysera frågorna och svaren. I min intervju ansåg jag det vara av största vikt att intervjuobjektet fick uttrycka sig så mycket som möjligt. Största anledningen till det var att min undersökning mer är riktad mot hur man bygger upp självförtroendet eller expressiva övningars betydelse för trumset. Jag har därmed tagit bort frågor som enklast kan besvaras med ett ”ja” eller ett ”nej” och undvikit förutsägbara frågor eller negationer. Jag såg också till att vara väl förbered och hade frågor med ”varför” endast som följdfrågor, för att få ut så mycket information som möjligt angående mitt ämne.

Mina intervjuobjekt är Lars Andersson, utbildningsledare, trumsetslärare, metodik- och ensemblelärare vid Musikhögskolan i Malmö. Han har spelat med storheter såsom Putte Wickman, Arne Domnérus, Monica Zetterlund och Esbjörn Svensson. Intervjun spelades in med MD 2007-05-08 och nästan alla mina frågor i intervjuguiden (se sid. 40) blev besvarade utan att jag ens behövde ställa dem. Jag fick därmed en kvalitativ intervju och anledningen var att jag sökte efter så personliga svar som möjligt. MD inspelningen har sedan tolkats av mig själv.

Peter Danemo har undervisat i slagverk, ensemble och improvisation vid musikhögskolan i Malmö men är nu verksam i Stockholm. Han är sedan länge en etablerad trumslagare i jazzvärlden och har spelat med bla Tolvan Big Band, Ulf Wakenius, Niels-Henning-Ørstedt Pedersen, Bobo Stenson och Joakim Milder. Intervjun sköttes via e-mailkontakt 2007-05-14 där Danemo fick fylla i en enkät med samma frågor som Andersson hade besvarat muntligt. Nackdelen med att få svaren via e-mail var att de inte blev lika omfattande som i mitt samtal med Andersson. Fördelen kan jag tycka var att Danemo hade möjlighet att fundera mycket mer på svaren utan att uppleva stressen av att jag satt mitt emot. Problemet var att jag inte kunde följa upp svaren och skapa en lika tydlig dialog som jag hade med Andersson.

Anledningen till att jag valt just Andersson och Danemo är för att de båda spelar jazz och är vana vid att undervisa om improvisation på trumset.

4.4 Urval och genomförande

Jag genomförde intervjun med Andersson under en timmes samtal. Jag skrev sedan ned och analyserade intervjun och enkäten. Min enkätundersökning med Danemo genomfördes interaktivt via mail. Danemos svar tolkades av mig utefter vår mailkonversation. Skillnaden som jag ser var att Danemos svar blev mindre utförliga även om de är tillräckliga. Mitt samtal med Andersson ledde till betydligt längre utläggningar och anekdoter. Likheten i svaren var dock ganska tydlig. Det verkade som de båda hade ungefär samma uppfattning angående mina intervjufrågor. Jag har informerat mina två intervjuobjekt om att deras svar behandlades konfi-

dentiellt och gav dem möjlighet till att vara anonyma vilket de avböjde. Båda är etablerade trumslagare och improvisatörer. De har arbetat länge som trumsets- och ensemblelärare, vilket jag tycker passar in bra med tanke på att mitt arbete handlar om expressivitet och hur två professionella trummisar och pedagoger tänker omkring mentala aspekter i trumspel.

Den första delen av denna empiriska studie bedrevs under höstterminen 2006 och vårterminen 2007, då jag arbetade som trumsetslärare på en högstadieskola i Vellinge i regi av en privat musikförening. Där undervisade jag femton elever i åldrarna 7- 15 år och en som var 45 år gammal. Eleverna hade individuell undervisning under cirka 20 minuter, tolv gånger per termin. Lektionerna dokumenterades genom minnesanteckningar som jag skrev ned efter varje lektionstillfälle. Anteckningarna kunde handla om att en elev hade övat de scheman över hur man skapade funkkomp. Jag genomförde på så sätt en deltagande observation där jag både var lärare och observatör.

Min andra skola var kommunala musikskolan i Staffanstorps, där jag undervisade 19 elever i åldrarna sju till sexton år. Jag hade även filmkameran med mig under två lektioner i Staffanstorps och filmade de elever som jag hade bedrivit expressiva övningar med. Eleverna fick sedan analysera filmen och själva säga vad de tyckte. I min undervisning tog jag alltid med ett kreativt sätt att se på övningar. Detta gick så att jag tog de sista 10 minuterna av den 20 minuter långa lektionen till att låta eleverna göra mer expressiva övningar som att spela till skivor, arbeta med fill-ins och sound, eller att eleverna gjorde övningar för att få en bättre timing. Anledningen till att jag valt att kalla dem för expressiva övningar är för att de handlar om att arbeta med ett eget uttryck. Att lära sig spela efter noter är bra, men vad har man för användning av det om man inte kan spela i time?

4.5 Validitet

Jag märkte en tydlig skillnad i alla mina elevers agerande de gånger som jag exempelvis utslöt en spelstund till musik och bara fokuserade på teknikövningar, etc. Eleverna uppvisade då en oro om de hade haft en lektion med bara spel efter noter på övningsplatta och jag sa till dem nästkommande lektion att ”idag ska vi sitta vid övningsplattan”. Då var det flertalet elever som reagerade negativt och undrade om de skulle sitta hela lektionen vid övningsplattan. Detta var något som jag observerade på båda mina arbetsplatser. Jag anser mig därför kunna säga att elever har ett behov av att få vara uttrycksfulla. Med det så vill jag säga att det finns ett naturligt sätt för trumsetselever att lära sig. Att de vill och får spela det som de känner att de vill uttrycka. Eller så kan det vara att de helt enkelt är i behov av en varierad undervisning.

Jag hade filmat elevernas progression ifrån första gången vi spelade ett enkelt popkomp på trumsetet och jämförde det med den sista gången vi spelade ett solo. När de själva fick se skillnaden var det väldigt tydligt vilken skillnad de hade uppnått av att få arbeta med improvisation. Jag har även filmat mina elever och sedan låtit mina elever tillsammans med mig gå igenom vad de tyckte om övningarna och vad de har fått ut ifrån lektionerna. Jag anser att både Danemo och Andersson vara mycket tillförlitliga som intervju objekt då de båda har en lång historia som jazzmusiker och pedagoger. De har dessutom fått gå igenom och läsa mina tolkningar av intervjuerna. Båda gav sitt godkännande till att publicera deras svar och godkände mina tolkningar.

4.6 Etiska övervägande

I min insamling av data har jag vänt mig till 15 trumsetselever från en musikförening som höll till på en högstadieskola i Vellinge. Jag har även använt mig av 19 elever under ett års tid ifrån kommunala musikskolan i Staffanstorps. Innan observationen genomfördes talade jag om i vilket syfte jag skulle göra den och att det var frivilligt för eleverna att medverka. De fick veta att den enda som kommer att observera dem är jag och att deras namn inte kommer att stå med i studien, vilket alla ställde upp på.

Intervjun med Andersson gjordes efter en lektionstid i ämnet trumset på musikhögskolan i Malmö. Intervjun med Danemo gjordes via e-mail. Dessutom bad jag om intervjuobjektens godkännande att gå ut med de intervjuerna efter det att de blivit tolkade av mig. Jag erbjöd både Danemo och Andersson att vara anonyma men de gick med på att använda sina riktiga namn.

5. Resultat

Här följer en redogörelse för vad jag observerade hos mina elever. Jag redovisar också vilka tillvägagångssätt jag använde mig av för att öppna upp undervisningen för ett mer expressivt sätt att lära sig trumset. Mina underrubriker följer lektionsplaneringen. En lektion tog jag tio minuter till att observera timing, två lektioner till att filma deras solospel, en lektion till att spela efter trumvideos, och så vidare.

5.1 Observationen

I början gick mycket tid åt till att försöka identifiera elevernas behov och vad de ville lära sig. I en del fall var eleverna fullt tillfreds med att bara få spela efter skrivna kompfigurer. Andra elever hade alltid spelat mycket i band själva på sin fritid eller spelat till skivor hemma. De elever som kom från en bakgrund med mycket spelande hade en större tendens till att inte orka praktiska teknikövningar. Min ambition var att låta dem få upp sin teknik för att kunna uttrycka sig och sedan få ”öva” sitt egna uttryck. Jag har sedan försökt att föra in mina idéer om mentala aspekter i observationen. Det var roligt att se de olikheterna och likheterna i mina elevers tankegångar i jämförelse med de professionella trummisarna.

Under mina lektioner var tanken att försöka få eleverna att bli mer självständiga. Jag ville inte bara förse dem med färdiga övningar. Min tanke med att låta eleverna bejaka sitt kreativa och expressiva spel i undervisningen var att få dem att börja tänka efter själva varför de övar, ge dem en anledning till att öva, känna glädjen i trumspellet och att det inte bara är ett måste.

Med hjälp av mina idéer och expressiva övningar för trumset försökte jag sedan identifiera hur händelseförloppet utvecklade sig under lektionerna. I ett fall där eleven var enormt ambitiös såg jag till att vi improviserade en takt och kompade en takt med ett traditionellt swingkomp. Vi turades sedan om att sola på den tysta takten och gjorde detta konsekvent under ett halvårs tid. Efter den terminen märktes det en stor skillnad i elevens förmåga att uttrycka sig samt att hans teknik blev bättre. Allt skedde samtidigt som jag påminde och försökte förklara vilka rytmer man kan använda sig av i swing.

5.2 Observation av övningar för expressivitet

I min observation av expressiva övningar för mina elever märkte jag direkt en skillnad, där mina elever delades upp i två läger. Ett läger bestod i de elever som övade på praktiskt taget allt jag visade dem och ett andra läger där eleverna var inspirerade men aldrig gjorde läxan. De gjorde dock läxan ibland vilket jag observerade. Under de lektionerna märkte jag även att de tyckte lektionen var roligare då jag införde lite annorlunda inslag så som att filma dem eller att kolla på trumvideos, de uppskattade även att spela till låtar som de gillade att lyssna till hemma.

Det jag observerade i början var deras oförmåga att uttrycka sig. När de skulle spela ett fill-in så var det ingen av mina elever som ens hört talas om ordet. I all form av eget uttryck på trumsetet saknade många elever dels förmågan att spela i time, dels förmågan att berätta något

som inte var slentrianmässiga invanda rytmer. Det saknades helt och hållet personligt uttryck i form av sound. Det var dessutom många elever som uppfattade undervisningsmetoden som väldigt besvärlig vilket jag tolkade som att de var ovana vid expressiva övningar. Övningen handlade sålunda inte om att eleverna de facto skulle bli bättre på att prata rent språkligt om sitt trumspel, när jag beskriver uttryck så menar jag spel på trumset.

Hos de elever som gjorde läxan såg jag under min tid hur musikaliteten lyftes fram hos eleverna. Bara genom att bejaka sitt uttryck fick många elever ett lyft i sitt spel, som inte bara observerades av mig utan även av dem själva. Jag gav dem i läxa att öva fill-in på en tom 4/4 dels taktart. Detta skedde under en månads tid och efter tre veckor började en del elever själva påpeka att deras teknik hade utvecklats. Jag menar att deras tekniska kunskaper var på samma nivå men istället hade de lärt sig mer om perioder, timing och börjat få till ett eget uttryck.

Genom mina lektioner och observationer försökte jag utveckla elevernas musikaliska förmåga genom att få dem till att lyssna mer aktivt på det de försöker spela. Det jag sökte efter i mina observationer var timing, eget uttryck, sound och glädje. Det kan vara svårt att säga vad som definierar exakt vad som är musikalitet och vad de skulle lyssna efter i sitt uttryck. Det jag försökte påpeka vid elevernas improvisation var i alla fall vikten av att försöka berätta något med deras spel. Om de spelade ett trumsolo så ville jag att de inte skulle spela upp bestämda rytmer så som bara sextondelar eller åttondelar. Om de spelade ett vanligt pop-komp ville jag att de skulle göra så med en attityd som Per Lindvall. Jag brukade alltid visa en video där Per Lindvall spelar på sina 16" crashcymbaler istället för vanliga hi-hatcymbaler så att crashcymbalerna står nästan i en vertikal vinkel på hi-hatstativet.

Jag har erfarenheten att med glädje så kommer också motivation till att vilja öva. Det jag upptäckte ganska tidigt i min observation var att lite mindre än hälften av mina elever inte var lika motiverade till att öva. Problemet visade sig vara att de helt enkelt inte kunde relatera till den musikstil som jag valde att utgå ifrån. En elev tog mod till sig en lektion och sa, "ursäkta men jag är inte en funkkille, jag gillar hårdrock". Det var en ögonöppnare och jag fick efter det försöka applicera mina expressiva övningar efter mina elevers musikaliska önskemål. Med detta vill jag påvisa hur viktigt det är att vara öppen och flexibel, inte bara spela svåra teknikövningar. När jag väl etablerat lektioner som eleverna kunde relatera till blev undervisningen roligare med bättre timing, sound och uttryck som resultat.

I många fall var eleverna så osäkra i början att de spelade det som de trodde att jag ville höra. Samma sak kunde jag tydligt se i en av mina elevers utveckling när han skulle spela funkkomp av Steve Gadd. Trumkompets kärna försvann helt när eleven inte bejakade sitt egna uttryck utan bara spelade efter noterna. Han fick även i uppgift att göra om tre komp av Steve Gadd ordentligt. Det var först efter att jag påmint eleven gång på gång att lyssna på Steve Gadd som kompet började svänga och eftersom att han gjorde kompen ordentligt med accenter så kom också kärnan i kompet fram. Eleven var väldigt nöjd efter lektionen och det märktes tydligt i hans sound, istället för att spela allt i ett enda dynamiskt läge så "gungade" kompet vilket han tydligt berättade efter lektionen.

5.3 Solospel

Ett exempel på en expressiv övning var när jag spelade en shuffle tillsammans med eleverna och de fick spela swingåttondelar fritt på trumsetet. Swingåttondelar kunde de och handsättningen var inga konstigheter. Om det var så att de ville spela på en annan trumma än den som var närmast handen, fick de lära sig om Crossticking. Det handlar om att spela på trumsetet

med olika handsättningar, där ibland vänster hand korsar över den högra eller vice versa. Vad som skapades var ett trumsolo av bara swingåttondelar på olika delar av trumsetet. Plötsligt märktes det att eleverna hade fått en större anledning till att sitta hemma själva och skapa sina egna trumsolon, vilket de själva berättade om. Samtidigt märktes det att deras fill-ins fick en skjuts framåt. Vilket lät mycket bättre tack vare att de spelade rytmer som var tydliga och inte rytmer som låg utanför deras förmåga.

Jag brukar alltid ta ett par gånger per termin där alla trumsetseleverna träffas och jag bjuder på fika och så ser vi på trumvideos. En av de största jazztrumslagarna var Gene Crupa och mycket av hans solospel baserades på swingåttondelar, med synkoperade accenter. Han blandar även in åttondelstrioler och gillade att spela Crossticking. Men i grunden är det bara swingåttondelar. Det jag upptäckte var att en hel del elevers förmåga att spela runt trumsetet utvecklades. Det kändes dock som att lektionen kanske blev kontraproduktiv för en del elever, att målet var lite väl högt satt att bli som Gene Crupa. Jag försökte dock förklara att man kunde låta sig bli omedvetet inspirerad och att det inte var något fel att leka med tanken att man skulle spela som Gene Crupa, även om man inte är i närheten av hans spel. Jag försökte även förklara att de allra flesta trummisar är lite som en mosaikbild där varje mosaikplatta är en liten del av någon annan trummis som inspirerat en. Hur detta påverkade mina elever kan jag ej exakt svara på. Efter lektionen började vi diskutera inspiration och att det viktigaste är inte att spela exakt som någon annan utan att man plockar ut det man själv tycker bäst om.

På kommunala musikskolan i Staffanstorp bedriver jag även en Sambaorkester med eleverna där vi brukar spela på olika kommunala högtider. Vi spelar ganska enkelt om man ser till vad varje enskild trummis gör. Men tillsammans låter det jättebra och glädjen är ett faktum. Detta är även ett utmärkt tillfälle att öva solospel. Förutom att Samban innehåller två stycken break som spelas unisont, brukar jag och någon av de elever som kommit längst få sola lite på virveltrumma samtidigt som de andra trummisarna ”kompar” på sordú, go-go bells, maracas, claves, och små tamburiner. Det viktigaste för eleverna är att de kanske för första gången får synas och höras som individuella trummisar. Inte som trummis bakom fem saxofonister, tre klarinettister, fyra trumpetare och sju som spelar tvärflöjt samt rytmsektion. De blir även tvungna att genomföra en konsert, där det är inaktuellt att sluta spela. Det jag har observerat är att det existerar en hierarki, vilket kanske inte bör förespråkas. Men faktum är att de elever som spelar enklare instrument så som claves eller tamburin gärna vill spela svårare instrument så som virvel eller golvpuka, kanske för att de hörs mer. Det jag såg i observationen var hur elevernas sociala färdigheter utvecklades, här var de tvungna att lyssna och ta hänsyn. I musikaliskt hänseende utvecklades även deras musikaliska genrebredd. Jag är helt övertygad om att alla mina trumsetselever kan en samba efter ett sambatåg. Givetvis skedde det även en rent teknisk utveckling och en och annan elev fick förhårdnader och valkar efter två timmars samspel.

5.4 Timing

Som jag nämnt tidigare brukade jag låta vissa elever spela egna solon till en skiva som heter *It's about time*, som har pauser på två takter och fyra takter där eleven själv får fylla i vad de känner på trumsetet. Detta skapar inte bara egna soloidéer utan även time- och periodkänsla. Jag anser också att de får ut mycket teknik som utvecklas på ett naturligt sätt utefter vad eleven själv känner för att berätta på trumsetet.

En av eleverna spelade trumset i kommunala musikskolans storband. I storbandet spelade de en låt som heter "Funky town". I låten infinner sig två ställen där trummisen skall göra fill-ins över två takter 4/4 dels taktart. Min elev hade stora bekymmer med att lära sig spela efter exakt den perioden. Jag lät honom därför spela mycket till *It's about time*. Sedan berättade jag för eleven att man blir tvungen att lita på sin intuition och försöka lyssna och känna hur lång perioden är. Om han hade räknat slagen så hade han bara ställt till det för sig, nu var det dags för improvisation och det viktigaste var vad han ville säga. Eleven tyckte till en början att målet kändes ouppnåeligt, men efter bara ett par veckor kunde han spela ett fill-in över perioden och utförde spelningen med bravur. Att öva timing i perioder var något som inte bara påverkade elevens uttryck utan även hans generella timing när hans komp förbättrades. Det var därför väldigt roligt att höra elevens svar när jag frågade om skillnaden mellan hans spel i början av höstterminen 2007 och hans spel vårterminen 2008. Han ansåg nämligen att han spelade starkare vilket inte var fallet, istället så spelade han mer i time, vilket även observerades av storbandsledaren. Det han upplevde som starkare var istället att han spelade samtidigt som bassisten och pianisten.

5.5 Kreativa funkkomp

Det finns även ett bra sätt att öva upp funkkomp genom linjära system. De går ut på att man delar in slagen mellan händerna och fötterna i olika grupperingar. Grupperingarna är från tre till åtta. Alla jämna tal, fyra, sex och åtta avslutas med två bastrumslag medan alla ojämna tre, fem och sju avslutas med ett slag på bas trumman. Resten av slagen sköter händerna i olika kombinationer. Sedan skall man dela in grupperingarna så att de går jämt ut på sextondelarna i en fyrtakt. Eleven har på så sätt fått en funkövning som inte bara handlar om att spela ett komp från ett papper utan han/hon tvingas även lyssna till vad som är specifikt för funk med tydliga accenter och spökslag. Spökslag är betydligt svagare än de accentuerade slagen och finns med trots att de knappt hörs. Eleven får dessutom öva eget skapande utöver en viss bestämd period med ett visst bestämt rörelseschema för händer och fötter, allt för att öppna upp för ett eget skapande. Problemet som jag stötte på med denna övning var att vissa av mina elever inte kunde relatera till funk. De ville hellre spela hårdrock. Vad jag då gjorde var att låta dem spela kompen som fill-ins istället. Alla slag som sker med händerna det vill säga hi-hat och virvel spelas helt enkelt bara på virveln. När de har lärt sig att spela det utantill så kan de lägga till hängpukorna efter eget behag. De fick sedan spela ett hårdrockskomp till låten *Enter sandman* med Metallica och lägga till ett valfritt fill-in ifrån förslagen på nästa sida.

Handwritten musical notation for guitar exercises, numbered 3 through 8. Each exercise is written on a single staff in 4/4 time. Exercises 3-7 show various triplet and slur patterns. Exercise 8 is a 'Paradiddle' exercise with a sequence of slurs: 4, 5, 7, 8, 5, 3. The notation includes 'x' marks on strings to indicate fretted notes.

Handwritten musical notation for two exercises:

- Shuffel**: A rhythmic exercise with a tempo marking of $\text{♩} = \frac{3}{4}$. The notation shows a sequence of eighth notes with 'x' marks on strings.
- Cross Sticking**: A rhythmic exercise with a sequence of notes marked with 'H' and 'V'. The notation includes a double bar line with the instruction "1. a puk" and "2. a puk" below it. There are also '+' signs below the notes.

Vad jag observerade hos eleverna var att deras förmåga att skapa något eget utvecklades, de fick i läxa att skapa tre olika komp med olika matematiska figurer. De blev på så sätt tvingade att göra något musikaliskt. Fördelen var att de kunde göra detta hemma i lugn och ro. En annan fördel var att de fick lära sig att uttrycka sig lite mer rytmiskt utvecklat på trumsetet under en 4/4 dels takt. Samtidigt gav det eleverna notkunskaper och de fick öva sig på att komponera egna komp/fill-ins. Om de valde en kombination vilken som helst så låter den garanterat tråkig. Uppgiften var på så sätt att göra komp/fill-insen häftiga och musikaliska med hjälp av trumsetets olika delar.

5.6 Lär av mästarna

Hos en elev märkte jag att hans grundnotläsning var väldigt begränsad men ändå hade han lärt sig oerhört avancerade funkkomp från en bok med tillhörande cd-skiva. Kompen innehöll både sextondelstrioler och trettioandredelar vilket var svårt även för mig att spela. Det mest intressanta var dock att alla kompen spelades helt utefter noterna och inte alls efter det musikaliska innehåll som accenterna i funkkompen skapade. Han hade hittat en bok som innehöll komp av de största trumslagarna såsom Steve Gadd och Peter Erskine. Jag visade eleven vad som var den rytmiska kärnan i kompen och bad honom göra om kompen på tre olika sätt. Sedan frågade jag honom lektion efter lektion om han hade lyssnat på Steve Gadd, vilket han inte hade. Efter många lektioner och en hel del påminnelse om att lyssna på Steve Gadd så började det lossna. Han hade börjat lyssna till sig själv vad det var han spelade samtidigt som han visste hur det skulle låta. Ibland ligger inte övningen bara i ett korrekt tekniskt utförande utan även i att få till ett musikaliskt uttryck. Det kan tyckas lite paradoxalt att ta med övningar där man skall härma andra trummisars uttryck för att bli bättre på sitt eget. Men faktum är att jag tycker mig kunna höra olika förebilder som inspirerat många av de största trummisarna av idag. Därför brukar jag förklara tydligt för mina elever att man skall bli inspirerad och inte känna sig nedslagen av att man kanske inte kommer bli lika bra som Steve Gadd. Som jag sagt tidigare så ser jag mig själv som en mosaikbild, där varje bit är en lärare som jag tagit lektioner av, eller någon trummis som jag blivit inspirerad av. Jag förmedlar samma sak till mina elever. Fördelen med en lektion där man härmar andra trummisar är att eleverna blir väldigt motiverade. Dessutom sa eleverna att det var mycket roligare att få se vad man ska spela via tv istället för genom en bok. Förr så handlade oftast min undervisning om att bara spela utifrån en eller flera böcker. Det var ganska bekvämt för mig som lärare, all planering för hela terminen var gjord.

En lektion tog jag med mig en undervisningsvideo med Jeff Porcaro som var trumslagare i Toto. Jag och en av mina mer erfarna elever satt och tittade på kompet till låten *Muschanga*. Kompet innehåller en del spel på pukorna samt en paradiddel mellan hi-haten och kanten på pukkan. Jag berättade för eleven efter videon att vi skulle prova att spela *Muschanga*. Min elev var förbluffad och verkade ett tag osäker. Men jag visade kompet del för del och efter ungefär tio minuter så kunde han spela det. Hans egen analys var att han tyckte det var väldigt jobbigt att höra vad man ska lyssna efter, men att det blev tydligare när jag visade och instruerade honom. Han upplevde att han lärde sig kompet betydligt mer ordentligt. Den glädjen som jag upplevde hos min elev efter att vi spelat ett komp en hel lektion ifrån en videospelning var tydligare än när han spelade tio skrivna funkkomp ifrån en bok. I trumvideon så var det inte bara ett trumkomp utan även ett band som spelade till där man kunde höra hur Jeff Porcaro följde bassisten och pianistens komp. Om jag hade spelat kompet tror jag att mycket av den musikaliska helhetsupplevelsen hade försvunnit. Dessutom blev alla elever i min undersök-

ning bli positivt överraskade av att lära sig ifrån en tv och videoinspelning, antagligen för att det bryter mot den vanliga undervisningen. Det blev på så vis inte bara visuell notläsningsövning, utan en auditiv kinestetisk och visuell upplevelse.

5.7 Teori och gehör

Även i min teori- och gehörsundervisning med trumsetseleverna brukade jag införa ett mer kreativt sätt för att lära dem spela efter noter. För att öka sitt notbundna gehör fick de skriva upp på tavlan vad jag spelade på virveltrumman. Ibland fick de spela en takt ifrån notboken och så skulle jag skriva på tavlan. Istället för att varje lektion endast spela efter noter på övningsplatta, är detta ett bättre sätt att få eleverna att känna sig delaktiga. Här får varje elev vara ”kompositör” då de skriver ned noter som jag ska spela eller så får de själva skriva vad jag spelat.

I min observation blev det tydligt hur viktigt det är med varierande undervisningsmetoder. Som lärare tycker jag att man skall kunna vara flexibel nog att göra övningar roliga och förmedla detta till eleven. Jag kom att bli medveten om detta under mina lektioner med en elev som brukade vara försenad till varje lektion, eftersom han oftast låg och sov utanför salen precis innan lektionen skulle börja. När vi väl lyckades hitta en musikstil som passade honom hängde han bokstavligt talat på låset inför varje ny lektion.

Efter ett par gånger kom en hel del av eleverna till lektionen i tron att undervisningen bara handlade om att bli färdig med så många komp som möjligt. Många av dem trivs alldeles utmärkt med endast en konkret ”pappersövning”, eftersom det är så likt hur den vanliga skolan fungerar. Eleverna vill ha förberedda frågor som de bara behöver besvara utan att tänka efter varför de lär sig. Jag vill betona att jag inte ser något fel i att spela utifrån böcker, bara man inte gör det hela tiden. Det är minst lika viktigt att bejaka dem som söker efter att kunna uttrycka sig själva på trumsetet. Även om eleven bara är intresserad av noter kommer han/hon förr eller senare att bli utsatt för låtmaterial där låten skall innehålla ”fill-ins” eller små korta trumsolon. Därför tycker jag det är viktigt att öva solospel på trumsetet, där eleven får en möjlighet att uttrycka sina poetiska sidor av trumspelet.

5.8 Observation av mentala aspekters påverkan hos eleverna

Det kan verka lite ”udda” att ge eleverna meditation i läxa, men faktum är att öva exempelvis dubbelslag under långa perioder blir som meditation. Givetvis sker det helt omedvetet ifrån elevernas sida. Men att fokusera på något litet under ett meditativt stadium är precis som mindfulness meditation (sid. 15). I min observation var det flera elever som ofta sa att de hade övat så länge att de höll på att somna. Detta var för mig en tydlig signal på att de var mentalt avslappnade, ungefär som i ett meditativt stadium. Det var också ett tecken på att de hade slutat tänka visuellt eller auditivt i sitt lärande och bara blev utförare av vad som skulle göras. Jag tycker att det positiva med att öva dubbelslag i ett meditativt tillstånd leder till att mina elever är så avslappnade så att de inte behöver anstränga sig i onödan, vilket jag också förespråkade.

En hel del elever på båda skolorna var väldigt intresserade av att lära sig hårdrock. Det fanns en enorm vilja att spela snabbt både med dubbelpedal och starka enslagsvirvlar över pukorna. Det som blev resultatet var givetvis kramp i både armar och ben. I detta fall var jag väldigt noga med att påpeka att det inte krävs så mycket "muskelstyrka" som man skulle kunna tro. Det kändes inte helt aktuellt att ge hårdrockseleverna andnings- och avslappningsövningar här. Att förespråka avslappning var helt paradoxalt för dem. Istället för att de skulle tänka sig varje slag som en pina av spänning, försökte jag förmedla att eleverna skulle försöka få stockarna till att studsas och låta dem göra jobbet själva. Det kändes som att de då kopplade bort sin logiska sida som tänkte "nu ska jag spela snabbt och måste ta i" och lät stockarna göra jobbet. Att försöka få stockarna att studsas av sig själva och få dem att göra jobbet är något jag förespråkar för alla mina elever. Vad jag märkte tydligast var att de som saknade trumset hemma och därför inte övade lika mycket hade nästan samma muskelanspanning vid varje lektion. Deras progression mot att bli mer avslappnad tog betydligt längre tid. Det var väldigt svårt att försöka få dem till att känna känslan av att bli mer bekväm och avslappnad i sitt spel då de endast övade på en platta eller kudde där hemma. Jag lyckades inte förmedla känslan av avslappnad övning eller spel till dem något nämnvärt under mina lektioner.

En elev var så spänd att det såg ut som han skulle hamra i en spik istället för att spela på hi-haten. Hela hans ansikte grimaserade och axlarna spändes med raka armar varje gång trumstocken skulle träffa hi-haten. Jag försökte med samma exempel som tidigare fast utan resultat. Antagligen hade det att göra med att eleven var väldigt ung och saknade trumset hemma. Men han kunde öva på övningsplatta. Varje lektion spelade vi dubbelslag de första fem minuterna av den tjugo minuter långa trumsetslektionen. Jag försökte berätta att han skulle tänka sig att trumstocken var en basketboll och att stocken skulle studsas med samma känsla. Eleven kunde sedan efter ett par lektioner studsas stocken utan att använda sig av hela armen, vilket var ett framsteg. Hans egna upplevelse var att det inte kändes lika jobbigt att öva längre.

Under en lektion upptäckte jag en mindre lyckad sida hos mig själv. Jag bedömer mina elever ganska hårt, oavsett om de presterar bra eller dåligt. Under en lektion när en elev var i full gång med att spela en bossa nova och klarade av det för första gången så ropade jag "YES"! Det dröjde inte mer än en sekund sedan kunde min elev inte spela bossa nova mer den lektionen. Detta var något som jag inte förstod direkt utan fick reda på långt senare, att vad jag egentligen gör är att berömma mig själv i mina glada utrop.

6. Resultat

I följande kapitel så kommer jag beskriva vad som framkom i min intervju med Lars Andersson och enkätundersökning med Peter Danemo.

6.1 Intervju med Lars Andersson

Lars Andersson förklarar angående nervositet och stress att han konstant nog aldrig blivit stressad. Däremot har han ibland blivit nervös i sitt musikutövande. Jag fortsätter att ta upp att man lätt kan bli stressad vid konserter eftersom man som trummis har mycket mer att ställa i ordning än resten av bandet. Andersson berättar då att han brukar använda sig av tanken att allt är lika. Alla inställningar på trumsetet är lika, i betydelsen att det inte spelar så stor roll om han sitter högt eller lågt, det är lika bra. Han ser inte heller någon skillnad på ett rep eller när han är ute och spelar konserter. Alla speltillfällen är lika. Samma sak tänker han kring olika lokaler, i en kyrkokonsert och med den akustiken som en spelning i en kyrka medför så tänker han ”lika”. Inte att han kan spela på samma sätt som på Blue Note i New York som har en otroligt bra akustik, men han låter sig inte störas. Det är samma sak fast med olika förutsättningar.

Han berättar sedan om ett speciellt tillfälle där han blev nervös och hur han tänkte för att hantera situationen:

Men en sak jag lärde mig angående mental förberedelse var när jag spelade med Putte Wickman och stod på Victoriascenen. Helt plötsligt blev jag nervös! ”Tänk om det inte skulle fungera lika bra i dag.” Men jag fick tänka om och började intala mig själv att här får jag möjligheten att spela med en av världens främsta klarinettister och skall kommunicera med honom. Samma konsert som tidigare men olika förutsättning och olika kommunikationer.

Efteråt berättar Andersson om en konsert på Fasching där de hade fått till ett enormt sväng med en fantastisk publik. Dagen efter skulle de spela på Nefertiti i Göteborg. Hur skulle de toppa en konsert som redan var perfekt? Andersson svarade att det bara var att tänka lika, varje konsert är ett oskrivet blad. Försöka bortse från alla tidigare erfarenheter som kan hindra honom från att spela och vara kreativ.

Min nästa fråga handlade om vilken förberedelse som var viktigast, mental eller teknisk förberedelse. Andersson svarade att båda var lika viktiga. Om han har all teknik kan han verkligen hänge sig åt musiken. Men samtidigt anser han att teknik inte har något med saken att göra. Den är bara ett medel för hur han skall kunna uttrycka sig. Utan teknik går det inte att uttrycka sig menar Andersson och har man inget att säga musikaliskt så hjälper inte all teknik i världen.

Han berättar sedan vidare om sina mentala förberedelser som hjälper honom i hans musicerande. Han brukar öva fraser som han är dålig på där han visualiserar fraserna framför sig för

att sedan försöka få till ett "Flow" (Csikszentmihalyi, 1990). Han gillar att ge sig hän och medan han skapar musik har han fokusering på vad det är som sker. Detta är något som ger honom betydligt mer kontroll i hans solon. Då kan han nämligen börja och sluta ett solo med en tydlig idé. Däremellan kan han sedan spela mer vad han vill. Dessutom brukar han visualisera sig själv på scen och försöker tänka sig in i bilden av hur konserten kommer att bli.

När jag frågar hur han hanterar nervositet i musikaliska sammanhang så svarar Andersson att han försöker "peppa" sig själv. Han ser det som en fantastisk förmån att få spela trummor med musiker ännu en gång. Han tänker bort alla former av dåliga tankar. De hör inte hemma i musicerande.

Andersson tar sedan upp ett par böcker som han tycker betytt mycket för honom i hans mentala utveckling. *Ketchupeffekten* av Ingvar Bengtsson (2001) är en av dem. Bengtsson arbetar som teamleader och har hand om egenskapsutveckling, han har varit coach åt elitidrottare och är själv gammal elitidrottare med OS-medalj i segling. Han tar upp hur man ska lära sig visualisering och hur man ska tänka i stora sportsammanhang. Ungefär samma sak som för musiker. Han tycker även om boken *The Inner Game of Tennis*. Just det att misstag är en oerhörd viktig del av processen att lära sig. Han brukar ha det som ett slags mantra inom sig. Inte att undvika misstag och att misstag inte finns utan att använda sig av sina misstag på ett positivt sätt. Varje misstag är någonting positivt för att lära sig någonting. Ofta ser vi det som någonting negativt med misstag, men misstag är att göra någonting som man inte hade tänkt sig. Angående misstag så säger Andersson så här "Det är ju jättebra! Det är ju det jag vill! Det är ju kreativitet! Jag vill ju hela tiden utnyttja mina misstag och låta dem bli en kick!"

Gallwey (1986) tillåter inte sig själv någon positiv eller negativ stimulering utan har samma inställning oavsett om han vinner eller förlorar. Han beskriver problem mer som att han bara betraktar dem. Samma teknik använder han även i sin undervisning, om det är någon i en grupp som är bra så ger han inte dem extra mycket beröm eller vice versa. På detta svarar Andersson "Det tycker jag är schyst, sedan kanske jag har tagit det vidare och gör något positivt av att göra fel. Där jag verkligen tycker att jag gjort någonting bra efter att jag gjort fel."

Jag var sedan väldigt intresserad av att höra hur pass medveten Andersson är under sitt trumspel och han svarar att han inte försöker tänka för många logiska tankar. Ibland i vissa låtar måste man vara extra fokuserad så klart. Ibland tänker man på publiken eller något annat men det gäller att bara skjuta det åt sidan. Inte hindra tankarna utan snarare bara låta dem passera förbi. Ibland kan ju tankar komma in som till exempel "kommer jag att få parkeringsböter efter konserten för att jag parkera bilen fel utanför jazzklubben?". Men det handlar om att fokusera på musiken och ju mer man övar på att fokusera desto bättre blir man på att ta bort alla tankar omkring logik eller liknande. Spelar man "svår" musik eller om det är mycket svår notbaserad musik så kanske man behöver större medvetande.

6.2 Intervju med Peter Danemo

Angående nervositet och stress och vad det kan bero på så anser Danemo att han inte har någon anledning till nervositet, ingen återkommande anledning i alla fall. Han säger att om det händer så sker det oftast på grund av yttre omständigheter, vilket skapar en obalans och oro. Det kan vara dåliga förhållande på scen, till exempel dåligt ljud som gör att det är svårt att höra varandra. Ibland kan det vara svårt om man hamnar i en musikalisk situation som man inte trivs i, dålig stämning i bandet eller liknande. Ibland är det svårt när man har haft extremt

mycket att göra och inte hunnit förbereda sig på det sätt som man skulle vilja. Det kan framkalla en oro i kroppen som inte är så positiv.

Min följande fråga var om det kanske hände att han blev nervös vid några särskilda tillfällen? Men Danemo svarar att det inte finns några speciella tillfällen som han kan komma på. Snarare är det tvärtom säger han. Det kan ske när man minst anar. Som regel känner han alltid en slags spänning, en liten osäkerhet om det kommer att gå bra idag igen eller ej. Ungefär som när han var liten och skulle åka berg och dalbana, en slags skräckblandad förtjusning. Han skulle bli mer orolig om han inte var nervös alls.

Sedan undrade jag om han ansåg att teknik är viktigare än mentala aspekter men Danemo anser att det är omöjligt att säga. Han säger att det beror helt och hållet på vad som har hänt under dagen. Ibland sitter han bara i en fåtölj backstage och vegeterar. Andra gånger värmer han upp på en övningsplatta. Vissa tillfällen är han glad om han ens hinner gå på toaletten innan de ska börja spela. ”När jag packar upp trummorna kan man säga att jag börjar zooma in på det som ska komma att ske.”

Det Danemo säger är nästan som citerat ur Nachmanovitch (1990). Han skriver nämligen samma sak om sin fiol och hur han har präglats sig själv genom åren och att hans kropp per automatik vet vad som skall göras när han lyfter på locket till fiolen.

Danemo fortsätter sedan och berättar att det viktigaste för honom är de första minuterna av en konsert. Det är då han skannar av sig själv, kroppen, bandet, hur de kommunicerar. Precis som ett flygplan innan start. ”Jag säger hej till mig själv, mitt instrument och musiken lite försiktigt, känner in hur dagsformen är. Hur är balansen i kroppen? Hur funkar tekniken idag? Försöker aldrig pressa fram saker, det som sker det sker.”

Danemo förbereder sig sällan mentalt, han tycker det komplicerar. Han föredrar istället att tänka på helt andra saker. Försöker tänka på allt annat än att han ska spela. Angående konserter har Peter märkt:

Att göra en konsert med ett band där bandet är topp repat, man har haft en lugn och skön soundcheck, ljudet är toppklass, kanon instrument. Det är som regel då det inte går så bra att spela. Många gånger uppstår dom där alldeles speciella ögonblicken när man minst förväntar sig det. Det är kanske inte optimala förhållande, dåligt ljud, bandet har kanske rest väldigt långt, är jättetrötta, hinner inte äta. Ingen har några förväntningar överhuvudtaget, alla är glada om man bara lyckas ta sig igenom kvällen.

Om han har någon som helst taktik innan en konsert är det väl att inte ha några förväntningar. Ju högre förväntningar, desto mer som kan gå fel. Konsekvensen blir ofta en negativ nervositet där man är nervös inför helt fel saker. Ett visst mått av osäkerhet och oro skärper sinnet anser Danemo.

Även om han svarade att han sällan förbereder sig mentalt så brukar han lyssna inåt varje gång han cyklar till sin lokal för att öva. Han är väldigt noga med att värma upp när han skall öva, det är det enda moment han alltid gör innan övning, ibland det enda. Det är också ett sätt att fokusera. Lyssna till kroppen och på så vis känna vad som behöver övningstid.

Danemo gav ett intressant svar på hur han hanterar stress och nervositet i samband med ett framträdande, han brukar nämligen fokusera på något utanför sig själv. Det kan vara att han lyssnar intensivt på någon i bandet. Det fungerar aldrig att spela sig in i bandet. Danemo gör tvärt om, träder tillbaka och väntar. Väntar tills hans armar börjar göra saker utan tanke eller avsikt. Låter musiken komma till honom istället för tvärtom. Låter musiken fylla honom.

Danemo nämnde följande böcker som inspirerat honom både i mental utveckling och musikaliskt:

Ayn Rand, *Urkällan*

Rollo May, *Modet att skapa*

Kahlil Gibran, *Profeten*

Stephen Nachmanovich, *Freeplay*

Michael Ende, *Momo - eller kampen om tiden*

Till sist frågade jag Danemo om det fanns något speciellt som han tänker på under sitt musicerande och han svarade. ”Om jag någon gång tänker på något speciellt är det på något som hjälper mig att sluta tänka på något speciellt. Det kan t ex vara hur jag sitter, hur min balans är, andning eller något liknande.”

7. Slutdiskussion och slutsatser

Här beskriver jag de resultat som jag kommit fram till och jämför dem med de teorier som jag studerat inför detta arbete. Jag har även reflekterat över mina observationer och vad mina intervjuobjekt har berättat och satt ihop det med teorierna i mitt arbete.

7.1 Vikten av mental förberedelse

En duktig trummis behöver en stor mängd kunskaper, som inte bara handlar om tekniska egenskaper utan om känslan som man levererar ifrån sitt trumspel till dem som lyssnar. Jag har som ambition att försöka förmedla en positiv och drivande känsla ifrån mitt trumspel, men frågan är hur lätt det är när man jobbat natten innan på posten? Det är därför jag tycker det är viktigt att ha en mental förberedelse eller strategi, för jag tror inte på att den perfekta konserten ligger i att man har det perfekta ljudet och de bästa instrumenten och sovit precis så mycket som man kunde önska. I min intervju med Danemo berättar han att många gånger uppstår dom där alldeles speciella ögonblicken när man minst förväntar sig det. Det är kanske inte optimala förhållande, dåligt ljud, bandet har kanske rest väldigt långt, är jättetrötta, hinner inte äta. Ingen har några förväntningar överhuvudtaget, alla är glada om man bara lyckas ta sig igenom kvällen. Det jag vill ta fasta på i min intervju med Danemo är när han berättar att det går som bäst när bandet har så låga förväntningar som möjligt. Jag tycker mig kunna se en parallell mellan Danemos uttalande och det Werner (1996) säger om att ”ge upp” (surrender) i följande citat.

As you play there must be no intellectual interference. Intellect is good for picking out an instrument, teaching or getting to the gig on time. It's good for academia, it's good for practising scales, reading books and studying. But it is not good for creating. Intellect has to surrender to instinct when it's time to play. (s. 90)

Samma sak säger Gallwey (1986) (se 3.6) i sin beskrivning hur man observerar och bedömer sig själv steg tre: Let it happen! Att våga ge upp! Inte på ett negativt sätt, bara det att inte ha några positiva eller negativa förväntningar.

Man bör istället försöka luta sig tillbaka och känna efter vad det är man vill säga och inte vara rädd för att det ska bli fel. (Danemo)

Det fungerar aldrig att spela sig in i bandet anser Danemo, han gör tvärt om, träder tillbaka och väntar. Väntar tills hans armar börjar göra saker utan tanke eller avsikt. Låter musiken komma till honom istället för tvärtom. Det är av samma skäl som jag valde att fokusera omkring avslappning och meditation för att bli bättre på att stilla oroliga sinnen, kroppen måste kunna utföra rörelserna som krävs utan något hinder ifrån ovidkommande tankar. Om Danemo någon gång tänker på något speciellt är det på något som hjälper honom att sluta tänka på

något speciellt. Det kan till exempel vara hur han sitter, hur hans balans är, andning eller något liknande. Samma sak syftar även Herrigel (1975) till. För varje rörelse som vi tar finns också ett visst andningsmönster. Jag anser inte att trummisar skall öva varje slag med en strikt andningsteknik, här gäller det snarare att bli medveten om hur viktigt det är att andas lugnt. Jag tror att anledningen till att Zen buddisterna har, ett strikt andningsmönster i sin undervisning av bågskytte är för att soldaterna ej ska bli nervösa och låta hjärta och lungor påverka deras förmåga att sikta när det kommer tretusen fiender ridandes emot dem. Jag vet att jämförelsen är cynisk, men samma sak sker i min kropp när jag kommer upp på scen. Vi är nog inte skapta att stå inför flera tusen människor varför hjärtat börjar slå och man börjar andas onormalt. Därför kan man ha precis som i meditationsövningarna ha ett slags ”status quo” där man hittar en trygghet i andningen vilket även Danemo tar upp. (sid. 31)

I min intervju med Andersson framkom det att han istället ser det jag tycker är problem som möjligheter. Hans inställning är att inte vara rädd för misstag utan utnyttja dem på ett positivt sätt. Det har på så sett gett honom en möjlighet att känna sig trygg oavsett vilken situation han hamnar i.

I min intervju med Danemo berättar han att han sällan förbereder sig mentalt, han tycker det komplicerar situationen. Han föredrar istället att tänka på allt annat än att han ska spela. Han beskriver även att han bara försöker vegetera bakom scen inför en konsert vilket innebär i princip att vara så mentalt inaktiv som möjligt. Vad dock inte Danemo tänkt på är att även ”att inte tänka på något särskilt” är en mental förberedelse. I meditation är grundtekniken *Concentration meditation* ungefär samma sak. Där skall man först lära sig fokusera på ingenting under sju andetag, därefter 21 och sedan 128. Jag tror dock att vad Danemo försökte säga i sin intervju till mig mer handlade om att vara så utvilad som möjligt inför en spelning. Att se varje ny konsert lite som ett oskrivet blad, vilket också Andersson berättar om. Allt för att kanske glömma alla gamla dåliga eller bra konserter och mer försöka bli positivt överraskad inför det faktum att man skall spela musik igen.

7.2 Vikten av att ta det lugnt

Många väljer idag gamla traditionella metoder så som Tai chi eller meditation för att bota sina oroliga och stressade liv. Enligt Levey&Levey (1999) löper vi tio gånger större risk idag att drabbas av depression än vad våra farföräldrar gjorde. Under en hel dag kan vi ställas inför fler intryck och val än vad någon av våra förfäder behövde göra under en hel livstid. Jag är väldigt intresserad av löpning och springer själv ett par gånger i veckan, vilket för mig är en form av meditation, då jag är alldeles för rastlös för att sitta still. Det är oerhört fascinerande att se hur mycket mitt psyke påverkade min löpning och hur mycket det handlar om att finna ett lugn i löpningen. Om jag hade reflekterat över varje liten åkomma eller muskelspänning när jag springer hade jag inte orkat springa långt. Eftersom positivt tänkande är så oerhört tydligt i mitt sportengagemang så började jag intressera mig för hur mycket psyket påverkar i musicerandet.

Werner (1996) berättar att han alltid övar in ett klassiskt stycke precis i det tempo som han klarar av att genomföra stycket. För att öva in en ny rörelse medvetet och precist, måste rörelsen övas in långsamt. Även Gallwey (1986) hävdar vikten av att spela exempelvis serven i tennis långsamt, för att få in rörelsen så precist och korrekt som möjligt, allt för att musklerna skall få in känslan och medvetenhet för serven. Det är därför viktigt att vara avslappnad och om man har problem med att spela något snabbt bör man först dra ned tempot så långsamt

som möjligt och då kommer problemet med stor sannolikhet att uppenbara sig. Det är samtidigt viktigt inte bara för att hjärnan skall lära sig rörelserna korrekt utan för att också lugna sinnet.

De allra flesta i min studie använde sig av metronomen för att arbeta upp snabbare tempon. De satte metronomen i ett behagligt tempo sedan arbetade de sig upp för att bli snabbare och snabbare. Jag anser efter mina litteraturstudier att man bör våga göra tvärt om, att spela långsammare istället för snabbare så att rörelserna blir tydligare. Många musiker sliter kanske ut sig och tvingas att sluta spela i strävan efter att bli snabbare än exempelvis Buddy Rich. Det är synd, för det handlar mycket om ens självbild. Vem jag är. Musik handlar om vad man vill förmedla och uttrycka, inte snabbhet. Därför är en kärlek till sig själv och medvetenhet om vem man själv är bättre än vem man själv önskar vara. Både Werner (1996) och Gallwey (1986) talar om att musicera i ett omedvetet tillstånd, där tankar inte tillåts störa det vi vill utföra. Om man inte har en komplett kärlek till sig själv utan hela tiden störs av tankar som ”jag duger inte”, hur skall man då kunna improvisera väl? Istället bör man försöka hitta strategier för hur man kan hitta en trygghet i sig själv och sitt egna musicerande.

För att mentalt förbereda sig finns det åtskilliga sätt. Men något som är genomgående från mina intervjuer är att det finns en bra fokusering på att inte tänka för mycket på onödiga saker som hindrar uttrycket. ”Det finns inte tid att tänka på om jag får parkeringsböter, nu är det musik som gäller.” (Andersson, 07-05-08). Ungefär samma sak tolkar jag ifrån Nachmanovitch (1990). ”As an improvising musician, I am not in the music business, I am not in the creativity business; I am in the surrender business” (sid. 21). Alltså vad mina skriftliga källor och intervjuobjekt försöker betona är vikten av att vara i musiken, inte låta tankarna vara någon annanstans utan ge upp alla världsliga störande ting. Vilket man antagligen kan bli bättre på genom att studera meditation.

I musicerande handlar det inte bara om att hitta en balans i övandet utan också i livet. Det var därför intressant att höra Danemos svar på frågan om vilka böcker som påverkat honom i hans musicerande. De böcker som givit honom inspiration handlade mer om livet än trumspel, till exempel Kahlil Gibrans bok *Profeten*. Det är en berättelse om en profet som skall lämna sin hemstad och på båtbyggen precis innan avfärd möts han av stadens alla invånare. Det är människor ur olika åldrar och yrkeskategorier, alla ställer de en fråga till profeten. Boken handlar kort och gott om livets alla skeenden och hur vi skall förhålla oss till dem. I musikaliskt hänseende anser jag att boken kan vara till stor nytta för någon som kanske funderar på meningen med livet och om musik är det som man skall satsa på. I min undervisning anser jag att det krävs mycket förståelse om livet generellt i mötet med alla elever och deras olika behov, vilket också boken tar upp.

I behavioristisk pedagogik är det viktigt med positiv stimulering alternativt bestraffning. Samma pedagogik lever kvar inte bara i musikundervisningen utan även i livet. Om vi presterar väl så blir vi belönade med kärlek och respekt. De allra flesta av oss har väl fått höra att bara de som övar riktigt mycket och som anstränger sig allra mest är de som blir bäst? Genom mina textanalyser bland annat från Gallwey (1986) har det framkommit att vi tänker för mycket i musiken och överdriver analysen av oss själva på ett negativt sätt. I min undervisning upptäckte jag att mina belönande och vilda utrop ledde till prestationsångest eller distraktion hos en av mina elever. Om jag tänker mig in i hans situation måste det vara väldigt jobbigt och distraherande att ha en lärare som gapar varje gång man gör något rätt. Dessa belönande tendenser som jag har i min undervisning får precis samma effekt som att bestraffa eleverna varje gång de gör fel. Belöningarna är snarare till för min egen skull, som en egocent-

risk bekräftelse på ”se vad jag lärde dig”! Dessa vilda utrop är något som jag aktivt försöker eliminera. Dock tror jag och i samråd med mina elever att positiv feedback är det som de uppskattar mest. Dock inte samtidigt som de spelar, utan det bästa är antagligen att säga det efter att de spelat klart eller i slutet av lektionen.

7.3 Slutdiskussion av observationen

Jag tycker mig kunna se ett samband mellan Janssons studie (1995) omkring elitidrottarens muskelspänningar och vikten att ta det lugnt. Idrottarna har lärt sig att prestera bättre fast med mindre muskelanspanning. Detta kanske låter som en paradox men för mig känns det självklart att snabbhet kommer ifrån att våga ta det lugnt, andas och framförallt lära sig göra rätt ifrån början. Elitidrottarna har alltså lärt sig att inte aktivera hjärnan i onödan och i överflöd. Samma sak försökte jag applicera i min undervisning vilket var svårt för många elever att ta till sig. Särskilt hos de elever som ville spela hårdrock verkade det som att deras uppfattning av att spela hårt och starkt volymmässigt kom ifrån ren muskelstyrka. Det var därför intressant att se resultatet efter det att jag lyckats koppla bort deras ”jag måste slå hårt” (*Jag 1*). När de själva började lyssna mer och slappna av och låta deras utförande sida *Jag 2* ta över, kom flödet, stockarna fick betydligt bättre studs och började arbeta för eleverna och inte emot dem. Detta var något som inte bara observerades av mig själv utan även av mina elever när vi brukade öva dubbelslag och spela tillsammans. Att våga uttrycka sig på trumsetet utan att tänka för mycket på onödiga saker är något som både Andersson och Danemo tar upp som viktiga inslag i deras mentala aspekter av trumspelandet.

Att spela hårdrock eller dubbelslag kräver en hel del tekniska förkunskaper. Vad jag tyckte mig kunna se var hur många elever tog i för mycket. Detta kan ses som ett tecken på att hjärnan ville för mycket och var i behov av omprogrammering. Ett vanligt exempel när elever övar dubbelslag är att de spelar höger, höger, vänster, vänster, snabbare och snabbare, tyvärr. Istället för att lära sig rörelsen korrekt ifrån början i ett långsamt tempo vill de spela jättesnabbt direkt. Problemet är att de kommer till en punkt där det inte går snabbare. Det uppstår när de måste gå ifrån att spela mindre med handlederna och mer med fingrarna. Detta är lätt att säga och försöka ”bota” med tekniska fingerövningar, men det handlar istället mycket om att hitta känslan i fingrarna. De måste på så sätt börja lyssna mer på sitt *Jag 2*, det vill säga hur är känslan i fingrarna när jag försöker spela dubbelslag?

Att införa avslappnings- och andningsövningar i trumsetsundervisningen var något som jag inte kände var praktiskt möjligt eller önskvärt ifrån elevernas sida. Istället försökte jag införa avslappnings och meditationsövningar omedvetet hos eleverna genom dubbelslagsövningar. Att spela dubbelslag blir som en form av *Mindfulness meditation* för mina elever. I vilken musikstil som helst så är det viktigt att kunna vara 100% i musiken. Det var också tydligt i mina intervjuer att båda mina intervjuobjekt hade en förmåga att koppla bort alla ovidkommande tankar och bara fokusera på musiken. Eller som Danemo berättar att han oftast om det finns tid brukar vegetera bakom scen vilket är en form av meditation. En del av mina elever övade dubbelslag tills de kom in i ett stadium där de nästan höll på att somna. Detta stadium är väldigt likt det man kan uppleva i meditation och som har mycket likheter med att vara ”klar” i tanken, eller precis som mina två intervjuobjekt säger, ha en bra förmåga att koppla bort ovidkommande tankar. Därför anser jag det vara befogat med meditation som hjälp för att eliminera mentala blockader. Detta är dessvärre inget jag hunnit prova på själv under denna studie i någon större utsträckning. Det skulle vara väldigt intresserad och jag kommer säkert att prova på det inom en snar framtid.

I min videoinspelning av mina elever så kunde jag och eleverna tydligt se att deras solospel hade blivit bättre och att de var tryggare i sitt egna uttryck på trumsetet. Det som de spelade var saker som ibland var riktigt roligt att höra, därför att det var rytmer som var tydliga och inte slarvigt spel långt över deras förmåga. Det jag ville förmedla till eleverna var en egen tillit till sig själva att våga uttrycka sig och inte tänka för mycket att de måste uttrycka något svårt och att det per automatik är bra. Jag känner igen mig hos eleverna och minns när jag var yngre att improvisation att jag trodde improvisation handlade om att imponera och då måste jag spela något svårt. Istället tycker jag att eleverna bör lyssna till sitt inre (*Jag2*) och mindre till det yttre (*Jag1*) som säger att man måste spela svårt för att vara bra. Att våga lita på sitt inre utan att störas för mycket av yttre faktorer är något som båda mina intervjuobjekt tar största hänsyn till i sitt musicerande.

7.4 Slutdiskussion om expressiva övningar för mina elever

Som jag tidigare nämnt var ena hälften av mina elever enklare att ha med i min undersökning eftersom jag kunde applicera ”riktiga” expressiva övningar direkt med dem. Andra halvan fick jag utgå mer ifrån elevernas perspektiv och låta dem bestämma vad de ville spela för att sedan kunna applicera mina övningar om expressivitet.

Under min studie kom en hel del av eleverna till lektionen och trodde att undervisningen bara handlade om att lära sig så många komp som möjligt utifrån en trumsetsbok. Många trivdes alldeles utmärkt med endast en konkret notövning. Mycket av det beror på att det antagligen är så den vanliga skolan fungerar med servering av undervisning, eleverna blir dessutom väldigt trygga i att alltid veta hur lektionen kommer att se ut. Jag vill betona att jag inte ser något fel i att spela efter noter ur böcker, bara man varierar sig och lägger in andra undervisnings-element emellanåt. Det är minst lika viktigt att bejaka dem som söker efter att kunna uttrycka sig själva på trumsetet. Detta är något som jag kunnat se likheter till i Ericssons undersökning (2002).

De elever som övade solospel fick börja med att spela tillsammans med mig innan vi började spela till *It's about time*. Jag brukade då kompa två takter, sedan fick de sola på tvåtaktens paus. Jag kommenterade elevernas solospel och ibland stannade jag till och med upp och berättade exakt vad jag tyckte de gjorde bra för att de inte skulle bli konfunderade över vad jag menade. Detta sätt att agera är egentligen rakt i motsats till vad Gallwey (1986) menar med att ha en icke bedömande pedagogik. Jag anser dock att det måste vara snudd på omöjligt för en elev att veta vad som är rätt eller fel om ingen berättar det. Det är ganska kontroversiellt av mig med Gallwey (1986) som teori att bedöma vad som var ”rätt” eller ”fel”, men det jag berömde var om det fanns ett uttryck där eleven inte bara spelade upp samma rytmer på ett slentrianmässigt sätt utan ”berättade” något på trumsetet. Vilket jag hoppas kan hjälpa eleven att värdera sitt egna spel på sikt. Det var också positivt att se hur deras teknik blev bättre då de etablerade saker som de var säkrare på att spela, hellre det än att spela saker som de absolut inte klarade av. Jag tror dock att i ens strävan att bli bättre får man inte vara rädd för att testa saker man är osäker på, bara det sker inom rimliga gränser vilket inte mina elever kände till.

Ett problem som jag tyckte mig kunna se hos eleverna angående improvisation var att de lätt blir offer för prestationsångest. Gene Crupa spelar ganska enkla rytmer i grunden. Det som gör honom så härlig att lyssna på är hans sätt att synkopera rytmerna, vilket jag är väldigt van vid. Ingen av mina elever hade någonsin hört jazzmusik tidigare, vilket resulterade i att många bara spelade swingåttondelar utan någon musikalisk tanke. När jag upptäckte detta och börja-

de tänka om och vi spelade blues shuffle istället blev det lättare. Blues shufflen spelades långsammare och eleverna fick i uppgift att istället spela samma rytm, swingåttondelar fast på olika ljudkällor. Det var betydligt lättare för dem och jag var väldigt noga att påpeka att de inte kunde göra fel. Rytmen var som den var, det som skilde var bara att spela på olika trummor. Andersson pratar precis om samma sak som det jag utsatte mina elever för. Han ser inga rätt eller fel, men om han spelar fel försöker han göra det bästa av situationen. Nu lät jag mina elever göra samma sak, de fick helt enkelt göra det bästa av situationen. Detta tvingade dem till att göra saker själva och de märkte efter ett tag vad de själva och jag tyckte om att höra. Detta genomfördes mycket av att jag förklarade vad som skulle spelas och hur de skulle göra det. Vad jag kan konstatera är att alla elever berättade att de höll med om att det lät bättre att spela enklare rytmer istället för svårare rytmer.

Min egen analys och upplevelse av lektionen när eleverna skulle lära sig komp utifrån en trumvideo var att mina elever identifierades med en av de största trumslagarna, vilket stärkte deras självbild. De fick lära sig komp utantill, vilket gav bättre möjligheter till att utforska kompet och improvisera fram nya, liknande komp. Genom att lära sig kompfigurerna utantill fick de uppleva kärnan i kompet och hur det svängde när Jeff Porcaro spelade. Om de lärt sig samma sak om de hade fått kompet utskrivet på ett notpapper är svårt att säga. Men det hade säkert tagit längre tid för dem som inte är bra å prima vista läsare. Det jag också kunde se var hur de allra flesta elever blev inspirerade och motiverade att spela kompet av Jeff Porcaro, vilket inte var fallet när vi skulle spela swingåttondelar som Gene Crupa. Jag tror att detta till stor del berodde på att Jeff Porcaros musik hörde hemma i 80- och 90-talet. Gene Crupas musik var populär på 50-talet. Mina elever har antagligen inte lyssnat på Gene Crupa eller jazz i samma utsträckning och kan därför inte heller relatera till det på samma sätt.

De allra flesta elever blev också osäkra i alla fall till en början om de skulle klara av det, vilket jag tyckte resulterade i att de faktiskt skärpte sig med lite inverkan från min sida. Detta är precis samma sak som Danemo skriver om i sin enkät att en liten smula av osäkerhet och oro skärper sinnet.

De övningar som fungerade generellt sämst var mina kreativa funkkomp. Min reflektion är att det kan ligga i att funk inte är så populärt som exempelvis hårdrock, att döma av vad jag upplevde på de båda skolorna. Det kan säkert också bero på att det är för krångligt eller att det ställs för stora krav på eleven när de skall skapa något eget och inte bara spela ett givet komp. Det var egentligen bara ett fåtal elever som verkligen tog till sig övningen. En av dem spelade övningen som den var tänkt. Det jag observerade hos honom vad att han verkligen fick skärpa sig, det gick inte att bara spela kompet som stod färdigt i noterna. Han hade fått i uppgift att skriva tre egna funkkomp efter modellen som jag visar på sidan sexton. Han skulle också se till att få till det med accenter och låta kompetens musikalitet komma i centrum. Det jag såg hos eleven var hur han fick skapa sina egna komp ungefär som en kompositör. Det hade varit svårare att bara be eleven skriva tre funkkomp utan att veta något om funk men med den strukturen som fanns så gick det bra. Även om det var strukturerad komposition så anser jag att det går hand i hand med exempelvis Werner (1996) eller Nachmanovich (1990) som skriver mycket om hur viktigt det är att bejaka den inre konstnären.

En annan elev kom med hårdrocksbakgrund och skulle bli undervisad med hjälp av de kreativa funkkompen. Efter ett par lektioner hade han fortfarande inte gjort läxan att skriva ned tre egna versioner av kreativa funkkomp. Jag visade istället hur han kunde spela fill-ins med hjälp av kombinationerna vilket resulterade i mer hårdrockslänkande fill-ins. Detta resulterade i att han övade betydligt mer beslutsamt och skrev ned flera olika versioner av fill-ins med hjälp av de olika sifferkombinationerna. Samma resultat kom Ericsson (2002) fram till i sin

undersökning angående medvetet och omedvetet lärande. Säkerligen gick min elev till lektionerna med ambitionen att bli bättre hårdrockstrummis men möttes av funkkomp. Funkkomp som jag medvetet ville undervisa honom. Antagligen gick han sedan hem och lärde sig läxorna omedvetet efter det att jag ändrat dem efter hans behag. Jag tycker mig även kunna se en liten parallell till vad Gallwey (1986) säger angående *Jag 1* och *Jag 2*. Om jag väljer att bedriva en undervisning helt baserad på övningar som eleven själv inte är motiverad till kommer elevens *Jag 1* att vara mer aktivt då övningen är mer medvetet påtvingad ifrån min sida som lärare. Vad jag menar är att han/hon antagligen skulle vara upptagen med fler negativa tankar eftersom att övningen är tråkig. Om jag istället skulle välja undervisningsmetoder utifrån eleven själv skulle inläringen ske på mer omedvetet plan och då skulle också elevens *Jag 2* eller elevens poetiska sidor vara mera aktiva.

För att öka trumsetselevernans teori- och notbundna gehör applicerade jag en annan inställning till undervisningen. Jag upptäckte ganska snart att jag bedrev samma undervisning som jag själv varit föremål för under hela min studiegång på kommunala musikskolan. Undervisning av noter skedde ofta på övningsplatta och inte på något annat sätt. Vi hade delvis undervisning i noter för trumset, men teknik eller noter i syfte att visa rytmer skedde på övningsplatta. Jag kunde därför känna igen mig i elevernas apati inför uppgiften att spela efter noter på övningsplatta. Istället lät jag eleverna helt enkelt planka det jag skrivit, vilket resulterade i att de rent konkret fick tänka efter: Vad är det nu igen för notvärde som kommer på pulsen i 4/4:e dels taktart? Just det, en fjärdedel! Hur ser den ut? Jag tycker mig själv kunna se tydliga paralleller mellan mitt sätt att bedriva undervisningen och det Dysthe (1996) berättar om i sin bok *Det flerstämmiga klassrummet*, eftersom jag inte gjorde någon skillnad mellan eleven och mig själv som lärare när eleven fick lära mig och vice versa. Atmosfären som skapades var enormt mycket trevligare när jag undervisade två elever. Jag och den ena eleven sitter och diskuterar vilken takt som vi ska spela ur en notbok inför den andra eleven som skall gissa och skriva ner takten på tavlan.

7.5 Ytterligare problem

Genom mitt arbete har jag blivit mer och mer intresserad av motivation och hur idrottsutövare tänker för att förbättra sitt utövande av olika sporter. Det finns en hel uppsjö av sportböcker som är skrivna i syfte att stärka vårt psyke. *Ketchupeffekten* av Ingvar Bengtsson som Andersson rekommenderar hade varit spännande att läsa. Att läsa mera av Olga Dysthe i hänseende till min klassundervisning hade också varit spännande, i min dagliga undervisning av mina elever i klass blir jag gång på gång påmind om hur viktigt det är med elevdelaktighet. Hur vi hanterar rädsla i vårt musicerande hade varit spännande att göra en djupdykning i. Det finns ett åtskilligt antal böcker inom psykologin om varför vi blir rädda och vad rädslan tjänar för syfte. Även medvetet och omedvetet lärande är ett ämne som skulle kunna tjäna som ämne för en helt ny uppsatts.

8. Referenser

- Adams, T. (2003). *I huvudet på John Mcenroe*. Norhaven: Nordstedts Förlag
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dysthe, O. (1996). *Det flerstämmiga klassrummet*. Stockholm: Studentlitteratur AB.
- Ericsson, C. (2002). *Från guidad visning till shopping och förströdd tillägnelse* Lund: Malmö Academy of Music.
- Gallwey, T. (1986). *The Inner Game of Tennis*. Oxford: Pan Books.
- Herrigel, E. (1975). *Zen i bågskyttets konst*. Stockholm: Berghs Förlag AB.
- Jansson, L. (1995). *Avspänd teknik*. Malmö: Sisu idrottsböcker.
- Levey, J&L. (1999). *Luminus Mind*. Canada: Conari press.
- Lpo 94*. Läroplan för det obligatoriska skolväsendet <http://www.skolverket.se/sb/d/468>
- Skollagen* www.skolverket.se
- Nachmanovitch, S. (1990). *Freeplay*. New York: Tarcher Penguin.
- Nordström, S. (1989). *Så blir det musik*. Höganäs: Bokförlaget Bra böcker.
- Patel, R. Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB
- Pauling, C. (1998). *Introduktion till buddismen*. Stockholm: Norstedts Tryckeri AB.
- Skollagen* www.skolverket.se
- Werner, K. (1996). *Effortless Mastery*. New Albany: Jamey Aebersold jazz, inc.

9. Bilagor

9.1 Mina intervjufrågor

Följande frågor ställdes till Både Lars Andersson och Peter Danemo.

1. Om du blir nervös eller stressad i ditt musikutövande, vad brukar det bero på?
2. Några särskilda tillfällen? Stora framträdande, etc?
3. Teknik eller mental förberedelse, vilket är viktigast inför en spelsituation? Ange i procent.
Teknik ? %
Mental ? %
4. Har du själv några egna tips på mentala förberedelser som hjälper dig i ditt musicerande?
5. Hur hanterar du stress och nervositet i samband med ett framträdande?
6. Finns det några författare och böcker som hjälpt dig extra mycket i din musikutveckling?
(Jag tänker främst på böcker som handlar om mental utveckling)
7. Händer det att du tänker medvetet på något under ditt trumspel eller är du helt inne i känslan av musiken?

