



LUNDS UNIVERSITET  
Musikhögskolan i Malmö

Reflekterande del av examensarbete, 15 högskolepoäng,  
för uppnående av konstnärlig kandidatexamen i musik, klassisk musiker.

Albin Valastig.

Vårterminen 2021.

**Andning,**  
för att minska stress.

Handledare: Ann-Sofi Härstedt.

## Abstrakt

*Andning, för att minska stress*

Bakgrunden till detta arbete kom jag i kontakt med då jag under en längre period haft problem med skakningar under konserter. Skakningarna uppstår ofta när jag ska spela någon passage som är extra knepig och krävande eller när jag känner mig kall och ouppvärmad. Jag har tidigare provat metoder för att aktivera kroppen innan man ska spela för att det inte ska uppstå men det problem som kvarstår är att det under tiden jag spelar ofta kan bli värre. Jag har tidigare spelat en del med flöjtister och då märkt att jag omedvetet andats på ett annat sätt än när jag spelar själv. Det fick mig att inse att andning är något som jag inte lagt så mycket energi i att reda ut och att det möjligtvis skulle kunna ha något med mina problem att göra. Min metod är att skapa ett andningsschema som jag ska utföra under tiden jag spelar Jacques Delécluse etude no. 9 från *Douze Études pour Casse-Claire* (1964).

Detta arbete har skapat ett nytt redskap för mig, och kanske även andra slagverkare i framtiden, att använda mot scenskräck och nervositet.

*Nervositet, scenskräck, slagverk, musikpsykologi.*

## Abstract

*Breathing, to reduce stress*

I came into contact with the background of this thesis because I had been struggling with shaking during performances. The shakes would often occur in a difficult passage or when that my hands were cold. I've previously tried methods to activate my body before a performance to try to reduce the amount of shaking but what I've encountered is that it often tends to get worse as the concert goes along. I recently played together with flutists and noticed I subconsciously breathed in a different way than when I play alone. That made me realize that breathing during performance was something I should look into and that might help solve my problem with shaking.

My method is to create a breathing scheme that I will perform while I play Jacques Delécluse etude no. 9 from *Douze Études pour Casse-Claire* (1964).

Writing this thesis gave me, and hopefully other percussionists, a new tool to battle stage fright and nervousness.

*Nervousness, stage fright, percussion, music psychology.*

# Innehållsförteckning

1. Syfte.....	4
2. Undersökning.....	5
2.1 Scenskräck.....	5
2.2 Provspelningssituationen.....	6
2.3 Andningsövning.....	6
3. Genomförande.....	7
3.1 Andningsscheman.....	7
4. Resultat.....	10
4.1 Andningsschema - vinst eller förlust?.....	10
4.1 Framtiden - vad har detta gett mig?.....	10
5. Referenser.....	11

# 1. Syfte, forskningsfrågor och metod

Syftet med arbetet är att samla in så mycket information jag kan om de psykologiska faktorerna kring en provspelningssituation. Detta för att förstå och kunna motarbeta de negativa aspekterna av dessa. Jag kommer även att samla in information från litteratur och arbeten gällande övningar för bearbetningen och metoder för att tackla nervositet och liknande.

Jag kommer även analysera mitt valda Delécluse Etyd nummer 9 och de knepiga passager som finns för att således kunna skapa ett andningsschema; en planerad andning som följer ett bestämt mönster.

Med hjälp av den information jag samlar in kommer jag att skapa en simulation för den situation jag befinner mig i under en provspelning och där kunna testa om ett andningsschema är positivt eller negativt för mig i den specifika situationen.

Jag kommer att dokumentera min process med att skapa detta andningsschema och motivera mina beslut då jag tror att det kommer finnas många olika vägar att gå, varav inte alla kommer passa mig personligen. De frågor jag kommer att fokusera mitt arbete kring är:

*Hur kan nervositet påverka oss?*

*Vilka metoder finns för att bearbeta nervositet?*

*Kan en planerad andning minska ens nervositet?*

## 2. Undersökning

Jacques Delécluse är en fransk slagverkare och kompositör. Han föddes 1933 och har på senare år dragit sig tillbaka en del från musiken. Jacques är en av Frankrikes mest framstående pedagoger och kompositörer inom slagverksmusiken. Hans verk: *Douze Études pour Caisse Clair* (1964/u.å.) är idag en av de mest kända etydsamlingarna för virveltrumma och har spelats av alla världens slagverkare. Vid bokens utgivning hade ingen slagverksmusik från Frankrike slagit igenom och Delécluse blev således fadern för den franska slagverksmusiken.

*The main reason why Jacques Delécluse's etudes have been so popular all around the world for more than 40 years is because they have a musical sense: they are written not by only a percussionist but by a composer and a complete musician. (Macarez, u.å)*

Etyderna är väldigt tekniskt krävande, då de kombinerar en stor del av de tekniker som används på virveltrumma. Att lära sig en Delécluse-etyd är som att lägga ett pussel, man måste ta bit för bit för att lyckas.

De är idag garanterade verk på provspelningar över hela världen och det är därför jag har valt att använda en av dessa etyder i min undersökning. Av hans etyder är det den första och den nionde som förekommer oftast och av dessa valde jag nian, då det är en etyd jag jobbat med mycket tidigare och som är väldigt svår på vissa ställen. Etyden är baserad på *Capriccio Espagnol* av Rimsky Korsakov (1887).

### 2.1 Scenskräck

Scenskräck, eller stage fright som det heter på engelska, är enligt Top Doctors (2021) "...a state of anxiety or fear which occurs when an individual is faced with the task of performing in front of an audience..." Scenskräck kan medföra en rad konsekvenser, vilka man kategorisera under följande tre begrepp: Psykologiska, kognitiva och beteendeförändrande. Artikeln på Top Doctors (2021) nämner exempel inom kategorierna:

Svettningar, huvudvärk, förändrad puls och yrsel - **Psykologiska**.

Rädsla för att misslyckas och göras till åtlöje - **Kognitiva**.

Viljan att vilja lämna platsen och att staka sig när man pratar - **Beteendeförändrande**.

Enligt artikeln kan scenskräcken bero på en mängd orsaker varav några exempel är: "Unrealistic assessment of what is expected of you", "Overestimation of the opinion of others" och "Underestimation of your capabilities".

Att motverka sina skakningar är inte helt enkelt. Enligt Fader (2021) beror skakningar på en mängd stresshormoner som kroppen skickar ut. Detta för att vårt nervsystem aktiverat vårt slåss-eller-fly läge. Detta läge är enligt en artikel i ämnet på Psychology Tools (u.å) en mycket gammal reaktion och är "...evolutionary adaptations to increase chances of survival in threatening situations." Denna respons uppstår då vårt nervsystem känner rädsla. Enligt artikeln kan en för ofta förekommande, extra stark eller opassande aktivering av slåss-eller-fly läget vara kopplat till flera ångestsjukdomar.

När det kommer till att beseгра sina skakningar finns det en mängd metoder. I Faders (2021) artikel nämner hon *Mindfulness*. Enligt Fader är det ett sätt att grunda sig själv genom en mängd övningar och fungerar som en lösning då ångest och panik ofta får en att nästan lämna sin egen kropp mentalt. Fader (2021) beskriver det första steget i mindfulness: "Start by noticing your breath." Enligt Fader ska en ökad medvetenhet om sin andning medföra att kroppen automatiskt blir lugn.

## 2.2 Provspelningssituationen

Inför en provspelning är det inte bara viktigt att förbereda musiken som ska spelas. Det finns även en rad psykologiska och fysiska aspekter att ta i beaktning. I sitt arbete skriver Krause (2017) att bryggan mellan elitidrottare och musiker på detta plan inte är stor och att många metoder som används inom idrotten enkelt kan översättas till musikbranschen. En metod som Krause tar upp är en som kretsar kring att fokusera kring en specifik del av sitt spelande. T.ex. frasering, dynamik eller artikulation. Genom att under en kort stund fokusera på, bland andra, dessa delar ska det sedan bli möjligt att få ett brett och avslappnat perspektiv av vad det är som händer. Om man då blir distraherad ska en väg tillbaka till en överblick vara att återgå till en liten bit av ens spel för att sedan försöka komma tillbaka till det avslappnade och breda perspektivet menar Krause. Denna teknik väljer Janet att kalla för: "The present moment technique".

En annan teknik Krause behandlar är förmågan att i förtid visualisera situationer då man ska spela samt hur ens instrument låter just då. Genom att stegvis visualisera allting från backstage tills att man ska börja spela menar Krause att när det väl är dags för den verkliga situationen kommer det kännas bekant. Att dra det till nästa nivå och visualisera hela framträdandet kommenterar Krause med följande:

*Try to hear yourself playing your concerto just as you wish it to sound. Do the same with the orchestral excerpts. Go through all of your repertoire without your instrument and without the music. This will help to consolidate exactly how you want everything to sound, so that when the time comes to play, it will feel like second nature. (Krause u.å)*

Krause tar även upp värdet i att ha positiva tankar under en provspelningssituation. Att tänka att juryn är dina vänner som är där för att höra dig spela och inte dina fiender som vill att det ska gå dåligt för dig. Enligt Krause är det även klokt att inte övertänka resultatet utan att istället vara fokusera på det som ska göras; spela allt som ska spelas på det specifika tillfället. Hon nämner även faran i att ha perfektion som mål: "...but if the ultimate goal is perfection, this could stand in the way of playing with great energy and expression."

## 2.3 Andningsövning

Andningsövning hämtad från Vårdguiden 1177:

Ta några djupa andetag genom näsan. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner. Slappna av i magen.

Andas långsamt in genom båda näsborrarna och räkna till fyra under tiden.

Håll andan inne och räkna till två.

Andas långsamt ut genom näsan och räkna till fyra igen.

Håll andan ute och räkna till två.

Fortsätt övningen fem till tio gånger.

Om det känns bekvämt kan du låta utandningen ta dubbelt så lång tid som inandningen, och alltså räkna till åtta när du andas ut.

Johanna Brydolf (2017-10-23).

### 3. Genomförande

Innan jag kunde börja göra mina andningsscheman var jag tvungen att uppfinna ett sätt att notera andningarna jag ville göra. Det jag kom fram till var följande.

- + = Längre inandning i en fras.
- - = Längre utandning i en fras.
- O = Rytmsk utandning, ofta på ett viktigt slag för att förstärka pulskänslan. Detta noterar jag under raderna.
- ! = Rytmsk inandning, ofta på ett viktigt slag för att förstärka pulskänslan. Detta noterar jag under raderna.
- . = En långsam och återhållen ut eller inandning, beroende på föregående notation, som i stort sätt bibehåller den mängd luft som fanns innan och lämnar rum till extra fokus och stadga. Används då det inte passar bra att andas mycket, under särskilt tekniska partier.
- Fraseringsbågarna är till för att visa hur länge de noterade andningsindikationerna ska pågå.

I detta parti vill jag nämna min framförandepraxis. Jag har även bestämt vad som ska hända innan jag går in och spelar för att försöka simulera hur jag vill känna mig i en provspelningssituation. Istället för att fokusera på att göra mig själv nervös har jag tänkt tvärtom och istället genomfört en rad förberedelser för att nå den mentala plats jag vill vara på när jag spelar. Mina förberedelser är följande:

I övningsrummet tydligt visualisera hur mitt stycke kommer att låta när jag spelar det samt hur det kommer kännas att genomföra andningsschemat på en scen.

Visualisera hur det kommer att se ut från det att jag går in tills jag börjar spela.

Genomföra andningsövningen från 1177 en gång 2 minuter innan jag spelade.

#### 3.1 Andningsscheman

Mitt arbete med att planera ett fungerande andningsschema började i att fokusera på de mest utmanande passagera i mina valda stycken.

I Delecluse etyd nummer 9 började jag med takterna 13-17 där jag kom fram till följande:

Den första frasen börjar med en utandning som varar hela takten. På det första slaget i den andra takten fullföljs utandningen av en rytmisk utandning (noterad med: O) som agerar metronom då den första åttondelen är tom. Därefter börjar en inandning tillsammans med crescendot. I tredje takten sker en utandning på tremolot följt av en långsam och återhållen utandning eftersom det sker väldigt mycket i musiken just då och det därför är viktigt att känna en stabilitet från diafragman och magen. Efter det sker en inandning på det tremolot som ska vara subito piano vilket följs av en långsam och återhållen inandning då det återigen sker svåra tekniska saker i stycket. På nästa rads första takt kommer en utandning som vara under hela takten.

Så här låter andningsschemat i tempot 66 bpm: [Andningsschema takt 13-17.](#)

De följande takterna jag ville arbeta med var takt 37-40. Där blev mitt andningsschema så här:

Takt 37 börjar med utandning på tomma åttondelar vilket kan synas onödigt då jag inte spelar på de tre första åttondelarna. Min motivering med att börja andningen redan där är att jag anser det viktigt att även andas i pauserna då det hjälper mig att hålla min inre puls samt gynnar musiken då den inte slutar bara för att det är tystnad. Vid subito pianot i takt 38 sker en inandning som varar hela takten. I början på nästa takt kommer en relativt kort utandning och på den tredje åttondelen börjar en inandning. Detta för att jag personligen anser det bekvämt och tillförlitligt att andas ut på diminuendon. Det känns bekvämt för mig och eftersom detta arbete kretsar kring att minska stress är det något jag värdesätter högt och anpassar mig efter; bekvämlighetskänslan.

Så här låter andningsschemat i tempo 66 bpm: [Andningsschema takt 37-40.](#)



Efter att ha tagit itu med de två knepigaste partierna i Delecluse 9 var det dags att göra ett andningsschema för hela etyden. Detta blev resultatet:

The image shows a page of musical notation for a piece titled 'Delecluse 9'. The score is written for a single melodic line on a treble clef staff in 6/8 time, with a tempo marking of quarter note = 66-69. The music is characterized by dense, rhythmic patterns, often consisting of eighth or sixteenth notes, with frequent use of trills and triplets. The notation is heavily annotated with dynamic markings such as *p*, *mf*, *f*, *ff*, *pp*, *p sub.*, *f sub.*, and *cresc.*. There are also numerous breath indicators, including exclamation points (!) and plus signs (+), which are placed above or below notes to indicate phrasing and breathing points. The score is divided into measures by vertical bar lines, and some measures contain large circles or other symbols. The overall structure is highly intricate and appears to be a study in breath control and rhythmic precision.

## 4. Resultat

Resultatet av mitt arbete väljer jag att ta upp genom följande punkter:

### 4.1 Andningsschema - vinst eller förlust?

Det jag märkt gällande andningsschemat är att jag, när jag spelar, känner mig låst. Istället för att känna en musikalisk frihet och kunna ändra på fraserna i takt med styckets gång medför andningsschemat en förbestämd interpretation. Visserligen kan detta säkert, i en provspelningssituation, vara fördelaktigt men då jag inte i nuläget haft möjlighet att testa detta kan jag endast utgå från den situation jag haft möjlighet att experimentera i; övningsituationen. Trots att jag visualiserat konsertsituationen och känner att jag är på en mentalt stabil plats kan detta aldrig mätas med en riktig provspelningssituation och jag har därför svårt att på riktigt validera eller dementera denna metod. Jag kände även att för mycket av min kraft gick till att bibehålla andningsschemat och jag därför tappade fokus på andra fronter. Det var svårt för mig att avgöra hur det hade gått när jag spelat färdigt stycket eftersom jag varit så koncentrerad på att bibehålla det bestämda andningsschemat. Detta kan givetvis bero på att det är första gången någonsin jag använder denna teknik och att det möjligtvis kommer att bli enklare i framtiden. Givetvis är det omöjligt för mig att utföra tekniken fullständigt optimalt då en bra andning jämförelsevis tar brass- och blåsmusiker flera år att utveckla; det är inget man bara kan utan någonting man kämpar för och övar mycket på.

### 4.2 Framtiden - vad har detta gett mig?

Att få möjligheten att djupdyka i musikerpsykologin har varit oerhört givande, då jag nu har verktyg för att i framtiden kunna hantera en provspelning och även andra situationer. Under konserttillfällen kommer de metoder jag använt i detta arbete att komma till användning och förhoppningsvis hjälpa mig under lång tid framöver. Mina förberedelser har gett mig oerhört mycket. Att det var möjligt att förbättra min känsla innan jag ska börja spela så mycket visste jag inte. Att göra förberedelser innan jag ska spela är någonting som jag kommer att ta med mig och använda framöver.

När det gäller andningsschemat så tror jag inte det är en teknik som jag kommer att använda i framtiden, just på grund av de negativa aspekter jag nämnt i det tidigare stycket. Att känna sig låst musikaliskt tror jag kommer att vara väldigt negativt; speciellt i en situation så naturligt stressfylld som en provspelning. Även möjligheten att reflektera efteråt tror jag kommer ta skada. Speciellt eftersom jag ofta, utan andningsschema, har svårt att komma ihåg framföranden från konserter och provspelningar. Trots detta så är tekniken någonting jag konstant kommer ha med mig undermedvetet då detta arbete fått mina vyer att vidgas på plan som jag inte tidigare utforskat. Även om jag inte använder denna specifika teknik tror jag att det arbete jag lagt ner inte kommer gå förgäves utan hjälpa mig bli en starkare och bättre musiker.

När möjligheten ges att genomföra en provspelning i verkligheten kommer jag inte använda denna teknik.

## 5. Referenser

Brydolf, J. (2017-10-23).

1177 Vårdguiden (2017). *Avslappning genom andning*. Hämtad 20/3-2021 från 1177 Vårdguiden.

<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-genom-andning/>

Delécluse, J (u.å). *Douze Études pour Casse-Claire*. (Först publicerat 1964.)

Fader, S (2021). *How To Stop Shaking When You Feel Nervous*. Hämtad 26/1-2021 från Better Help.

<https://www.betterhelp.com/advice/how-to/how-to-stop-shaking-when-you-feel-nervous/>

Frewin, M (2016). *Breathing as a Musician*. Hämtad 11/3-2021 från Edmonton Academy of Music.

<https://edmontonacademyofmusic.com/blog-post/breathing-as-a-musician/>

Krause, J (u.å). *The art of auditioning*. Hämtad 28/3-2021 från Research Catalogue.

<https://www.researchcatalogue.net/view/235825/360921>

Macarez, F (u.å). *Jacques Delécluse*. Hämtad 21/3-2021 från Percussive Arts Society.

<https://www.pas.org/about/hall-of-fame/jacques-delecluse>

Psychology Tools (u.å). *Fight Or Flight Response*. Hämtad 25/2-2021 från Psychology Tools.

<https://www.psychologytools.com/resource/fight-or-flight-response/>

Rimskij-Korsakov, N (u.å). *Capriccio Espagnol*. (Först publicerat 1887.)

Top Doctors (u.å). *Stage Fright*. Hämtad 14/2-2021 från Top Doctors.

<https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/stage-fright>