



MUSIK-
HÖGSKOLAN
I MALMÖ



Reflekterande del, 4 hp, av självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,
för uppnående av konstnärlig kandidatexamen i musik, *kyrkomusikerutbildning*.

Att gå på lina

Hälsosamt balanserande på orgelpallen

Johannes Hedman

2026

Handledare: Ann-Sofi Härstedt

Konstnärligt kandidatprogram i musik
Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet

Sammanfattning

Många organister brottas med ergonomiska utmaningar kopplat till kroppshållningen. I detta arbete redogörs för orgelns särskilda svårigheter och vad olika källor säger om hur viktig ryggens position är, samt hur man på sikt kan förbättra sin hållning. Därefter genomfördes ett orgel-specifikt styrketränningsprogram utformat av P. J. Hawkins. Detta träningsprogram ledde på sex veckor fram till en märkbart rakare kroppsställning på orgelpallen. I kombination med kontinuerlig utvärdering och aktivt fokus på ergonomi visade sig styrketräning vara ett viktigt redskap för hållningen. Kvaliteten på mina framföranden avgjordes främst av hur stor uppmärksamhet som riktades på själva orgelspelet, men samtidigt kunde ett samband mellan förbättrad ergonomi och ökad virtuositet observeras.

Titel: Att gå på lina: Hälsosamt balanserande på orgelpallen

Nyckelord

Musik, Ergonomi, Orgel, Hållning, Styrketräning

Abstract

Many organists struggle with ergonomics in regard to posture. This paper presents the particular difficulties with organ-playing, views from different sources on the position of the back and how it can affect the musical flow of the performer, as well as how one can improve their posture over time. From here, an organ-specific strength training routine, as designed by H. J. Hawkins, was carried out, resulting in noticeably straighter body position on the organ bench in six weeks. Along with a continuous evaluation and an active focus on ergonomics, strength training was found to be an important tool for the posture. While the musical quality of my performances mostly relied on how much attention was directed to the organ playing, a connection between improved ergonomics and increased virtuosity could nonetheless be observed.

Title in English: To walk a tightrope: Healthy balancing on the organ bench

Keywords

Music, Ergonomics, Organ, Posture, Strength training

Innehåll

1. Inledning.....	4
1.1 Syfte.....	5
1.2 Frågeställningar.....	5
2. Teori.....	6
2.1 Musikerskador.....	6
2.2 Om orgelspel.....	6
2.3 Organisters ergonomi.....	7
2.4 Musikalitet och ergonomi.....	9
2.5 Verktyg för hållningen.....	9
3. Metod.....	11
4. Resultat och diskussion.....	13
5. Slutsatser.....	20
Referenser.....	21

1. Inledning

Sällan är en musiker så ergonomiskt utsatt som organisten, alltså den som spelar orgel. Ens i relativt enkel repertoar så är normen att samtidigt använda båda händerna och fötterna under framförandet, utöver att reglera koppel, register och svällare. Spontant kommer jag ej på något annat instrument där man inte kan hjälpa till att hålla balansen med sina fötter tryggt grundade emot en plan yta för att lättare hålla balansen.

Om man aldrig sett en organist på nära håll skulle man kunna tro att denne skulle behöva vara byggd kroppsligt som en bläckfisk, mjukt böljande och med förmågan att sträcka sig överallt och alltid kunna skicka iväg en lem för att utföra det som musiken behöver. Men tyvärr är organisten varken åtta-armad eller, på ett stereotyp plan, särskilt mjuk i kroppen. Snarare skulle denne kunna beskrivas som en spänd, stel varelse som i halv desperation försöker ta sig igenom sina tekniska svårigheter utan att låta det påverka musikens flöde och som ägnar för lite tankekraft till att fundera på hur kroppen kommer att må om tio år.

Att ryggen ska vara relativt rak och balanserad över höfterna kan tyckas självklart för att minimera skadorna av sittandet. Men det är inte så enkelt som det låter. Jag har kämpat under en längre tid för att sitta rakt på orgelpallen. Jag har noterat att jag lutar mig bakåt och böjer överdelen av ryggen för att hålla balansen och att jag har känt mig spänd i axlar och nacke. Uppenbarligen räcker det inte med att påminna sig om att försöka ha en god hållning för att faktiskt uppnå det. Dåliga dagar fylls jag av tvivel och kan inte låta bli att undra om det ens är möjligt att sitta ordentligt eller om min kropp har fel proportioner.

Under en period av cirka två månader i början av min kyrkomusikerutbildning upplevde jag diverse problem kopplade till spänningar i kroppen som gav sig till känna i händerna, med smärta i fingrar och handled som följd. Genom aktivt arbete med att förändra handställningen, se över övningsrutinen och bedriva olika sorters kroppsträning på fritiden har symptomen mattats av. Men nu, i slutet av min utbildning, kan jag ändå inte låta bli att fundera ibland om jag verkligen har kommit till roten på problemet eller bara skrapat på ytan. När jag ser min spegelbild slås jag fortfarande av

att hållningen inte ser helt sund ut och känner en oro för att det skulle kunna orsaka problem i framtiden, långt innan mitt yrkesliv är över. I kyrkomusikens bransch känns det dessutom som om man inte riktigt tar ergonomin på allvar, med skämt om att alla blir krokiga i ryggen, krumbenta och att det är bara smällar man får ta. Men ska det verkligen vara så? Finns det ingenting som jag kan göra för att uppnå en bättre, mer långsiktigt hälsosam hållning?

1.1 Syfte

Syftet med min undersökning är att ta reda på mer om hållningen vid orgelspel och hitta verktyg för att kunna sitta på ett mer ergonomiskt sätt som samtidigt gynnar det musikaliska flödet. Genom denna djupdykning hoppas jag vidare kunna lyfta en annars undanskymd fråga till mina medstudenter, kollegor och orgelspelande vänner, samt dela med mig av de erfarenheter jag förvärvat.

1.2 Frågeställningar

I vilken mån kan organisten påverka sin egen kroppshållning vid instrumentet, med särskilt fokus på ryggen?

Vilka verktyg kan organister använda för att arbeta på kroppshållningen?

Vilka kopplingar finns mellan musikaliskt flöde och ergonomi?

2. Teori

2.1. Musikerskador

Musikerskador är ett utbrett och allvarligt fenomen. En systematisk översikt av musikerskador hos professionella instrumentalister fann att mellan 41 och 93 % hade upplevt eller för närvarande upplevde skador till följd av sitt spel inom en period av 12 månader, medan minst 62 % rapporterade skador inom spannet av sin livstid (Kok et al., 2016). Den statistiken är minst sagt anmärkningsvärd och allt annat än betryggande för den musiker som oroar sig inför ett kommande yrkesliv. Instrumentalistens sårbarhet för skador betonas av många, bland annat av UNLV School of Music (u.å.) som på sin hemsida förklarar att varje framförande musiker riskerar att dra på sig skador kopplat till spelet. Där nämns även några av de allvarliga konsekvenser som kroniska musikerskador kan leda till, såsom nedsatt funktion, orsakan av stor smärta och slutet på karriärer.

Det är svårt att tänka sig att någon aktivt skulle välja att öva eller spela på ett sätt som leder till skador, utan det är rimligare att koppla det till riskfaktorer. Vissa av dem går att påverka, medan andra får ses som oundvikliga. UNLV School of Music (u.å.) anger att det handlar om felaktig hållning, oergonomisk spelteknik, överdriven kraftanvändning, slitningsskador, stress och otillräcklig vila. Utöver sådana generella riskfaktorer, som gäller för alla utövande musiker, är vilket instrument man spelar av stor betydelse för skaderisken och ett exempel på en oundviklig riskfaktor. Stråkmusiker lider exempelvis i högre grad av musikerskador än andra instrumentalister, vilket kan kopplas till deras särskilda ergonomiska utmaningar och speltekniska moment (Lee et al., 2013). Det vore naturligtvis felaktigt att säga att alla stråkmusiker oundvikligen kommer att skada sig, utan det handlar bara om ökade risker. Klart står att en god förståelse för ett givet instruments funktion och spelsätt krävs för att kunna diskutera dess ergonomi och förebyggande av skador.

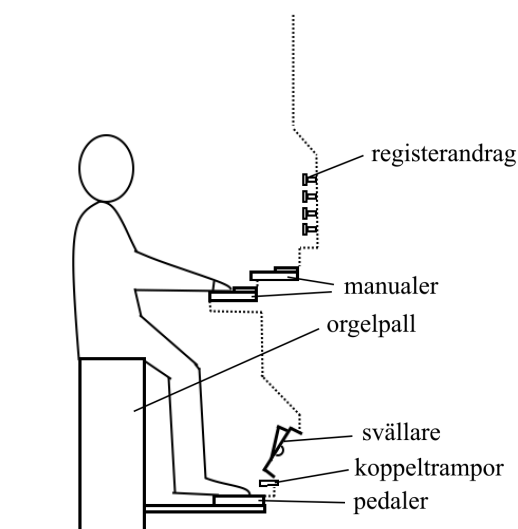
2.2. Om orgelspel

För att förstå organistens rörelser och ergonomiska utmaningar måste instrumentets

uppbyggnad och funktion klargöras. Figur 1 visar en representation av spelbordet där manualer, pedaler, svällare, koppeltrampor, registerandrag och orgelpall finns utmärkta. Till att börja med är orgelpall den plats där organisten placerar sig och från vilken hela instrumentet styrs. Manualerna spelas, likt andra klaverinstrument, med händerna, medan pedaler och svällare spelas och regleras av fötterna. Utöver detta tillkommer koppeltrampor, vars funktion är att koppla ihop manualer eller pedaler med varandra och kan aktiveras med fötterna. Registreringen, alltså valet av de klingande stämmorna, kan alltid skötas genom att dra in eller ut s.k. registerandrag, men det är vanligt att det också finns ett analogt eller digitalt system där musikern kan förflytta sig mellan förinställda kombinationer av register. Dessutom finns lokala avvikelser och tillägg till detta, unikt för varje instrument. Sammanfattningsvis har orgeln väldigt många parametrar som förväntas kontrolleras av den spelande organisten, vilket kräver många rörelser på olika plan.

Figur 1

Illustration och utmärkning av spelbordets grundläggande delar



Kommentar: Bild: Johannes Hedman.

2.3. Organisters ergonomi

Det faktum att såväl organistens händer som fötter är sysselsatta gör att denne aktivt måste arbeta för att hålla balansen. Förklaringen finns i fysikens lagar och principer,

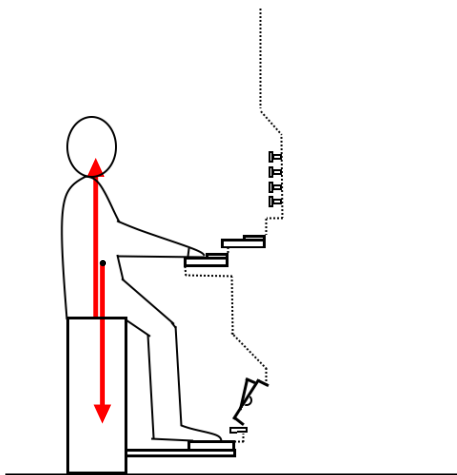
vilka kan tydliggöras genom att rita upp de krafter som påverkar (se Figur 2).

Tyngdkraften påverkar organisten rakt nedåt från kroppens tyngdpunkt, medan den motriktade och lika stora sk. normalkraften kommer från orgelpallens stöd. Att luta sig mot pedalerna för stöd samtidigt som man spelar skall undvikas eftersom det försämrar tonbildningen (van Oortmerssen, 2002, s. 14), vilket innebär att eventuella krafter från fötterna därför försummas.

Om organistens tyngdpunkt hela tiden är placerad rakt ovanför orgelpallens stöd så är kroppen i stabilitet. Om tyngdpunkten däremot hamnar vid sidan av, framför eller bakom stödet från pallen så störs jämvikten, organisten tappar balansen och ramlar av bänken. I praktiken är fötterna, händerna och armarna nästan hela tiden upptagna med spel och rörelser i ett plan framför kroppen, vilket innebär att organistens tyngdpunkt riskerar att förskjutas framåt. För att organisten ska hålla balansen krävs det något slags arbete för att jämna ut detta, för att hålla kvar tyngdpunkten över bänkens stöd och på så sätt upprätthålla stabiliteten i kroppen. Att somliga organister lutar sig bakåt är därför föga märkligt, utan kan ses som en reaktion på och ett sätt att hantera de krafter som påverkar dem.

Figur 2

Illustration av de krafter som påverkar organisten vid spelbordet.



Kommentar. Organistens tyngdpunkt har markerats med en svart prick, från vilken tyngdkraften riktas rakt nedåt. Både tyngdkraft och normalkraft är markerade med rödfärgade vektorer. Bild: Johannes Hedman.

Att organister bör sitta med rygg rak är dock ett tydligt och genomgående budskap i litteraturen. En flitigt använd svensk lärobok i orgelspel introducerar pedalspelets teknik med orden: ”Det är mycket att tänka på när det gäller pedalspelet. Viktigast är följande: a) sitta rak i ryggen och rätt långt fram på pallen (...)” (Åberg, 1997, s. 57). Van Oortmerssen (2002, s. 14-15) förespråkar också en rakryggad hållning på orgelpallen och menar att det skapar den nödvändiga balans mellan över- och underkropp som krävs för avspänt spel.

2.4. Musikalitet och ergonomi

Mycket pekar på att en grundställning där man lutar ryggen bakåt är skadlig och hämmar teknisk briljans. Cousin (u.å), fysioterapeut och specialist på musikers ergonomiska utmaningar, har i sitt arbete mött organister som sökt hjälp för olika besvär och smärtor. I en artikel på sin hemsida beskriver hon en patient som i sitt orgelspel lutade ryggen bakåt och till följd av detta byggde upp stora spänningar i skuldror, axlar och nacke. Med Cousins vägledning förändrade patienten sin hållning vid instrumentet och fokuserade bland annat på att ändra bäckenets lutning, att stärka nedre bålmusklerna och att lära sig att behålla korrekt kroppshållning, ett arbete som gav goda resultat och efterhand möjliggjorde denne att spela utan besvär och i betydligt längre perioder än tidigare (Cousin, u.å.). Detta är naturligtvis bara ett enskilt exempel, men det visar ändå på den avgörande roll som ryggens lutning faktiskt har i speltekniken. Med förbättrad hållning kunde patienten uppnå en avslappnad teknik, lägga mer tid på övning och i förlängningen fortsätta utvecklas som organist; utan förbättrad hållning hade detta sannolikt varit omöjligt. Det verkar som att själva grundförutsättningen för ett avancerat orgelspel ligger i hållningen, eller annat uttryckt: ”Problems that we view as the natural limitations of our abilities can often be attributed to bad posture” (van Oortmerssen, 2002, s. 14).

2.5 Verktyg för hållningen

Träning och kroppslig medvetenhet är avgörande verktyg för att kunna sitta rakare på orgelpallen. Med sin beskrivning av ovanstående patients utveckling och återhämtning ger Cousin (u.å.) ett positivt besked till den som undrar om det över huvud taget är

möjligt att förändra och förbättra sin hållning i relation till orgelspel. Utan att sprida sina yrkeshemligheter som terapeut så delger hon som sagt i sin beskrivning av processen att det bland annat handlade om att stärka bålmuskler och att lära sig hur en korrekt kroppshållning ska vara, samt att de goda resultaten kom efter en längre periods träning. Precis de tankarna delas av van Oortmerssen (2002), som betonar att det krävs omfattande träning av musklerna kring bål och bäcken för att lära sig sitta ordentligt vid orgeln och att det kan handla om månaders arbete, utan att konkret gå in på hur sådan träning skulle kunna utformas.

Med studien i orgeltidskriften *The Diapason* särskiljer sig J. Hawkins (2007) genom att presentera exakt hur ett träningsprogram i syfte att förbättra organisters hållning kan se ut. Han lät tre av sina studenter genomföra en serie styrketränningsövningar för att stärka de för ändamålet viktigaste muskelgrupperna och kunde observera stora framsteg på deras respektive orgellektioner redan efter tre veckor. Till exempel blev de tillfällen då de frångick en, i hans mening, god hållning färre till antalet, medan de kvarvarande avvikelserna från den goda hållningen var betydligt mindre märkbara. J. Hawkins skriver att han på ett personligt plan är helhjärtat övertygad om träningens kraft och avslutar med en uppmaning: ”. . . I encourage all of my musician colleagues to remind themselves to get off the bench and begin their own exercise routine” (s. 23).

3. Metod

Baserat på de risker som förknippas med en dålig hållning, och den höga speltekniska nivån som kan uppnås med en god hållning, tycks det självklart att alla organister bör undvika det förstnämnda och sträva efter det sistnämnda. Jag har tagit fasta på J.

Hawkins (2007) råd i ovanstående stycke och startat ett träningsprogram i syfte att få en sundare hållning. Hans studie inkluderar instruktioner för varje övning, bilder som ytterligare tydliggör rörelserna samt ett rekommenderat antal repetitioner och sets per övning, och kan därmed utgöra en praktiskt orienterad ingång till ämnet styrketräning i relation till orgelspel och hållning.

Med sin uppenbara relevans för mitt ämne har jag valt att utgå från det av J. Hawkins (2007) beskrivna träningsprogrammet, men förlängt tiden för själva träningsperioden. Personligen tyckte jag att de tre veckor som hans orgelstudenter genomförde sina styrkeövningar lät lite för kort och tvivlade på om jag själv skulle kunna uppnå märkbara resultat så snabbt. Jag beslöt mig för att min egen träningsperiod skulle vara dubbelt så lång. Träningsprogrammet genomfördes alltså under en period av sex veckor, två gånger i veckan. Tiden för varje genomfört träningspass uppmättes och antecknades i loggbok tillsammans med en fri kommentar om känslan i kropp och sinne.

Träningens påverkan på orgelspelet och kroppshållningen undersöktes genom videoupptagningar av mina framföranden vid orgeln vid totalt tre tillfällen: innan sexveckorsperiodens början, tre veckor in i den samt direkt efter dess slut. Vid varje tillfälle gjordes två upptagningar av samma stycke orgelmusik, nämligen sats sex ur L. Viernes orgelsymfoni nr. 1 opus 14. Den första upptagningen hade ett musikaliskt fokus, där jag inte aktivt tänkte på hållningen utan bara på att få ett gott klingande resultat. Den andra upptagningen hade ett fokus på kroppshållningen, där jag aktivt ansträngde mig för att hålla en rak rygg och nacke. Efter varje framförande antecknades känslan i kropp och sinne med en fri kommentar.

Videoupptagningarna från varje inspelningstillfälle analyserades med fokus på kroppshållningen i rygg och nacke. Ur varje enskild upptagning klipptes en bild ut som visar hållningen precis när takt 57 spelades. Det är en ergonomiskt utsatt situation där

den ena foten spelar på pedalerna rakt framför kroppen, medan den andra foten justerar svällaren, vilket innebär att båda är placerade framför kroppens tyngdpunkt. Händerna är samtidigt upptagna med avancerat spel på varsin manual. Just eftersom organisten vid denna punkt i stycket ställs inför både speltekniska och ergonomiska utmaningar så utgör det en lämplig referensram för jämförelse av kroppshållning, och används därför på samtliga upptagningar.

4. Resultat och diskussion

Att träna med ett specifikt syfte har varit uppfriskande. Jämfört med annan träning tidigare i mitt liv, såsom styrketräning på gym eller löpning utomhus, så har detta program haft en lägre tröskel. Det har räckt med mitt eget hem och en yogamatta på golvet, och att det går relativt snabbt att genomföra hela programmet har gjort att det hunnits med även när jag kommit hem sent. Dessutom har jag inte känt behov av att resultaten måste komma snabbt, eftersom jag hela tiden haft i bakhuvudet att perioden pågår flera veckor. Att träningen inte heller har som mål att förändra mitt kroppsliga utseende har varit skönt och det har inte påverkat min kroppsbild.

Loggboken visar på en fungerande träning. Totalt har jag tränat vid 11 tillfällen. Ett pass föll bort den näst sista veckan i samband med en kortare förkylning, medan övriga veckor innehåll två pass vardera, som planerat. Passen har varit mellan 20 och 30 minuter långa och har fått mig att må bra i stunden och efteråt, baserat på de fria kommentarerna. Det första passet beskrevs som ”ansträngande” medan redan det tredje kunde sammanfattas med orden ”kändes bara skönt”. Det åttonde passet innehöll en kommentar om att jag ”känner mig starkare än tidigare”, vilket visar att det fanns en upplevd känsla av att träningen var meningsfull och effektiv.

En progression i övningarna kunde observeras snabbt. Jag gjorde plankan, en statisk övning som stärker bål原因skulaturen, längre tid för varje gång. Från början kunde jag hålla den övningen i 45 sekunder, på slutet 75 sekunder. Jag kunde göra ett större antal repetitioner på de andra övningarna efterhand, från tolv stycken vid periodens början till femton vid dess slut, samt lade till ytterligare ett set per övning. I takt med att antalet repetitioner och sets ökade tog programmet längre tid att genomföra, men jag tror det bidrog till att jag aldrig tappade känslan av att göra nya framsteg i träningen.

Det finns mycket att säga om upptagningarna av mitt orgelspel. Inledningsvis krävdes betydande tankearbete för att komma fram till hur upptagningarna över huvud taget skulle genomföras för att kunna bli jämförbara med varandra och synliggöra hållningen. Många parametrar kontrollerades, såsom att orgelpallens bänk ställdes till samma höjd och placerades lika långt fram, samt att kamerans positionering i förhållande till bänken

uppmättes. För att komma fram till just kamerans läge genomfördes flera testupptagningar, där målet var att se min kropp rakt från sidan så att skillnaderna skulle framträda så tydligt som möjligt. Andra faktorer bedömdes som mindre viktiga, till exempel vilka kläder jag bar, till förmån för att flexibelt kunna spela in direkt efter skoltid.

De inledande upptagningarna, innan träningsprogrammet inletts, visar på svårigheter med att sitta rakt. Figur 3 och 4 visar hållningen som den såg ut precis när takt 57 i sats sex ur L. Viernes orgelsymfoni nr. 1 opus 14 spelades, med musikaliskt respektive ergonomiskt fokus. Resultatet i Figur 3 är att ryggen är bakåtlutad och kurvad vid skuldrorna, med en viss tendens till framåtlutning av nacken som följd. I min fria kommentar beskrevs känslan av framförandet som ”skönt, med ganska gott flyt”. Jag minns att jag tyckte det kändes normalt och blev sedan lite besvårad av att se hur det faktiskt såg ut. Upptagningen med ergonomiskt fokus (se Figur 4) visar i samma takt på en betydligt rakare hållning, men det var en krävande ställning att upprätthålla. Jag har antecknat att jag upplevde mitt muskulära arbete som ”60 % av maximal kapacitet” och att spelflödet var svårt att hålla.

Figur 3

Upptagning med musikaliskt fokus, innan träningsperiodens början.



Figur 4

Upptagning med ergonomiskt fokus, innan träningsperiodens början.



Kommentar. Upptagning: Johannes Hedman

Vid följande upptagningstillfälle, tre veckor in i träningsperioden, kan framsteg observeras (se Figur 5 och 6). Skillnaden i kroppshållning mellan framförandet med musikaliskt respektive ergonomiskt fokus är svår att urskilja och den förstnämnda hållningen ser mer hälsosam ut. Det faktum att jag i denna upptagning sitter med rakare rygg, även när jag inte aktivt fokuserar på att göra detta, ser jag som något mycket positivt. Nacken tycker jag ser onödigt framåtböjd i båda upptagningarna, något mindre i den senare.

Känslan i kroppen vid det första framförandet (Figur 5) beskrevs som "självklar, avslappnad" medan det främst ergonomiska framförandet (Figur 6) beskrevs som "lättare än senast, med mindre ansträngning i magen". Båda framförandena hade

gott flyt och de tekniska utmaningarna i denna passage i stycket (takt 49-65) kändes plötsligt mer hanterliga. Jag menar mig därigenom ha upplevt precis vad van Oortmerssen (2002) uttrycker, alltså att ergonomin kan vara den begränsande faktor som sätter gränser, eller öppnar upp för virtuositet.

Figur 5

Upptagning med musikaliskt fokus, tre veckor in i träningsperioden.



Figur 6

Upptagning med ergonomiskt fokus, tre veckor in i träningsperioden.



Kommentar. Upptagning: Johannes Hedman

Det sista upptagningstillfället, direkt efter träningsperiodens slut, visar på ännu större framsteg (se Figur 7 och 8). Rundningen av den nedre delen av ryggen har minskat, jämfört med de tidigare upptagningarna. Nackens position ser också mer avslappnad ut, i bemärkelsen att dess lutning inte skiljer lika mycket från ryggens. Snarare kan jag ana en förlängning av kroppen.

Med de fria kommentarerna i hänsyn blir bilden inte lika tydlig. Efter det första

framförandet (Figur 7) antecknades att kroppen kändes ”som vanligt”, vilket också speglades i ett gott spelflyt. Under den andra upptagningen (Figur 8) förnam jag däremot en känsla i nacken som var ”ovan, men inte obehaglig.” De tidigare upptagningarna hade gjort mig uppmärksam på en framåtlutning av nacken som jag nu försökte rätta till, men samtidigt minskade min tillgängliga uppmärksamhet att lägga på musiken, som nu lät slarvigare än tidigare. Jag tror dock att alla musiker har erfarit svårigheterna med att snabbt vänja sig vid en förändrad kroppsställning. Därför menar jag att det vore orimligt att redan på första försöket kräva detta av mig själv.

Figur 7

Upptagning med musikaliskt fokus, direkt efter träningsperiodens slut.



Figur 8

Upptagning med ergonomiskt fokus, direkt efter träningsperiodens slut.



Kommentar. Upptagning: Johannes Hedman

Vid alla upptagningstillfällen gick det att ha en rakare hållning när jag lade mitt fokus särskilt på det, vilket visar att hållningen har en mental eller tankemässig faktor. Först i efterhand kunde jag förstå vad Cousin (u.å) menar i sin metod, när hon skriver om sin

patient som fick lära sig att behålla en korrekt kroppshållning. Jag trodde först att detta också var kopplat till musklernas förmåga och uthållighet, men insåg sedan det också handlar om ett mentalt lärande, kunskaper, insikter och observationer, samt att kunna ägna en tillräckligt stor del av sin uppmärksamhet åt hur man sitter på orgelpallen.

Det var påtagligt att alla förändringar i ergonomin hade stor inverkan på musiken. När jag från början koncentrerade mig på att upprätthålla en god hållning samtidigt som jag spelade (Figur 4) så försämrades det musikaliska flödet, men vid nästa upptagningstillfälle (Figur 6) påverkades musiken mindre. Detta går precis i linje med vad jag hade förväntat mig, nämligen att en förändrad ergonomi har störst påverkan i början; när man upprepar något så blir det ju mindre förändring och man får chans att vänja sig. Det sista upptagningstillfället (Figur 8) passar också in i bilden, eftersom en förändring av nackpositionen gjorde att orgelspelet blev slarvigt. När jag spelade och främst tänkte på musiken (Figur 3; Figur 5; Figur 7) så framträdde en tydligare linje. Först upplevde jag musiken som svårspelad, men i takt med att hållningen förbättrades blev det allt lättare att ta sig igenom de tekniska utmaningarna.

Det ska nämnas att det naturligtvis kan ha funnits fler skäl som gjorde att jag kände att min virtuositet ökade. Till exempel framförde jag ju samma stycke orgelmusik många gånger och blev därför kanske mer och mer bekväm. Detta var visserligen ett sedan tidigare välbekant och inövat stycke för mig, men samtidigt inser jag att det kan ha haft en viss påverkan. En annan felkälla kan vara dagsformen; kanske hade jag en dålig dag vid de första upptagningarna, eller var i ovanligt bra form vid de senare. Jag kan dock inte erinra mig om något sådant, vilket i så fall innebär att det skulle ha hamnat under min radar, så att säga. Till sist är det också tänkbart att jag kan ha utvecklat min spelteknik under dessa sex veckor genom mitt övriga orgelövande. Eftersom jag inte förändrat mina övningsrutiner i övrigt har jag dock svårt att tro att resultaten enbart skulle komma därifrån. En betydligt mer omfattande studie behövs för att med säkerhet kunna separera ovan nämnda faktorer från de som rör styrketräning och hållning.

Tveklöst är att en stor skillnad i ryggens lutning kan observeras vid jämförelse av upptagningarna innan och efter min undersökningsperiod. Jag förvånas av att så mycket kunde hända på bara några veckor, särskilt eftersom van Oortmerssen (2002) menar att det kan krävas flera månader för att jobba på hållningen. Mina ögon har öppnats för att

organistens hållning verkligen går att förändra, om denne är villig att ägna tid åt regelbunden träning och kontinuerlig utvärdering. En avgränsad träningsperiod kan alltså kan ge stor effekt, vilket speglar resultaten i J. Hawkins (2007) studie och dessutom råkar vara precis vad jag i denna undersökning hoppades på. Slutligen finns det säkert också ett värde i att arbeta med ergonomi på lång sikt; en av vår tids främsta konsertorganister, Oliver Latry, är åtminstone av den meningen:

Being aware of good posture is a long process that evolves over time with the changing morphology of our own body over the years. So it is a constant challenge, just as much as the interpretation of a musical work. (Cousin, u.å., Testimony)

5. Slutsatser

Träningsprojektet har fått mig att reflektera kring vad som egentligen avgör hållningen. Självklart handlar en del om den kroppsliga förmågan, i form av uthållighet och styrka i viktiga muskelgrupper. Jag tror mina resultat till stor del berodde på denna utvecklade förmåga som jag uppnådde genom en period av styrketräning. Det som förut krävde mycket ansträngning, krävde successivt mindre och mindre, och det blev självklarare att hålla en rak rygg samtidigt som jag spelade. En annan del handlar om hur mycket eller lite av sin uppmärksamhet som ägnas åt att upprätthålla hållningen samtidigt som man spelar. Till sist handlar det om att kritiskt granska och kontinuerligt utvärdera sin hållning. I mitt fall fanns det en nytta i att observera mig själv utifrån (genom upptagningarna) och sedan analysera vad som borde bli annorlunda.

En viktig lärdom från detta projekt är att våga prioritera ergonomin även för musikens skull. Alla förändringar i orgeltekniken känns ovana till en början, men jag har insett att det är lönt att ta det där första steget. Det blev lättare att framföra speltekniskt svår musik när jag hade tränat upp min hållning, vilket egentligen borde vara självklart. Men ändå har mina orgellärare aldrig kommenterat detta utan bara instruerat mig att släppa spänningarna i armarna och armbågarna, eller vid behov petat mig i ryggen om de tyckt att jag suttit alltför krokigt. Jag tror det musikaliska flödet i vissa lägen kan gynnas mer av att städa upp ergonomin än att lägga ytterligare timmar på övning.

Med mitt arbete hoppas jag ha givit en inblick i den komplexa värld av ergonomiska utmaningar som organister brottas med dagligen och presenterat verktyg för den som själv ämnar förbättra sin hållning på orgelpallen.

Må detta inspirera dig att rakryggat ta dig an ditt nästa musikstycke.

Referenser

- Cousin, C. (u.å.). *Good - bad posture and gesture at the Organ*. Physiotherapy for musicians. Hämtat den 20 mars 2026 från <http://www.physiotherapy-for-musicians.com/physiotherapist-musicians/physiotherapist-musicians-pages/organ.html>
- Hawkins, P. J. (2007, juli). Organ Performance Posture “Get off the bench and give me ten!” An investigation of the benefits of physical stretches on organ performance posture. *The Diapason*.
<https://www.thediapason.com/sites/diapason/files/July2007FullIssue.pdf>
- Kok, L. M., Huisstede, B. M. A., Voorn, V. M. A., Schoones, J. W., & Nelissen, R. G. H. H. (2016). The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89, 373–396. <https://doi.org/10.1007/s00420-015-1090-6>
- Lee, H. S., Park, H. Y., Yoon, J. O., Kim, J. S., Chun, J. M., Aminata, I. W., Cho, W. J., & Jeon, I. H. (2013). Musicians' medicine: musculoskeletal problems in string players. *Clinics in Orthopedic Surgery*, 5(3), 155–60. <https://doi.org/10.4055/cios.2013.5.3.155>
- UNLV School of Music. (u.å.). *Performance Injuries*. Hämtat den 23 mars 2026 från <https://www.unlv.edu/music/injuries#>
- van Oortmerssen, J. (2002). *Organ technique*. Göteborg Organ Art Center.
- Åberg, M. (1997). *Orgelskola*. Verbum.