



MUSIK-
HÖGSKOLAN
I MALMÖ

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2026

Läraryrkesutbildningen i musik

Damir Mujezinović och Emma Larsson

Från mönster till mening
En autoetnografisk studie om navigering på gitarrens greppbräda
genom CAGED-systemet

Handledare: Markus Tullberg

Sammanfattning/Abstract

Titel: Från mönster till mening – en autoetnografisk studie om navigering på gitarrens greppbräda genom CAGED-systemet. Författare: Damir Mujezinović och Emma Larsson.

Syftet med denna studie är att undersöka CAGED-systemets för- och nackdelar för bättre förståelse kring navigeringen på gitarrens greppbräda. Med grund i det har vi formulerat följande forskningsfrågor: Hur kan vi lära oss att navigera i greppbrädans struktur med hjälp av CAGED? Vad händer med vår kunskap, vårt gitarrspel och vår förståelse för greppbrädans struktur när vi närmar oss den via CAGED och medveten övning? Vi har använt oss av den kvalitativa forskningsmetoden autoetnografi där empirin utgörs av vår erfarenhet och våra loggboksanteckningar. Vår slutsats är att begränsningar och tydliga ramar underlättade vår kognitiva belastning och ledde till djupare inläring. Den strukturerade metoden gav oss nya insikter i greppbrädans tonala uppbyggnad. För vidare forskning föreslås en observationsstudie kring gitarrpedagogers användning av CAGED som metod för främjande av elevers färdighetsutveckling.

Nyckelord: CAGED, Gitarrundervisning, Greppbräda, Musikteori, Struktur, Visualisering.

Title: From pattern to purpose – navigating the guitar fretboard through the CAGED system, an autoethnographic study. Authors: Damir Mujezinović and Emma Larsson.

The purpose of this study is to explore the CAGED system's pros and cons in regard to understanding how to navigate the fretboard on the guitar. On this basis we have formulated the following research questions: How can we learn to navigate the fretboard using CAGED? How does our knowledge, guitar performance and our understanding of the fretboard evolve when we approach it with CAGED and deliberate practice? In this study we have utilized autoethnography, and therefore our personal experiences serve as the empirical basis of the research. Our conclusion is that restrictions and clear parameters lightened our cognitive load and leads to deeper learning. The structured approach offered rewarding new insights into the fretboard's tonal construction. Future research could involve an observational study regarding guitar teachers' use of CAGED as a method to promote students' skill development.

Key words: CAGED, Fretboard, Guitar education, Music theory, Structure, Visualisation.

Förord

Detta är ett examensarbete vid Musiklärarutbildningen på Musikhögskolan i Malmö. Med denna studie ämnar vi undersöka hur vi kan fördjupa vår förmåga att navigera på gitarrens greppbräda. Vi har skrivit allt tillsammans med undantag för våra individuella autoetnografiska delstudier och tillhörande resultatkapitel. Vi vill tacka vår handledare Markus Tullberg för värdefulla insikter och gediget stöd under arbetets gång.

Malmö, Maj 2026, Damir Mujezinović och Emma Larsson.

A guitar is something you can hold and love, and it's never going to bug you. But there is a secret about the guitar - it's defiant. It will never let you conquer it. The more you get involved with it, the more you realize how little you know
- Les Paul

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	1
2	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	3
3	LITTERATUR.....	4
3.1	Litteraturgenomgång	4
3.1.1	Lärande och minne	4
3.1.2	Glömskekurvan.....	4
3.1.3	Tidsfördelad repetition och medveten övning	5
3.1.4	Kroppens fenomenologi och body schema.....	6
3.1.5	Musikerns relation till sitt instrument.....	8
3.2	Litteratur från didaktiska verk.....	8
3.2.1	Språket och tecken	9
3.2.2	Gitarrundervisningens historia.....	9
3.2.3	Gitarrens komplexitet	10
3.2.4	Gitarrens konstruktion	10
3.2.5	Navigering på greppbrädan och gitarrundervisning	11
3.2.6	CAGED och andra spatiala system för beskrivning av greppbrädan	12
4	METODKAPITEL	17
4.1	Metodologiska överväganden	17
4.2	Studiens fokus/objekt	18
4.2.1	Urval	18
4.3	Metod för datainsamling: autoetnografisk undersökning.....	18
4.4	Design av studien	19
4.4.1	Studiens upplägg och tidsåtgång	19
4.4.2	Design av Emmas delstudie.....	19
4.4.3	Design av Damirs delstudie	20
4.5	Datainsamling	21

4.5.1	Analysmetod.....	22
4.6	Resultatens kvalitet – en fråga om giltighet och trovärdighet.....	22
4.7	Etiska frågor	23
5	RESULTAT.....	25
5.1	Gemensamma nämnare	25
5.2	Resultat av autoetnografisk delstudie – Damir.....	25
5.2.1	Inledning	25
5.2.2	Detaljerad planering dag för dag	26
5.2.3	Val av område.....	26
5.2.4	Inlärningsstrategier och kognitiva processer	26
5.2.5	Orientering på greppbrädan	27
5.2.6	Progression och variation av skalor.....	28
5.2.7	Inre och yttre faktorer	31
5.2.8	Improvisation och internalisering av kunskap.....	32
5.2.9	Sammanfattning.....	32
5.3	Resultat av autoetnografisk delstudie – Emma	33
5.3.1	Målet med delstudien.....	33
5.3.2	Musikalisk bakgrund och tidigare navigationsstrategier	34
5.3.3	Insikter	34
5.3.4	Framgångar.....	35
5.3.5	Utmaningar	35
5.3.6	Praktisk tillämpning.....	36
5.3.7	Avslutande tankar	37
5.4	Sammanfattning av resultat	38
6	DISKUSSION.....	39
6.1	Glömskekurvan och tidsfördelad repetition. Minnets roll i vår studie	39
6.2	Automatisering och mekanisk repetition	40
6.3	Ryggraden som navigationsverktyg.....	41

6.4	Verbalisering som kognitiv strategi	41
6.5	Att sjunga med fingrarna – den fenomenologiska aspekten	43
6.6	Gitarrens handlingsutrymme kopplat till skapande	44
6.7	Framgångsfaktorer.....	45
6.8	Förslag på hur CAGED kan användas.....	45
6.9	Slutsats och förslag på vidare forskning	46
7	REFERENSLISTA.....	48
	BILAGOR	51
	Bilaga 1.....	51

1 Inledning

Undersökningens relevans grundas i den upplevda bristen på strukturerat lärande av att navigera på gitarrens greppbräda. Med det menar vi en gedigen förståelse för var tonerna är placerade i relation till musikteoretiska byggstenar. Som gitarrister och snart färdiga gitarrpedagoger har vi upplevt att gitarrundervisning för nybörjare ofta börjar med en viss struktur kring greppbrädans sammansättning. Däremot har vi observerat att ju mer eleven lär sig spela desto mer försvinner strukturen. Detta är något vi har upplevt under vår verksamhetsförlagda utbildning både på gymnasiet och kulturskolan. Under vårt fjärde år på Musikhögskolan i Malmö fick vi inblick i hur en fiollärare jobbar på en kulturskola specifikt med förståelse för tonernas placering på fiolens greppbräda. Detta gjorde att vi började fundera på varför vi inte sett ett liknande upplägg i gitarrundervisning. Vår erfarenhet är att gitarrister till stor del förlitar sig på mönster som de känner igen utan att veta vilken funktion de olika intervallerna har i sammanhanget. Vi upplever själva att vi har gått i den fällan och att den är svår att ta sig ur. Detta bidrar till att gitarrspelet baseras mer på ett korrekt mönster, ofta i form av en skala eller inlärdd box och inte valet av de faktiska tonerna i förhållande till harmoniken.

Många gitarrister har skapat sitt eget system för att navigera på greppbrädan och många lär sig spela med hjälp av ackordgrepp eller olika boxar (en skala inom angivna band på gitarrhalsen) utan att egentligen ha en förståelse för vilka toner de spelar (Edwards, 1983). Vi redogör mer för detta i kapitel 3.2.5. Till skillnad från andra instrument så är den formella gitarrundervisningen fortfarande relativt ung i akademiska kretsar (Harrison, 2010). Vi som skriver denna uppsats har två skilda bakgrunder inom gitarr, främst rock och klassiskt. Även vi har skapat våra egna system för att visualisera greppbrädan och navigera på den.

Vi anser att greppbrädan inte erbjuder samma visuella tydlighet som ett klaviatur vars de svarta och vita tangenterna skapar en mer lättöverskådlig struktur för utövaren.

Gitarrhalsen är snarare som 6 olika klaviaturer som tolkas och spelas både horisontellt och vertikalt. Med grund i detta vill vi undersöka vad som händer om vi systematiserar inläringen av greppbrädans struktur med hjälp av *CAGED*.

CAGED är ett system som delar upp gitarrens greppbräda i fem olika sektioner och är ett sätt att visualisera och förstå hur greppbrädan är uppbyggd tonalt. Syftet med systemet är att se kopplingen mellan de olika ackordgreppen, och genom tydlig struktur ge en förståelse för helheten i stället för en samling separata mönster.

En djupare förståelse för hur gitarrens greppbräda kan avkodas är mycket relevant för yrkesrollen som musiklärare och gitarrpedagog.

Gitarrens konstruktion med dess strängar och band rymmer en omfattande mängd information som vid en första anblick inte följer något uppenbart mönster, till skillnad från ett klaviatur som upprepar sitt mönster vid varje ny oktav. Dolt i strängarna och banden finns dock system som går att avkoda. Den djupare förståelsen för tonmaterialet och dess synergi tror vi kommer att underlätta både vår egen förståelse för gitarren och i förlängningen ge oss verktyg som kan underlätta för våra framtida elever, både i spelande och gällande musikteoretiska kunskaper.

Uppsatsen är strukturerad på följande vis: i kapitlet litteratur redogör vi för vad tidigare forskning och didaktiska verk säger om gitarrundervisning, visualisering av greppbrädan, inläring och minne, samt vad CAGED och andra liknande system är och hur de fungerar. Därefter beskriver vi vår valda metod för att undersöka CAGED-systemets pedagogiska tillämpningar. Vi redogör även för vad autoetnografi är samt hur vi förhåller oss till de forskningsetiska riktlinjer som finns inom fältet. I kapitlet resultat beskriver vi det vi fått fram i våra autoetnografiska delstudier. I kapitlet diskussion jämför vi vårt resultat med tidigare forskning på ämnet samt relevant didaktisk litteratur. Vi presenterar även vår slutsats och förslag på vidare forskning.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att med utgångspunkt i CAGED undersöka hur vi kan uppnå en ny och/eller djupare förståelse för greppbrädans visuella och strukturella mönster. Detta är mycket relevant för oss som gitarrister men också för vår framtida roll som gitarrpedagoger.

Forskningsfrågor:

- Hur kan vi lära oss att navigera i greppbrädans struktur med hjälp av CAGED?
- Vad händer med vår kunskap, vårt gitarrspel och vår förståelse för greppbrädans struktur när vi närmar oss den via CAGED och medveten övning?

3 Litteratur

Vi har sökt litteratur via databasen Finn och därefter har vi tittat vidare på källor i de artiklar och uppsatser vi läst. Vi har tittat tillbaka på kurslitteratur från tidigare genomförda kurser från vår utbildning. En del källor hittade vi i andras examensarbeten som behandlade samma eller liknande områden. Vi har även gjort googlesökningar för att hitta relevant litteratur om CAGED. Vi använde oss också av bibliotekets personal och bad om hjälp med litteratursökningen. Utöver detta fick vi tips från vår handledare angående litteratur om kroppens fenomenologi. Mycket av den tidigare forskningen hittade vi genom google scholar.

Sökord: Guitar, guitar pedagogy, CAGED-system, visualising the fretboard, greppbrädans konstruktion, inlärning, guitar history, tuning of the guitar, minnet.

3.1 Litteraturgenomgång

Här presenterar vi vad vetenskaplig litteratur säger om lärande, minne samt kroppens fenomenologi och *body schema*.

3.1.1 Minnet

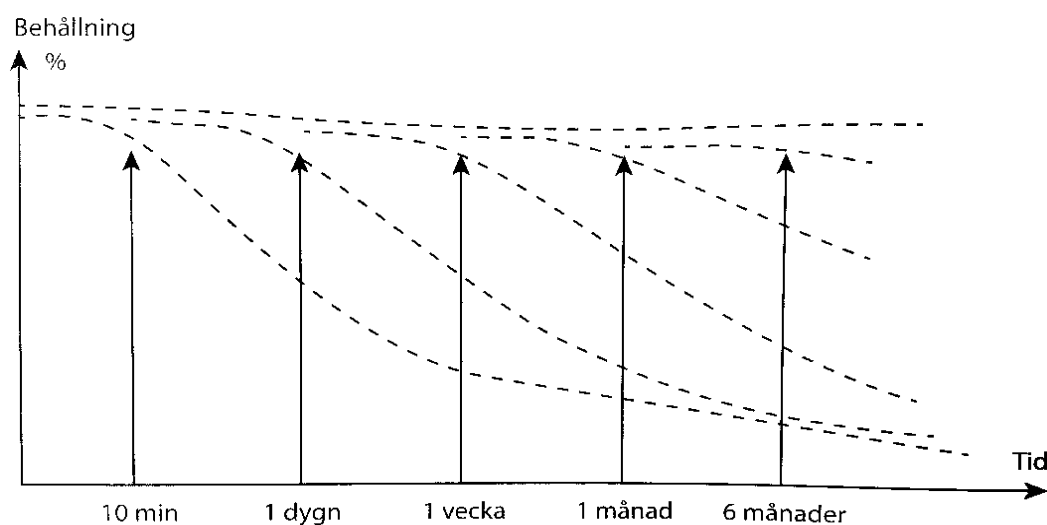
Enligt Amin m.fl. (2013) delas det mänskliga minnet generellt upp i två grupper, korttidsminne/arbetsminne och långtidsminne. Korttidsminnet är begränsat och kan lagra små mängder material under en kort period, vanligtvis upp till 15 sekunder för ungefär sju enheter. Långtidsminnet anses dock vara obegränsat i mängden material som kan lagras. Vidare har forskare kunnat identifiera att minnet processas i tre olika stadier; inkodning, lagring och återkallande.

3.1.2 Glömskekurvan

Begreppet *glömskekurvan*, som beskrivs av Murre och Dros (2015), baseras på ett av de viktigaste tidiga psykologiska experimenten som gjordes av Hermann Ebbinghaus. Glömskekurvan visar hur glömska fungerar över tid. Mer specifikt undersökte Ebbinghaus hur mycket hjärnan glömmer efter olika tidsintervall och således hur ofta informationen

behöver repeteras för att inte falla i glömska. Murres och Dros studie är en replikation av Ebbinghaus ursprungliga experiment och deras resultat bekräftar att glömskekurvan är giltig även under moderna förhållanden. De poängterar dock att glömskekurvan inte är helt jämn och menar att exempelvis sömn kan påverka resultatet.

Glömskekurvan beskriver detaljerat hjärnans tendens att glömma den information som är införskaffad (Murre och Dros, 2015). Enligt Liljeqvists (2021) graf (se Figur 1) blir effekterna påtagliga redan efter tio minuter.



Figur 1: Visar effekten av glömskekurvan över tid. Samtidigt visar den hur tidsfördelad repetition bidrar till att vi kan återkalla information och minnas bättre (Liljequist, 2021, s104).

3.1.3 Tidsfördelad repetition och medveten övning

Tidsfördelad repetition beskrivs av Tabibian m.fl. (2019) som en teknik för att förbättra långtidsminnet. Tekniken använder sig av återkallning av information genom schemalagd repetition. Varje gång en person upprepar och minns tillbaka på en specifik sak minskar glömskekurvans avtagande effekt. Den här metoden vill vi sammankoppla med Schencks (2000) tankar om repetition och framför allt det han kallar *stigar i snön*. Ju mer något upprepas desto bättre fastnar det i långtidsminnet. Amin m.fl. (2013) skriver att återkallelse av information leder till bättre inläring och bidrar till att minnet av en specifik händelse blir starkare. Han beskriver också ett experiment som bekräftar att återkallning av befintlig information leder till bättre lagring i minnet. Bailey m.fl. (1996) skriver om en studie som gjorts på havssnigeln *Aplysia*, som de menar även är relevant för hur människans minne

fungerar. Studien visar att repetition är avgörande för *minneskonsolidering*, det vill säga när minnet lagras i långtidsminnet och betonar att utspridd träning är mer effektiv än mängdträning (Bailey m.fl. 1996).

Ericsson (2008) skriver att expertis uppnås på ungefär samma sätt oavsett vad den handlar om, nämligen genom *deliberate practice*. Vi har valt att översätta detta till *medveten övning*. Med detta begrepp menar Ericsson (2008) att expertis inte uppnås genom mängden tid som läggs på övande utan mängden tid som läggs på rätt aktivitet för att uppnå sitt mål.

3.1.4 Kroppens fenomenologi och body schema

Enligt Brinkkjaer och Høyen (2020) betyder *fenomenologi* direkt översatt från grekiskan ”läran om det som visar sig” (s. 95). De skriver vidare att fenomenologin betonar det subjektiva, hur saker och ting upplevs av subjektet, och att idén är att observera subjektivt men fördomsfritt. Det fenomenologiska perspektivet menar att språket är en förutsättning för kunskap, men fenomenologin vill nå bakom vår språkliga förståelse för saker och ting. Inom fenomenologin kallas detta för den förpredikativa världen, den verklighet som existerar innan den beskrivs av ord.

Medan Amin m.fl. (2013) redogör för hur den kognitiva lagringen av information fungerar, betonar Merleau-Ponty (Brinkkjaer och Høyen, 2020) att praktisk kunskap förkroppsligas. Merleau-Ponty inkluderar alltså kroppen som en källa till kunskap och kallar det för *kroppens fenomenologi*. Människor befinner sig alltid i ett interaktivt förhållande till världen eftersom människan upplever världen genom sin kropp. Först kommer det att finnas ett avstånd mellan kroppen och objektet, men allt eftersom avståndet övervinns börjar objektet uppfattas som en del av kroppen (Brinkkjaer och Høyen, 2020).

Hayes (2019) skriver om David Sudnows pianospel och att Sudnow menar att kunskap förvärvas över tid och sätter sig i händerna. Även Tullberg (2021) skriver om musikers relation till sitt instrument och upplevelsen av att musicerande ökar känslan av handlingsutrymme på instrumentet. ”A musical instrument is not merely a physical tool, but an object loaded with meaning, which both lies in the eye of the beholder and is inscribed in the identity of the instrument through its history and current usage” (Tullberg, 2021, s16).

Merleau-Ponty definierar *body schema* som kroppens förmåga att agera på ett särskilt sätt i en särskild situation. Den inre upplevelsen av kroppens varande, närvaro och agerande i givna situationer. På så sätt kan vanor skapas och Merleau-Ponty menar att skapande av vanor är att omarbета och förnya konceptet *body schema*. Merleau-Ponty förklarade *body schema* genom att jämföra hur en blind person använder en käpp för att navigera den fysiska miljön runtomkring sig. Käppen blir till slut som en del av kroppen och genom att navigera med hjälp av käppen ändras *body schema* eftersom det ger multisensorisk återkoppling (De Souza, 2017).

De Souza (2017) jämför *body image* och *body schema* och menar att *body image* är en medvetenhet om sin kropp, den levande kroppen som ett objekt med en intention. *Body schema* är i stället förpredikativt och stöttar automatiska rörelser.

Han skriver också om Merleau-Pontys tankar om att betrakta intersubjektivitet som *interkroppslighet*. Alltså att världen och andra förstås via delade sensoriska förmågor. De Souza menar vidare att om detta kopplas till musik så innebär musicerande att imitera med hjälp av sina sinnen. Han skriver också att tränade musiker har en stark koppling mellan det auditiva och det taktila sinnet, att hjärnan kopplar samman det som hörs med det som görs. Han kallar detta för *auditory-motor coactivation*.

De Souza (2017) skriver även om Michel Foucault och hans idé om att instrumentellt koda kroppen, alltså att instrumentet blir som en del av kroppen. Han förklarar detta genom att beskriva militär träning under 1800-talet och användandet av skjutvapen, där militärer fick träna på exakt hur vapnet skulle hållas och kännas i handen och hur resten av kroppen skulle vara positionerad. Detta jämförs med musiker som får lära sig användandet av sitt instrument på liknande sätt i förhållande till exempelvis handens position och kroppens hållning.

De Souza (2017) skriver också om vanor och mekaniskt spel. Det vill säga att det som övats in går av sig självt efter ett tag och blir mekaniskt. Det räknas då alltså inte som en aktiv handling av ens medvetande. Vanor kan vara både motoriska och mentala. Han jämför detta med att köra bil på autopilot och exempelvis glömma svänga inom mataffären för att vanan att köra rakt hem är inkodad i kroppen. På samma sätt kan musicerande styras av mekaniska vanor. Han poängterar dock att vanor är en del av mänsklig prestation.

3.1.5 Musikerns relation till sitt instrument

Kingsford-Ross (2025) skriver om sin relation till sitt instrument, elbas, och reflekterar över det han kallar rösten i instrumentet. Han försöker definiera vad det är som händer när instrumentet blir som en del av den utövande musikern och definierar det så här:

Perhaps the moment the voice is initiated on the instrument is when there is no delay, pre-thought, or limitation between the conception of the musical idea in the mind of the composer, and the execution and expression of it on the instrument (Kingsford-Ross, 2025, s. 2).

Med andra ord, när känslan av bekvämlighet, förståelse och trygghet infinner sig för den utövande musikern i relation till sitt instrument, blir instrumentet som en del av musikern själv. Kingsford-Ross skriver också om David Sudnows pianospel vars mål var att ”sing with my fingers” (2025, s. 5). Med detta menar han att det ska kännas lika naturligt att spela piano med sina fingrar som att ta ton med sin röst.

Kingsford-Ross (2025) skriver vidare om skapande och säger att han ser sitt instrument som en medskapare av musiken: ”the instrument one composes with is as much a collaborator in the compositional process as the composer themselves” (2025, s. 3). Detta innebär att instrumentet skapar både förutsättningar och begränsningar för skapandet. Han belyser också att även fast olika instrument ger olika förutsättningar för att spela, kan den utövande musikerns förutfattade idéer om vad som går att spela på ett instrument vara mer i vägen för spelandet än instrumentets begränsningar i sig. När någon spelar ett instrument så skördar hen både dess begränsningar och handlingsutrymmen.

3.2 Litteratur från didaktiska verk

Här presenterar vi vad didaktiska verk säger om tecken, hur gitarrundervisning sett ut historiskt samt gitarrens konstruktion och stämning. Vi redogör även för vad CAGED och andra liknande system är för något. Mycket av litteraturen om CAGED är didaktisk och metodisk snarare än vetenskapligt beprövad.

3.2.1 Språket och tecken

Strandberg (2006) skriver om tecken, alltså symboler så som bokstäver, ord, siffror och menar att dessa är skapade av människan och människan har tillskrivit dem mening. Dessa tecken skapar aktivitet i den mänskliga hjärnan. Människan reagerar på tecken och dess betydelse. Människan reagerar också på sinnliga upplevelser, alltså det som upplevs och registreras med sinnen. Strandberg menar vidare att det sker en omstrukturering i den mänskliga hjärnan när den stöter på tecken och får en sinnlig koppling till dessa, vilket han menar bygger det mänskliga intellektet. Enligt Strandberg menade Vygotskij att språket är det viktigaste tecknet. Även Rogowsky m.fl. (2015) skriver om språket och menar att den språkliga förmågan har stor betydelse för lärandet.

Weinstein och Sumeracki (2020) skriver om teorin om ökad *saliens*, det vill säga att vissa saker blir mer framträdande eller iögonfallande än andra när uppmärksamheten riktas mot dem. Till exempel genom att tänka på färgen röd så blir alla röda saker i rummet lite tydligare än andra. Detta är relevant för vår studie eftersom vi menar att musicera är att reagera på olika tecken.

3.2.2 Gitarrundervisningens historia

Enligt Harrison (2010) så är gitarrundervisningen fortfarande i sin vagga jämfört med undervisning för andra instrument. Det dröjde även innan gitarren fick en akademisk status. Han menar att gitarren blev etablerad inom akademiska musikkretsar så sent som under 1900-talets andra hälft. Detta mycket på grund av Andrés Segovia som var en populär konsertgitarrist och samarbetade med många kompositörer för att bredda gitarrens musikaliska användningsområden. Segovia uppmuntrade också musikskolor att inkludera gitarrundervisning.

En annan som bidrog starkt till gitarrens ökade popularitet var kompositören och gitarristen Francisco Tárrega. Han var aktiv under den senare hälften av 1800-talet (Harrison, 2010). Tárrega komponerade originalmusik skriven för gitarr men transkriberade även musik skriven för andra instrument till gitarrmusik. Han och gitarristen Antonio Torres bidrog till viss del med att förbättra konstruktionen av den sexsträngade gitarren. När det kommer till gitarrundervisning så har det sett annorlunda ut i olika genrer. Den

genre som blev någorlunda akademiserad, tack vare Segovia och Tárrega, var klassisk musik som noterades i notskrift (Harrison, 2010).

3.2.3 Gitarrens komplexitet

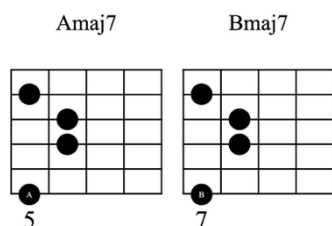
Harrison (2010) menar att greppbrädans oregelbundna uppbyggnad gör att gitarrister kämpar med förståelsen och medvetenheten kring greppbrädans musikaliska byggstenar. Harrison beskriver vidare att gitarrens greppbräda jämfört med pianot inte är visuellt underlättande på så sätt att pianot har vita och svarta tangenter. Hela och halva tonsteg är inte lika visuellt uppenbara på en gitarr som det är på ett piano. Harrison menar också att en försvårande egenskap hos gitarren är att samma ton i samma tonhöjd finns på flera olika positioner på greppbrädan, medan den bara finns på en plats på ett piano. Detta gäller dock inte alla oktaver. De lägsta och högsta oktaverna finns bara på en position på greppbrädan, medan till exempel ettstrukna C finns på 5 olika positioner. Harrison skriver att i snitt finns samma ton på 2,8 positioner på gitarren och kan spelas med 9,2 olika fingersättningar. Utöver detta följer intervallen på en gitarr inte samma mönster över alla strängar.

3.2.4 Gitarrens konstruktion

Enligt Edwards (1983) finns det primärt två olika sätt som stränginstrument är stämda på. De som är stämda symmetriskt så som en elbas, som är stämd i kvarter, eller fiol som är stämd i kvinter. Det finns också instrument som är stämda efter ett ackord som till exempel den femsträngade banjon som är stämd i ett öppet G-ackord. Gitarren är varken symmetrisk eller stämd efter ett ackord vilket gör att stämningen på gitarren är asymmetrisk. Standard-gitarren består av sex strängar som är stämda i kvarter i förhållande till varandra, förutom mellan G och B strängen, där förhållandet i stället blir en stor ters. Detta utgör en viss problematik när det kommer till mönster på gitarrens greppbräda, eftersom de inte blir symmetriska på grund av de icke-konsekventa intervallen mellan strängarna. Fördelen är dock att denna stämning möjliggör användning av de mönster som naturligt uppstår på gitarren.

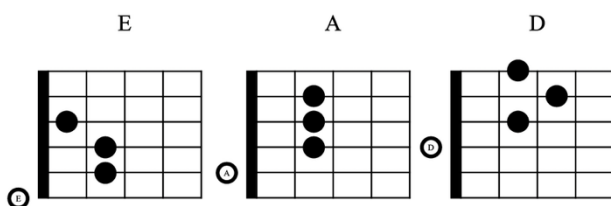
Harrison (2010) beskriver en annan stark fördel med gitarrens greppbräda, nämligen att många ackord går att transponera enkelt. Det vill säga att gitarristen kan behålla samma

grepp men förflytta handen till andra band på gitarrhalsen. Detta gäller dock endast vid horisontella förflyttningar (se Figur 2).



Figur 2. Flyttbara grepp. Positionen på greppbrädan avgör tonhöjd.

Stämningen på gitarren möjliggör alltså för horisontella förflyttningar, men däremot inte för vertikala. Om en gitarrist vill spela flera olika ackord som inte har grundton på samma sträng ställer gitarrens asymmetriska stämning till det och greppen ser annorlunda ut (se Figur 3).



Figur 3. Vertikala förflyttningar måste justeras för att kompensera för gitarrens stämning.

3.2.5 Navigering på greppbrädan och gitarrundervisning

Edwards (1983) skriver att en stor del av gitarrister är självlärda och förlitar sig primärt på inläring av små kunskapsfragment utan någon egentlig struktur. Han nämner också problematiken med att elever försöker ta till sig för mycket information på en och samma gång utan att ha grundläggande kunskaper. Green (2001) tar också upp detta och menar att populära musiker införskaffar sina färdigheter och kunskaper utanför den akademiska världen.

Edwards (1983) nämner att det är relativt enkelt att lära sig ett grepp på gitarren men att fullt förstå innehållet av det som spelas kräver mycket mer arbete. På längre sikt är det dock

mer givande, och bidrar till djupare förståelse av instrumentets uppbyggnad. Han betonar vikten av att förstå innehållet av det som spelas.

3.2.6 CAGED och andra spatiala system för beskrivning av greppbrädan

Här redogör vi för vad CAGED och andra system är och hur de ser ut med syfte att ge de läsare som inte är gitarrister en förståelse för vad vi undersöker i vår studie. Detta är inte vetenskaplig litteratur och kommer därför inte diskuteras i diskussionskapitlet.

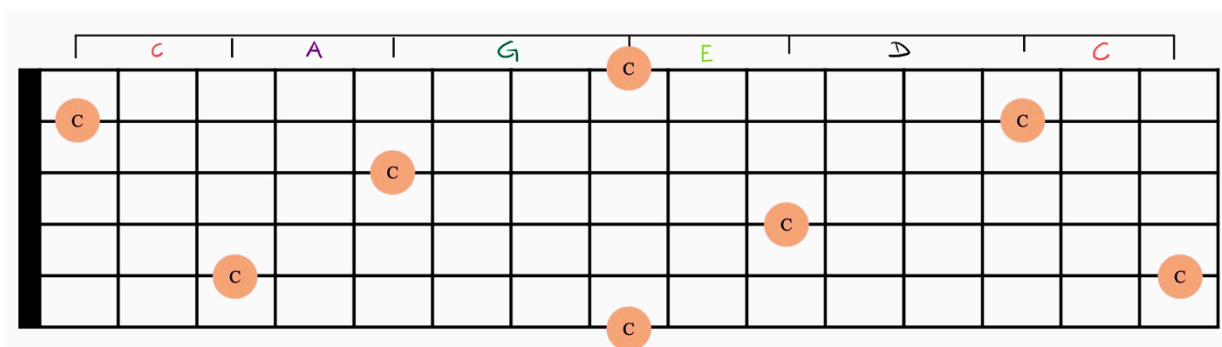
I följande del använder vi begreppet *grepp* och med det menar vi formen för ett ackord.

3.2.6.1 CAGED

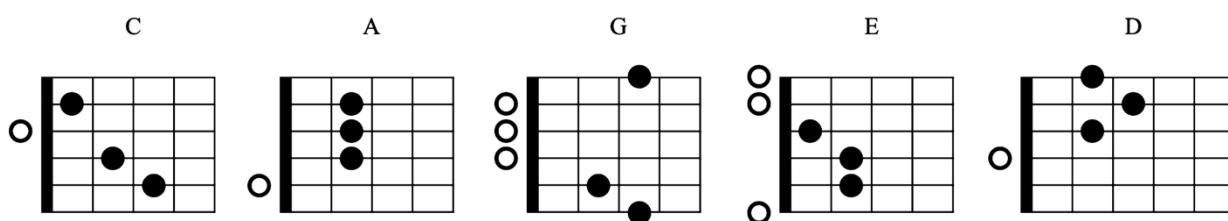
Enligt Edwards (1983) är CAGED ett system som delar upp gitarrens greppbräda i fem olika sektioner kopplade till ackordgrepp och är ett sätt att visualisera och förstå hur greppbrädan är uppbyggd. Syftet med systemet är att se kopplingen mellan de olika ackordgreppen och genom tydlig struktur ge en förståelse för helheten i stället för en samling separata mönster. CAGED använder sig av gitarrens naturliga konstruktion för att förklara greppbrädans logik.

Edwards (1983) illustrerar att CAGED är fokuserat kring de fem grundläggande durackordgreppen (se Figur 5) nämligen ackorden C, A, G, E, D och det är också därifrån som systemet har fått sitt namn. Genom att följa sekvensen i akronymen CAGED sammankopplas de olika ackordsformerna. Om utgångspunkten exempelvis är ett C-ackord sker övergången till nästa position genom att följa kommande bokstav i ordet, vilket i detta fall är ett A. Tonalt spelas då ackordet C men med ett A-grepp. Samma princip tillämpas vid utgångspunkt från ett G-ackord där efterföljande bokstav blir ett E osv (se Figur 6).

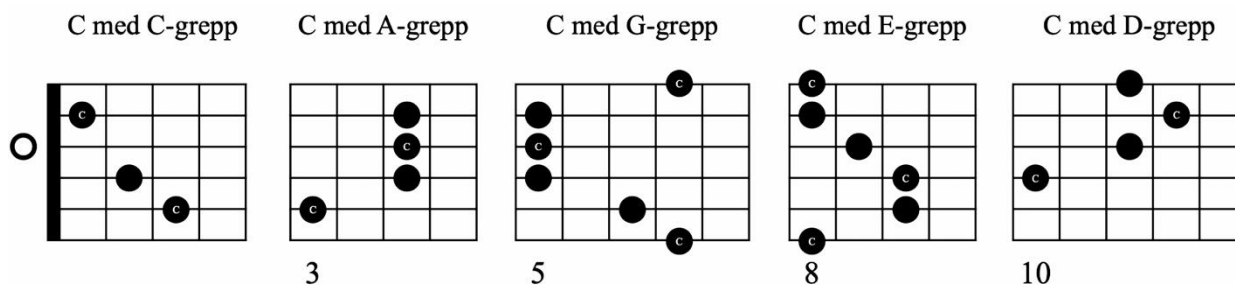
Vid sammankoppling av de fem ackorden uppstår det en länk mellan grundtonen och dess oktaver. Det bildas en visuell struktur som agerar som en vägvisare och ett navigeringsverktyg. Mönstret ser identiskt ut oavsett vilken grundton man väljer från den kromatiska skalan. Detta har vi valt att döpa till *ryggraden* (se Figur 4).



Figur 4. Rygggradens utformning på greppbrädan och hur det förhåller sig till de olika boxarna i CAGED.



Figur 5. Diagram över de fem grundläggande greppen.



Figur 6. Diagram över C-ackordet i alla de olika greppen inom CAGED.

Edwards (1983) skriver att oavsett vilken genre eller musikalisk inriktning som en elev har, borde systemet prioriteras om inläringen ska ske på ett tydligt och strukturerat sätt.

Gitarrister har dock använt sig av systemet i olika former utan att vara medvetna om det (Ferguson, 1999). Troligen för att systemet följer greppbrädans naturliga tonala mönster.

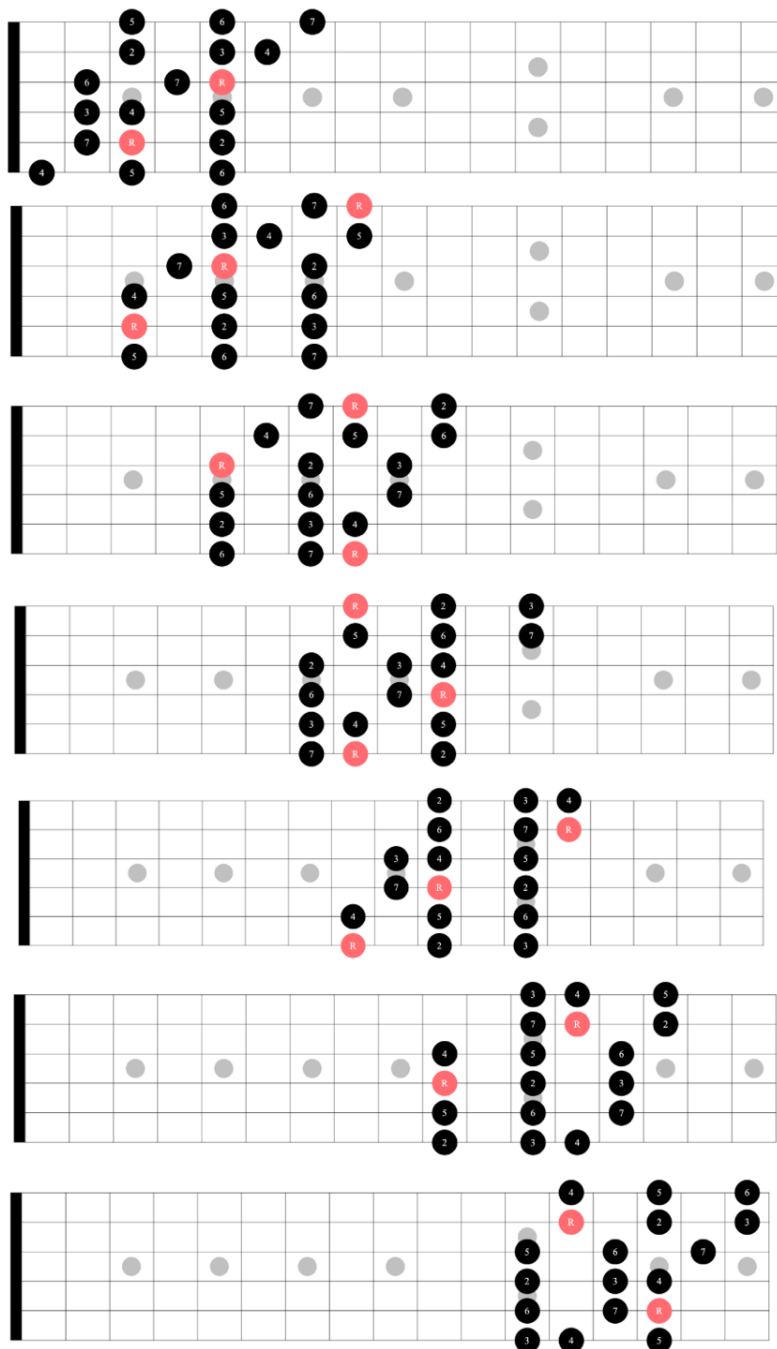
Redan 1975 skriver Sievert i "Guitar Player Magazine" om musikern Keith Allan och hans arbete som pedagog. Allan poängterade redan då att gitarrister har en generellt sämre förståelse för musikteori kopplat till sitt instrument och han menar att det beror på att greppbrädan inte är lika visuellt tydlig som ett keyboard. Keith Allan skapade kursen

The Fingerboard Revealed innan ordet CAGED började användas. Artikeln visar att hans kurs påminner mycket om CAGED då den bygger på de fem grundläggande durackorden som kan spelas utan barrégrepp E, D, C, A, G (Sievert, 1975).

I boken *Gitarr, Grepptabell* av Bergsten som gavs ut redan 1954, sammanställs hur gitarrister kan visualisera diatoniska ackord på greppbrädan. I den här boken visas tydligt att systemet har använts redan innan det döptes till CAGED. Det enda som inte illustreras i boken är kopplingen mellan greppen A och E, det vill säga G-greppet.

3.2.6.2 3NPS Three notes per string-metoden

Tom Quayle berättar i kursen *Visualizing the fretboard* (2013) om *Three notes per string* och att det är, tillsammans med CAGED, en av de vanligaste metoderna att visualisera greppbrädan. *Three notes per string* är utformat för att musikern ska röra sig lättare över greppbrädan och som namnet antyder så innebär systemet att musikern spelar tre toner per sträng. Rörelsemönstret är mer horisontellt till skillnad från CAGED där det är mer fokuserat på positionellt spel. Det vill säga att man håller sig till ett begränsat område av greppbrädan. *Three notes per string* är också uppbyggt på de sju tonerna som finns i en diatonisk skala vilket innebär att det finns sju olika positioner att utgå ifrån (se Figur 7). Till skillnad från CAGED, som är uppbyggt kring ett ackord, är *Three notes per string* uppbyggt kring melodispel. På grund av hur systemet är utformat är det särskilt användbart för snabbare spel på gitarren. Systemet ställer dessutom krav på mer avancerad teknik och kräver ibland stora och obekväma fingersättningar.



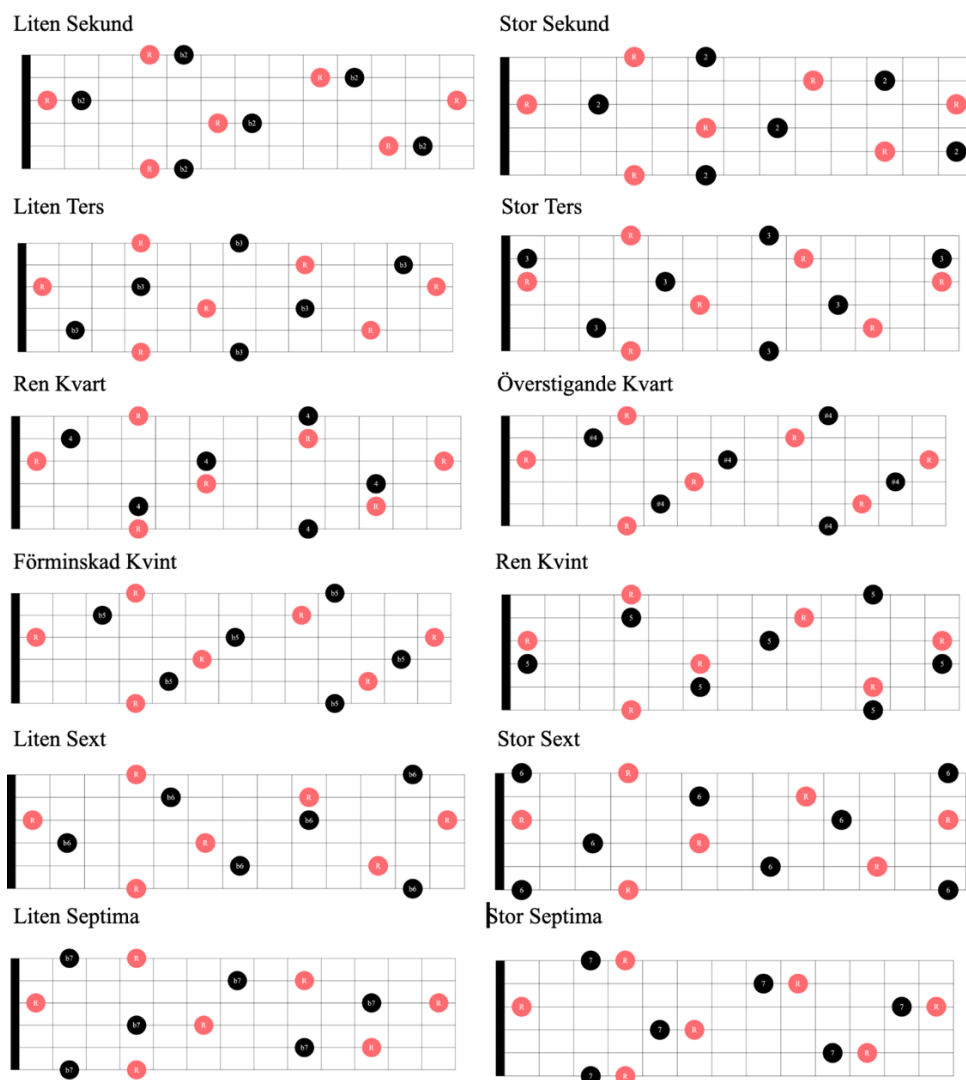
Figur 7. De olika boxarna i *Three notes per string*, applicerat till c-durskalan.

3.2.6.3 IFS, *The intervallic Function System*

Systemet bygger på gitarrens intervaller och dess funktion till den givna roten, det vill säga att fokus ligger på en oktav åt gången och baserar alla intervaller kring roten. Quayle (2013) skriver att systemet är utformat så att hjärnan inte behöver hantera en större mängd

information åt gången. På så sätt behöver gitarristen inte lära sig några mönster utan förlitar sig helt på intervallernas position. Gitarristen måste kunna se hur alla intervaller ser ut i förhållande till roten.

The intervallic function system tar ett steg från CAGED och *Three notes per string*-systemet för att enbart fokusera på intervaller och inte på färdiga mönster (se Figur 8).



Figur 8. Visuell beskrivning av *The intervallic function system*.

4 Metodkapitel

Vi har valt att använda oss av den kvalitativa metoden autoetnografi där vi undersöker vår egen upplevelse av att närma oss greppbrädan på ett systematiserat sätt. Vi har två olika bakgrunder inom gitarr och har lärt oss att navigera på greppbrädan på olika sätt och kommer undersöka hur detta påverkar vår upplevelse av att systematiskt orientera oss i greppbrädans komposition.

4.1 Metodologiska överväganden

Efter noggrant övervägande kring de olika forskningsmetodernas för- och nackdelar så landade vi i att göra en autoetnografisk studie där vi gör våra upplevelser till empiri. Vi ser den här studien som en form av pedagogisk beredskap inför vårt framtida yrke som gitarrpedagoger. Vi tror också att den här studien har ett egenvärde då den kan gynna vår framtida undervisning genom att vi undersöker hur CAGED kan vara behjälpligt för förståelsen för greppbrädans musikaliska sammansättning.

Vi ser dock att det här är något som kan mynna ut i en större studie som fokuserar på skapande och sammanställning av material rörande CAGED.

När det kommer till musik, som i många fall är ett kreativt område, ser vi även fler fördelar med metoden autoetnografi. Bylund (2021) skriver att det inte nödvändigtvis behöver finnas en motsättning mellan teoretisk forskning och forskning som är emotionell och personlig, och menar att autoetnografisk forskning kan skapa förutsättningar för att forskningen ska kunna vara både och. Eftersom vi redan har en personlig relation till gitarren tror vi att en autoetnografisk studie kan ge spännande insikter dels i vårt eget spel och i förlängningen vår roll som gitarrpedagoger.

Enligt Bylund (2021) härstammar metoden autoetnografi delvis från den feministiska vetenskapstraditionen där känslor har uppvärderats som källor till kunskap. Bylund skriver om antropologen Tami Spry som menar att den akademiska världen har premierat kunskap som är fränkopplad kroppen. Detta är ännu en anledning till att vi valt autoetnografi som forskningsmetod. I musikpedagogik är kroppen och vår sinnliga upplevelse en del av lärandet och vi tror att autoetnografisk metod kan ge oss tillfälle att undersöka den

kroppsliga upplevelsen av lärandet. Med grund i detta kommer vi även att beröra kroppens fenomenologi (Brinkkjaer och Høyen, 2020).

4.2 Studiens fokus/objekt

Studiens fokus är centrerat kring gitarrens greppbräda, närmare definierat perceptionen av tonernas placering i förhållande till greppbrädans struktur och handens rörelsemönster. Vi närmar oss detta fokus genom att använda CAGED och autoetnografisk forskningsmetod som verktyg. Studiens empiri och forskningsobjekt är vår erfarenhet och vår förförståelse i att navigera på gitarrens greppbräda. Det som kommer bli underlag för diskussion och analys är hur verktyget CAGED påverkar vår förståelse och praktiska kunskap kring gitarrspel, greppbrädan och tonernas placering samt förhållande till varandra.

4.2.1 Urval

Vår studie är autoetnografisk och således innefattas urvalet av oss själva. Vår roll som empiri är att vi är gitarrister. Vi har två olika bakgrunder inom gitarr, vilket bidrar till studiens bredd då vi kan undersöka hur CAGED förstås utifrån olika musikaliska förkunskaper.

4.3 Metod för datainsamling: autoetnografisk undersökning

Det som skiljer en autoetnografisk studie från andra etnografiska forskningsmetoder är enligt Bylund (2021) att forskaren gör sig själv till empiri. I andra etnografiska praktiker analyserar forskaren ofta sin egen påverkan på empirin, men i autoetnografi är forskaren själv empirin vilket kräver medvetenhet och genomgående självreflektion. Bylund menar vidare att alla vetenskapliga praktiker naturligtvis behöver vara föremål för reflektion, men att metoden autoetnografi i större utsträckning innebär en självreflekterande diskussion. I en autoetnografisk studie har forskaren dubbla roller, hen är forskare men också forskningsobjekt. Detta medför att en självreflekterande analys behöver vara en genomgående del av hela arbetsprocessen. Självreflektion är enligt Bylund (2021) en viktig

del av den etnografiska forskningspraktiken och innebär att forskarsubjektet har en stark närvaro under studiens gång och resonerar kring att hen även har en roll som medskapare av kunskap och inte bara observatör av kunskap.

4.4 Design av studien

Inför denna studie har vi diskuterat greppbrädans komplicerade konstruktion och det har naturligt lett oss till de olika visualiseringssystemen som vi beskriver närmare i litteraturkapitlet. Vi har dock valt att fokusera på CAGED utifrån dess strukturerade upplägg. Under litteratursökningen har vi stött på en hel del böcker som berättar om CAGED och detaljerat beskriver hur det förhåller sig till greppbrädan. Vi har dock beslutat att utgå ifrån Wolf Marshalls CAGED-illustration som vårt främsta material i studien (se bilaga 1) på grund av illustrationens tydlighet. Vi kommer även att skapa egna diagram och illustrationer som baseras på Wolf Marshalls material.

4.4.1 Studiens upplägg och tidsåtgång

Vi som skrivit detta examensarbete har helt olika bakgrunder som gitarrister och har använt oss olika mycket av CAGED i vårt spel. Med det i åtanke kommer studiens upplägg att se olika ut för oss. Vi har dock valt att lägga mellan 12 och 40 minuter om dagen under sex veckors tid. Tidsplaneringen kommer att variera beroende på var i processen vi befinner oss.

4.4.2 Design av Emmas delstudie

Jag har lärt mig navigera på greppbrädan genom att spela gitarmusik som är noterad i notskrift, vilket har resulterat i att jag har en förståelse för tonernas placering på greppbrädan. Däremot har jag ganska lite erfarenhet av att spela med hjälp av boxar och mönster. Min studie kommer att fokusera på vad som händer med min förståelse för att navigera på gitarrens greppbräda när jag närmar mig den via CAGED. Här följer en beskrivning av planeringen för min delstudie (se tabell 1).

Tabell 1

Beskrivning av Emmas delstudie.

Fokus/område:	Att navigera på greppbrädan med hjälp av CAGED, det vill säga genom att instudera alla mönster för ackord, arpeggio, durpenta samt durskala.
Mål:	Skapa ett gitarrsolo genom att använda CAGED.
Tidsplanering:	15–40 minuter om dagen under sex veckor.

4.4.3 Design av Damirs delstudie

Jag har ofta förlitat mig på former och mönster för inläring av ny kunskap på gitarren. Jag har även upplevt att vissa av mina kunskaper vilar på ostadig grund. Därför har jag under en längre tid jobbat aktivt med att motverka det och fylla igen kunskapsluckorna.

Jag har valt att undersöka hur CAGED kan användas för att bygga vidare på befintlig kunskap och hur det kan tillämpas inom nya musikaliska sammanhang. Är systemet tillräckligt strukturerat för att användas till mer avancerade tillämpningsområden?

Jag har valt att fokusera på skalor och hur de kan appliceras till CAGED. Närmare bestämt den melodiska mollskalan, frygisk dominant och halv/hel dimskala. Jag har tidigare primärt använt mig av *Three Notes Per String* för att visualisera skalor och aldrig riktigt utforskat CAGED utöver på dur och den rena mollskalan. Då studien förväntas pågå under sex veckor har jag valt att dela upp dessa i tre delar á två veckor. Detta för att få utrymme att på ett strukturerat sätt kunna fokusera på de olika delarna. För närmare beskrivning av planeringen, se tabell 2. Jag kommer att förklara delarna mer ingående i resultatkapitlet av min studie.

Tabell 2

Beskrivning av Damirs delstudie.

Fokus/område:	Visualisering av melodisk moll, frygisk dominant och halv/hel dimskala med hjälp av CAGED.
Mål:	Att flytande improvisera över hela gitarrhalsen i alla 12 tonarter. Med flytande menar jag att improvisera utan att förlora kontrollen över ryggraden och CAGED. Det förinspelade ljudspåret, som jag har skapat själv, har endast trummor och bas. Basen håller sig till grundtonen vilket gör det möjligt att använda spåret till alla de tre skalorna. Efter en minut byts tonarten enligt kvintcirkeln.
Tidsplanering:	Mellan 12 och 40 minuter om dagen, under 2 veckor/skala, beroende på var i processen jag befinner mig.

4.5 Datainsamling

Enligt Christoffersen och Johannessen (2015) innebär empirisk forskning att samla in data. De menar också att inom samhällsforskning kan det vara mer korrekt att tala om begreppet *capta* och definierar detta som en handling som är uppfångad eller registrerad. De menar vidare att data inte måste innebära sådant som är direkt iögonfallande och menar att den sociala verkligheten är ett sådant exempel.

Christoffersen och Johannessen (2015) definierar empiri som försök eller prov. Empiri är påståenden om verkligheten som är baserade på systematiserad erfarenhet och inte på åsikter. De understryker att data och empiri inte nödvändigtvis är verkligheten utan snarare representationer av verkligheten.

I autoetnografisk forskning blir forskarens upplevelse själva empirin (Bylund, 2021). Datainsamlingen i vår studie blir således den process som sker när vi undersöker hur vi kan använda CAGED för att fördjupa vår kunskap i att navigera på gitarrens greppbräda. I praktiken innebär detta att vi kommer att föra en loggbok under genomförandet av studien där vi i självreflekterande ton beskriver vår upplevelse av att genomföra studien.

4.5.1 Analyismetod

Vi analyserade vår data på följande sätt. Först läste vi igenom våra egna loggböcker och jämförde dem med våra forskningsfrågor. Därefter lyfte vi fram det som vi tyckte var relevant utifrån forskningsfrågorna och skrev detta i våra individuella resultatkapitel. Därefter jämförde vi våra resultat med varandra och letade efter gemensamma nämnare. Utifrån dessa gemensamma nämnare skapade vi diskussionsfrågor som sedan lade grunden till diskussionskapitlet.

4.6 Resultatens kvalitet – en fråga om giltighet och trovärdighet

Eftersom vi valt att göra en autoetnografisk studie så vill vi vara noga med att poängtera att de resultat vi får fram inte är allmängiltiga. Våra resultat bygger på våra egna upplevelser från studien och vi kan därför inte dra några definitiva slutsatser om till exempel gruppen gitarrister.

För att diskutera studiens fråga om giltighet och trovärdighet så har vi valt att lyfta fram de kvalitetskriterier för autoetnografisk forskning som Ellis (2007) och Bylund (2021) diskuterar.

Bylund (2021) betonar vikten av att den autoetnografiska forskningen genomsyras av en självreflekterande diskussion. Forskaren behöver kritiskt reflektera över sin egen roll och hens fördomar och hur detta påverkar både datainsamling och analys. Texten ska därför ge en känsla av att det som undersöks är självupplevt. Vi förhåller oss till detta genom att påminna oss själva om att den här studien undersöker vår upplevelse av att använda CAGED och därför kan den inte säga något om hur CAGED fungerar för andra. Även fast vi båda hade liknande insikter under studiens gång betyder det inte att dessa går att tillämpa på andra. Rent konkret så visas det genom att vi skriver om vår egen upplevelse i resultatkapitlet.

Bylund (2021) skriver att autoetnografisk forskning ska präglas av personlig berättelse och en kulturell analys. Våra loggböcker beskriver våra personliga berättelser och vi har skrivit dem med transparens i åtanke. Vårt kulturella sammanhang är att vara gitarrstuderande på Musikhögskolan i Malmö, men vi kan inte hävda att våra upplevelser är

samma som för andra gitarrstuderande på skolan. Vi har därför inte dragit några slutsatser om till exempel gitarrundervisning på Musikhögskolan.

En autoetnografisk studie ska bidra med en ny teoretisk eller praktisk insikt om det undersökta fenomenet. Den utförs med en ambition att skapa förståelse och förändring (Bylund, 2021). Vi menar att vi genom vår studie har fått fram nya resultat kopplat till hur CAGED kan användas för att skapa en relationell förståelse för att navigera på greppbrädan. En djupare insikt där vi som gitarrister ser intervallens förhållande till varandra snarare än inlärda boxar, mönster och grepp utan teoretisk förankring.

4.7 Etiska frågor

Enligt Vetenskapsrådet (2024) är god forskningssed byggd på fyra kvaliteter och dessa är tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. Mer ingående ska forskningen som görs visa på tillförlitlighet genom att säkerställa forskningens kvalitet. Detta ska avspeglas i design, metod, analys och nyttjande av resurser. Forskningen ska vidare bedrivas med ärlighet i åtanke och rapportera om information och fenomen på ett transparent, rättvist och objektivt sätt. Forskningen ska bedrivas med respekt för kollegor, samhälle, ekosystem, kulturarv och miljö. Forskningen ska också bedrivas med ansvar för hela händelseförloppet, från idé till publicering samt för dess eventuella vidare konsekvenser. Vi har förhållit oss till dessa grundläggande kvaliteter genom transparens, självreflektion och metodisk stringens.

Enligt Vetenskapsrådet (2024) är en grundläggande och central princip att människor ska informeras och samtycka innan de involveras i forskningen. I en autoetnografisk studie är forskaren både forskare och informant och därför svår att anonymisera. En medvetenhet kring det här är därför viktigt.

Ellis (2007) skriver att andra etiska forskningsregler kan vara svåra att tillämpa i det autoetnografiska fältet eftersom reglerna i fråga ofta bygger på att informanterna är främlingar för forskaren. I autoetnografisk forskning behöver forskaren i stället vara medveten om att det inte finns några definitiva regler att förhålla sig till, utan i stället luta sig mot ett självreflekterande förhållningssätt och vara beredd på att ta ställning till olika saker i olika situationer.

Ellis (2007) skriver vidare om etik i autoetnografisk forskning. Mer specifikt skriver hon om relationell etik och betonar vikten av att ha respekt, värdighet och kontakt mellan den

autoetnografiska forskaren och hens omgivning. Ellis betonar detta och menar att när den autoetnografiska forskaren skriver om sig själv så skriver hen också indirekt om andra i sin närhet, eftersom hen är en produkt av sin miljö. Palmgren (2021) styrker detta och betonar att ingen existerar i ett vakuum. Alla personliga erfarenheter involverar andra personer på något sätt och därför innebär att skriva utifrån sig själv även att skriva om sig själv i relation till andra personer.

Med studien synliggör vi våra kunskapsbrister kring gitarr och att navigera på greppbrädan. Vi upplevde detta som utlämnande vilket initialt bidrog till en känsla av självtvivel. Vi skriver om att ha upplevt brister i strukturerad inläring som kan uppfattas som att det även omfattar Musikhögskolan, vilket inte är fallet. Vi båda kommer från en självlärd bakgrund vilket i vårt fall resulterat i en ostrukturerad inlärningsprogression. Detta var vår motivation till varför vi valde att skriva om det här samt att genomföra en autoetnografisk studie.

5 Resultat

5.1 Gemensamma nämnare

Genom att läsa varandras resultatkapitel har vi kommit fram till många gemensamma nämnare. Strävan efter musikalisk frihet och känslan av obehindrat musicerande genomsyrar båda våra studier. Vårt behov av struktur och tydlighet samt begränsningar var avgörande för vår förståelse av att navigera på greppbrädan. De strikta ramarna har visat sig vara en tydlig väg till kreativ frihet för oss. I båda delstudierna har ryggraden visat sig vara den grundläggande strukturen som möjliggjorde en övergång från boxbaserat tänkande till en mer sammanhängande helhet. Vi har båda använt oss av verbalisering som inlärningsstrategi för att motverka automatisering och samtidigt skapa en koppling mellan det auditiva, teoretiska och motoriska lärandet. Övergripande visade båda studierna en tydlig progression från mönsterbaserat tänkande till en mer relationell syn på greppbrädans struktur.

5.2 Resultat av autoetnografisk delstudie – Damir

5.2.1 Inledning

I min studie och vid övrigt musicerande så har jag ett behov av att det finns en stabil grund som kan expanderas och utvecklas. Detta perspektiv kan appliceras på min förståelse av greppbrädans struktur och vikten av att ha en utgångspunkt som är grundad i något stabilt och självklart. För att jag ska kunna utveckla komplexa färdigheter och möjliggöra kunskapsuppbyggnad behöver jag därför ett solitt ramverk.

Jag har ofta baserat nya kunskaper på mönster jag redan behärskar. Ett exempel på detta är att D-dorisk skala har samma tonförråd som C-durskalen. Alltså när jag ska spela och visualisera D-dorisk kan jag tänka C-durskalans mönster. Håller jag mig till C-dur så är tonförrådet rätt i förhållande till D-dorisk, men problemet uppstår genom att fokus läggs på annat än det som faktiskt gör att det låter D-doriskt. Det vill säga att mitt spel baseras på

förinlärda mönster och automatisering. På så sätt blir det en omväg i tankeprocessen som jag vill undvika.

5.2.2 Detaljerad planering dag för dag

Vecka 1

Dag 1 - 5 min per box (25 min)

Dag 2 - 5 min per box (25 min)

Dag 3 - 5 min per box (25 min)

Dag 4 - 5 min per box (25 min)

Dag 5 - 5 min per box (25 min)

Dag 6 - 3 min per box (15 min) och länka boxar, 5 min per länk (25 min)

Dag 7 - 3 min per box (15 min) och länka boxar, 5 min per länk (25 min)

Vecka 2

Dag 8 - 3 min per box (15 min) och länka boxar, 5 min per länk (25 min)

Dag 9 - 3 min per box (15 min) och länka boxar, 5 min per länk (25 min)

Dag 10 - 3 min per box (15 min) och länka boxar, 5 min per länk (25 min)

Dag 11 - Improvisation (12 min)

Dag 12 - Improvisation (12 min)

Dag 13 - Improvisation (12 min)

Dag 14 - Improvisation (12 min)

5.2.3 Val av område

Mitt val av område grundar sig i strävan efter ett oskrivet blad, där varken skalor eller invanda mönster styr inlärningsprocessen. Till studien valdes tre skalor som jag tidigare inte utforskat i någon större omfattning eller applicerat på CAGED. Det är ett medvetet val för att jag ska motverka invanda mönster och automatisering. Fokuset i studien är därför navigering av greppbrädan.

5.2.4 Inlärningsstrategier och kognitiva processer

Min inlärningsförmåga sker bäst när jag har tydliga ramar och kan fokusera på en detalj i taget. För att begränsa den kognitiva belastningen och optimera min inlärninng har jag därför

valt att jobba med en box i taget under en bestämd tid innan jag gick vidare till nästa. Detta har gett mig tid att jobba detaljerat med varje box i CAGED.

När jag utför en övning under en längre tid tenderar mina fingrar att röra sig naturligt dit jag är på väg. Det vill säga att automatiseringen tar över och den medvetna kognitiva processen kopplas bort, vilket jag i denna studie till största mån vill undvika.

I mina strategier för att motverka detta har jag valt att kromatiskt byta till en ny rot för varje ny runda. En runda innefattar att spela hela boxen uppåtgående och nedåtgående innan jag fortsätter vidare. Jag har även valt att göra övningarna sakta och verbalisera varje tons intervall i förhållande till roten. Genom att verbalisera upplevde jag en sinnlig koppling mellan det auditiva och taktila, som jag också förankrade i ett teoretiskt perspektiv vilket gav mig en djupare förståelse för helheten.

Jag jobbade med en skala varje dag under en period på två veckor. Även om tidsintervallet inte stämmer överens med Liljeqvists illustration (se Figur 1) av tidsfördelad repetition, kunde jag strategiskt jobba mot mitt mål. Jag använde mig även av visuellt stöd i form av utskrivna boxar som var placerade framför mig under processen.

Med hjälp av loggboken har jag kunnat reflektera över mitt lärande och justera övningarna löpande. Detta gav mig nya perspektiv till varför till exempel halv/hel dimskalan visat sig vara mycket svårare att bearbeta än de andra skalorna som ingick i undersökningen. Metronom användes under delar av undersökningen.

5.2.5 Orientering på greppbrädan

För att jag obehindrat ska kunna spela över hela greppbrädan måste jag, utöver inläring av varje individuell box, även länka dom med varandra. Efter fem dagar av positionsspel i boxarna började jag med att sammanlänka två boxar i taget. Detta såg ut på följande sätt:

C boxen länkades med A

A boxen länkades med G

G boxen länkades med E

E boxen länkades med D

D boxen länkades med C

Jag upplevde att ordet CAGED och ordningen av hur bokstäverna är sammansatta blev ett verktyg i sig. Det blev något konkret som jag kunde falla tillbaka på under improvisationen.

Det problematiska visade sig dock vara rörelsen bakåt på greppbrädan. Det vill säga rörelsen från till exempel box A till box C. Just ordningen av bokstäverna i ordet CAGED kunde jag redan men att röra mig baklänges innebar ett behov av att lära mig ordet i omvänd ordning, det vill säga DEGAC. Jag insåg att jag behövde programmera om CAGED-ramsan till att vara mer cirkulär i stället för linjär. Med det i åtanke behövde jag även länka boxarna i omvänd ordning på följande vis:

D boxen länkades med E

E boxen länkades med G

G boxen länkades med A

A boxen länkades med C

C boxen länkades med D

På så sätt kunde jag säkerställa varje möjlig länk mellan boxarna.

5.2.6 Progression och variation av skalor

Under de sex veckorna som studien sträckte sig över jobbade jag med tre olika skalor: melodisk moll, frygisk dominant och halv/hel dimskala (se tabell 3).

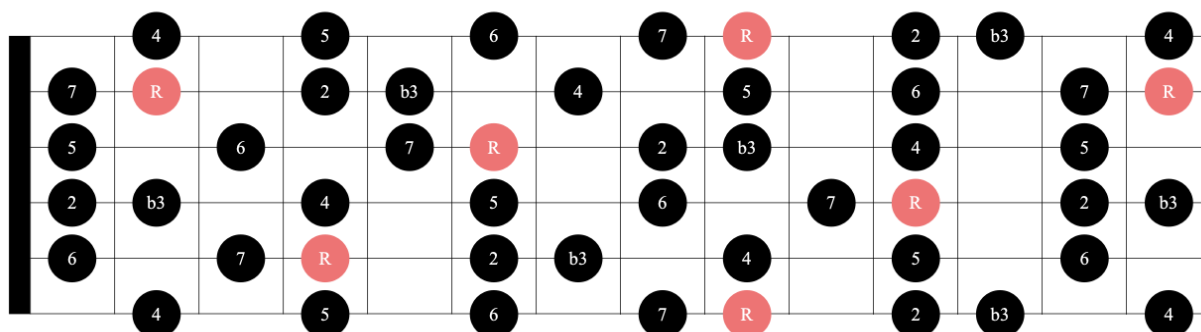
Tabell 3

Intervallerna i de olika skalorna.

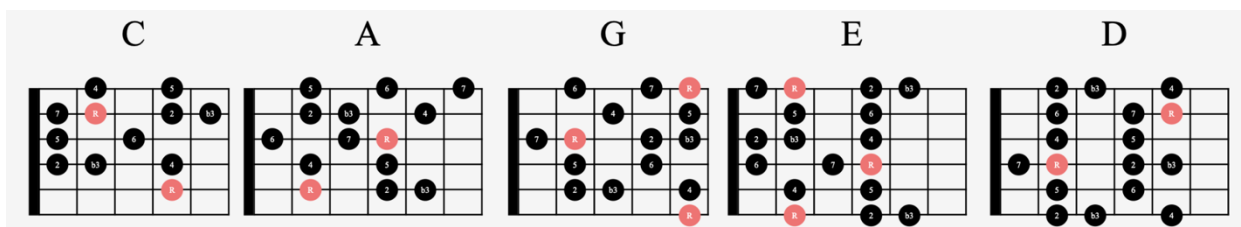
Melodisk moll	1	2	b3	4	5	6	7	
Frygisk dominant	1	b2	3	4	5	b6	b7	
Halv/hel dimskala	1	b2	#2	3	#4	5	6	b7

Halv/hel dimskala (se Figur 9 och 10) är en oktatonisk skala vilket innebär att den innehåller åtta toner till skillnad från de två andra skalorna i studien som är sammansatta av sju. Den är uppbyggd genom att stapla halva och hela tonsteg från grundtonen till dess oktav. Även om jag upplevde visualiseringssvårigheter med skalan, kunde jag alltid falla tillbaka på att den just är uppbyggd på halva och hela tonsteg. På så sätt kunde jag lita på det för att sammanlänka boxarna.

Den melodiska mollskalan (se Figur 11 och 12) har många likheter med durskalan. Det som skiljer dem åt är den sänkta tersen vilket ger skalan en molltonalitet. Den likheten gjorde det svårt att motverka automatisering med tanke på mina förkunskaper kring durskalan.

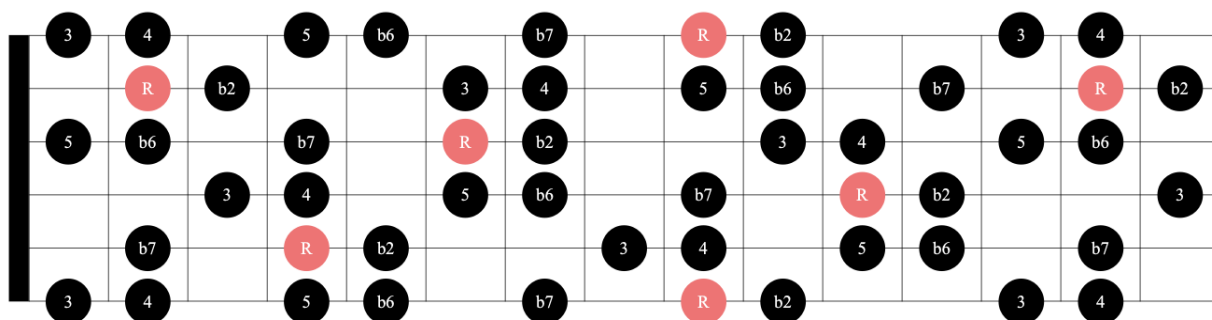


Figur 11. Den melodiska mollskalan över greppbrädan.

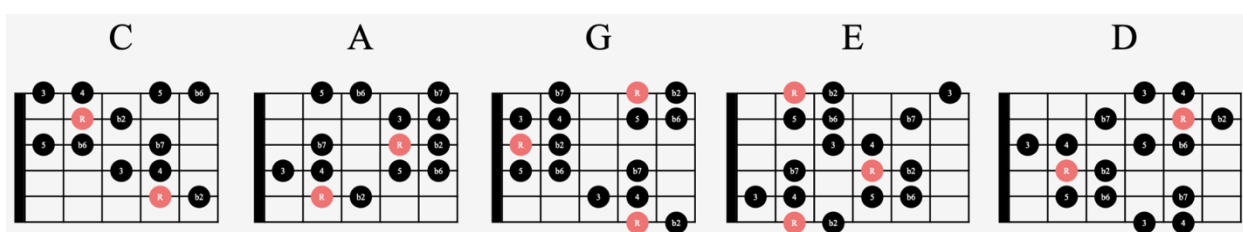


Figur 12. Den melodiska mollskalan uppdelad i CAGED-boxarna.

Frygisk dominant (se Figur 13 och 14) är femte modus i den harmoniska mollskalan. Spelar jag till exempel E frygisk dominant innehåller den skalan samma tonförråd som A harmonisk moll. Jag är väl bekant med den harmoniska mollskalan och dess mönster på greppbrädan och jobbade därför aktivt med att inte falla tillbaka till de invanda rörelsemönstren när jag övade på frygisk dominant.



Figur 13. Den frygiska dominantskalan över greppbrädan.



Figur 14. Den frygiska dominantskalan uppdelad i CAGED-boxarna.

5.2.7 Inre och yttre faktorer

Tröttheten spelade en stor roll i hur effektiv och givande övningstillfället blev. Jag utgick från att göra studien under samma tid på dygnet där jag kände att energin och kapaciteten till ordentlig fokus var bäst. De dagarna där jag inte hade möjlighet att hålla schemat visade sig vara mindre produktiva. Därför upprepade jag övningstillfället senare under dagen för att tillgodose studiens behov av kontinuitet. Det framkom även att tempot hade påverkan på min inläring. Jag märkte att med tiden började jag öka tempot i övningarna vilket resulterade i tendenser att förlita mig på automatiserade rörelser. Här gjorde jag ett aktivt val att använda mig av en metronom för att hålla tempot nere. Detta möjliggjorde en mer medveten och fokuserad övning.

Under vecka tre och fyra i studien, där fokuset låg på frygisk dominant, hade vi ett obligatoriskt VFU-tillfälle på två veckor. Mina loggboksanteckningar beskriver en period med hög arbetsbelastning och begränsade tidsresurser vilket påverkade möjligheten att genomföra studien enligt plan. Därför var jag tvungen att ta två längre pauser under den perioden. Den första pausen var under tre dagar medan den andra varade en hel vecka. Jag

kände dock att det grundarbetet jag implementerade innan pausen var tillräckligt för att snabbt hitta tillbaka till rutinerna.

5.2.8 Improvisation och internalisering av kunskap

Målet med undersökningen har hela tiden varit att känna mig fri i att navigera på greppbrädan med hjälp av CAGED. Genom den autoetnografiska processen framstod improvisation som det optimala tillvägagångssättet att validera mina kunskaper kring navigering på greppbrädan. Improvisationens nu blir ett direkt svar om mina teoretiska kunskaper har omsatts till praktisk färdighet eller inte.

5.2.9 Sammanfattning

Under processens gång blev det tydligt att behovet av box och mönster minskade i takt med att min bild av tonika och oktaverna klarnade. Jag observerade även en övergång från en visuellt baserad strategi till en mer övergripande förståelse av greppbrädans struktur och ryggradens utformning.

Sammanfattningsvis upplever jag CAGED som ett värdefullt verktyg för mig och min förståelse för greppbrädans struktur. Som jag nämnde tidigare tenderar min inlärningsförmåga att maximeras med hjälp av struktur och begränsningar. Dessa begränsningar ger mig trygghet och agerar som ett ankare och en vägvisare. I min studie var systemets uppgift att agera som en karta för att hjälpa processen att ta sig från punkt A till punkt B. Den skulle helt enkelt guida mig från där jag befann mig till dit jag var på väg. Vägen till min musikaliska frihet behöver inte vara linjär, men för att jag ska kunna välja en riktning behöver jag en tydlig definition av målet. Jag upplevde att improvisationsspelet blev boxbaserat och lät därefter. Det vill säga att det låter som en skala vars fraserings inte är musikalisk utan enbart korrekt. Den här aspekten var jag medveten om under hela processen. Den här studien utformades enbart för att utvärdera om CAGED kan vara ett verktyg som kan fungera som greppbrädans kompass. När det gäller fraserings, licks och lines så tänker jag på ett annat sätt.

Under improvisationsmomentet upplevde jag vissa *blindspots*. Det var vanligtvis mellan de olika boxarna och hur de är sammanlänkade. Strategin kring det blev just ryggraden. Där behövde jag lokalisera roten, sedan skalformeln och slutligen hitta tillbaka.

I ett loggboksinlägg skriver jag:

Kan vara så att the intervallic function system is the way to go? Jag känner att med CAGED så får jag tydliga ramar men det är inte boxarna som jag ser när jag spelar. Det är oktaverna och skalformeln som är de viktigaste komponenterna för att få flytet och känna trygghet i spelandet (Loggboksanteckning, 14/1).

En framträdande observation under studien var övergången från visuella mönster och förbestämda boxar till en mer relationell syn på greppbrädan. Jag observerade ett skifte från CAGED till *The Intervallic Function System*.

När jag närmar mig greppbrädans struktur på ett systematiskt och strukturerat sätt ger det mig en frihet där jag känner mig trygg och självsäker. Jag känner att CAGED gav mig en struktur och en stabil utgångspunkt som jag tidigare saknade för att avkoda greppbrädans konstruktion.

5.3 Resultat av autoetnografisk delstudie – Emma

Följande kapitel är en sammanfattning av min loggbok som jag fört under min autoetnografiska studie, för att svara på frågorna:

- Hur kan vi lära oss att navigera i greppbrädans struktur med hjälp av CAGED?
- Vad händer med vår kunskap, vårt gitarrspel och vår förståelse för greppbrädans struktur när vi närmar oss den via CAGED och medveten övning?

5.3.1 Målet med delstudien

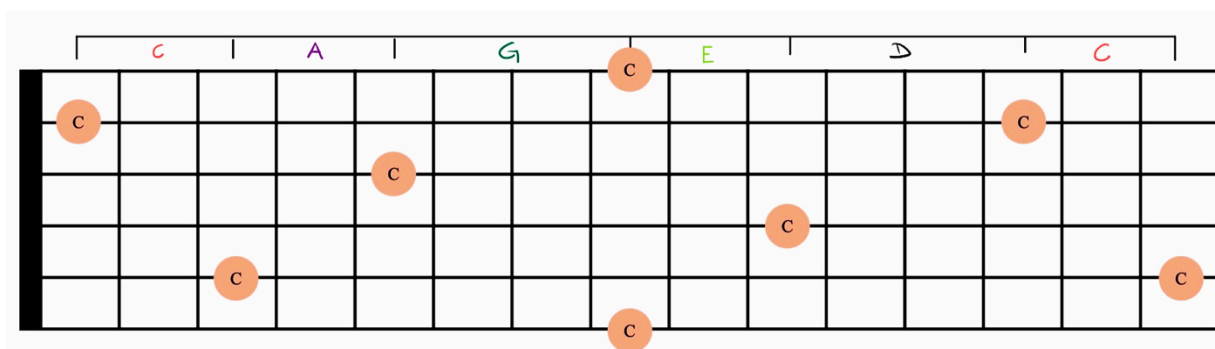
Även fast jag har gitarr som huvudinstrument så har sången alltid legat mig både varmt om hjärtat men framför allt har den varit en praktik jag alltid gjort utan att tänka. Från att jag var väldigt liten så har jag gått runt och sjungit, trallat och ljudat på olika sätt (till min omgivnings förskräckelse och förtjusning). Jag har upplevt min sång som något väldigt inkorporerat i mig och framför allt som något automatiserat. Jag har alltid bara kunnat sjunga, utan att tänka så mycket på det. Mitt mål med mitt gitarrspel har länge varit att jag ska kunna sjunga med mina fingrar. Målet med den här studien var rent konkret att lära mig navigera med hjälp av CAGED och skapa ett gitarrsolo genom att använda CAGED.

5.3.2 Musikalisk bakgrund och tidigare navigationsstrategier

Min relation till CAGED var minst sagt sparsam och ytlig innan den här studien skred till verket. När jag startade studien så hade jag koll på vart alla toner på gitarrhalsen befann sig, men något jag upptäckt under studiens gång är att jag inte haft ett sätt att binda samman och förstå detta epos av information som är greppbrädan. Min tidigare navigation på greppbrädan baserades på notläsning och lägesspel men har under studiens gång utmanats av CAGED-systemets ramverk.

5.3.3 Insikter

CAGED har gett mig nya glasögon. Jag kunde ganska tidigt i studien få syn på det vi valt att kalla ryggraden (se figur 15).



Figur 15. Ryggradens utformning på greppbrädan och hur det förhåller sig till de olika boxarna i CAGED.

Det må se ut som en ryggrad med skolios, snett och krångligt, men det är en grund, en struktur och ett stabilt utgångsläge för att skapa förståelse för hur tonerna är placerade och hur de förhåller sig till varandra. Det här är en bild av vart roten, grundtonen befinner sig. På just den här bilden (se Figur 16) är det tonen C vi ser sträcka ut sig som i en omöjlig yoga-position.

Att bygga vidare på den här ryggraden med terser och kvinter upplevde jag mycket givande och jag insåg hur långt jag kommer på att veta vart intervallerna 1, 3 och 5 finns någonstans. En annan sak jag insåg tidigt i studien var att jag inom ramarna för CAGED kunde slappna av i mitt gitarrspel. När jag övar på låtar eller stycken så har jag ofta en inre kritisk röst som vill kontrollera vad jag spelar. Under den här studiens gång så kände jag

mig befriad från den rösten. Det var så tydliga ramar och från början var målet inte att det nödvändigtvis skulle förbättra mitt gitarrspel utan bara hur jag navigerar på greppbrädan.

En annan insikt jag gjorde var att själva ordet CAGED var hjälpsamt. Precis som ryggraden fungerade som ett ankare så använde jag ordet CAGED för att erinera mig vart jag kom ifrån och vart jag var på väg. Om jag spelade i A-greppet och ville förflytta mig närmare stallet på gitarren så gick jag från A-greppet, till G-greppet, till E-greppet och landade sen i D-greppet. Det kändes ganska snabbt naturligt. Något jag glömde bort var dock att även gå bakåt. Det vill säga att börja i D-greppet och sen förflytta mig mot gitarrhuvudet och då följa CAGED fast baklänges (DEGAC).

5.3.4 Framgångar

Följande är ett citat från min loggbok under vecka 2 av studien:

Jag är nöjd med att jag la en hel vecka på C-greppet, för det har jag nu som en stabil grund att bygga vidare på. Det blir också väldigt lätt musik av det här, när jag studerar och övar så går jag ganska snabbt in i att improvisera inom det grepp jag håller på med. Det var nästan så att det tredje greppet, G-greppet, liksom uppenbarade sig för mig på greppbrädan. Jag testade att spela det också, men mitt fokus idag var A-grepp. Jag gjorde likadant som förra veckan, jag sa intervallen högt. Och efter en stunds improviserande testade jag mig själv för att se om jag snabbt kunde hitta till 1, 3 eller 5. Och det kunde jag! (Loggboken, 16/2).

Med det här citatet vill jag poängtera hur viktigt det var för mig att ha en stabil grund, ett fundament, att bygga vidare på när jag lärde mig CAGED.

5.3.5 Utmaningar

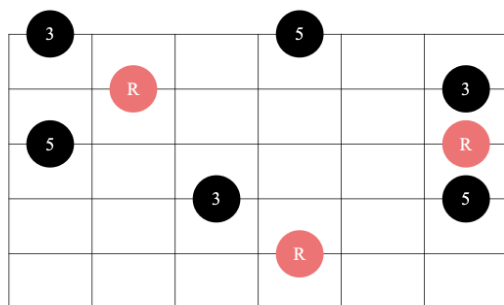
Jag upplevde att en nackdel med det här systemet, som kanske egentligen är en nackdel med gitarren i sin helhet enligt min mening, är att det trots systematiska ramar blir en hel del information att hålla i minnet. Jag upplevde att grepp och arpeggio var lätta att komma ihåg men inte att de tillhörande skalorna var lättare att komma ihåg än när jag vid andra tillfällen övat skalor. Skillnaden nu var att jag medvetandegjorde vart min rot, ters och kvint befann sig i skalan. Eftersom jag visste vart de fanns så kändes informationen inte lika överväldigande.

En strategi jag använde för att underlätta hanteringen av mängden information var verbalisering. Jag sa intervallen högt under hela studiens gång, och det gjorde att jag skapade en förståelse för vart till exempel terserna befinner sig i de olika greppen och skalorna. Det här är intressant att jämföra med piano. Från min erfarenhet av pianoundervisning så är det vanligt att tala om ackord i grundläge, tersläge eller kvintläge, medan i den gitarrundervisning jag tagit del av så har läggningar oftast inte verbaliserats utan beskrivits som olika sätt att ta ett ackord på. Läggningar är heller inte något som jag upplevt att jag förväntas ha koll på i andra musikaliska sammanhang där jag haft en gitarristisk roll.

Att få en medvetenhet kring hur greppbrädan och de olika greppen är strukturerade utifrån intervall har också gett mig djupare förankring i musikteori. Jag har tidigare sett ett klaviatur framför mig när jag tänkt intervaller eller omvändningar, men jag har märkt att jag numera kan använda greppbrädan som visuellt stöd. Min upplevelse är att jag efter studiens genomförande har en djupare relation till gitarrens greppbräda, och att jag har ett större handlingsutrymme i fråga om att kunna navigera i tonmaterialet.

5.3.6 Praktisk tillämpning

Jag noterade att jag behövde repetera det jag instuderat med jämna mellanrum för att det inte skulle försvinna ur mitt minne. För min egen motivations skull behövde jag också tillämpa det på något. Detta gjorde jag genom att använda mig av CAGED dels i repertoar som jag spelar med mitt band, dels i mina egna låtar som jag håller på att arrangera och spela in. Ett exempel på det här är ett solo jag skulle göra i en ny låt. Jag valde helt enkelt två av greppen i CAGED, C-greppet och A-greppet. Låten i fråga gick i G-dur och det blev då att jag spelade vid band 7–12 (se Figur 16).



7

Figur 16. G-dur i C- och A-grepp.

Jag hade inget färdigskrivet solo utan satt med processen att skapa ett. Jag gjorde helt enkelt så att jag bestämde mig för de här greppen, satte på mitt förinspelade ljudspår och improviserade. Det blev ett solo till slut. Det var ett nytt och intressant sätt för mig att skapa på.

Eftersom jag läser inriktningen singer/songwriter funderar jag mycket på skapande, låtskrivande och metodiken kring detta. I enlighet med de metoder jag mött i kurserna i ensembleledning upplevde jag att begränsningar underlättade min kreativa process. När jag skrev mitt solo genom att använda två av greppen inom CAGED begränsade jag mig själv på två håll. Jag bestämde tonmaterial på förhand, men även hur och vart jag skulle spela de bestämda tonerna. Min upplevelse var att det skapade inte bara en ram och begränsning utan ett stabilt skelett som jag kunde luta mig mot. Tidigare när jag försökt skriva solon så har jag antingen improviserat fritt med tonarten som enda ram, eller suttit med notskrivningsprogram och tillämpat alla harmoniserings- och satslära-regler jag kunnat komma på. Att få skapa solon med hjälp av ett system som är specifikt utformat för mitt instrument var trots sina ramar och begränsningar väldigt befriande.

5.3.7 Avslutande tankar

I stora drag skulle jag säga att jag är förvånad över hur pass stor effekt den här studien har gett på mitt gitarrspelande. Jag valde i min loggbok att jämföra CAGED med kroppens bindväv. Någoting som håller all information på plats och binder samman den. I och med den här ryggraden som jag nu tydligt kan se och känna på gitarrhalsen har mitt tidigare förhållningssätt, lägesspel, blivit mindre som olika lägen och mer som en helhet.

CAGED har gett mig ett sätt att koppla samman hela greppbrädan. Jag var tidigare ganska låst i att se greppbrädan utifrån lägesspel, men nu känns den mer som en helhet. Det är för mig väldigt värdefullt att kunna ha både och, att kunna spela allt jag vill och behöver i samma läge, men också kunna röra mig över gitarrhalsen ostört och ändå hitta till mina olika små hem. Med hem menar jag rot, ters och kvint.

En tanke som jag sitter med nu i slutet av studien är huruvida jag behöver mer kunskap än vart rot, ters och kvint befinner sig för att jag ska kunna navigera enkelt på greppbrädan. Det blir som en ryggrad med några revben att hänga upp resten av tonmaterialet på. Studien gav mig en insikt om att navigationen underlättades genom att fokusera mitt fokus på referenspunkter på greppbrädan. Jag upplevde en typ av flyt när jag improviserade med hjälp av CAGED. Jag visste hela tiden var rot, ters och kvint befann sig, men tonerna däremellan, alla vägar och omvägar jag spelade för att ta mig tillbaka hem, de fick bara existera, tryggt och stabilt inom ramarna för tonarten.

5.4 Sammanfattning av resultat

Sammanfattningsvis visar studien att vår upplevelse är att CAGED fungerar som ett ramverk för att avkoda gitarrens greppbräda. Med strategier som verbalisering av intervaller, medveten begränsning och medveten övning kunde vi motverka automatisering. Studien visade även vikten av att se systemet cirkulärt i stället för linjärt för att helt känna sig fri under improvisationsmomentet. Vi såg även ett skifte från ett boxbaserat tankesätt till ett mer relationellt sätt att avkoda greppbrädans struktur för att uppnå djupare teoretisk och praktisk förståelse.

6 Diskussion

I följande kapitel jämför vi våra resultat från våra autoetnografiska studier med tidigare forskning och didaktisk litteratur. Målet med studien var att undersöka hur vi kan lära oss att navigera på greppbrädan med hjälp av CAGED. Vi undersökte även vad som händer med vår kunskap och förståelse för greppbrädan när vi närmar oss den på ett systematiserat sätt. Något vi tydligt kunde se i båda våra studier var att det vi kallar för ryggraden visade sig vara ett ankare som sammanlänkar hela. Denna visuella strategi och kunskap upplevde vi skiljer sig från både läggespel och att spela inom ramen för olika boxar. Green (2001) skriver att många musiker inom populärmusik införskaffat sina kunskaper utanför den akademiska världen. Detta involverar även oss, då vi som nämnt tidigare båda är självlärda. Vi vill återigen påpeka att vårt resultat inte är allmängiltigt utan endast omfattar oss.

6.1 Glömskekurvan och tidsfördelad repetition. Minnets roll i vår studie

Glömskekurvan beskriver detaljerat tendensen att glömma den information som är införskaffad (Murre & Dros, 2015; Liljeqvist, 2021). Vi försökte att ha detta i åtanke under studiens gång och repetera det vi instuderat med tidsfördelad repetition, vilket enligt Tabibian m.fl. (2019) är en teknik för att förbättra långtidsminnet. Även om grundtanken med tidsfördelad repetition är just att upprepning av information ska ske fördelad över en längre tid blev våra studier en intensivare variant av processen.

Enligt Amin m.fl. (2013) leder tidsfördelad repetition till bättre inläring. Även Bailey m.fl. (1996) påpekar att repetition är avgörande för minneskonsolidering, alltså att informationen lagras i långtidsminnet. Eftersom vi genomförde studien under sex veckor så kan vi inte med säkerhet säga att minneskonsolidering har skett hos oss. Något vi däremot upplever är att vår förmåga att navigera på greppbrädan har förbättrats. Vår upplevelse av detta kan förklaras med *body schema*, alltså kroppens förmåga att agera på ett särskilt sätt i en given situation (De Souza, 2017). Vi har genom att noggrant instudera CAGED skapat nya vanor och rörelsemönster som vi upplever har satt sig i händerna.

6.2 Automatisering och mekanisk repetition

Eftersom vi är vana gitarrister så har vi invanda rörelsemönster, det vill säga att vi är vana vid att spela på ett visst sätt. En upplevelse av att vilja ta den snabbaste vägen med minst motstånd infann sig under studiens gång. Detta upplevde vi som ett hinder på vägen som vi behövde motarbeta under processen. För att motverka automatisering tillämpades en medveten och kontinuerlig variation av undersökningsområdet, till exempel variation av tonart. När våra prestationer blir automatiserade slutar vi också att utvecklas (Ericsson, 2008).

Improvisation är något som sker i stunden. Ovissheten om hur uttrycket förändras och utvecklas från en stund till nästa ger en trygghet samtidigt som den sätter högre krav. Vi menar att tankarna under improvisationen inte ska kretsa kring boxar, mönster och struktur, utan detta är kunskap vi vill ska sitta i händerna som en del av vårt *body schema*.

Förutsättningar för att det ska ske ligger i grundarbetet av att noggrant instudera CAGED. Det blir ett ramverk som underlättar och ger en frihet att fokusera på det som är viktigast för stunden. Att helt enkelt inte behöva tänka på strukturen för att känna frihet på sitt instrument. I förberedelsefasen är det dock viktigt att inte koppla bort den medvetna, kognitiva processen där kunskapen är aktiv och inte en motorisk vana. Här behöver minnet utmanas för att motverka mekanisk repetition (Ericsson, 2008). De Souza (2017) menar att mekanisk repetition kan göra att kroppen går på autopilot och gör det den är van vid. Han poängterar dock att vanor är viktiga för vår prestation. Kopplat till vår studie så kan vi se att vår vana i gitarrspelet, det vill säga våra motoriska färdigheter, gjorde att vi kunde genomföra studien, men att vi skapade nya stigar i snön (Schenck, 2000) genom medveten övning och genom att variera hur vi övade, till exempel genom att byta tonart.

Hayes (2019) berättar om Dreyfus expertismodell och refererar till detta som *mindless flow*. Hayes skriver också om att kunskap kan sätta sig i händerna. Detta vill vi jämföra med vad Merleau-Ponty definierar som *body schema*. Att genom sinnlig upplevelse skapa vanor som ger upplevelsen att instrumentet är en del av kroppen (De Souza, 2017). Vi upplevde detta när vi improviserade inom ramarna för CAGED. När greppen och skalorna hade befast sig som spatiala rörelsemönster infann sig en frihet i det musikaliska

improviserandet. Detta menar vi att vi kan förklara med Dreyfus modell om *mindless flow* och Merleau-Pontys *body schema*.

6.3 Ryggraden som navigationsverktyg

Om det bara handlar om att spela utan att ha en teoretisk förståelse för innehållet så är boxar effektiva, enligt oss. Det går snabbt att lära sig och snabbt att få fram något musikaliskt vilket kan vara av vikt när det kommer till att bibehålla spelglädjen och motverka att den teoretiska tyngden blir för svår att hantera. Detta kan i förlängningen minska viljan att fortsätta. Däremot för att förstå vad som spelas, vilken ton, vilken funktion den har i sammanhanget (till exempel tonarten), så är CAGED, men framför allt kunskapen om ryggraden oslagbar, enligt oss.

Weinstein och Sumeracki (2020) skriver om teorin om ökad saliens och beskriver det som att vissa saker blir mer iögonfallande och framträdande när uppmärksamheten riktas mot det. Under studien upplevde vi båda två att ryggraden blev tydligare på greppbrädan, vilket skulle kunna förklaras med teorin om saliens. Genom att lära oss att navigera på greppbrädan med ett system som CAGED framträdde greppbrädans inbyggda struktur på ett sätt som den inte gjort tidigare. Vi upplevde också att det gav en mer helhetlig bild av greppbrädan, jämfört med lägesspel eller boxsystem. Ryggraden består av oktaver, vilka fungerar som utgångspunkt för uppbyggnad av valfria skalor och ackord. Det är inte bundet till dur, moll eller andra modus.

6.4 Verbalisering som kognitiv strategi

Något vi båda aktivt gjorde under studiens gång var att verbalisera vad vi spelade. Vi sa intervallen högt medan vi övade in grepp, arpeggion och mönster. Detta gav en sinnlig upplevelse som gjorde att vi registrerade ny information. Genom att kombinera verbalisering med praktiskt musicerande processades informationen auditivt samt taktilt. Utifrån antagandet att toner och intervall fungerar som tecken, reagerade vi på deras innebörd under det pågående övningsarbetet. Detta vill vi jämföra med Strandberg (2006) som menar att det sker en omstrukturering i den mänskliga hjärnan när den stöter på tecken och får en sinnlig koppling till dessa. Till skillnad från att spela efter noter eller tabulatur,

där vi upplevt att tecknen som avkodas syftar till att kunna spela låten i fråga, så gav den här aktiviteten en djupare förståelse för vad vi spelar. Det vill säga vilka toner och vad de har för funktion i det harmoniska sammanhanget. Vi upplevde att med hjälp av språket och verbaliseringen så fick vi en djupare förståelse för vad vi spelade. Detta vill vi jämföra med Rogowsky m.fl. (2015) som menar att den språkliga förmågan har stor betydelse för lärandet. Eftersom vi båda fick positiva effekter av verbalisering så upplevde vi att språket var en viktig komponent för resultatet. Vi vill också jämföra det med vad De Souza (2017) kallar för *auditory-motor coactivation*. Att tränade musiker har en stark koppling mellan det auditiva och det taktila sinnet, det vill säga att hjärnan kopplar samman det som hörs med det som görs. Vi tror att detta var en komponent som bidrog till vårt resultat.

Språket var även en viktig komponent på andra sätt. Ordet CAGED antyder vilken ordning boxarna kommer i förhållande till att röra sig tonalt uppåt på greppbrädan. Detta visade sig spela en stor roll i att hitta flytet mellan boxarna då vi kunde använda själva ordet CAGED som navigeringsverktyg. Vi upplevde dock en svårighet med att röra oss bakåt på greppbrädan, det vill säga att till exempel gå från A-boxen till C-boxen. Det visade sig att de rörelsemönstren inte var lika befästa och vi insåg att vårt *body schema* blivit kodat att följa CAGED från start till slut, det vill säga från C-box till D-box, och inte tillbaka. Därför var vi tvungna att tänka på ordet CAGED mer cirkulärt än linjärt (se Figur 17).



Figur 17. Linjär och cirkulär användning av ordet CAGED som navigationsverktyg.

6.5 Att sjunga med fingrarna – den fenomenologiska aspekten

Om vi ser på vårt resultat ur ett fenomenologiskt perspektiv så har vi avkodat ett nytt lager av gitarrens greppbräda genom att observera vad som händer med vår kunskap när vi sätter den i ett nytt system. Vi vill också hävda att musicerande i sig är att nå bortom vår språkliga förståelse och aktivt vara i den förpredikativa världen, alltså den verklighet som existerar innan den beskrivs i ord. Under genomförandet av studien registrerade vi vår sinnliga upplevelse både taktilt och auditivt. Medan vi spelade registrerade vi dels hur tonerna lät, dels vilken funktion tonen hade i tonarten genom verbalisering. Det som gjorde att vi till exempel kunde improvisera och skapa med hjälp av CAGED skedde på ett plan där kroppen var en källa till kunskap och handling. Merleu-Ponty kallar detta för kroppens fenomenologi. Att världen upplevs genom kroppen. Det finns alltid inledningsvis ett avstånd mellan kroppen och objektet, men ju mer van kroppen blir vid objektet desto mer kommer det att uppfattas som en del av kroppen (Brinkkjaer och Høyen, 2020). Precis som Kingsford-Ross (2025) skriver så blir instrumentet till slut en del av musikern. I sin avhandling uppmärksammar han pianisten David Sudnows musicerande, vars mål var att sjunga med sina fingrar. Alltså att pianospelet skulle kännas lika naturligt som att ta ton med sin röst. Rösten är ju som bekant en del av kroppen. Ur ett fenomenologiskt perspektiv, och särskilt då med Merleu-Pontys glasögon så kan ett instrument som gitarr också kännas som en del av kroppen. Ett begrepp att ha i åtanke när man funderar kring det här är *body schema*. De Souza (2017) skriver också att tränade musiker har en stark koppling mellan auditiva och taktila intryck. Vi vill även jämföra detta med Tullberg (2021) som menar att ett instrument är ett objekt laddat med mening. Vi upplever nu efter genomförandet av studien att vi fått en djupare förståelse för gitarrens greppbräda, och att detta har gjort att gitarren känns mer som en del av kroppen. Vilket kan förklaras med De Souzas (2017) och Tullbergs (2021) tankar om en förkroppsligad musikalisk upplevelse.

6.6 Gitarrens handlingsutrymme kopplat till skapande

När vi skapat musik har vi nästan alltid använt oss av någon typ av ram eller begränsning. I vår studie kunde vi observera att upplevelsen av att ramarna i fråga var anpassade efter vårt instrument, det vill säga gitarren.

Vi vill jämföra våra upplevelser av att skapa och improvisera med hjälp av CAGED med det Kingsford-Ross (2025) skriver om skapande: "the instrument one composes with is as much a collaborator in the compositional process as the composer themself" (s. 3). Om instrumentet är en lika stor del av skapandet som själva kompositören, så kommer vi osökt in på gitarrens inneboende handlingsutrymme, alltså dess begränsningar och möjligheter. Som Harrison (2010) skriver så är gitarr ett svårt instrument i den mening att greppbrädans tonala uppbyggnad är oregelbunden och asymmetrisk, samt inte lika visuellt underlättande som ett piano med sina vita och svarta tangenter. Utöver detta så kan en och samma ton i samma tonhöjd spelas i snitt på 2,8 positioner med 9,2 olika fingersättningar. Edwards (1983) skriver också att det är relativt lätt att lära sig ett grepp eller mönster på gitarren men att fullt förstå dess innebörd kräver mer arbete. Vi menar att greppbrädans struktur i sig är en lika stor begränsning som möjlighet. Det ger fler möjligheter att kunna spela samma ton i samma tonhöjd, men med det kommer också mer information att hålla reda på, det vill säga fler valmöjligheter men mindre tydliga ramar, och kanske därför en större tröskel till skapande och improvisation.

Vår upplevelse av CAGED är att det var en välbehövlig ram, och att ramen i fråga dessutom var gitarristisk. Med det menar vi att ramen var anpassad för gitarrspel. När vi tidigare satt ramar för skapande på gitarr så har vi framför allt använt oss av musikteoretiska kunskaper. Då vi utgått från musikteori så har det ofta varit förankrat i kör eller piano. Med CAGED som ankare däremot, upplevde vi att gitarren verkligen blev en del av oss som musiker och kompositörer. Gitarrens handlingsutrymme ser inte likadana ut som ett pianos, det säger ju sig självt, men att faktiskt ta vara på greppbrädans konstruktion, den här ryggraden som vi nämnt tidigare, och utgå från det i stället för att översätta ett pianistiskt tänk till gitarr, upplevde vi som en stor befrielse och ett större musikaliskt handlingsutrymme.

6.7 Framgångsfaktorer

Målet med studien var att undersöka hur ett strukturerat system som CAGED påverkar vår kunskap om att navigera på gitarrens greppbräda. Vi planerade vår studie med tydliga mål, ramar och restriktioner. Detta gjorde vi med inspiration från begreppet medveten övning, vilket Ericsson (2008) menar är nyckeln till att lyckas med sina mål. Han poängterar vikten av rätt sorts övning, snarare än mängden övning. Vi vill hävda att för oss var instuderingen av CAGED rätt sorts övning för att undersöka hur vi bättre kan navigera på greppbrädan. Resultatet indikerar att studien har bidragit till en fördjupad förståelse för greppbrädans tonala konstruktion. Vårt resultat visar tydligt att kombinationen av CAGED, verbalisering och medveten övning har förbättrat vår förmåga att navigera på greppbrädan.

6.8 Förslag på hur CAGED kan användas

Eftersom CAGED och framför allt ryggraden visade på tydliga resultat i vår studie menar vi att det kan vara gynnsamt för gitarrpedagoger att introducera detta tidigt i gitarrundervisningen. Musikteoretiska förkunskaper utgör inget krav för att kunna tillämpa systemet, men avsaknaden av dem skulle däremot kunna innebära att användningsområdet för systemet blir starkt reducerat. Det som möjligtvis skulle kunna sätta stopp för användning är utövarens motoriska färdigheter. Om vi skulle bortse från drivkraften och spelglädjen så skulle vårt förslag på progression i lärandet av CAGED kunna se ut på följande vis; toner på greppbrädan, ryggraden, intervaller, skalor och slutligen ackord.

Vi upplevde att vår gemensamma drivkraft i studien har varit glädjen och kärleken till musiken. Därför anser vi att den inneboende motivationen och spelglädjen ska vara en grundpelare kring fortsatt spel.

För att inläringen ska kretsa kring spelglädjen, ger vi här förslag på hur progressionen skulle kunna struktureras:

Steg 1: Ackord. Även om den tänkta progressionen går emot vår tanke med att inte bygga vidare utan tillräcklig grundförståelse, går spelglädjen här i första hand. Därför har vi de fem durackorden som första steg i inläring av CAGED. För att bygga vidare och fullt utnyttja systemets fördelar är det dock viktigt att se till att fylla igen de luckor som uppstår vid motorisk inläring av ny kunskap utan att helt förstå innebörden av dess komponenter.

Steg 2. Tonerna på greppbrädan. För att kunna transponera och utnyttja systemets möjligheter behövs en grundläggande kunskap om tonernas placering på greppbrädan. Att befästa den kromatiska skalan och den tonala strukturen är en utmanande process som kräver regelbunden repetition för att förankras i vårt långtidsminne (Amin m.fl., 2013). Detta stärks också av Bailey m.fl. (1996) som beskriver vikten av repetition.

Steg 3. Ryggraden. Ryggraden är hopsatt med hjälp av sammanflätade oktaver som sträcker sig över hela greppbrädan. Oktavernas funktion är ankare eller små öar som ska se till att gitarristen hela tiden har någonstans att stå stadigt. Inkodning av olika oktavmönster kan se olika ut beroende på den föredragna inlärningsstrategin. Vi upplevde att verbalisering var ett användbart verktyg, och föreslår därför det som strategi.

Steg 4. Skalar. För att kunna spela en skala behövs inte förståelse av dess byggstenar. Det är endast den visuella bilden och en motorisk färdighet som krävs för att kunna utföra det. Viktigt här är att behandla en oktav i taget för att begränsa den kognitiva belastningen. En skala består av olika intervaller i förhållande till den valda roten. Därför har varje skala en unik *intervallformel* som den är sammansatt av. Memorering och förståelse av den formeln är därför av stor vikt.

Steg 5. Intervaller. Intervaller är musikaliska byggstenar och därför kan det kännas kontraproduktivt att spara dem till sist i progressionen, men vi vill återigen påpeka att vi anser att spelglädjen väger tyngre. Risken med att börja progressionen med intervaller är att den teoretiska tyngden kan bli svår att hantera, vilket vi anser kan leda till minskad vilja att fortsätta.

6.9 Slutsats och förslag på vidare forskning

Avslutningsvis vill vi återigen understryka att resultatet från vår autoetnografiska studie inte är allmängiltiga sanningar utan vår upplevelse.

Vår slutsats är att CAGED var ett effektivt verktyg för oss i fråga om att fördjupa vår kunskap kring att navigera på greppbrädan. Vi ser dock att CAGED i sig inte är tillräckligt. Vi menar att kombinationen av CAGED, medveten övning, tydliga mål och våra musikteoretiska kunskaper lade grunden för vårt resultat. CAGED innehåller mycket information, men vi menar att det viktigaste är det vi kallat för ryggraden. Vi har lyckats

bryta gamla mönster och skapat en mer obehindrad och djupgående förståelse för gitarrens greppbräda.

Studien har väckt många tankar och funderingar kring hur CAGED kan användas i vår framtida roll som gitarrpedagoger. Som förslag på vidare forskning föreslår vi därför en observationsstudie kring gitarrpedagogers användning av CAGED som metod för främjande av elevers färdighetsutveckling.

7 Referenslista

Amin, H., & Malik, A.S. (2013). Human memory retention and recall processes: A review of EEG and fMRI studies. *Neurosciences*, 18(4), 330-334. <https://doi.org/10.17712/1658-3183.2037>

Bailey, C. H., Bartsch, D., & Kandel, E. R. (1996). Towards molecular definition of long-term memory storage. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 93(24), 13445-13452. <https://doi.org/10.1073/pnas.93.24.13445>

Bergstén, G. (1954). *Gitarr, Grepptabell*. Filadelfia

Brinkkjaer, U., & Høyen, M. (2020). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Studentlitteratur.

Bylund, C., Liljequist, E., & Kallenberg, K. S. (2021). Autoetnografisk etnologi – en inledning. *Kulturella Perspektiv*, 30, 1-6.
<http://umu.divaportal.org/smash/get/diva2:1587767/FULLTEXT01.pdf>

Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. 1. uppl. Studentlitteratur.

De Souza, J. (2017). *Music at hand: Instruments, bodies and cognition*. Oxford Studies in Music Theory. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190271114.001.0001>

Edwards. B. (1983). *Fretboard Logic, The reasoning behind guitars unique tuning*. Bill Edwards publishing.

Ellis, C. (2007). Telling secrets, revealing lives. Relational ethics in research with intimate Others. *Qualitative inquiry*, 13(1), 3-29. <https://doi.org/10.1177/1077800406294947>

Ericsson, A. (2008). Deliberate practice acquisition of expert performance: A general overview. *Academic Emergency Medicine*, 15(11), 988-994. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x>

Green, L. (2001). *How popular musicians learn*. Ashgate Publishing, England
DOI:[10.4324/9781315253169](https://doi.org/10.4324/9781315253169)

Harrison, E. (2010). Challenges facing guitar education. *Music Educators Journal*, 97(1), 50-55. <https://doi.org/10.1177/0027432109334421>

Hayes, L. (2019). Beyond skill acquisition: Improvisation, interdisciplinarity, and enactive music cognition. *Contemporary Music Review*, 38(5), 446-462
<https://doi.org/10.1080/07494467.2019.1684059>

Kingsford-Ross, D. (2025). Some strings, many affordances: Autoethnographic reflections of an electric bass guitarist. *Riffs: Experimental Writing on Popular Music*.
https://riffsjournal.org/wp-content/uploads/2025/05/Riffs-OPEN-KingsfordRoss-FINAL_compressed.pdf

Liljeqvist, B. (2021). *Hjälp ditt barn att plugga smart, genom hela grundskolan och gymnasiet*. Tukan.

Murre, M. J., & Dros, J. (2015). Replication and analysis of ebbinghaus forgetting curve. *PLOS ONE*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>

Palmgren, A.-C. (2021). Etik i den autoetnografiska processen: En diskussion om relationell etik med avstamp i ett tidigare utfört projekt. *Kulturella Perspektiv – Svensk Etnologisk Tidskrift*, 30(1), 1-5. <https://publicera.kb.se/kp/article/view/1336>

Quayle, T. (2013). *Visualizing the fretboard*. [Kurs].

- Rogowsky, B. A., Tallal, P., & Calhoun, B. M. (2015). Matching learning style to instructional method: Effects on comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 107(1), 64-78. <https://doi.org/10.1037/a0037478>
- Schenck, R. (2000). *Spelrum, en metodikbok för sång och instrumentalpedagoger*. Bo Ejeby Förlag
- Sievert, J. (1975). Blue bear waltzes. *Guitar Player Magazine*, 9(5), 21, 26, 30, 41. <https://www.castaliapub.com/wp-content/uploads/2017/12/Keith-Guitar-article-1.pdf>
- Strandberg, L. (2006). *Vygotskij i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*. Norstedts akademiska förlag,
- Tabibian, B., Upadhyaya, U., Dea, A., Zarezadea, A., Scholkopf, B., & Gomez-Rodrigueza, M. (2019). Enhancing human learning via spaced repetition optimization. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(10), 3989-3993. <https://doi.org/10.1073/pnas.1815156116>
- Tullberg, M. (2021). *Wind and wood: Affordances of musical instruments: The example of the simple-system flute* [Doktorsavhandling, Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet]. Lunds universitet. https://lup.lub.lu.se/search/files/96021759/Wind_and_Wood_Tullberg_2021.pdf
- Vetenskapsrådet, (2024). *God forskningssed* <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>
- Wolf, M. (2013). *Wolf Marshall's GUIDE TO C-A-G-E-D*. https://www.wolfmarshall.com/wp-content/uploads/2023/12/caged_system.pdf

Bilagor

Bilaga 1

Wolf Marshall's **GUIDE TO C-A-G-E-D**

The C-A-G-E-D System is a useful method for organizing all styles of music on the guitar. It is based on five essential guitar chord forms found in the first position: C, A, G, E and D.

The C-A-G-E-D System provides a simple way of grouping melodies with their related chord shapes. That is useful for understanding the physical structure of guitar harmony, hearing note-to-chord relationships, and using chords and licks purposefully in your music.

	Parent Open Chords	Shapes in C	Major Pentatonic Scales	Major Scales	Chords Linked Up C/G/D	Chords Linked Up A/E/C
C						
A						
G						
E						
D						




Watch Wolf Marshall demonstrate the different shapes of the C-A-G-E-D system by scanning the QR code on the left or go to daddario.com.

Freelancers by Neck Diagrams
www.NeckDiagrams.com
Creating fretboard diagrams just got EASY!

©2014 D'Addario Music Company, Inc. All rights reserved. Printed in the USA. 010140



Wolf Marshall is internationally acclaimed as guitarist, author and educator. Through his many products and recordings, Wolf has attained a worldwide following and status and has been listened to and watched by generations of aspiring and professional guitarists. Wolf is on the faculty of UCLA and has performed with Kenny Burrell, Burt Bacharach, BB King, and many others. He leads his own groups in the Southern California area.

www.wolfmarshall.com

