

Timani, musikerkropp och stråkarm

Under Stråkdagarna i Malmö kommer du att få möta kvinnan bakom Timani – Tina Margareta Nilssen. I en artikel skriven för ESTA News beskriver hon bakgrunden till metoden som sprider sig allt snabbare i musiker- och musikpedagogvärlden. Här får du också ett smakprov på vad som kommer att hända på Tinas pass under Stråkdagarna, samt ett par övningar som du kan börja använda redan nu!
Text: Tina Margareta Nilssen. Foto: Oda Hveem.

ATT UTFÖRA ETT STRÅK är en otroligt komplex rörelse som nästan alla stråkinstrumentalister utforskar hela livet. När jag jobbade med att utveckla Timani (en metod för att förbättra rörelse hos musiker) var stråkarmen något av det mest spännande att jobba med. Att analysera och jobba med rörelse i stråkarmen kan ge en stor effekt i det musikaliska uttrycket. Klang, legato, martellato och spiccato kan formas musikaliskt och utan ansträngning när kroppen och armen har tydliga rörelser.

Frågan är hur man kan uppnå detta. Ska man slappna av mer? Ska man pronera och rotera mer i armen? Vilken roll har fingrarna och handleden egentligen? Och inte minst, ska axeln släppas ned? Eller kanske gå upp...?

En stråkmusiker får ofta höra att armen ska ha tyngd, att axeln ska slappna av och att handleden ska vara fri. Men är det egentligen så enkelt som det? Varje millimeter på stråken kräver en ny tyngdpunkt, och därmed en annan muskelkoordination. Samspelet mellan de olika delarna av armen är hårfint. Därför tror jag att varje enskild stråkmusiker kan dra nytta av att kunna mer om anatomin och rörelserna bakom stråket.

Dessa frågor, och mycket mer, går jag djupare in på under Stråkdagarna i januari 2019. I denna artikel får du ett litet smakprov på tankarna bakom och några effektiva övningar man kan göra och lära ut för att få en ännu bättre stråkarm!



Tina Margareta Nilssen under en Timani-session.

Bakgrund

Jag har utvecklat Timani genom många år av studier inom musik och kropp. Jag har min masterexamen som utövande pianist från Norges Musikkhøgskole, Oslo/Universitet der Kunste (UdK), Berlin och min kandidat från NTNU i Trondheim och Barratt Due musikk institutt i Oslo. Dessutom har jag utbildningar till bland annat massageterapeut (Axelsons), yogalärare (Nordiska Yogaskolan och Jules Mitchell Yoga & Biomekanik), "kinetic control" (vidareutbildning för fysioterapeuter) och upplärning i psykomotorisk utveckling och rörelselära för pianister vid Kurt-Singer-Institut fur Musikergesundheit.

Det jag sitter kvar med som musiker och pedagog efter alla dessa utbildningar är en stor takksamhet för att ha djupgangende kunskap i anatomi och därmed en detaljerad förståelse för rörelse. Att kunna spela musik och undervisa med ett fokus på vad som händer i det osynliga landskapet som koordinerar på insidan av kroppen är väldigt effektivt och givande. Det har också gett mig ett konkret språk för att kunna förmedla kunskap om rörelse till musiker över hela världen.

Efter hand som jag kom till insikt om hur essentiell den här sortens kunskap är för musiker, började jag att se det som min uppgift att försöka samla all kunskap jag tillägnat mig och applicera det på det musikaliska, både tekniskt och i det musikaliska uttrycket.



Jag har av den anledningen utvecklat ett omfattande system för musiker. Målsättningen är att ge konkreta svar och hjälpa musiker att veta precis hur de kan utforska sin egen kropp, utan att fastna i frustration och förvirring.

Den stora visionen är att skapa en musikmiljo där kunskap om kropp och psyke relaterat till musikalisk prestation är så pass hög att den artistiska utvecklingen, musikgladjen och kvaliteten kan vinna över tavlingsandan. Timani Kammerorkester ar redan ett bevis på hur detta kan ske i praktiken. En professionell, projekt-baserad orkester på hög nivå, där en gemensam kropps koordination, enighet och samarbete står i fokus.

Timani undervisas nu vid flera universitet och musikinstitutioner, utover att man kan lära sig online på plattformen Timani Community (timanicommunity.com). Till exempel höll jag nyligen en intro-workshop för Kungliga Hovkapellet i Stockholm och en 15-timmarskurs i Stavanger Symfoniorkester. Stabsmusikken i Oslo erbjuder just nu löpande undervisning i Timani för sina anställda, och musikskolor i hela Norge har haft kurser för sina anställda.

Undervisning i Timani innebär att få en analys av sitt spel och en förklaring på vad som kan ligga bakom spelmassiga utmaningar man brottas med. Det innebär att titta i en anatomibok och göra specifika övningar som "väcker upp" små muskler och stora förbindelser



Timani

genom bindväv och skelett som man som musiker kan ha nytta av att känna till. Jag är angelägen om att man tar upp relevant anatomisk kunskap redan vid första individuella lektionen i Timani, så att analysen av spelandet och förklaringen av de övningar man får blir så konkret och lättbegriplig som möjligt. För musiker och pedagoger som önskar djupgående kunskap i fältet kropp/psyke/musik finns också helgkurser, workshops och en treårig deltidscertifiering som Timanilärare. Allt detta går att kombinera med studier och jobb som musiker eller pedagog.

För mig är det inspirerande att se hur vi som musiker alltid kan lära mer och utveckla oss vidare. Det tycks för mig som om det ständigt finns mer musikaliskt uttryck, mer kreativitet och en större självförolit att hämta från oss själva och våra elever genom att jobba med kroppens kapacitet att utveckla rörelseapparaten och kroppsmedvetenheten.

Stråk

Att utföra ett stråk på strängen kan verka som en enkel rörelse sett utifrån. Men var och en som spelar ett stråkinstrument vet hur det låter på första spellektionen och hur många timmar man måste öva på stråk efter detta för att få det att låta bra. Att känna tyngden, få större klang och jämnare övergångar mellan strängarna i upp- och nedstråk är en konst.

Det finns 30 ben och otroligt många muskler i armen. Bara i axlarnas tre ben (nyckelben, skulderblad, överarmsben) fäster cirka 25 muskler som alla har en roll när vi rör på strårkarmen. Ifall vi slappnar av i alla dessa muskler i axeln så kommer vi inte ens att kunna lyfta armen för att spela, ännu mindre kunna utföra specifika rörelser.

För att göra det hela än mer komplext har vi bindväv runt varje muskel, varje led och varje ben. Bindväven skapar kraftutveckling genom komplexa förbindelser från finger till skulderblad genom rörelse och muskelaktivitet.

Vi behöver några muskler mer än andra, och en god och noggrann koordination ger förmågan att kunna differentiera musklerna, antingen medvetet eller omedvetet, för att få önskat tekniskt och musikaliskt resultat.

Vad är ett bra stråk?

I Timani definierar vi ett bra stråk som en rörelse som leder till ett utförande av den musikaliska effekten i kontakt med strängen på det mest ändamålsenliga sättet för stunden. Alltså finns det utrymme för variation, anpassning, flexibilitet och precision. På samma sätt finns det likheter i vad som ger en god effekt. Ett bra stråk bör också vara hållbart. Det vill säga att man måste kunna utföra uppgiften väldigt många gånger per dag, gärna tusentals. Då är det viktigt vilka muskler som jobbar, och vilka som slappnar av.

Vår kropp är utrustad med en fantastisk förmåga att kunna använda fler muskler till samma uppgift. Detta



betyder att vi trots en skada kan fungera (om man talar ur ett överlevnadsperspektiv) genom att kompensera med andra delar av kroppen. Trots detta är några av musklerna mer effektiva när det kommer till att utföra en specifik uppgift än andra. Därför är kompen- sation och förmågan att anpassa sig inte en lika långsiktig lösning när det kommer till att spela ett instrument.

I stråkarman kompenseras man gärna genom att spänna onödiga muskler omedvetet. Efter att ha undervisat hundratals stråkmusiker individuellt så kan jag konstatera att nästan alla dessa har haft onödiga spänningar i armen, även om de har försökt att slappna av.

Det är viktigt att all onödig spänning rensas bort eftersom den kan sabotera flexibiliteten och göra musikern utmattad eller överarbetad. Dessa spänningar är väldigt ofta omedvetna. Därför är det ofta bra att först gå bort från själva instrumentet och öva upp armens koordination för att sedan ta upp instrumentet och känna på den nya muskelanvändningen. "Flaskövningen" som är beskriven senare är speciellt designad för att bli av med onödig spänning i armen.

Proprioception

Vi har en sensorisk apparat som ligger inbakad i våra muskler, senor och leder. Denna apparat ingår i ett koncept som brukar kallas proprioception och består av så kallade mekanoreceptorer – små sensorer som skickar information om ledens position, rörelse och musklernas längd. Alltså uppfattningen om vart kroppen befinner sig i förhållande till sig själv och omvärlden.

Allt detta händer på ett fullständigt omedvetet plan och bestämmer tillsammans med resten av det sensoriska nervsystemet exakt vart hjärnan uppfattar kroppsdelarnas position och hur vi rör oss. Det är ofta här den stora hemligheten till en koordinerad och raffinerad stråkteknik ligger. Inte i vad vi vet eller förstår, utan i hur vår hjärna uppfattar kroppen. Detta är ett spännande område som utforskas på många olika sätt. En grov samlingsbeteckning på detta kan vara "kroppsmedvetenhet".

Som musiker bör vi utveckla en kroppsmedvetenhet förankrad i verkligheten. Detta kräver tydliga signaler mellan kroppen och hjärnan, så att vi kan ge tydliga signaler till exempelvis armarna och fingrarna medan de spelar. Därför är det viktigt att känna armen och att medvetandegöra rörelserna var för sig i varje led.

Ett exempel är armbågen. Att böja och sträcka armbågen väldigt medvetet och sedan känna väldigt tydligt att man även gör detta medan man spelar. Vanligtvis är det musklerna i den "bakre armlinjen" som behöver extra uppmärksamhet, alltså primärt triceps och anconeus.



Koordination

När vi ska lära oss en ny rörelse, som till exempel nybörjare på ett stråkinstrument, så spänner vi ofta automatiskt fler muskler än nödvändigt, eftersom den komplexa rörelsen som krävs av en stråkarm helt enkelt är för överväldigande för hjärnan att förstå och sortera innan den är övad och repeterad många gånger över tid.

Tänk tillbaka på första gången du körde bil och var tvungen att tänka på varenda rörelse som skulle utföras. Det är jämförbart med att trycka ned fingrarna på greppbrädan och dra stråken på strängen samtidigt. Efter hand som rörelserna blir automatiserade kan man istället börja tänka på vägen, fotgängare och vägskyltar (motsvarande noterna, musiken, medmusiker och dirigent).

Trots att rörelsen efter hand blir automatiserad så kan det hända att proprioceptorerna inte ger tillförlitlig information till hjärnan. När signalen som kommer från hjärnan är oprecis är risken större att rörelsen är ineffektiv och att vi omedvetet spänner muskler vi inte behöver.

När vi övar in nya rörelsemönster så kan det kännas ovant i början eftersom vår hjärna inte klarar av att differentiera nyanserna med en gång. Den sista övningen på slutet av denna artikel kan hjälpa mycket för att kunna differentiera de olika delarna av armen och medvetandegöra den bakre armlinjen. Men ge inte upp om det känns ovant i början. Automatiseringen kommer med tiden genom repetition.

Pressa klangen

Många stråkmusiker uppmanas att inte pressa klangen. En pressad klang uppstår väldigt ofta på grund av att den stora (och eventuellt den lilla) bröstmuskeln och biceps i överarmen jobbar för mycket och triceps jobbar för lite. Då uppstår ett tryck rakt nedåt, i stället för att man skjuter ifrån strängen och aktiverar den bakre armlinjen. Man försöker gärna stabilisera och kontrollera armen med dessa muskler, men stabiliteten bör huvudsakligen finnas i kroppen. Och då är det bra att stå eller sitta stadigt som en klippa.



Sitta bra

Kombinationen av att slappna av i bröstmuskeln och biceps, samt kontrollera kontakten med strängen med bland annat triceps, är mycket lättare ifall man sitter bra. Därför är fokus i den första övningen att hitta stabilitet, kraft och musikaliskt uttryck i själva kroppen och helt från sittbenen, så att armarna inte behöver kompensera för en instabil bas genom att spänna sig. Därför börjar vi med en övning för att sitta innan vi jobbar med armens avspänning och spänning.

Övning 1

Att sitta som en klippa. Att sitta på sittbenen.

Att sitta upprätt är något vi antingen kanske har blivit uppmanade att göra eller att vi har en föreställning om att det är en bra sak att göra för att upprätthålla en hälsosam hållning. Det finns flera olika sätt att sitta upprätt. Liksom kroppen hittar sätt att kompensera när den gör naturliga rörelser som att stå och gå, hittar den även sätt att kompensera på när vi sitter. Denna övning kommer att ge en introduktion i hur du kan sitta bättre och på så sätt spela bättre!

Olika instrument lockar fram olika tendenser. Cellister brukar ofta pressa bröstbenet mot cellon och på så sätt hamna i en position där revbenen skjuter framåt. Detta begränsar andningen och den tunga jordade kontakten med sittbenen. Även om det ofta ser bra ut från utsidan – som att sitta upprätt.

För violinister och violaster kan samma tendens med att skjuta fram revbenen

förekomma, men för många är det lite annorlunda. Många lutar sig bakåt, antingen genom att kröka ryggen eller med rak rygg. Bakåtlutning uppstår vanligtvis på grund av en brist på kontakt med den djupa stabiliserande muskulaturen i ryggraden, magen och höften. Att få en fast kontakt och ett aktivt användande av underlaget, i detta fall genom sittbenen, är mycket viktigt.

Basister behöver också massor av stabilitet i överkroppen, speciellt genom den djupa magmuskeln som kallas transversus abdominis. Man kan känna denna muskel genom att dra naveln något in mot ryggraden, men utan att suga in magen. Det leder till en aktivering i muskulaturen som går att känna just ovanför ljumsken. Detta kan hjälpa mycket

som ett supplement till att aktivt använda stolen och fötterna så att man inte sitter och håller naveln inne, utan låter den svara på kontakten vi uppnår med sittbenen och det musikaliska uttrycket tillsammans.

Som musiker är det essentiellt att vi förstår att det krävs mycket spänning för att spela musik. Vissa musikaliska uttryck kräver en viss spänning i kroppen. Även de små repetitiva rörelserna kräver att vi har spänning för att stabilisera och stötta upp. All spänning är däremot inte god spänning. Det är därför viktigt att sträva efter att få rätt spänning på rätt ställen.

Vi behöver en god och hälsosam spänning som gör oss starkare och ger oss mer fysisk och mental uthållighet varje gång vi spelar. Denna sortens spänning ser lätt ut och känns lätt. Detta är något helt annat än att bara slappna av. Slappna av är något vi gör exempelvis i soffan eller när vi går och lägger oss. Den optimerade spänningen kräver en väl utvecklad koordination mellan de muskler som är skapta för rörelse och de som är skapta för att stabilisera.

För att praktisera korrekt spänning när vi sitter måste vi först justera in oss i en neutral position från vilken vi kan röra oss åt alla håll. Vi måste också börja använda underlaget vi sitter på som en aktiv del av vårt spel, så att kraft och stabilitet infinner sig på ett naturligt sätt.

För denna övning behöver du en vän som kan hjälpa dig att bli en klippa.

- Sitt på en hyfsat hård stol som är helt i linje med golvet utan lutning åt något håll. En inte allt för mjuk pianopall är optimal. Hitta dina sittben genom att placera dina händer under skinkorna. Rulla nu bäckenet fram och tillbaka några gånger. Hitta mittpositionen för dina sittben, där de sticker ut mest. Ta nu bort dina händer och se om du kan känna att sittbenen sticker ner i stolen. Rulla framåt med en rak rygg tills du inte kan känna stolen. Rulla sedan sakta tillbaka och stanna rörelsen så fort du kan känna kontakten med stolen. Detta bör vara just innan du når den mest utstickande delen av sittbenen. Du hamnar alltså något i framkant av där du känner sittbenen absolut mest in i stolen. Detta är att sitta upprätt, men på ett hälsosamt och enkelt sätt.
- Se till att du inte lyfter bröstet för högt framåt eftersom det sätter press på ryggraden.
- Du vill att dina nedre revben ska vara nästan i linje med ditt bäcken så att du undgår att "hänga" i ryggraden eller spänna ryggmuskulaturen. När du har ratat upp dessa punkter är du redo att bli en klippa.
- Få nu din vän att varsamt och sakta börja knuffa sidan av axeln eller bröstkorgen. Motstå knuffen med djup muskulatur i ryggraden och överkroppen. Låt inte din vän flytta din kropp åt sidan. Läger du märke till att kraften från din väns knuff går genom överkroppen och ned i det motsatta sittbenet? Om inte, se till att du upprätthåller den rätta hållningen som du tidigare hittade.

- När du börjar känna kraftöverföringen kan du utmana dig själv och be din vän ge mer kraft åt knuffen.
- Experimentera med att slappna av så mycket du kan i bröstkorgen, bröstet och nacken och samtidigt känna dig som en klippa, orubblig. Kom ihåg att andas.
- Gör övningen på båda sidorna, och gör det sedan medan du spelar ditt instrument. Du borde nu hitta en annan känsla av frihet och kraft i ditt spel. Det är inte nödvändigt att förbli i en position när man spelar och är en klippa. En optimal balans mellan stödet från sittbenen och kroppens rörelser är något att eftersträva.
- Eftersom din vän inte alltid kan vara i samma rum som du, prova nu att simulera att du blir knuffad och känn hur sittbenen gräver ned sig i stolen. Experimentera med hur avslappnad du kan känna dig och samtidigt upprätthålla kraften och stabiliteten från övningen. Notera vad du upplever annorlunda och leta efter den komfortabla och samtidigt kraftfulla förnimmelsen.
- Bilden nedan till vänster föreställer ett bäcken framifrån. De två stora benen i nederkant är sittbenen. Här leds vikten bäst ned i stolen. De små benen i mitten är svanskotan. Om vi sitter krummad i ryggen går vikten genom svanskotan. Som du kan se på bilden är detta väldigt små ben som inte är menade att bära vikten av hela överkroppen.

Övning 2

Vikt i armarna (flaskövningen)

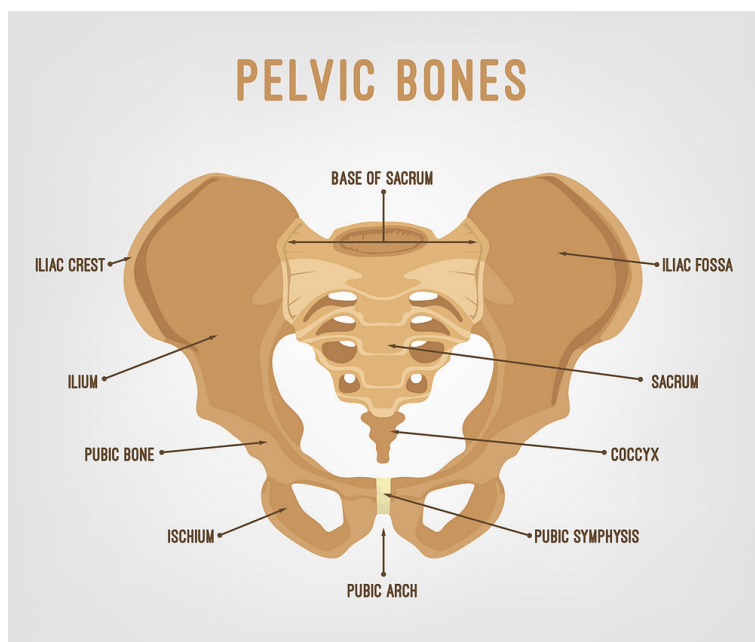
Har du någonsin blivit ombedd att ha en tyngre stråkarm? Att inte pressa?

Vad skulle du säga om jag sa att det huvudsakliga problemet här ligger i hur du använder dina muskler och din koordination? Du kan knappt göra något med dessa instruktioner innan kroppen förstår vad den ska använda istället och hur den släpper taget och blir tung.

I denna övning kommer du att lära dig om att släppa taget.

Du kommer att behöva en vän för den här övningen, och du kommer definitivt att hitta någon som är ivrig att hjälpa dig om du erbjuder dig att assistera dem med samma övning i gengäld. De kommer att älska den.

Övningen syftar till att verkligen differentiera musklerna i fingrarna, handen, handleden, armbågen och axeln. Detta kommer att låta dig bestämma hur du vill använda dina fingrar och händer utan att du automatiskt behöver



Timani

spänna biceps eller musklerna som fixerar handleden.

- Sitt på en stol medan din vän står bredvid dig. Sitt i en aktiv men obesvärad position – som om du satt på dina sittben för att spela ditt instrument.
- Grip en flaska och känn att hela handflatan har kontakt runtom. Se till att den del av handflatan som är närmast handleden också har kontakt med flaskan, inte bara fingrarna och mitten av handflatan. Detta känns oftast som ett säkrare grepp.
- Be din vän hålla den översta delen av flaskan och lyfta och bära hela vikten av både flaskan och din arm, så att du kan behålla greppet medan du slappnar av i alla andra muskler i din axel, armbåge och handled.
- Be din vän föra runt flaskan utan att du spjärnar emot eller hjälper till. Din vän kan testa dig genom att föra flaskan högre och lägre, framåt och bakåt och från sida till sida. Försök att bibehålla en total avslappning i armen genom alla rörelser – men utan att tappa greppet om flaskan.
- För avancerade rörelser, testa ifall handleden kan röra sig även när din handflata är limmad mot flaskan genom att få din vän att varsamt luta och rotera flaskan.
- Efter några minuter släpp taget om flaskan, stå upp och jämför hur den vänstra och högra armen känns innan du gör övningen på den



- andra sidan. Är det en skillnad mellan hur du upplever dina armar? Det är okej att inte känna någon skillnad, lägg bara märke till hur de känns. Kanske känns armen på den sida du har hållit i flaskan tyngre, längre eller lättare?
- Efter att du har gjort övningen med båda armarna, testa att ta upp ditt instrument och njut av den avslappnade känslan av att spela.
- Ifall känslan av armen är för tung efter att du har gjort övningen och det känns som att du saknar kontroll över trycket och farten på stråken, så finns det också övningar för att öva upp vad du ska aktivera.

Känn dig alltid välkommen att kontakta mig personligen på tina@timani.no om du har frågor angående övningarna eller annat om Timani.

Tina Margareta Nilssen

timani.no / timanicommunity.com

Tina Margareta Nilssens pass under Stråkdagarna 2019

Hur ska du sitta och stå bra medan du spelar?

Vad betyder det egentligen att sitta och stå bra? Är det tillräckligt att det känns bra, naturligt eller avslappnat? I denna föreläsning får du lära dig vad du behöver veta om de grundläggande principerna för hur gravitationen påverkar det muskulära och om vilka enkla åtgärder du kan vidta för att vända negativa konsekvenser på en sekund. Du får också lära dig hur Timani-övningar för att stå och sitta bättre kan hjälpa till att avlasta axlar, nacke och armar medan du spelar.

Den kroppsliga grunden bakom en stor och bra klang för stråkmusiker

Det finns speciellt två muskler som direkt påverkar klangen för en stråkmusiker. En är den stora bröstmuskeln som skapar en pressad klang om du använder den för att uppnå mer volym på instrumentet. Den andra är höftböjarmuskeln (psoas), som kan bidra till en varm och fyllig klang så snart den har goda arbetsförhållanden. I denna föreläsning får du lära dig var dessa muskler sitter, vad de gör och Timani-övningar som visar hur du kan använda dessa muskler på ett mer balanserat och ändamålsenligt sätt för att få en större och bättre klang i instrumentet.

Hur uppnår man en balanserad stråkarm med kunskap om anatomin?

Armen är ett stort ämne för alla stråkmusiker. Armen har 20 leder från fingertoppen till skulderleden, vilka ska koordineras och kontrolleras på ett avslappnat och korrekt sätt varje gång stråken dras på strängen. I denna föreläsning kommer du att få lära dig om de muskler som är mest inblandade och hur de ska aktiveras i olika delar av stråkföringen. Du kommer också att få presenterat den bästa Timani-övningen för att känna tyngd i stråkarmen.