



Timani

Kompendium

av Tina Margareta Nilssen

Revidert november 2018

Timani

Timani

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.

The important thing is not to stop questioning.

Albert Einstein

Timani



Timani - kompendiet

Dette kompendiet er ment som et supplement til undervisning eller kurs du har mottatt fra Tina Margareta Nilssen eller en sertifisert Timanilærer Level 1, 2 eller 3. Hvis du ikke har mottatt instruksjon på øvelsene, anbefales veiledning og rekkefølge på oppbygning av øvelser som er tilpasset din kropp.

På kurset og i undervisningen du har mottatt så er overføringsverdien til spillfølelse, frasering og klang veldig relevant. Dette kommer ikke frem i kompendiet da det kun er ment som et notat og stikkord fra den teoretiske delen av undervisningen.

Kompendiet representerer et lite utvalg av de over 100 øvelsene i Timani. Pass på at øvelsene utføres varsomt. Alle øvelsene utføres på eget ansvar. Hvis du ønsker mer informasjon om bakgrunnen for øvelsene, kan du spørre direkte på post@timani.no.

Timani er en veiledningsmetode for musikeres utvikling i bevegelsesapparatet for å kunne utvikle bedre koordinasjon og dermed et større musikalsk og teknisk overskudd ved instrumentet.

Timani er ikke en terapiform, så hvis du har fysiske plager anbefales det å oppsøke profesjonell hjelp av en fysioterapeut eller lege før du gjør Timani. Ingen Timanilærer uten terapeutisk tilleggsgutdannelse har kompetanse til å vurdere eller behandle skader og andre fysiske eller psykiske problemer knyttet til spilling eller annen aktivitet.

Til pedagoger:

Hvis du vil gi øvelser til dine elever, sørg for en trygg og utforskende atmosfære.

Analyser hva din elev behøver ut ifra deres fysiske utgangspunkt. Hvis utgangspunktet er å "henge på skjelettet" og være "for slapp" i holdningen anbefales alle øvelser som bevisstgjør skjelettets posisjon. Sitteknuter, m. Transversus abdominis, stå med bekkenet på rett sted, utoverrotasjon i hofteledd, skulderblad-kontakt og etter hvert skyveøvelsen med eventuelt noen sekunder raskere utførelse på slutten. Hvis eleven er veldig "avstivet" eller kontrollert anbefales Constructive Rest (kun den første), Sitteknuter, Skjelettstabling, Balanseøvelse, Puste inn i diafragma liggende, Skyveøvelsen (kun rolig), Skulderbladøvelsene og Kropps-skanning. Vent gjerne med Constructive Rest del 2 da den er veldig dyp og bør gis senere i prosessen. Fotøvelser kan alltid anbefales for alle!

Observer alltid eleven din med hele kroppen i fokus. Er fot-buen kollapset? Henger eller spenner han/hun seg frem på hofteleddet? Er knærne låst bakover (lår-muskelen spent) eller er knærne bøyd? Har ryggstøyen god kurvatur eller er lumbalryggen for rett eller går svaien for langt opp? Gjør eleven oppmerksom på å kjenne etter, aldri tvinge seg forbi smerte, og legg merke til forandringene som skjer etter øvelsen.

I stedet for å lure på om du gjør det rett eller feil, ta kontakt!)

Jeg er tilgjengelig for spørsmål på post@timani.no

Ønsker du å stå på Timani nyhetsbrev og motta informasjon om Timani, inspirasjon og nyheter, gå inn på hjemmesiden www.timani.no og meld deg på!

Lykke til med utviklingen, utforskningen og resultatene du får som musiker og pedagog!

Tina Margareta Nilssen, pianist, grunnlegger og leder av Timani
www.timani.no

Timani

I Timani benytter vi kunnskap om kroppens anatomi og bevegelse på en relevant måte for musikeres behov og hverdag ved instrumentet.

Undervisningen består av innføring i instrumentspesifikk anatomi for musikere, øvelser knyttet til å forbedre muskelkoordinasjon, og direkte overføring av dette til spilling og synging. I tillegg lærer man å gjenkjenne og analysere ulike kroppsbruk ved instrumentet gjennom observasjon av seg selv og andre, og å lytte til hvordan de ulike musklene har en rolle i klangproduksjon og fraserings.

Hensikten med denne kunnskapen er å gi musikere konkrete verktøy for en sunn og naturlig måte å bruke kroppen på mens man spiller og synger.

Øvelsene og den anatomiske kunnskapen sikter mot å gjøre musikerens øving ved instrumentet mer målrettet og effektiv, og å bidra til forebygging av musikerrelaterte belastningsskader. I arbeidet med Timani vil man motta individuell tilbakemelding med sikte på å bidra til videre utvikling fysisk og musikalsk.

Utøvelsen av et instrument er som kjent en kompleks muskulær og nevrologisk aktivitet, og man trenger derfor gjerne flere innfallsvinkler til å mestre dette optimalt. Timani tar sikte på å bidra til mangfoldet av metoder og tilnærmelser.

Timani

Å være musiker krever en enormt fininnstilt koordinasjon i kroppen. Over 600 muskler skal koordineres til riktig musikalsk uttrykk som krever aktivering, koblet med en naturlig teknikk med fleksibilitet. I tillegg kommer alle andre aspekter som noter å forholde seg til, improvisasjon, stilforståelse, personlighet, tilstedeværelse, emosjonell formidlingsevne, medspillere, dirigenter, scenisk uttrykk, akustikk, forberedelsestid, psyke og stressmestring. Det er mange hensyn å ta.

Rent fysisk skjer det ingenting i instrumentet uten at det skjer noe i kroppen først. Derfor er det essensielt å ha så god tilgang på kroppens muligheter til bevegelse og koordinasjon som mulig, slik at man kan automatisere hvilke bevegelser og initiativ som skal uttrykke musikken på den mest hensiktsmessige måten. Hvis bevegelsesmønstrene fra naturens side har endret sin opprinnelige funksjon gjennom vaner, eller kanskje heller uvaner, som man har tilegnet seg gjennom livet, så kan det være behov for en re-læring av den muskulære koordinasjonen.

Nyere forskning på hjernen har nå kunnet se hvordan vår oppfattelse av musklene kan koble seg sammen i sensorisk og motorisk korteks (smudging), slik at hvis jeg vil bruke en muskel og gir en impuls til dette, så vil automatisk flere muskler spenne seg uønsket opp samtidig fordi vi ikke lenger kan differensiere mellom den ene eller andre muskelen. Da står vi i fare for å få en anspent teknikk. Prøver man å slappe av så vil det samme skje i motsatt retning, at for mange muskler slapper av samtidig. Da står vi i fare for å miste musikalsk uttrykk og teknisk stabilitet – det blir for slapt. Denne mangelen på koordinasjon skjer utenfor vår bevisste kontroll. Kroppen er derfor ikke som en maskin eller bil. Hvis tennpluggen i bilen ikke fungerer, så starter ikke motoren, og man må på verksted for å skifte tennpluggen før man kan kjøre igjen.

I kroppen derimot har vi velvillige back-up systemer. Hvis en muskel ikke jobber som den skal så er det gjerne to eller tre andre muskler i nærheten som kan ta over den ønskede bevegelsen eller funksjonen. Utfordringen er at disse ikke primært er utviklet til å gjøre denne bevegelsen. Over tid vil det kunne bli en begrensning eller føre til ensidig eller feil belastning på kroppen. Det er dette som kalles kompensasjon.

I musikalsk sammenheng kan dette bli overført helt ned til emosjonelt uttrykk. Når kroppens bevegelsesmønstre har mistet sin opprinnelige funksjon, så henter vi emosjonen, klangen og intensjonen fra et sted i kroppen som kan gå på kompromiss med den opprinnelige og naturlige funksjonen. Dermed kan det over tid oppstå en overbelastning av det utsatte området i kroppen. Dette kan vise seg som alt fra anspenthet når man fremfører, til en slapp holdning, til lite klanglig kontroll, at man beveger seg uhensiktsmessig mye, eller en teknikk som i stor grad er overlatt til dagsform. I verste fall fører det til smerter og belastningsskader som kan slå en musiker ut av spill i perioder.

Alt dette foregår da helt utenfor utøverens ønske eller bevisste kontroll, siden problemet sitter i de uønskede bevegelsesmønstrene som hjernen ikke kan skille fra hverandre. Det er da behov for en re-læring i hjernens differensiering for å kunne finne tilbake til nye og sunnere bevegelsesmønstre.

Timanis rolle i kroppens utvikling av potensial

Det er her Timani kommer inn som en måte å finne tilbake til en naturlig koordinasjon i forhold til et hvert instrument. Timani springer ut ifra et ønske om å dele informasjon som finnes blant de beste forskere og terapeuter i den kroppsterapeutiske verden, med musikerverdenen der denne kunnskapen kan få praktisk nytteverdi. Mye finnes allerede som like idealer i disse to verdener, men fordi begge stadig er under utvikling kan det ofte nyanseres og klargjøres videre hva som kan føre til hva når vi spiller og synger. Dette er enormt komplekst, men allikevel kan man hente frem visse sammenhenger som ser ut til å virke oppklarende for de fleste musikere. Gjennom min erfaring fra å ha undervist omlag 2000 musikere de siste 10 årene, så ser jeg at omtrent alle musikere uansett nivå, kan dra nytte av å vekke til live et større spekter av bevisst koordinert muskelbruk i kroppen. Det finnes alltid mer å hente, mer å utvikle og mer å utforske som musiker.

I Timani er altså målet å få relevant og konkret anatomisk oversikt over kroppen, og å knytte anatomen opp mot funksjon og fysisk erfaring, spesielt rettet mot det å skulle spille og synge.

- Det anatomiske aspektet gir en oversikt over "kartet" til kroppen, hvor ulike muskler, skjelett, bindevev og organer befinner seg.
- Det funksjonelle og fysiske aspektet fungerer som "terrenget", hvordan det oppleves og fungerer relativt til hverandre under spilling og synging.
- Deretter kobles den nye fysiske kunnskapen og erfaringen opp imot det ønskede musikalske uttrykket. Her er også fysisk bevissthet rundt emosjonell musikalsk intensjon et aspekt.

Opplæringen går helt fra de store musklene for å lære å stå og sitte godt, og helt ned til hvilke muskler som styrer fingertuppene mens vi spiller. Re-læringen av bevegelsesmønstrene består av enkle, praktiske øvelser. Alle øvelsene er utviklet for å integrere en helhetlig tankegang og retter seg mot å gjenopprette naturlig koordinasjon og øve opp hva som trengs i ulike musikalske situasjoner. Dette være seg styrkegrader, klangfarger eller fraseringsønsker. Målet er at den initierende musikalske idéen skal omsettes i den naturlige fysiske spenningen som vil gjøre at musikeren skal kunne uttrykke musikken på lag med kropp og sinn. Et av resultatene er også at kroppen skal kunne bygges opp gjennom å synge og spille i stedet for å belastes.

Det har vært mitt ønske å forsøke å bygge bro mellom en enorm verden av fysiske og psykiske fag og en like stor verden av musikalske fag. I så måte er det både nye oppfinnelser i Timani, men også en utvelgelse av tradisjonell kunnskap om essensielle funksjoner og øvelser, sammen med en helhetlig tenkning rundt mennesket - og en link til det å musisere - som er helt unik for Timani. Alle øvelser kobles sammen med det utøvende for å forstå hvordan det virker sammen. Dette kommer ikke frem i et kompendium, men gjennomgås spesifikt på kurs og i individuell undervisning.

Timani er ment som et supplement til sang- og instrumentalundervisning. Med mindre en Timanilærer underviser i sitt eget instrumentfag så kan aldri Timani erstatte sang- eller instrumentalundervisning da sang – og instrumentalundervisning er spesialisert innen mange flere aspekter av utøvingen enn det som gjennomgås på en ren Timanitime.



De syv byggesteinene i Timani er:

- Relevant anatomi for musikere, oversikt over viktige komponenter av anatomien
- Relevant bevegelseslære for musikere, koordinasjon og re-læring bevegelsesmønstre
- Kunnskap om bindevev, og hvordan bruke det i sammenheng med musisering
- Pust, hvordan bruke innsiden av kroppen, inkludert m. psoas major og diafragmaforbindelsen
- Fraskyv, kontakten med underlaget, tyngdekraften, oppreisning og hva som spiller inn på dette
- Kropp-sinn forbindelsen, hvordan psyken og kroppen kommuniserer
- Tilstedeværelse, å finne riktig fokus og kunne ha glede av karrieren med mindre stress

Undervisningen og Timanilærere

Det er nå 108 musikere fra 15 land (i 2018), i alderen 20-56 år som tar eller har tatt utdannelsen som er utviklet av Tina Margareta Nilssen, for å bli Timanilærer. Disse bor i Norge, Sverige, Danmark, Island, Tyskland, Canada, Spania, Taiwan, Frankrike, Sveits, Nederland, Belgia, Mexico, Skottland og England. Og andre kommer også fra Korea, USA og Hellas. Det er strykere, trommeslager, blåsere, sangere og pianister som spenner fra orkestermusikere, frilansmusikere, pedagoger ved universiteter og kulturskoler, videregående skoler i tillegg til musikkstudenter. Alle er musikere eller har bakgrunn som musikere og en spesiell interesse for å fordype seg i det fysiologiske aspektet ved sang og instrumentalspill.

På en individuell Timani undervisningstime, på Timani innføringskurs, i Timaniundervisningen ved universitetene og ved kurs som retter seg mot musikkpedagoger eller profesjonelle musikeres arbeidsplasser, er det et fysisk fokus med overføring til instrument og musikk.

Det er i tillegg mange andre steder man kan hente hjelp for å utvikle seg som menneske og musiker, og all økt bevissthet er gull verdt. Å ta tak i sin egen reise og finne sin musikalske vei i en jungel av beskjeder kan være utfordrende. Det viktigste



er å følge hjertet og å finne metoder for å bli trygg på egen kropp, det mentale og musikalitet. Timani ønsker å hjelpe til på denne veien for å kunne knytte trådene mellom musikk, bevegelse og anatomi.

Jeg håper kompendiet kan oppleves tydelig og klart skrevet, men hvis noe skulle være uklart eller trenger innspill eller en oppdatering, ikke nøl med å ta kontakt med meg på tina@timani.no.

Se siste side i kompendiet for mer spesifikk beskrivelse av den faglige bakgrunnen for Timani.

For videre lesing eller kontakt, se www.timani.no

Timanikaramellen

- EN FORENKLET MODELL AV KROPPEN

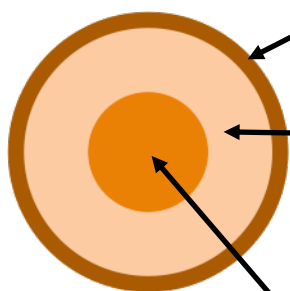
Karamellen er Timanis forenklede modell av kroppen for å klargjøre hvilke hovedoppgaver de ulike delene av kroppen har når vi synger eller spiller et instrument.

*Hva skal primært slappe av?
Hva skal primært gi støtte og stabilitet?
Hva skal primært puste?*

Det faste/smeltede sjokoladetrekket

Gir tyngde, vekt og avspenning når disse musklene slippes og spennes av.

Dette kan også bidra til en følelse av mer frihet i bevegelser og uanstrengt spillemåte.



Den tyggefaste karamelldelen

Gir stabilitet og støtte når de aktiveres

Dette kan også bidra til mer rapiditet og nærhet til instrumentet, økt trygghet og kontroll.

Den myke kjernen

Gir fri pust når det er tilgjengelig og fleksibelt

Dette kan også bidra til dypere pust, mer plass til pust, avspenning.

Dette er en forenklet inndeling for å få et bilde av de ulike funksjonene. Det er selvfølgelig veldig mange aspekter av levende vev som ikke fremkommer av en modell, noe som kan oppleves og forstås bedre under veiledningen du har fått/får.

Alle lagene i karamellen kan bytte rolle, men dette er et sunt utgangspunkt for vårt fokus for hva som trengs når vi utøver et instrument/synger.

Den myke kjernen:



Beskrivelse:

I dette laget av karamellen ønsker vi å finne en følelse av dyp pust gjennom psoas-diafragmaforbindelsen. og indre vekt (organene). Når de fungerer og aktiverer optimalt sammen med omkringliggende muskulatur og bindevev vil de kunne gi rik klang, dyp pust og en følelse av indre vekt eller innhold.

Psoas major, diafragma og intercostales har i tillegg en vekselvirkende stabilitetsrolle på ryggstøyle, bekken og ribben. Denne vekselvirkningen skal være fleksibel, og vil skru seg på naturlig når musklene kjenner sitt naturlig avspente ytterpunkt. Redusert stress i kroppen, god skjelettstabling og fleksibel stabilitet gir tilgang på dette.

Eksempler:

- m. psoas major

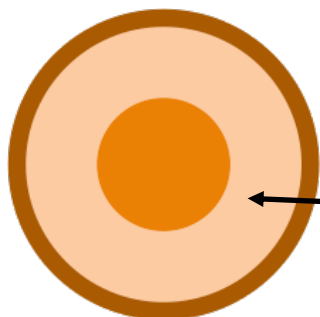
Ligger i dypet av magen langs siden på fremsiden av ryggstøylen. Den fester på låret og er den eneste muskelen som gir forbindelse direkte fra overkropp (ryggstøyle) til underkropp (ben). Når det er kommunikasjon i bindevevet vil den gi veldig god tilgang til dyp pust, helt ned i føttene.

Nyere forskning viser at m. psoas major IKKE er en primær hofteladdsbøyer som antatt i mye litteratur. Kompleksiteten av denne muskelen beskrives nærmere på kurs og i undervisning i Timani.

(Anbefalt litteratur om psoas: "The Psoas Book" av Liz Koch www.coreawareness.com, og for en mer vitenskapelig tilnærming se Kinetic Control sin eLearning-video om vitenskapen bak Psoas' funksjon. Anbefalt litteratur om koblingen mellom diafragma og psoas: "The Inner Cobra – Getting to know your deep core" av Tom Meyers. Finnes på www.liberatedbody.com)

- Diafragma
Den primære innpustmuskelen. Den ligger godt oppunder ribbena (man kan ikke kjenne den med hendene) og senker seg i det den trekker seg sammen, for å lage rom i brysthulen som skaper et undertrykk som i sin tur gjør at luft trekkes inn (innpust). Når vi slapper helt av for eksempel liggende på gulvet, vil den skyve organene ned og ut (magen ut og inn), mens når vi spiller og synger så vil vi at den jobbe sammen med den andre primære innpustmuskelen intercostales med å øke plassen i brysthulen 3-dimensjonalt. Da vil ikke magen gå ut, men hele bukhalen utvides ved hjelp av at ribbena også beveger seg ut i alle retninger. (se pustkompendium)
- Intercostales
Mellomribbensmuskulene. Her skal også fokuset være på at de skal føles myke, samtidig som de skal bli fleksible og aktive ved inn og utpust. Dette er for å forhindre to tendenser:
 1. *en avstivet ribbekasse som ikke slipper til bevegelse fordi man har brukt denne avstivingen som støtte.*
 2. *Hindre en høy pust, altså for mye initiativ til innpusten i selve ribbekassa. Utvidelsen i ribbena skal heller være en konsekvens av at intercostales "slipper til" bevegelsen fra diafragma og at støtten fungerer optimalt fra skjelettstabling og bindevevsforbindelser.*
- Tungen
Denne er en del av Deep Front Line (Anatomy Trains, se gjerne disseksjon av hele bindevevsforbindelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=7zK-MZ2fjXA>) og har en tendens til å spenne seg opp når stabiliteten i kroppen ikke er optimal. Dens funksjon er avhengig av det som skjer nedenfor, selv om arbeid direkte på tungen også kan være hjelpsomt.
- Organene
Å få en følelse for innsiden av kroppen kan være nyttig for musikere. Det er få sensoriske nerver i dette området, men man kan allikevel øve opp en evne til å føle hva som skjer på innsiden. Nyere forskning viser at bindevevet rundt hvert organ, muskler og skjelett har flere nerveimpulser innad enn det som går mellom hjernen og kroppen, noe som man kan fange opp gjennom dyp avspenning.
- Musklene bak øynene
Å la øynene synke ned mot jorden når du ligger på ryggen, eller føle avspenning bak øynene gjennom dagen kan ha en stor effekt på stressnivået i kroppen. Også ved å "skru på" det perifere blikket kan vi oppleve avspenning.

Den tyggefaste karamelldelen:



Den tyggefaste karamelldelen

Gir stabilitet og støtte når de aktiveres

Dette kan også bidra til mer rapiditet og nærhet til instrumentet, økt trygghet og kontroll.

Beskrivelse:

Dette laget i karamellen er deler av kroppen som er skapt for å primært gi stabilitet rundt leddet og holde aktivitet lenge av gangen. De har med utholdenhet og oppreisning å gjøre (for eksempel sammenlign måten en maratonløper kontra en sprinter benytter muskler og bindevev). For musikere er utholdenhetsmusklene viktige, da de gjør det mulig å holde forholdsvis statiske stillinger og å spille på et instrument lenge av gangen. For sangere vil de gi legato og utholdenhet gjennom frasen, i tillegg til å ikke "kollapse" i kroppen på innpusten mellom frasene. De er også viktige for god stabling av skjelettet som skal gi et nøytralt og stabilt utgangspunkt å bevege seg fra.

Eksempler:

- Bindevev

Den delen av bindevevet som vi fokuserer på i forhold til spilling heter fascia. Dette er i hovedsak et moderat elastisk og primært støttende materiale som binder og holder kroppen sammen, og helst skal skape en jevn spenning og kommunikasjon gjennom kroppen når det fungerer. Det er sener, ligamenter og den hvite «posen» som er rundt musklene. For ressurser og forklaring av bindevev, se:

www.meltmethod.com eller www.anatomytrains.com. For veldig bra forklaring, nyhetsbrev/blogg i tillegg til en gratis nedlastbar e-bok om bindevev (fascia, connective tissue) klikk deg inn på www.liberatedbody.com

- m. iliacus

Den primære hofteleddsbøyerer som skal holde bekkenet stabilt i en god balansert posisjon sittende og stående.

- M. transversus abdominis:

Den dype, tverrgående bukmuskelen, som har som hovedoppgave å gi stabilitet i bukhulen og skape god luftstrøm i utpust. Denne gir både antesipatorisk stabilitet og utpust. Dette betyr at den automatisk aktiveres 40-50 ms før en bevegelse i for eksempel armene eller i forkant av muskalsk intensjon. I puste- og støtteundervisning må den ikke forveksles med m. rectus abdominis, da denne forvekslingen kan gi store problemer med for mye spenning i magen og at brystkassen blir trukket nedover og unødige spenninger rundt diafragma.

Å aktivere m. transversus abdominis vil til en viss grad definere midjen og trekke navlen innover. Dette må imidlertid ikke oppfattes som det samme som å suge inn navlen og holde magen inne, som er en mekanisme som trekker organene oppover. Nyanseringen gjennomgås på kurs og i undervisning i Timani. Denne funksjonen henger sammen med kontakten med underlaget. Så målet er ikke å holde spenningen i muskelen alene, men koble muskelen til en større helhet.

- Skulderbladets viktigste stabilisator for fri pust og stabilitet bak armbevegelser:

M. serratus anterior. Denne muskelen fester fra skulderbladet og til ribben 1-9. Den er ikke medvirkende i armbevegelser, men den er aktiv i stabilisering av skulderbladet og kan hjelpe til så m. pectoralis minor (den lille brystmuskelen) og major (den store brystmuskelen) kan gi slipp. Når pectoralis minor slipper, vil det

hjelp innpusten, og når pectoralis major slipper vil det hjelpe friheten i armbevegelser

- De små musklene inni hender og føtter:

Disse er med på å skape buene i føtter og hender som gir stabilitet og kontakt med gulv og instrument. Musklene i foten er nevrologisk forbundet med bekkenbunnsdiafragma som beveger seg med pusten og diafragma. 25% av hele kroppens knokler befinner seg i foten og omtrent en femtedel av alle musklene beveger tær, fot og ankler. Føttene kan hjelpe til økt trygghet, klangkontroll og avspenning i kjeve, nakke, korsrygg og plassering av bekkenet. Hvis de små musklene i hendene ikke blir brukt som de skal, kan det oppstå overbelastning i bøyene og strekkerne som ligger i underarmen.

- M. gluteus medius

Denne muskelen, som ligger under og ved siden av den store setemuskel, er helt avgjørende for stabiliteten i hofter og knærne og kontakt med underlaget. Et såkalt fraskyv fra underlaget initiert av m. gluteus medius vil naturlig kunne skru på m. transversus abdominis' og diafragmas stabiliserende strukturer, og dermed bidra til en naturlig og uanstrengt åpenhet i brystkassen. En viktig muskel og funksjon for sang- og spill-støtte.

- M. anconeus

Initiativtager til ekstensjon i albueleddet og stabiliserer albuen. Bør jobbe aktivt for å hjelpe fraskyv og albuestabilisering hos alle instrumentalister, spesielt stryk, piano, harpe, slagverk og trombone. I tillegg skal Brachialis bøye albuen og ikke dominert av Biceps. Begge er viktig i vibrato.

- Skjelettet

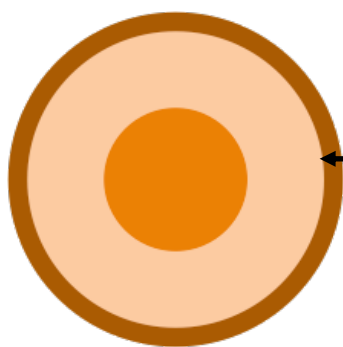
Det mest stabile materialet i kroppen finner vi i skjelettet. Hvis vi fjerner skjelettet så blir vi liggende som en klump på gulvet som trekker seg sammen og slipper seg ut. Derfor skaper skjelettet kroppens form med sine armer og ben. Musklene i den tyggefaste karamelldelen har i hovedoppgave å virke oppreisende på skjelettet mot tyngdekraften. De vanene vi har hatt gjennom mange år i livet kan etter hvert trekke i skjelettene slik at de kommer ut av det som er et optimalt og nøytralt utgangspunkt. Dette kan gi slitasje i leddene som opplever friksjon gjennom feil belastning over tid, eller stramme muskler som må kompensere for at tyngdekraften ikke opererer i de linjene som leddene er skapt for. Nyere forskning viser at stabiliteten skapes før bevegelsen, også kalt antesipatorisk. Det er denne funksjonen som forsvinner når man har hatt smerter i et område. Altså er det ikke alltid styrken som er problemet, men funksjonen som må øves tilbake gjennom spesifikke kognitive øvelser. Det betyr at man må ha evnen til å bevisst skru på muskelen for at den skal kunne få tilbake sin funksjon.

Propriosepsjon og skjelettstabling, se illustrasjonene:

For å undersøke proprioepsjonen (kroppens GPS) så kan du stille bena rett frem (A) og se om det også føles som at de er rett frem. Det finnes individuelle forskjeller i skjelettet som gjør at ikke alle har sin naturlige posisjon rett frem, men du vil uansett at nervesystemet forteller den reelle posisjonen, sånn at bevegelsene man gjør kalibreres i forhold til virkeligheten og ikke hjernens vane-oppfatning. Fra siden ønsker vi å se at man ikke henger frem på hofta (C) men at tyngden transporteres gjennom alle ledd og ned i foten (D).



Sjokoladetrekket (kan være fast/smeltet):



Det faste/smeltede sjokoladetrekket

Gir tyngde, vekt og avspenning når disse musklene slippes og spennes av.

Dette kan også bidra til en følelse av mer frihet i bevegelser og uanstrengt spillemåte.

Beskrivelse:

Disse musklene består stort sett av det ytterste laget av muskulatur, det vi kan se rett under huden. Her ønsker vi som musikere å finne mer avspenning, sånn at vi kan føle **tyngde og vekt**, og at de ikke hindrer bevegelser, som for eksempel å mest mulig slippe den store brystmuskelen for å få friere bevegelse i skulderleddet. Metaforen med sjokolade er at disse musklene ikke skal være vedvarende på som den tyggefaste karamelldelen, men at de skal kunne slippe mest mulig (smeltet sjokolade) men at vi samtidig kan bruke de og være sterke i de til å løfte tunge ting, eller gjøre store og raske bevegelser (fast).

Disse musklene brukes ofte mer enn nødvendig, og blir dermed ofte overarbeidet hos musikere, enten fordi vi ikke klarer å differensiere de fra andre muskler (at de automatisk blir med og spenner seg opp sammen med andre muskler på grunn av «smudging» i korteks) eller på grunn av manglende funksjon i den tyggefaste karamelldelen (dårlig skjelettstabling, lite aktivitet i de dype musklene).

Musisering er en aktivitet som gjerne tar i bruk alle musklene i kroppen, men i disse overfladiske musklene er ikke hoved-andelen av muskelcellene laget for vedvarende aktivitet. Å tvinge dem til for mye vedvarende stabilitet resulterer ofte i restriksjoner, smerter og problemer.

Hovedårsaken til at disse strukturene blir satt til å gjøre en stabiliseringsjobb er altså manglende kontakt med det som SKAL stabilisere. Eksempel på rekkefølge: Hvis tendensen er å heise skuldrene, så bør man først aktivere det som skal brukes, og deretter slippe skuldrene. Eller hvis noen beveger seg uhensiktsmessig mye når de spiller/synger, kan det også være et tegn på lite kontakt med den tyggefaste karamellen eller manglende proprioepsjon. En annen grunn er manglende kontakt til underlaget, noe som hindrer kroppens naturlige koordinasjon og "fraskyv" fra underlaget. Dette skjer fra alle underlag, sitteknuter, føtter og instrument. Hjernen trenger tydelige signaler fra underlag og ledd for å orientere seg. Hvis den ikke får nok signaler, så vil den begynne å søke etter dette, gjerne ved å spenne opp unødige muskler.

Sjokoladetrekket skal som alle muskler i kroppen være sunne, friske og sterke. Men de trenger ofte å dirigeres mer spesifikt mot den oppgaven de er skapt til å ha for å bygge en naturlig og sunn koordinasjon.

Eksempel på noen av disse ytre musklene:

- m. biceps brachii
overarmsmuskelen som blant annet gjør supinasjon i underarm og bøyer albueleddet. Her vil du få inn de dype albuebøyerne i tillegg til eller i stedet for biceps, og hindre biceps i å stabilisere arm og skulder. Manglende kontakt i m. serratus anterior gjør at biceps må ta over mye stabiliseringsarbeid. Hvis den må det så er tyngde og vekt i armene mens du spiller vanskelig å finne. Det er helt ok at biceps jobber noe, men vi vil helst føle mer avspenning her om armen føles spent.
- m. pectoralis major
den store brystmuskelen som gjør adduksjon i skulderleddet. Denne gir presset og hard klang i instrumentet om du trykker ned tangenten eller skaper kontakt mellom bue og streng med denne muskelen. Over tid vil også skuldrene bli trange og stramme og brystkassen mindre. Den kan også hindre fri bevegelse i skulderleddet. Få i gang m. serratus anterior i dette tilfellet også.
- m. rectus abdominis
den rette bukmuskelen. Bøyer ryggstøtten og går også under navnet "six-packen". Denne tar ofte over "støtte" og utpustfunksjon hvis vi ikke kan differensiere mellom m. transversus abdominis og denne. Den kan da skape store spenninger i halsen, ufrie ribben og anstrengt klang. Nyere forskning viser at profesjonelle operasangere ikke bruker denne i støtte og utpust, mens førsteårs sangstudenter ved konservatoriene har alt for mye spenning i denne muskelen. For instrumentalister skaper denne typen stabilitet en krum rygg eller tilbaketrent sittestilling. Man mister kontakten med "den indre kraften" fra de dypere lagene og blir heller anspent når man prøver å finne kraft, støtte og stabilitet.
- m. quadriceps
den store muskelen på fremsiden av låret, løfter kneskåla og spenner seg når vi bøyer knærne eller låser dem bak. Denne prøver ofte å stabilisere kneet for mye når vi ikke er sterke nok i m. gluteus medius, og mange spenner den kronisk. Å slippe den kan gjøre mye for din klang, balanse og pust.
- m. flexor digitorum superficialis/profundus
gjør gripebevegelse i fingrene. Bøyer de to ytterste leddene av fingrene. Mange musikere er generelt svake i hendene. Men det midterste leddet som styres av flexor digitorum superficialis er ofte overbrukt relativt til de andre musklene, og er ofte en av årsakene til spillrelatert overbelastning i underarmen eller ved albuen. Disse tar for mye av jobben hvis de små musklene i hånden ikke jobber som de skal. Denne tendensen underbygges som regel av et generelt bøyemønster i hele kroppen.

God holdning - hva er det egentlig?

Man snakker ofte om god og dårlig holdning, men er det mulig å definere hva det er? God holdning i Timani handler om å ha en god funksjonell koordinasjon mellom de delene som skal stabilisere, puste og de delene som skal bevege, i tillegg til å ha en jevn tensegritet gjennom hele kroppen som underbygger de bevegelsene som kreves ved instrumentet. En god holdning skal ikke være statisk, men skal anses mer som et grunnlag og et utgangspunkt for bevegelse.

Den vanlige måten å tenke på holdning er generelt sett om hvordan det ser ut, det visuelle, om noen ser oppreist eller henslengt ut, mer enn om hva som faktisk skjer i kroppen. Det er også vanlig å gradere mellom rett holdning og mer eller mindre feil og slapp holdning, noe som mangler en stor grad av differensiering. Å kunne observere og differensiere nøytral skjelettstabling og jevn tensegritet er en mer hensiktsmessig måte å begynne å jobbe holdning på, og ha et utgangspunkt for hvordan leddene i kroppen relaterer til hverandre. Dette går vi gjennom mer detaljert på kurs i Timani.

I et forsøk på god holdning kan dette skje: Vi vet mer eller mindre instinktivt at en lut rygg ikke er særlig helsebringende. For å motvirke dette trekker vi ryggen opp slik at ryggen blir mer rett, som oftest med konsekvensen at den går i en motsatt kurvatur og vi får ekstensjon gjennom hele ryggsøylen. Dette skaper store spenninger langs ryggsøylen og mellom skulderbladene. Denne bevegelsen tar også ryggsøylen ut av sin naturlige kurvatur ved at ribbekassen blir skjøvet frem og opp og/eller at bekkenet blir vippt bakover for å prøve å se mer lang ut i ryggsøylen nederst. Ribbeskyvet gjør at forbindelsen mellom diafragma og psoas blir mindre tilgjengelig, og det går da utover den dype pusten.

Det finnes per i dag ingen fullstendig enighet i litteraturen rundt standardisering for å måle optimal holdning. Allikevel kan mange enes om visse retningslinjer for å finne det nøytrale utgangspunktet:

- Plassering av bekkenet: Å henge frem på bekkenet skaper kronisk belastning i ekstensjon i hofteleddene og fører mange unødige spenninger med seg.

- Plassering av bekkenet relativt til ryggstøyle: Tilt bekkenet bak (tuck bekkenet) for å prøve å unngå svai - en instruksjon som var vanlig tidligere men flere går mer og mer bort ifra det.
- Vanlige retningslinjer: Sette føtter, knær, hofterledd på linje sett forfra, altså unngå å henge frem på hofta, overstrekke/henge bak på kneleddet og heller ikke henge bak på ankelleddet.
- Se en linje mellom ankelknoken, knær, bekkenets midte, skulderledd og øret sett fra siden og kjenn at føttene er godt plantet.
- Se at diafragma under ribbena forholder seg nøytralt i forhold til bekkenbunnen. Denne tendensen kan også føre til det som på folkemunne kalles for stor svai. Vanligvis er dette et tegn på at ribbekassen er plassert for langt frem relativt til bekkenet, ikke bare at det svaier for mye i nedre rygg.
- Få skuldrene i nøytral. Dette er lettere sagt enn gjort. Skjer gjennom en oppoverrotasjon i skulderbladet som aktiverer m. serratus anterior. Slippe m. pectoralis minor som trekker skulderen ned og tilter den frem. Dette gjennomgås i undervisning og kan være utfordrende å finne på egen hånd i begynnelsen. Men fullt mulig gjennom veiledning. Unngå å trekke skuldrene ned og bak. Dette hindrer pust og kan gi nakke- og skulderspenninger og spenninger mellom skulderbladene.

Så i stedet for å trekke deler av kroppen tilbake til der hvor de hører hjemme ved hjelp av muskelkraft, jobb heller med å stable skjelettet i en nøytral posisjon ved å jobbe fra bunnen og opp, som vil si føtter eller sitteknuter med hjelp av øvelser som promoterer den gode balansen i muskelbruk.

Ved å stable skjelettet i en nøytral posisjon hvor tyngdekraftens vertikale virkning ikke belaster ledd og sener unødige, har kroppen en mulighet til å aktivere det naturlig oppreisende og støttende apparatet som er skapt for å holde kroppen oppreist og stabil over lang tid, i tillegg til å aktivere fraskyv: en ekspansjon av ledd som gir en følelse av kraft fra underlaget.

Propriosepsjon

“The unconscious perception of movement and spatial orientation arising from stimuli within the body itself.” – “The psychology of the body, Elliot Greene & Barbara Goodrich-Dunn”

Dette er kroppens egen GPS (følesans) – sett veldig forenklet. Hjernen prøver hele tiden å finne ut og ha oversikt over hvor kroppen er (balanse / ubalanse). **Hjernen trenger tydelige signaler fra kroppen og underlaget for å orientere seg.** Når du lukker øynene er du utelukkende avhengig av proprioepsjonen og motoriske og sensoriske nervesignaler for informasjon om hvor kroppen befinner seg. Du trenger ikke å se på armen for å vite at den holdes ut til siden. Følelegemene som gir signaler til hjernen tar seg av jobben med å gi beskjed om hvor kroppen befinner seg.

Unødvendige spenninger i kroppen er ofte justeringsforsøk på å finne en balanse i mangel på tydelig informasjon og kommunikasjon innad mellom ulike deler av kroppen og underlaget.

Proprioepsjonen er ikke alltid ”i rute”, så og si. Etablerte spenninger i kroppen gjør at kroppsdelene justerer seg, og en skjev stilling kan da ”føles” rett. Derfor kan man ikke lete etter en måte å stå på som ”føles” naturlig, fordi den beskjedne ikke gjør at kroppen orienterer seg etter det som faktisk er naturlig, men det man har blitt vant til.

Eksempel. Er du vant til å henge med kroppsvekten på innsiden av føttene med tærne pekende utover? Prøv å rette opp føttene slik at de er parallelle. Føles det unormalt? Føles det som om føttene peker innover? Er det en uoverensstemmelse mellom det du ser og det du føler i kroppen?

Da kan det være en feilkalibrering av proprioepsjonen fordi du kan se at føttene er rett frem, men de kan føles som de peker innover.

Derfor må proprioepsjonen korrigeres gradvis til å samstemme med virkeligheten, dvs. å jobbe mot det som er naturlig, ikke bare hva som ”føles” naturlig i øyeblikket. Gjennom gode signaler mellom kropp og hjerne øker ferdighetene innen proprioepsjon og koordinasjon (differensiering).

Pust

Pusteteknikk for sang eller instrumentutøvelse ser ut til å være et tema det er vanskelig å forstå og få tak på, med løsninger like mangfoldige som det er musikere som puster. Til tross for dette er det mekanisk og fysisk sett kun et begrenset antall måter lungene kan ekspandere på, og alt annet er kun en kombinasjon av det. Så lenge ryggraden er vekt bærende, som vil si når vi sitter eller står i motsetning til når vi ligger, så finnes det mer eller mindre sunne måter å puste på hvis vi vil beholde alle strukturene som skal holde oss oppe sammen med en tilgjengelig m. psoas og et fungerende diafragma.

Med andre ord, når vi ligger på ryggen og ikke har tyngdekraftens virkning på ledd og muskler, så er det naturlig at magen beveger seg opp og ned og at det er mindre bevegelse i ribbena. Dette kan vi også se på nyfødte som ligger avspenst og enda ikke trenger å holde kroppen i sittende eller stående posisjoner. Men det å for eksempel synge krever mer av den pusten som når et barn gråter. Her vil man kunne observere en mye mer helhetlig utvidelse hos babyen i hele overkroppen inkludert en tydelig utvidelse rundt lunger og ribben selv om lungene enda ikke er fullt utviklet hos babyen.

Med en gang vi reiser oss opp så vil også mange av kroppens muskler skru seg på for å holde oss oppe og for å holde ryggsøylens kurvatur i balanse. Dette utvikler seg i løpet av flere år, da vi blir født med ryggsøylen som en C-form og etter hvert utvikler svai i nakke og lumbalrygg og naturlig krum i øvre rygg. Her er det helt avgjørende hva som jobber og hva som slipper for å holde oss oppe naturlig, slik at pusten skal kunne være fri mens vi samtidig er stabile.

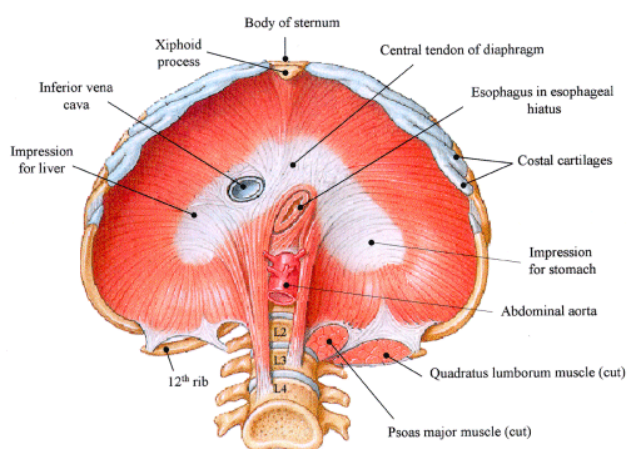
Jeg har valgt å samle pustedelen av anatomen i et eget kompendium da temaet er stort.

Diafragma

Illustrasjonen viser diafragma sett nedenfra og dens fester på skjelettet og sentrale sene (Central tendon of diaphragm). Man kan også se den direkte videreføringen og tette forbindelsen mellom diafragma, Psoas major og Quadratus lumborum (nederst til høyre i bildet). Disse skaper forbindelsen ned til bekken, bekkenbunn og ben. Her kan du også se hvor viktig også bakre del av ribbekassen er for diafragmas bevegelse, ettersom diafragma ligger utover i alle retninger som en trampoline. I

tillegg kan man se hvor langt nede på ryggspylen den fester, nesten ned til bekkenet.

Dette betyr at det som skjer i ryggspylen, bakre ribbekasse og i lumbalryggen er helt avgjørende for pusten og kontakten ned til gulvet. Lumbalryggens viktigste muskel for å tillate dyp og avspenst pust er m. psoas, som har direkte forbindelse med diafragma, og fester helt ned til innsiden av lårbenet. Denne må være tilgjengelig for at pusten skal bli dyp. Altså er det viktig å ikke henge frem på hofteladdet som tidligere nevnt.



Mer om pust for musikere kan leses i et separat kompendium

Timani

Øvelser

Gjør alltid øvelsene med stor tilstedeværelse og varsomhet. Glem alt du forbinder med ordet øvelse. Disse øvelsene handler om utforskning og kvalitet, ikke kvantitet og repetisjoner. Bevegelsene skal ikke utføres med tvang eller press på noen måte, men kjenn heller at du "slipper til" kroppen og jobber dypere og dypere inn. Ta et øyeblikk etter øvelsen og kjenn hva som skjer i kroppen. Beskriv hva som skjer. Føler jeg meg tyngre? Lettere? Mer jordet? Mer avslappet? Gjorde du kun en side? Sammenlign venstre mot høyre. Dette gjøres ikke kun fordi det er artig, men også fordi det er programmering av hjernen.

Se om du kan beholde og overføre denne nye følelsen, aktiveringen, stabiliteten og kontakten over til instrumentet. Å omorganisere kroppen på denne måten krever din fulle oppmerksomhet, så sett av litt øvingstid til koordinasjon. Vi har ofte koblet et spesielt uttrykk i musikken eller en spesiell klang sammen med en måte vi bruker kroppen på. Ut av vane forbinder vi det vi gjør med kroppen med det som klinger ut av instrumentet. Noen ganger oppnår vi det uttrykket eller den klangen vi vil gjennom det vi gjør, men på bekostning av kroppen og vårt fulle musikalske potensiale.

Det er dette du endrer. Å koble følelsen av musikken og uttrykket til en ny, mer naturlig og helsebringende måte å bruke kroppen på. Dette føles nok unaturlig i starten, men etter hvert som du blir vant med den nye vanen vil du bli overrasket over hvor behagelig det kan være å spille og synge.

Lykke til!

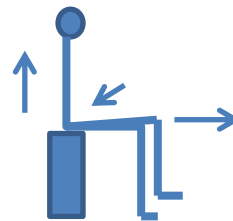
Sitteknuter – stabilitet, kraft og spenning i musikken

Beskrivelse:

I denne øvelsen skal vi fokusere på den kontakten og stabiliteten vi kan hente fra skjelettet og de aller innerste musklene som har i oppgave å holde oss oppe med god bakkekontakt (stolkontakt).

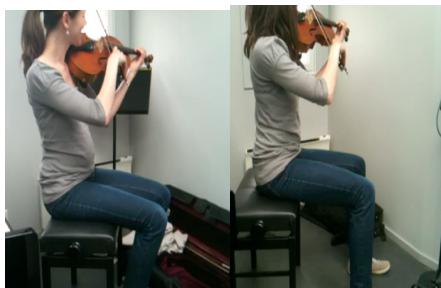
Øvelse:

- Velg en flat og litt hard stol, som for eksempel en pianokrakk.
- Fra stående stilling: Oppretthold en lett svai i nedre rygg idet du setter deg – som om du er mannlig konsertpianist og må sørge for at pingvindrakten blir kastet bak pianokrakken;)
- Bre basen/setet når du sitter - altså ta tak i skinkene og dra dem litt bak og utover til siden.
- Legg hendene under setet og kjenn hvordan de to store knoklene kalt sitteknuter stikker ut og beveger seg sammen med resten av bekkenet.
- Len deg fremover med hele overkroppen, fortsatt med lett svai i nedre rygg. Kjenn at **hele** bekkenet blir med på denne bevegelsen, ikke bare bøy øvre rygg – se i speil om du ikke er sikker. Rett deg så langsomt opp med hele overkroppen. Stopp akkurat når du kjenner at sitteknutene begynner å peke inn i stolen og du sitter litt i forkant av sitteknutene. Hvis du beveger deg lengre bakover vil du kjenne sitteknutene enda skarpere mot stolen. Hvis du sitter der de peker ut skarpest så har du gått for langt.
- Skyv ett og ett kne fremover vekselvis, så vekten forskyves fra sitteknute til sitteknute. Kjenn hvordan sitteknutene graver hver sin lille grøft ned i stolen, og hvordan den påvirker ryggsøylen. Når sitteknuten går ned forlenges ryggsøylen opp, og ribbena på samme side sprer seg litt som et vertikalt trekkspill. Dette er ikke det samme som å vaie fra side til side, men heller å la ryggsøylen forlenges på den siden som får økt kontakt med underlaget.
- Vær oppmerksom på hva som påvirker hva i kroppen. Hva kan du nå slippe, og hva er det som holder kroppen oppe. Kan du slippe litt i ribbekassen? I lysken? Kjenne tyngden av kroppen gjennom skjelettet?
- Prøv gjerne å overføre denne følelsen til å spille.
- Kan du hente kraft fra sitteknuten? Føles det mer stabilt?
- Er det lettere å ha god holdning uten å måtte holde seg oppe?
- Sammenlign gjerne dette med å bare "rette opp ryggen" fra din normalposisjon. Dette bør føles mye mer avslappet. Kanskje merker du også at den dype magemuskelen aktiveres naturlig så magen gir naturlig stabilitet til ryggsøylen.
- Du skal helst ikke bli hengende over ryggsøylen (se FØR-bildet) eller lene deg med heleoverkroppen bakover sånn at m. rectus abdominis (sixpacken) strammes. Se i speilet om du er usikker.
- Du kan også løfte ett og ett ben med helt stabilt bekken for å trene opp Iliacus til å holde bekkenet nøytralt når du sitter. Kjenn deretter om det er lettere å slippe den store ryggstrekkeren!



Strekmusikeren ovenfor illustrerer øvelsen og hvordan kneet skyves fremover, sitteknutene graver seg ned i stolen som en konsekvens av det mens det skjer en forlengelse av ryggraden. Slapp av i lysken.

Bildet nedenfor illustrerer et eksempel på en kropp som skifter fra å være av sitteknutene (selv om hun tilsynelatende har "god holdning") til å sitte ordentlig på sitteknutene der hvor skjelettet kan bære sin egen vekt.



Puste inn - diafragma

- Stable skjelettet i nøytral under automatiseringsfasen. Pass på at ribbena er kommet over bekkenet (altså ikke skyv ribbekassa frem nederst og ikke tilte bekkenet posteriort).
- Hold hendene i siden av ribbena (lenger opp enn helt nederst) og kjenn hvordan du kan slippe luften rolig helt ut (avspenning av diafragma) og at diafragmas naturlige refleks gjør at de nederste ribbena naturlig brer seg ut under hendene dine på innpust (også bak). Den naturlige refleksen skal optimalt senke domene på diafragma i første fase og snu virkeretningen i festepunktene i andre fase sånn at ribbena tilsynelatende går opp og ut tredimensjonalt (nærmere forklaring får du på kurs og i undervisning). Husk å ikke overfokusere kun i nedre ribben men følg med på alt som skjer ellers (som undervist på kurs).
- Det kan hjelpe å ta en finger på skalene og kjenne at de er avspente og "synker" ned innunder kragebenet på innpust.
- Du kan også gjøre denne liggende først. Fokuset må være avspent, sånn at ikke ekstra muskler prøver å utvide ribbena i stedet. Og at det utvidelsen skjer innenifra og aldri forsert. Diafragma kan gjerne bli i denne samme posisjonen som den ender opp i på første del av utpusten for å hjelpe til å aktivere m. transversus utpustfunksjon. På utpust må m. rectus abdominis slippe mest mulig for å unngå spenninger i halsen.
- Hos mange er det så mye spenninger mellom ribbena at det kan ta litt tid før de beveger seg mykt og elastisk ut til siden og sammen. Som en generell regel, aldri press deg i pusteøvelser. Du kan godt utforske noen ytterpunkter, men så lenge du ikke er helt sikker på hva du gjør, så anbefaler jeg ikke alt for harde øvelser. Husk også at m. pectoralis minor kan hindre utvidelse i brysthulen fra 5. ribben og opp. Mens spenninger i m. psoas major kan hindre magens dype tilgang og kraftoverføring til bekkenbunn og ben.
- Hvis du vil utforske hvor bløt du kan være i den myke karamellen i magen, så kan du også ligge på ryggen og rolig la magen utvide seg på innpust og senke seg på utpust. Ikke forsér dette.
- Alle pusterom (mage, nedre ribben, øvre ribben, alle bak, fram og sideveis) skal være tilgjengelige uten press og forsering for å oppnå en total pust. Det viktigste er å forstå hensikten med en øvelse og vite og føle hva som skal være tilgjengelig på innsiden og hva som skal være aktivt når du synger/spiller.
- Luften vil aldri gå inn noe annet sted enn i lungene som befinner seg over diafragma, men utvidelsen skal kunne kjennes påvirke hele kroppen via kraftutvikling i bindevevet.

m. transversus abdominis – øvelse

I denne øvelsen fokuserer vi på å aktivere KUN m. transversus og trene dens antesiperende evne.

Øvelse:

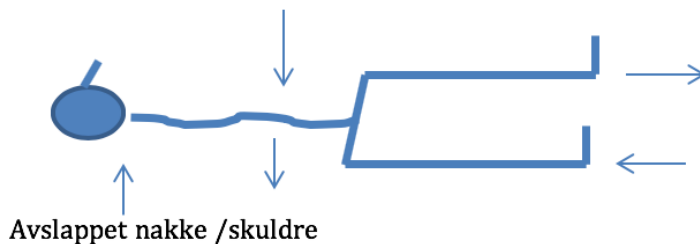
- Sitt eller ligg.
- "Grav" en finger inn i det myke foran hoftebenet (på sidene foran på nedre del av magen).
- Legg den andre hånden på navlen.
Bruk aktivt transversus abdominis ved å trekke navlen mot ryggspylen (inn). Kjenn aktivitet (muskelspenning) under de fingrene som du har gravd inn i det myke uten å skape et press utover (buktrykk).
- Avansert versjon er å koble denne spenningen til sitteknutene sånn at du aldri blir sittende og holde magen inne, men at det aktiveres som en konsekvens av god kontakt (fraskyv) med underlaget.
- Ta pauser, jobb sakte.
- Vær myk rundt ribbena, og jobb deg dypere inn når det blir lett. Pust avspent og normalt i en myk ribbekasse under hele øvelsen.
Vær sikker på at du ikke "suger" magen inn. Det er veldig belastende, i motsetning til å trekke navlen inn.
Transversus abdominis skal ha ca. 20% muskelspenning til enhver tid som en konsekvens av en god kontakt med underlaget. Med andre ord: ikke trekk inn navlen alene/hold magen inne, ta alltid utgangspunkt i støttepunktene dine. **Og aldri sug magen inn.** Da forstyrrer du trykbalansen i bukhalen.
Når du er i aktivitet, for eksempel trening eller under større instrumental eller sangbelastning (ff eller pp), økes spenningen i forhold til belastningen. Du kan gjerne skru på transversus i forkant av en bevegelse, men ikke hold den statisk, la den fleksibelt innstille seg etter musikalisk uttrykk.

- Skyveøvelsen -

Denne øvelsen øker kontakten med underlaget, mekanismen som nevrologisk kobler oss på den naturlige koordinasjonen som trigges av tyngdekraften. Virker avspennende.

Øvelse:

- Ligg på gulvet på ryggen. Forankre deg med nedre ribben ned i retning gulvet ved å ha en aktiv m. serratus posterior inferior eller ved å puste ut. Ikke press lumbalryggen (korsryggen) helt ned i gulvet, og unngå all aktivitet i m. rectus abdominis. Behold en naturlig svai som er støttet. Du skal kunne legge en hånd under nedre del av ryggstøtten. Hvis ribbena er langt over gulvet, sjekk om det blir bedre etter øvelsen. Spør gjerne din Timanilærer om ekstra øvelser for å få ribbena til å slippe seg ned mot gulvet.
- Det skal alltid være plass til en hånd under korsryggen i denne øvelsen. Altså oppretthold svaien i nedre rygg, uten å løfte ribbena.
- Fleks føttene lett uten å spenne fremside lår, pass på at føttene peker rett opp i taket men ikke spenn for hardt i tærne men skyv heller hælene fremover. Skyv ett og ett ben fremfor deg og legg merke til at hele ryggen buker seg sidelengs som en slange eller fisk, slipp mellomribbensmuskler, skuldre og nakke.
- Her er det m. quadratus lumborum som aktiviseres også, vi får en slags liggende magedans. Legg merke til lengden og forkortelsen som dannes mellom nederste ribben og hoftekam.
- Hvis du får smerter i korsryggen så trengs det antageligvis litt mer stabilitet i m. transversus abdominis og at ribbena ikke beveger seg opp fra gulvet. Gjør i så fall forøvelse før denne. Eller bare være veldig varsom med denne og jobb med å få ribbena i gulvet underveis uten å fikse ribbekassa.
- Ikke la ryggen gå opp fra gulvet i en større svai når du skyver benet frem, men heller jobb med å få en lengde mellom hælen og ribbena.
- Max 2 minutter med ulikt tempo.
- Hvil i fosterstilling før du sakte reiser deg opp.



- Balanseøvelse/Skyveøvelsen stående -

- Stå med bena pekende rett frem, med åpent hofteledd for å ha avspent psoas (midten av hoftebenet over ankelknoken- **uten å spenne opp de ytre muskelfibrene i ryggstrekkeren eller skyve ribbena frem**). Spre tærne og lukk øynene.
- Slipp fremside lår. Kjenn gjerne at du har vekten nærmere helen og på utsiden av foten ved at kneet roterer ut og at utsiden av bekkenet aktiveres. Innerste ledd på stortåen holder balansen ved å "grave" seg inn i underlaget.
- Slapp av i skuldre, armer, og nakke.
- Skyv nå ett ben ned i gulvet mens du kjenner med tommelen at m. gluteus medius spenner seg opp.
- Prøv å ikke holde fast eller kontrollere, men uten å kollapse i overkroppen. Avspent rundt ribbena.
- Kjenn hvordan fotmuskler, ankler, knær og hofteledd orienterer seg og beveger seg.
- Gå fra ben til ben, overfør til sang/spill og hent aktivt kraft "fra gulvet" når det trengs.
- Avansert: visualiser ryggstøtten som stabler seg over hoften imens du står på ett ben.

Gå fra ben til ben og kjenne på gluteus medius (på siden av bekkenet rett nedenfor hoftekammen) at den spenner seg opp.

m. popliteus

Denne øvelsen fokuserer på utoverrotasjon av leggbenet og popliteus-muskelen som er i knehasen.

Denne øvelsen er spesielt nyttig for deg som har føtter som peker utøver når kneet peker frem, har kollapsede fotbuer (også kalt plattfot), ankler som "hviler innover" eller knær som er "låst" bakover eller peker innover mot hverandre når du står med føttene rett frem. Ikke overdriv!

Øvelse:

- Sitt med 90 grader i hofteleddet og kneleddet. Hold hoftebreddes avstand mellom knær og føtter.
- Rotér ut og inn med leggen (foten) mens hele foten er plantet i bakken. Hold låret i ro.
- Så gå så langt du kan i innoverrotasjon, og så plant tåballen bak stortåa godt nedi gulvet. Roter inn to millimeter til før du slipper opp. Aldri forsere smerte eller ubehag.
- Popliteus strammes på innoverrotasjon og slipper på utoverrotasjon av leggen.

Kropps-scanning – dyp avspenning

Som musikere trenger vi å kjenne kroppen vår optimalt. Det vi ikke merker eller føler bevisst vil ellers for alltid bare bevege seg på gammel vane (eller uvane). Spenninger er noe som setter seg som muskelminne i kroppen. For å kunne la være å spenne opp unødige muskler trenger vi derfor å bevisstgjøre avspenningen i kroppen **utenom spillingen** sånn at vi har tilgang til kontakt med musklene når vi spiller/synger.

Avspenning/meditasjon senker også stressnivået i kroppen så vi kan balansere adrenalinet og kortisollet som skilles ut når vi er under stress og prestasjon.

Derfor anbefaler jeg daglig praksis av meditasjon eller dyp avspenning. Kropps-skanning er å bevisst føle seg gjennom hele kroppen fra tå til topp. Det finnes mange guidede kropps-skanninger på nett. Psoasøvelsene på neste side hjelper også for å slippe stress.

Husk å slappe av i øynene og i hjernen.

Anti-ribbeskyv og avspenning

DEL 1

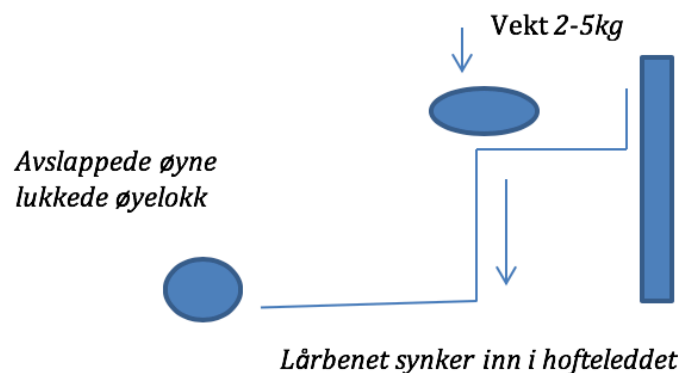
- Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Parallele ben fra hofteleddet, ca. en knyttneves avstand mellom føttene.
- Legg noe under bekkenet sånn at ribbekassa kan hvile nedover mot gulvet.
- Ligg i ca 5 min imens du mykner blikket så du ser på "ingenting" og lukker øynene mens du fortsetter å se på "ingenting" (evt baksiden av øyelokkene) og øyeballene synker med tyngdekraften inn i kraniet og ned mot gulvet.
- Ta ut det du har under bekkenet og hvil flatt på gulvet før du ruller over på siden og observerer pusten langs ryggsøyla.
- Stå sakte opp.



DEL 2

En øvelse for dypere avspenning (Core awareness, Liz Koch)

- Sett fotsålene mot en vegg så leggene er parallelle med gulvet.
- Ha eventuelt en vekt (rispose, veske med noe tungt i – 2 til 5 kilo) oppå knærne så lårbenet synker lettere ned i hofteleddet. Ha avslappede øyne bak lukkede øyelokk. Føl kroppen. La det som kommer komme. Observer pust, skann kroppen for avspenning.
- Ligg i 3 – 5 minutter.



Håndøvelse/fotøvelse

"Anden som svømmer over dammen"

Beskrivelse:

Dette er en øvelse som blant annet trener opp muskulaturen inni hånden.

Musklene som bøyer de to ytterste leddene i fingrene (DIP og PIP) befinner seg på undersiden av underarmen, helt opp til albuen. De som strekker fingrenes ytterste ledd befinner seg i oversiden av underarmen. Også lumbrikalmusklene inni hånden har en strekkefunksjon i de to ytterste leddene.

Musklene som styrer bevegelsene i det innerste leddet (MCP) sitter inni hånden. Disse gjør både bøyebevegelse og sideveis bevegelser i det innerste leddet. Sistnevnte utgjør mye av treffsikkerheten ved flere instrumenter. I tillegg har de dype håndmusklene (mm. interossei) en viktig støttefunksjon bak alle bevegelser i fingrene. Hvis ikke disse musklene gir støtte til fingerbevegelsene tilstrekkelig, så har kroppen en tendens til å spenne opp andre muskler for å kompensere for manglende håndstøtte, sånn som å trekke opp skuldrene, trekke frem skuldrene med brystmuskler eller spenne bicepsmuskelen i overarmen.

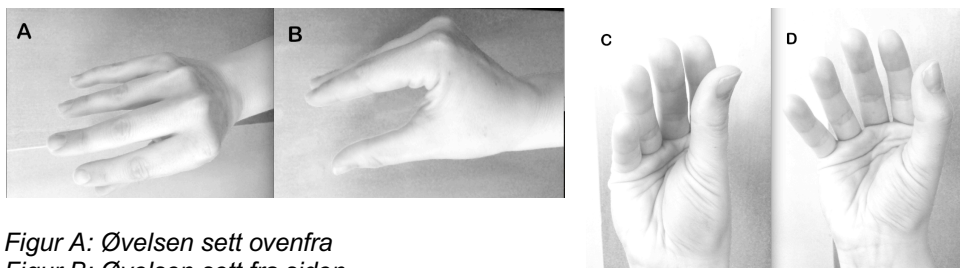
Alle musikere trenger stabilitet i selve hånden for å kunne ha frie og sterke fingre.

Denne øvelsen trener både på å aktivere muskler inni hånden ved å bøye det innerste leddet (MCP), og så trener den på å få strekt ut de to ytterste leddene som er utsatt for mye repeterende bøyebevegelse i mye instrumentalspill.

Aldri gjør denne under en aktiv senebetennelse eller om den fremprovoserer smerte. Det er en styrkeøvelse som innvirker dypt i håndens naturlige funksjon.

Håndøvelse:

- Hold underarmen i vater, parallelt med gulvet. Håndflaten peker ned mot gulvet. Spre fingrene, trekk sammen musklene inni hånden sånn at karpalene (håndrotbena) går fremover og baksiden av knokkene på hånden jobber mot albuen. Da oppstår det en "knekk" bakover med håndleddet. Denne er viktig for å ikke overbelaste strekkersene ved at de havner i en belastende posisjon. (Figur B)
- Tommel og pekefinger blir stående rett overfor hverandre cirka like lange. Tommelen på linje med underarmen. Hold de to ytterste leddene i alle fingrene helt strake! (Figur B)
- Gjør bevegelsen, hold stillingen 2 sekunder. Slipp og repeter ca. 3-5 ganger, gjerne mens du gradvis strekker ut albuen.
- Kjenn gjerne at du tar litt ekstra med ring- og lillefinger da disse ofte er svakest. Se om du kan jobbe opp knokkene (MCP) til å ligge så å si parallelt, altså vri underarmen sånn at lillefingerknoken kommer litt høyere opp (pronasjon) sånn at du kan se den uten at albuen går ut.
- Det skal være avstand mellom fingrene så du kjenner at musklene mellom metakarpalene (mellomhåndsknoklene) aktiveres. Ikke samle fingertuppene helt sammen. Hold innsiden av hånden mest mulig åpen. (Figur A og D)
- Kjenn etter så du ikke gjør for mye.
- Gjør alltid en hånd om gangen.
- Hvil hendene i fanget etter øvelsen, lukk øynene og kjenn inn hvordan det føles. Kanskje skal du gjøre den mindre neste gang? Eller mer?



Figur A: Øvelsen sett ovenfra

Figur B: Øvelsen sett fra siden

*Figur C: Øvelsen sett nedenifra med for lukket hånd –**feil***

*Figur D: Øvelsen sett nedenifra med åpen hånd - **riktig***

Vri hånd

Initiert av tommelen føres underarmen inn i pronasjon, initiert av lillefinger føres hånden inn i supinasjon og en knyttneve med tommelen pekende ut. Forbereder blant annet skalaspill på piano.

Legato mellom fingre

Karpalene føres sammen. Tomlene møtes med undersiden mot hverandre. Så finn knokkelplate mot knokkelplate i skrå posisjon på pekefingertupp. La kraften føres inn til knoken via sterke og nesten strekte fingerledd. Stå godt

Fotøvelser:

Overfør øvelsen til føtter som undervist. Gi også en deilig massasje til føttene innimellom så de ikke blir for spente, men sterke og fleksible. Det skal føles bedre å stå etter alle øvelser.

Vri fot

Vri foten fra side til side. Hælen peker frem (foten i flex og ikke point). Få god bevegelse i metatarsalene. Initiativet kommer fra lilletå for å vri inn, og stortå for å vri ut. Du kan også gjøre samme bevegelse manuelt med å massere foten og åpne den opp.

Og **spre tærne** så ofte som mulig i løpet av dagen.

Prøv å gjøre "Anden som svømmer over dammen" med føttene.

Skulderøvelser

En 3-delt skulderøvelse

Beskrivelse:

Denne øvelsen vil hjelpe deg å få kontakt med de dype lagene av skuldermusklene som er avgjørende for god støtte og stabilitet slik at armer og hender kan få bevege seg fritt og enkelt mens vi musiserer. Øvelsen hjelper også for å få en tydelig differensiering mellom skulderblad-bevegelse og skulderledd-bevegelse (bevege armen uten skulderbladet).

Øvelse:

1. Ligg på ryggen. Løft en arm opp mot taket, håndflaten mot midtlinjen av kroppen. Strekk armen mot taket. Slipp så armen og skulderbladet mot gulvet slik at skulderbladet lager et lite dunk når det treffer gulvet. Hvis du ikke får det til med en gang, prøv et par ganger til. Når du slipper armen, prøv å slappe av så mye som mulig i brystmuskelen. Prøv forskjellige vinkler av armen for å finne den mest komfortable.

2. Ligg på ryggen. Løft en arm opp mot taket, håndflaten mot midtlinjen av kroppen. Strekk armen mot taket. Denne gangen er fokuset at du kan løfte armen opp uten å spenne m. pectoralis major. Senk den sakte ned igjen. Ta armen strak men nærmere midtlinjen av kroppen hvis det er vanskelig å slippe brystmuskelen. Hensikten er å differensiere m. serratus anterior, på siden av ribbensveggen. Du kan gjerne fokusere inn og kjenne at det er her du bruker muskelkraft.

3. Ligg på ryggen. La skulderbladet bli liggende fiksert på gulvet mens du arbeider rolig med alle mulige armbevegelser. Legg merke til hvordan det er mulig å beholde en kontinuerlig spenning dypt i skulderen og at armen på samme tid kan være helt avslappet. Prøv ulike posisjoner, f.eks. posisjon armen er i når du spiller instrumentet ditt... Gjør det at skulderbladet mister kontakten med gulvet? **Føl vekten av armen inn i skulderbladet og jobb hele tiden med følelsen av vekt som utgangspunkt.** Føl skjelettet og hvordan overarmsbenet synker inn i leddskålen i skulderleddet. Jobb med mange forskjellige tempi på bevegelsen. Spesielt veldig sakte.

Når du tar frem instrumentet nå, let etter den samme kontakten med skuldrene og den samme bevegelsesfriheten i armene som når du lå på gulvet.

Fra skulderbladet går kontakten og kraften fremover og rundt til krageben og inn i brystbenet som utgjør hele armens kontakt inn til den stabile kroppen.

Arm – skulderøvelse – pusteåpner: fugledansen

Denne øvelsen øver opp evnen til å stabilisere skulderbladet med m. serratus anterior mens man spiller. I tillegg gir det tilgang til nøytral skulderbladplassering som kan være veldig effektivt for å åpne pusten gjennom m. serratus anterior aktivering.

- Hold rundt m. pectoralis major (den store brystmuskelen) og guide skulderen passivt inn i nøytral posisjon.
- Press hånden i en overflate, som i et bord eller stol
- Kjenn at brystmuskelen er helt avspennt mens du gjør et fraskyv fra underlaget (bordet).
- Len deg med vekt inn i armen mens du dytter deg opp og ned med avspennt brystmuskel eller vrir albuen ut og inn.



Stabling av skjelettet

Det handler om funksjon og ikke posisjon.

Hvordan stabler man skjelettet til en nøytral utgangsposisjon? Stabling betyr ikke at kroppen skal låses i en bestemt posisjon, men betyr heller en omprogrammering av hjernen slik at kroppen beveger seg ut fra et nøytralt utgangspunkt. Individuelle forskjeller forekommer, men man kan alltid optimalisere det potensialet man har, derfor krever det utforskning og kunnskap for å finne hva som er din nøytrale posisjon.

1. Føtter – disse skal se ut som de er koblet sammen med resten av kroppen og danner en god base. Noen ganger kan det hjelpe å ta de litt mer i retning rett frem for å minske passive muskler (A). Men dette skal ikke gå på kompromiss med kneleddet og kan primært jobbes med gradvis gjennom øvelser for å finne det punktet der kraften på best mulig måte kommer gjennom kroppen.
2. Pass på at knærne er strake, uten å overstrekke eller spenne opp muskelen på fremsiden av låret. Det skjelettære midtpunktet av bekkenet skal være på linje med midten av kneleddet og hælen sett fra siden. (ill. D) Den fremre spissen av bekkenet (SIAS) skal være på linje med kne og ankler sett forfra. (ill. B)
3. Ikke heng i noen av leddene, inkludert ankelleddet.
4. Balanser bekken og ribbekassen over ben.
Løsningen er ikke å ta hodet opp eller rette seg opp ved å skyve bekkenet frem og vippe ribbekassen frem, men å få en god aktivitet i stabiliseringsmuskler som har i oppgave å holde deg oppe.

Å bli hengende på kroppens vinkler hindrer jevn tensegritet og kan føre til stemmeproblemer eller andre ubalanser i kroppen. (ill. C)



TIPS TIL SPILLING:

Følg med på utgangspunktet i føtter og ben.

Sitt litt i forkant av sitteknuter.

Bruk kraft fra underlaget, og posisjoner bekkenet over ben/sitteknuter og ribbekassen over bekkenet.

Det er normalt at nye innstillinger i kroppen føles unaturlig i starten. Fortsett å samle kunnskap om funksjonene i kroppen så du føler deg trygg på de øvelsene og forandringene du gjør.

Gjør øvelsene og vek opp musklene i kroppen heller enn å tenke for mye på posisjon.

LYKKE TIL!



LITT OM TINA OG TIMANI:

Tina Margareta Nilssen (f. 1977) er klassisk pianist som bor i Oslo. Hun har sin musikalske utdannelse fra NTNU-Institutt for Musikk, Barratt Due Musikkinstitut, Norges Musikkhøgskole og Universität der Künste, Berlin. Hun har i årene 2007-2013 utgitt tre internasjonalt anerkjente innspillinger med Dena Piano Duo på plateselskapet 2L og har i 2017 gitt ut sin soloplate ved samme plateselskap. Innspillingene er med musikk av Brahms, Saint-Saëns, Bjørklund, Plagge, og samtlige verker av Mozart og Grieg for to klaver.

I tillegg til å være pianist har Tina også utdannelse som Massasje Terapeut (Axelsons Body Work School), Yogalærer, Mind Detox Practitioner (MDM Academy), Psykomotorisk behandling, Ascension meditasjon (TBP), spesialisering i bevegelseslære for pianister (Universität der Künste, Berlin under Prof. Heide Görtz), biomekanikk, Kinetic Control (The Movement Solution), Brainspotting og flere kurs i mental veiledning.

Hun har på bakgrunn av sine utdannelser, andre impulser og 22 års erfaring som pianist, pedagog, dirigent og terapeut utviklet Timani – en ny tilnærming til sang og instrumentalspill basert på det fysiske og psykiske aspektet ved å være musiker. Tina driver nå sin egen deltidsutdanning ved Timaniakademiet i Oslo der det studerer 108 profesjonelle musikere, universitetslektorer, musikkpedagoger og musikkstudenter fra inn- og utland som utdanner seg i Timani. I tillegg underviser Tina profesjonelle utøvere, lærere og elever ved universiteter, talentutviklingsprogrammer og videregående skoler i tillegg til lærere ved kulturskoler. Hun har i flere år undervist ved Musik Akademie Basel (Focusyear), jevnlig både fysiologi og utøverpsykologi ved NTNU- Institutt for Musikk (Bachelor og Master), Timani ved Operahøgskolen i Oslo (KHiO Bachelor og Master), Timani ved MiT Musikkonservatoriet i Tromsø, arbeidsfysiologi ved Barratt Due Musikkinstitut (obligatorisk og valgfag) samt holdt seminarer ved UiA - Institutt for Musikk, UiS – Institutt for Musikk og NMH ved flere anledninger. Tina har holdt foredrag ved flere nasjonale og internasjonale musikerhelsekonferanser som ved symposiet The Performers Voice i Singapore 2012, NUMI konferansen i 2012 og Musicians' Health and Performance Conference i Odense 2015 og 2018. Hun driver også den årlige Timani Musikkfestival.

www.timani.no

www.timanicommunity.com