

ESTA NEWS



3 | 2018

Timani

Publikation för medlemmar i Svenska Stråklärförbundet.
Ansvarig utgivare: Petra Hellquist
Redaktör: Fredrik Ström
Biträdande redaktör/annonsansvarig: Johan Falk

ESTA News

% Fredrik Ström
Ola Hanssonsgatan 4, 4 tr.
112 52 Stockholm
estanews@estasweden.se
070-739 68 49

SSF och textförfattare har copyright på artiklar och inlägg.
Återpublicering är endast tillåtet med tillstånd och angiven källa.
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.
Innehållet i publikationen ger inte uttryck för centrala ESTAs åsikter.

Manusstopp

18 november för nr. 4 2018.

Annonsstorlekar och priser (färg/svartvitt)

Helt uppslag (428 × 288 mm inklusive 4 mm utfall): 4500/3000 kronor.
Helsida (218 × 288 mm inklusive 4 mm utfall): 2700/1800 kronor.
Halvsida (174 × 115 mm): 1200/900 kronor.
Kvartssida (85 × 115 mm) eller mindre: 900/600 kronor.

Svenska Stråklärförbundet

% Sara Toftgård
Helsingborgsvägen 14
121 53 Johanneshov
sekreterare@estasweden.se
estasweden.se
Plusgiro 88 69 57-0
Swish: 123 578 76 76

Ordförande: Petra Hellquist
Sekreterare: Sara Toftgård
Kassör: Johan Falk
Övriga ledamöter: Anna Arnesson, Jon Dahlkvist, Ylva Nilsson,
Fredrik Ström och Gabriel Szamosi
Suppleanter: Haukur F. Hannesson, Jonas Muthing Baetge och
Karin Olsson
Hedersmedlemmar: Kjell-Åke Hamrén, Ulla Magnusson och Lisbeth Vecchi

Medlemskap i SSF kostar 350 kronor/år för aktiva och
stödande medlemmar, 100 kronor/år för pensionärer, gratis
för stråkmotodiktstudenter. Bli medlem genom att betala in
avgiften på pg 88 69 57-0 samt ange namn, adress, e-post,
telefonnummer och instrument. Enklast görs detta via vår
hemsida: estasweden.se. Medlemmarna ansvarar själva för att
uppdatera sina kontaktuppgifter.

European String Teachers Association

Centralt sekretariat
Medlemssekreterare: Isabel Hahn
info@estastrings.org/www.estastrings.org
President: Bruno Giuranna (IT)
Vice president: Mark Lambrecht (BE)
Kassör: Clarien Zetsma (NL)
Övriga ledamöter: John Shayler (GB), Kristian Kolman (SI)

Framsidan

Timani
Foto: Oda Hveem

Ordföranden 3



”Glöm inte heller att vi under Stråkdagarna har ett medlemsforum ni kan anmäla er till.”

Stråkdagarna 2019 4



Läs den tredje omgången föreläsarpresentationer – och gå in på hemsidan och anmäl dig!

Timani 10



Läs om Timani-metoden och kvinnan bakom den i en artikel skriven direkt för ESTA News.

En violinist och hans minnen 17



Låt Carl Flesch presentera sig själv och sin musikersamtid i Clas Pehrssons översättning av hans memoarer.

Tillverka en stallutningsmall 20



Stefan Lindholm lär dig hur du tillverkar en mall för att kontrollera ditt stalls lutning.

Notiser 23



Hemsidan har fått ett nytt utseende, och vi behöver din hjälp att hålla den intressant och levande.

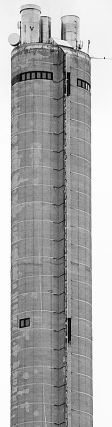




FOTO: FREDRIK STRÖM

SÅ TOG SOMMARLOVET slut, och med ens tycks även själva sommaren ha försvunnit. Men sällan har man väl varit så tacksam över regnruskiga dagar som i år.

Med viss vända återvände jag till arbetet. Det är svårt att ta in all information efter sommarlata dagar, och det är också nu vi ska få ihop vårt schema. Vi tvingas kanske till mindre lyckade lösningar för att få det att gå ihop. Jag anstränger mig att försöka lägga schemat så att det blir bra arbetsdagar och inte stannar vid att alla har fått en tid. Tyvärr är det ofta just det som jag måste nöja mig med.

När man äntligen har löst alla dessa praktiska frågor med lokaler och schema, så får man äntligen undervisa. Då kan man känna sig överrumplad av elevernas plötsliga uppdykande. Just det, oj då, nu måste jag ha undervisningsmaterial också. När skulle man ha tid att förbereda lektionerna? Nu kanske ni är mycket bättre organiserade än jag och har alla lektioner klara i god tid. Då avundas jag er. Jag har lyckats med det några gånger, men då gjorde jag planeringen på våren. Jag satte ihop häften till alla elever med stämmor på olika nivåer, och på hösten var det bara full fart framåt. Det var en väldigt bra idé. Ska försöka göra det i vår igen. Men detta år hade jag fullt sjå att hinna med det som skulle göras innan sommaren. Och när den sedan kom, då tog det stopp.

Efter allt praktiskt krångel och schematrubbel är mötet med mina elever det som får mig på

gott humör och gör mig "arbetsvillig" igen. Jag kallar alla elever till en första kort lektion, en och en! Jag blir lycklig av alla dessa barn och ungdomar som kommer med så mycket energi. Några har inte tagit i cellon över sommaren men är sugna på att sätta igång med nya krafter. Andra har varit på kurser och vill visa hur mycket de har lärt sig. En elev hade fått igång sitt vibrato och spelade varenda ton expressivt med lysande ögon och ett lyckligt leende. Vissa elever har vuxit och behöver en större instrumentstorlek, och de gläds över att kunna åstadkomma så mycket större ton. Varje möte är ett äventyr.

Kom ihåg att vi kan se fram emot underbara stråkdagar 11–13 januari i Malmö! Dessa kan ni läsa mer om inne i tidningen. Glöm inte heller att vi under Stråkdagarna har ett medlemsforum ni kan anmäla er till. Där kommer vi ges möjlighet att inspirera varandra genom att dela med oss av eget material och egna undervisningsidéer och metoder.

Tjohej! Nu kör vi!

Petra Hellquist

ordforande@estasweden.se

LUXURY VIOLINS

den transparenta handelsplatsen för stråkinstrument



Stockholm & Online

www.luxuryviolins.com

STRÅKDAG

Musikhögskolan i M

Henrik Frendin



FOTO: PELLE PIANO

Altviolinisten Henrik Frendin har en lång karriär bakom sig både som instrumentalist och pedagog och är på många sätt vårt lands främsta ambassadör för sitt instrument. Han är professor i viola och kammarmusik vid Musikhögskolan i Malmö där han har undervisat i över 25 år, och han har dessutom varit huvudlärare i viola både vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och vid Högskolan för scen och musik vid Göteborgs universitet. Henrik Frendin har under åren gett ett stort antal internationella mästarclasser, bland annat vid Guildhall School of Music i London, Hochschule für Musik "Felix Mendelssohn-Bartholdy" i Leipzig samt University of California Santa Barbara. Hans stora engagemang för att sprida kunskap om violan resulterade bland annat i ett antal år som exekutiv sekreterare i International Viola Society, samt arrangerande av ett stort nordiskt symposium för violan på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm 2009.

Som solist och kammarmusiker rör Henrik Frendin sig fritt i olika genrer. Han har turnerat i stora delar av världen och varit inbjuden soloartist vid International

Viola Congress i Tyskland, Kanada och Nya Zeeland. Han har också varit stämledare i Danmarks Radios Symfoniorkester och European Union Chamber Orchestra. På cd finns Henrik Frendin representerad på ett antal skivmärken (BIS, Phono Suecia, Dragon, Db-productions, Caprice, Chamber Sound med flera), och åtskilliga verk har skrivits direkt för honom. År 2002 uruppförde han två violakonsertser vid festivalen Lange Nacht der Neue Klänge i Wiener Konzerthaus.

Henrik Frendins stora intresse för improvisationsmusik och dess integration i noterad musik har gjort att han tillsammans med instrumentmakaren Richard Rolf har utvecklat en ny elektroakustisk viola, vilket

banat väg för att utforska polymediala konsertformer. 2011 uruppförde han en konsert av Daniel Nelson komponerad för honom och detta instrument tillsammans med Sveriges Radios Symfoniorkester. Konserten direktsändes i hela Europa. Ett mångårigt samarbete med filosofie doktor Henrik Frisk har resulterat i flera interaktiva verk samt utvecklandet av improvisationens integrering som element i stråkpädagogiken.

Henrik Frendin under Stråkdagarna 2019

Utforska en fras – improvisationen som verktyg

I den här aktiva workshopen bekantar vi oss med en metod att med hjälp av improvisation utforska och variera ett begränsat tonmaterial (till exempel en skala). Deltagarna behöver inte ha några specifika förkunskaper i improvisation. Vi utgår från att med fantasins hjälp skapa enkla fraser. Först melodi, och sedan rytm genom ett lekfullt "call and response"-förlopp. Att utforska möjligheterna med att kombinera tonmaterialet och skapa nyfikenhet är viktigare än att "uppnå resultat" med övningen.

ARNA 2019

Malmö 11–13 januari

Stefan Lindholm



FOTO: NIKLAS GALBAKIOTIS

Stefan Lindholm är tredje generationen violinbyggarmästare och hans instrument har belönats vid tävlingar i Europa och Amerika. År 2012 vann en av hans violiner den italienska tävlingen Concorso Internazionale di Liuteria och år 2016 tilldelades en av hans celli pris för klang i Paris under VioloncellenSeine.

Stefan färdigställde sin första violin vid 15 års ålder, varpå han utbildade sig som förste svensk vid Newark and Sherwood School of Violin Making i Storbritannien. Under de nästkommande sju åren specialiserade sig Stefan i komplexa restaureringar i Sebastian Skarps Violinateljé i Stockholm och år 2008 avlade han sitt mästarprov – Stefan är den yngsta genom tiderna att erhålla denna titel. Åren som följde införskaffades ytterligare erfarenheter från verkstäder och ateljéer i Tyskland, Frankrike, Holland och Italien.

I sin egna ateljé koncentrerar sig Stefan idag på nytillverkning av violiner, altvioliner och celli för internationella kunder och brinner framför allt inför utmaningen att återskapa egenskaperna och kvaliteten hos instrumenten av de klassiska Cremonamästarna.

Stefan Lindholm under Stråkdagarna 2019

Stråkinstrumentens vård, underhåll och mindre justeringar

- Stråken
- Instrumenten
- Tillbehören och klimatet

Mått, delar och funktioner:

Huvudmått
Uppställningen
Tillbehören

Vård och underhåll:

Service
Löpande vård
Årlig besiktning

Mindre justeringar:

Vad kan man göra själv
Akutfall

Ulla Magnusson och Lisbeth Vecchi

FOTO: FREDRIK STRÖM



Ulla Magnusson är en av landets mest erfarna stråkpedagoger. Hon har fostrat generationer av framgångsrika stråkmusiker och pedagoger. Ulla har undervisat 26 år i violin- och violametodik vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, och hon har också mer än 40 års erfarenhet av såväl

Lisbeth Vecchi och Ulla Magnusson vid Stråkdagarna i Malmö 2017.

musik/kulturskola som privatundervisning. Ulla är sedan 1980 lärare vid Lundgrenska stiftelsens kurs för unga stråkmusiker i Kall (numera Falun) som grundades av Sven Karpe. Hon har lett många fortbildningskurser och studiedagar för utövande stråklärare. 1996 erhöLL Ulla Magnusson Kungliga Musikaliska Akademiens pedagogpris och 2009 dess medalj för tonkonstens främjande.

Lisbeth Vecchi är också en av landets mest erfarna stråkpedagoger och lärarutbildare. Hon har haft sin långa pedagoggärning knuten till Musikhögskolan i Göteborg. Tidigt kom hon som en av de första i landet att specialisera sig på ergonomi för stråkmusiker. I det arbetsfältet har hon gjort unika insatser och har ett mångårigt engagemang bland annat vid flera av landets symfoniorkestrar. Även Lisbeth har erhållit Kungliga Musikaliska Akademiens medalj för tonkonstens främjande.

Ulla Magnusson och Lisbeth Vecchi utsågs till hedersmedlemmar i Svenska Stråkläraryrket vid Stråkdagarna i Malmö 2017.

N. Nilsson Fiolbyggare AB
ETBL. 1888

www.fioler.se

Medlem av:
Entente Internationales des Maitres Luthiers et Archetiers d'Art
Verband Deutscher Geigenbauer und Bogenmacher e. V.
Sveriges Violinbyggarmästare

Erikslustvägen 62, 216 18 Limhamn (Malmö)
Tel: 040-15 98 03, E-post: info@fioler.se

Välkommen till
**MUSIKERUTBILDNING
VÄNERSBORG (MUV)
SPETSUTBILDNING I
MUSIK MED RIKSINTAG**

Hemsida: www.birgersjoberggymnasiet.se
Facebook: @Musikerutbildningar.Vanersborg

Det ska bli stimulerande och spännande att under Stråkdagarna i Malmö få utbyta idéer med alla kunniga och erfarna kollegor och att få göra seminarium med Lisbeth Vecchi. De ergonomiska kunskaper jag fått tack vare det nära samarbetet med Lisbeth har varit av största betydelse i min yrkesroll och genomsyrar alltid min undervisning.

Under min tid som violin- och violametodiklärare vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm var jag under många år resurslärare för violinstudenter som drabbats av belastningsskador och spänningar, vilket hindrade deras frihet i musicerandet. Jag filmade studenten under spelning. Därefter tittade vi gemensamt på filmen, och oftast kunde studenten då själv konstatera vad i kroppshållningen som var orsak till problemen. På detta sätt blev studenten medveten om vikten av att alltid ha ett ergonomiskt synsätt. En student sa: "Nu förstår jag vad som passar bäst för mig, och jag vågar variera och behöver inte känna att jag måste lägga om tekniken varje gång jag möter en ny lärare."

För mina elever har det blivit en självklarhet att uppvärmning inte betyder att starta med att spela en skala, utan att det är viktigt att börja med ergonomiska övningar. Då jag i olika sammanhang arbetat med orkesterspel har det varit lika viktigt att alltid starta med en kort ergonomisk uppvärmning, samt gärna också ha pausgymna i mitten av repetitionen.

Vid den årliga "Kallkursen" (numera i Falun) för unga violinister och violaster startar dagen alltid med 30 minuter gemensam "fiolgympa", då vi arbetar med de grundläggande rörelserna i fiolspelet. Att förmedla ergonomiska kunskaper har varit lika självklart vid ovan nämnda kurs som vid de metodikkurser för violinpedagoger och musiker vid vilka jag har varit lärare. "Jaha, de här ergonomioövningarna kan jag använda till alla mina elever. Det spelar ingen roll om de är 7 eller 17 år", sa en kursdeltagare. Lisbeth Vecchi gästade varje metodikkurs vid två tillfällen. Hon är även varje år gästlärare vid "Kallkursen". I samband med dessa kurser har hon filmat varje deltagare och därefter givit individuellt anpassade råd. Ovärderligt!

Det går att köpa ett nytt instrument men aldrig en ny kropp. Var rädd om detta ditt viktigaste instrument!

Vi ses i Malmö!

Ulla

Jag ser mycket fram emot Stråkdagarna i Malmö med utbyte av idéer, tankar och erfarenheter. Att göra ett seminarium tillsammans med Ulla Magnusson känns nu så självklart och spännande att det är konstigt att det dröjt så länge! Vi har en gemensam bakgrund från Kallkursens morgonsamlingar på 50-talet med Sven Karpe och Carl Fleschs Urstudien, och därefter många års pedagogiskt arbete med bland annat Paul Rolland och Sheila Nelson som inspiratörer för helhetstänkande. Årligen återkommande Stråkdagarna startade jag 1990 på Musikhögskolan i Göteborg, och till min glädje fortsätter detta arbete. Med alla förberedelser har jag full förståelse för att det numera är vartannat år.



Nyblivna hedersmedlemmar med dåvarande ordföranden Päivikki Wirkkala-Malmqvist vid Stråkdagarna i Malmö 2017.

Det hela började 1989 med besök av Knut Olseng från Oslo Musikhögskola. Han redovisade sin forskning om belastningsskador hos musiker och musikskoleelever. Musiker är bland de mest skadebelastade av alla yrkeskategorier! Varför? Jag startade ett samarbete med ett professionellt team – läkare, sjukgymnast och rörelse- och andningspedagog, och med min kollega Angelika Kjellberg, lärare i rytmik. Stråkrutmik såg dagens ljus i Mölndals

kulturskola tillsammans med Ylva Lundberg och Andrine Bendixen Mangs. Det var en spännande, kreativ tid och stråkrutmiken lever vidare i Mölndal!

Nu fattades bara kontakten med alla duktiga stråklärare runt om vårt avlånga land och kollegor från övriga världen. Många gästlärare som arbetat med helhetstänkande i sin undervisning har berikat vårt kunnande varje år, alltid hand i hand med ergonomiska seminarier. Vi har spelat tillsammans, utforskat, prövat, stött och blött. 1995 hölls en stor ergonomikonferens i Göteborg. Huvudföreläsarna kom från The Miller Health Care Institute for Performing Artists i New York som vårt team besökt två år tidigare. Läkare, sjukgymnast, instrumentalpedagog och ibland även psykolog samarbetade där, och videofilmning av spelteknik var en viktig del i deras arbete.

Under nästan 15 år arbetade vi på motsvarande sätt i Göteborg och mötte alla sorters instrumentalister samt sångare och skådespelare med röstproblem. Kroppen är ett fantastiskt instrument som måste användas på ett naturligt och varierat sätt för att må bra och för att vi fullt ut ska kunna frigöra speltekniken så att vi klarar av mycket musicerande.

Mer om detta när vi ses i Malmö!

Lisbeth

Jonny Soling

FOTO: LARS DAFGÅRD



Jonny Soling är född 1945 och uppvuxen i Orsa. Han kom dock inte i kontakt med folkmusik förrän han var 25. Själv jobbade han inom datorbranschen och hade spelat saxofon i ett välkänt storband. Han kunde läsa noter, men när han ville lära sig spela fiol fick han motstånd från bygdens fiolpedagoger eftersom han var "för gammal och dessutom vänsterhänt". Det resulterade i en iver och en stark vilja att lära sig själv. Han lånade en fiol och började själv med läroboken *Fiolspelets ABC*.

Till sist fick han tag i Ole Hjorth, och de utbytte tjänster genom att Jonny kunde hjälpa Ole att föra över gamla trådinspelningar med Hjort Anders Olsson till rullband mot att Ole skulle ge Jonny lektioner. Ole kom så att bli Jonnys

första fiollärare. Samarbetet och samvaron med Ole Hjorth var väldigt viktigt. Andra som på liknande sätt har betytt mycket för Jonny är bland andra traditionsbärarna Pål Olle och Nils Agenmark. Jonny kom in på Musikhögskolan i Göteborg och började undervisa i folkmusik med låtspel på fiol efter en termins studier. Efter musikhögskolan bar det iväg på turné tillsammans med Merit Hemmingssons band där han träffade spelmannen Kalle Almlöf. De kom sen att bli vapendragare under många år.

Ole Hjorth startade den första pedagogiska utbildningen för spelmän på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm 1976, och Jonny Soling och Kalle Almlöf var två av de fyra som gick första året. De två startade sen efter några sommarkurser en folkmusikutbildning för vuxna på Malungs folkhögskola där Soling fortfarande arbetar som lärare efter 40 år. Hittills har cirka 15 000 elever gått på Jonny Solings kurser!

Solings pedagogik har förutom av hans egen nyfikenhet och intresse för filosofi och idrott inspirerats av pedagoger som Ole Hjorth, Paul Rolland och Kato Havas. 2016 blev Jonnys pedagogiska metoder föremål för ett examensarbete på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm av folkmusikern och pedagogen Caroline Eriksson under rubriken "Att spela fiol med hela kroppen – En studie i Jonny Solings pedagogiska metoder".

Fiolbyggaren i Malmö

Välkommen till din nya fiolbyggare i Malmö!

Allt inom stråkinstrument.

Försäljning av nya och begagnade instrument, stråkar och tillbehör.

Reparation av alla stråkinstrument och stråkar.

Hobby- eller yrkesmusiker, lärare, musikskolor: vi skraddarsyr en lösning efter era behov.

Ring gärna för mer information.

Fiolbyggaren i Malmö – kvalitet till låga priser

Falkmansgatan 3, 217 62 Malmö

Tel 040-855 58

info@fiolbyggaren.se

www.fiolbyggaren.se



Allan Skrobe

FOTO: SASCHA KAJIC



Jag startade min musikaliska karriär i kulturskolan, då kallad Malmö kommunala musikskola. Jag spelade givetvis först obligatorisk blockflöjt, följt av klassisk gitarr. Under skoltiden i högstadiet blev det mycket rock och elgitarr. Musikgymnasium på Heleneholmskolan 1990–1993, med massor av inspiration och nya musikaliska möten som gav mersmak och ledde till nästa steg – skolan tvärs över (Musikhögskolan i Malmö). Grundskole- och gymnasieutbildningen (GG) 1993–1998, med ett femte år som utbytesstudent på Dartington College of Arts i England.

1999 började jag arbeta som musiklärare på Augustenborgsskolan samt att jag jobbade med World Music School, ett projekt på Musikhögskolan. Samma

år startade jag även min folkmusikaliska resa när jag träffade riksspelmannen Hanna Tibell som invigde mig i den svenska folkmusiken och tog med mig på mitt första Ethnoläger (ett världsmusikläger för ungdomar från hela världen), där jag var artistisk ledare. Nu är jag huvudansvarig för ensembleundervisningen på folk- och världsmusiklinjen på Musikhögskolan i Malmö samt att jag i 20 år har arbetat med Ethnoläger i Estland, Finland, Sverige, Tyskland, Italien, Frankrike, Slovenien, Kroatien, Australien och Belgien. Uppåt 50 läger och turnéer har det blivit.

Jag spelar dessutom i olika folkmusikaliska konstellationer som midgren|skrobe|quartey (svensk folkmusik, som med Mats Edén även blir en kvartett), Lidija Dokuzovic Trio (musik från Balkan), Mazguf Ensemble (musik från Mellanöstern), Khala Uma (boliviansk folkmusik) samt barnmusikteater med Anders Larsson. Jag blir också anlitad som workshopledare i olika sammanhang, som till exempel ledarutbildningar inom Ethnonätverket i Paris och låtutlärningskurser i Belgien och Frankrike. Jag har även drivit en studio sedan 2003 och spelat in skivor eller medverkat på skivor med bland annat Khala Uma, Gitte Pålsson, Märten Falk, Kent Olofsson, Lena Måndotter, Stefan Östersjö, Mattias Nilsson, Hans Pålsson och World Mix Orchestra.



Stråkdagarna i Malmö

11-13 januari 2019



**Anmäl dig och läs allt om Stråkdagarna 2019 på hemsidan: estasweden.se.
För lägsta pris anmäl dig innan 20 november. Anmälan stänger 20 december.**

Priser för konferenspaketet 2019

Medlemmar i SSF eller annat ESTA-förbund:

Tidig anmälan (senast 20 november 2018): 2 200 kronor.

Sen anmälan (efter 20 november, men före 20 december 2018): 2 500 kronor.

Icke medlemmar:

Tidig anmälan (senast 20 november 2018): 2 750 kronor.

Sen anmälan (efter 20 november, men före 20 december 2018): 3 000 kronor.

I konferenspaketet ingår alla föreläsningar, workshops och orkesterspel, lunch fredag och lördag samt alla fikapauser alla tre dagarna. Stråkmingel med buffé på fredag kväll och stråkfest med middag på lördag kväll ingår INTE i konferenspaketet, utan betalas särskilt vid incheckningen. Var och en bokar själv sina resor och sitt boende. Särskilt erbjudande från konferenshotellet Clarion Malmö Live kommer snart att publiceras på hemsidan.

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/Universitet der Künste (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 für Musikergesundheit.

Det jag sitter kvar med som musiker och pedagog efter alla dessa utbildningar är en stor tacksamhet för att ha djupgående 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 musikmiljö där kunskap om kropp och psyke relaterat till musikalisk prestation är så pass hög att den artistiska utvecklingen, musikglädjen och kvaliteten kan vinna över tävlingsandan. Timani Kammerorkester är redan ett bevis på hur detta kan ske i praktiken. En professionell, projekt-baserad orkester på hög nivå, där en gemensam kroppsordination, enighet och samarbete står i fokus.

Timani undervisas nu vid flera universitet och musikinstitutioner, utöver 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 spelmässiga 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 självtillit 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)

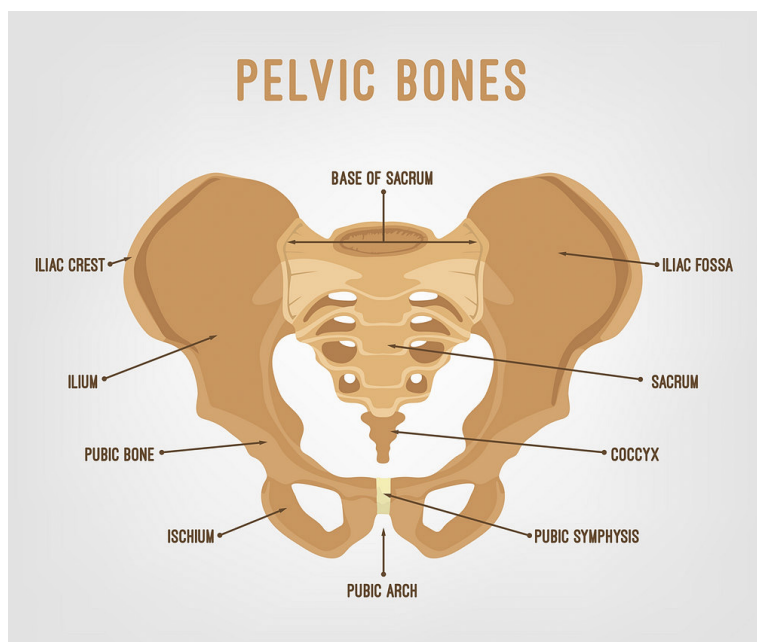
Har du någonsin blivit ombedd att ha en tyngre stråkarm? Att inte pressa?

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.

En violinist och hans minnen

Kära lärarkollegor i ESTA! För Er behöver jag naturligtvis inte närmare presentera violinisten Carl Flesch (1873–1944). Däremot har Ni kanske intresse av att låta honom presentera sig själv i sina memoarer, som jag nyss översatt från tyska till svenska.

Av: Clas Pehrsson

DET VAR INTE helt utan bävan jag påbörjade översättningen av hans bok "Erinnerungen eines Geigers", eftersom min egen musiker- och lärarverksamhet som violinist och altviolinist alltid har stått i skuggan av mitt huvudinstrument blockflöjten. Men jag märkte att jag ständigt återkom till att läsa denna bok. I samtal med flera av mina kollegor på Kungliga Musikaliska Akademien och Kungliga Musikhögskolan (KMH) framgick dessutom att intresset för en svensk översättning var stort, inte minst mot bakgrund av Fleschs omfattande violinpedagogiska litteratur. Och med min tvåspråkighet i bagaget vågade jag till slut ta itu med detta skrivarbete, som nu landat i den svenska versionen "En violinist och hans minnen". **Clas Pehrsson**

Tyvärr avslutas Fleschs egen text lite abrupt i förtid, i samband med hans flytt till Baden-Baden efter sitt andra besök i Amerika. Sedan börjar den gryende nazismen i Tyskland samt det därpå följande andra världskriget att leda till svåra påfrestningar i livet, som får hans hälsa att svikta. Om denna hans sista tid har hans son Carl F. Flesch (1910–2008) skrivit ett kort kapitel, som jag av rättighetskäl ej kunnat få med i min text. I gengäld har jag kunnat översätta och lägga till en likaledes kort biografi över Carl Flesch omfattande hela hans livstid, tagen ur "Lexikon verfolgter Musiker und Musikerinnen der NS-Zeit", utgivet av Universitetet i Hamburg, vars texter är fria.

Från Joachim till Heifetz

Vad var det då i denna livsskildring av en violinist, som fångade mig? Till att börja med de bilder som framtonar ur Fleschs omutligt skarpt analyserande beskrivningar, dels av sig själv och sin egen verksamhet, dels av alla de andra violinister han möter i sitt liv. Starkast lyser skaran av de stora musikernamn som tillägnats varsitt eget textavsnitt; den börjar med Joseph Joachim (1831–1907) och slutar efter Jascha Heifetz (1900–1987). Men många andra violinister skymtar också på vägen, liksom andra musiker samt flera dirigenter och tonsättare.

En komplett genomläsning av boken hjälper mig också att skönja den form för en historisk epok ur violinspelets historia, som Flesch vill skildra – och sedan att så småningom finna en plats för denna i ett större tidsperspektiv. För min personliga del börjar detta då i barockmusikens uppförandepaxis, där den stora skillnaden mellan instrumenten från denna tid och dagens "moderna" instrument är det mest påfallande. Som exempel kan vi här ta violinstråkens utveckling. Vi kan se att den gått mot en stor klang och ett egaliserat spelsätt i romantikens tecken, men vi kan då även se att den samtidigt tvingats offra de kvaliteter barocken ställde högst, nämligen en differentierad



FOTO: YLVA PEHRSSON

En violinist och hans minnen

artikulation och ett inegaliserat spelsätt. Således finns det inte en stråke (underförstått den moderna) som är bäst för all musik i dagens omfattande stilistiska utbud: barockstråken är bäst för barockmusik och den romantiska stråken för romantisk musik.

Leopold Mozart

Sedan tittar jag in hos Leopold Mozart (1719–1787), vars violinskola ("Gründliche Violinschule", tredje upplagan från 1789) jag arbetar med att översätta (ett oerhört omfattande jobb, som jag undrar om jag någonsin får färdigt...). Ställer jag honom och Flesch mot varandra finner jag exempel på diametralt motsatta uppfattningar om violinspelet. En sådan handlar om högerarmstekniken i stråkföringen, där Mozart föreskriver sänkt överarm och en därmed vinklad handled; höjd överarm och därmed rakare handled vid froschen klassas klart som fel. Flesch åter är lika noga med att betona motsatsen, och i hans skildringar kan man följa violinisternas utveckling under tidens gång, till den av honom föreskrivna tekniken med höjd överarm.

Vibrato

Vibratot är en annan komponent med intressant utveckling. Under barocken användes det inte genomgående utan mer som "utsmyckning" av viktiga toner, ett spelsätt som Flesch starkt ogillar. I kronologisk ordning skildrar han dess utveckling: Joseph Joachim spelade helt utan vibrato, Pablo de Sarasate (1844–1908) däremot använde sig av det, Eugène Ysaÿe (1858–1931) kom med ett allt bredare vibrato och försökte



Carl Fleschs pedagogiska litteratur är fortfarande i bruk.

att även ladda genomgångstonerna, och Fritz Kreisler (1875–1962) var den förste violinist som vibrerade mer eller mindre genomgående. Hela denna utveckling skildrar Flesch som positiv.

I min samtid har jag under min lärartid på KMH åren 1965–2012, samt under hela min musikerverksamhet

kunnat följa en utveckling från ett genomgående violinvibrato, modell Kreisler, till en i nutidens rika stilutbud flexibel vibratobehandling. Idag har de violinister som arbetar med barockmusik återgått till ett stundtals nästan vibratofritt spel, medan orkesterviolinisterna oftast håller sig till det genomgående vibratot, enligt den modell som Flesch själv föredrog.

Kvalitet – inte kvantitet

Från KMH fram till tidigt 1970-tal känner jag igen ett synsätt på övning, som Flesch hårt kritiserar inom sin samtida violinundervisning: kvantitet i stället för kvalitet. För att undvika missförstånd: jag såg aldrig själv detta i stråkundervisningen på KMH, jag mötte det när jag som ung gröngöling i lärarkåren fick lyssna till några lektioner inom blåsarundervisningen. Den var vid denna tid fortfarande präglad av den gamla militärmusikerutbildningen, och det som där gällde först av allt var att spela rätt, fort och starkt. För att få till det avkrävdes studenten helt enkelt många övningstimmar, medan en närmare analys av vad just varje enskild individ personligen behövde arbeta med nästan aldrig dök upp. Under tidens gång hann jag dock på KMH uppleva en klart positiv utveckling i detta avseende, och idag möter man nog

Clas Pehrsson

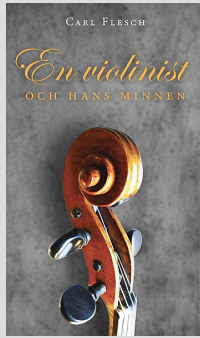
Clas Pehrsson är en av landets mest framgångsrika blockflöjtister och pedagoger. Han har haft en omfattande internationell karriär som blockflöjtssolist och kammarmusiker, bland annat med Drottningholms Barockensemble, och som lärare över hela världen. Han har medverkat på trettioalet olika skivinspelningar, huvudsakligen på grammofonbolaget BIS, samt i ett otal TV- och radioprogram.

Han har även haft viss verksamhet som violinist, altviolinist, dirigent och textförfattare, och 1990–1992 var han konstnärlig ledare för Vadstena-Akademien.

Clas Pehrssons omfattande pedagogiska gärning skedde främst som huvudlärare i blockflöjt vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (KMH) från 1965, från 2000 som professor. Han har haft många

förtroendeuppdrag, bland annat som prefekt, internationaliseringsansvarig och prorektor. 2004–2009 innehade han ett särskilt uppdrag att på KMH utveckla konstnärlig forskning och forskarutbildning. Som pensionär (professor emeritus) är han nu huvudsakligen verksam som författare och arbetar även med översättningar.

Läs mer om Clas Pehrsson på hans och hustrun Ylvas hemsida: ppmusik.se.



En violinist och hans minnen

Carl Flesch (1873–1944) framstår som en av sin samtids mest betydelsefulla violinister och violinpedagoger. Han kom även med nyttgävor av flera betydelsefulla verk inom violinrepertoaren, och hans violinpedagogiska skrifter är fortfarande i bruk. I sin självbiografi ger han oss spännande historiska bilder från det samtida musikkivet i Europa samt i USA, en skildring där givetvis alla stora violinister från denna tid får stå i fokus. Och i bakgrunden skymtar även Europas oroliga historia under senare delen av hans liv, då han i sin egenskap av judisk musiker drabbades hårt. Boken är utgiven av förlaget Vulkan och finns att köpa på exempelvis Adlibris och Bokus.

i sin text inte komma närmare in på. Däremot ger den ovannämnda biografien från universitetet i Hamburg laddad information om hans öde under de sista åren av sitt liv. Och jag vågar här utanför boken avrunda denna text med en översättning av de allra sista raderna i sonen Carl F. Fleschs avslutande kapitel.

”Familjen flyttade [...] i april 1943 vidare till Luzern i det neutrala Schweiz. Där bidrog min far till inrättandet av ett musikkonservatorium samt undervisade och konserterade

med stor framgång. De senaste årens oroligheter började dock sätta sina spår, och hans hälsa försämrades märkbart. En hjärtspecialist bekräftade att han ådragit sig en svår hjärtsjukdom. Man enades dock om att han inte skulle förbjudas arbeta, då man var säker på att detta skulle knäcka honom. Strax därefter fick han en influensa, som han dock snabbt repade sig ifrån, och kvällen 15 november 1944 gick min far till sängs med försäkran att han nu kände sig helt frisk igen: ”Ich fühle mich wieder vollkommen wohl.” Det blev hans sista ord. Samma natt dog han i sömnen.” ☹

(förhoppningsvis) sällan det gamla kvantitets-spöket i undervisningen.

Ett Europa i förändring

Flesch ger oss intressanta bilder från det samtida musikkivet i Europa. Hans kapitelindelning är i princip geografisk: studietid i Wien och Paris, musiker- och lärarverksamhet i tre etapper i Berlin, vistelser i Bukarest, Amsterdam och London, samt även två besök i Amerika. Kulturklimatet vid alla dessa arbetsplatser skildras målande och ingående. Andra världskriget och alla dess fador hinner och orkar han

Branschförbundet för utbildade
violinbyggare och reparatörer



SVERIGES
VIOLINBYGGARMÄSTARE

www.violinbyggarmastarna.se



Tillverka en stallutningsmall

Text och foto: Stefan Lindholm

DET FINNS FLERA bra sätt att kontrollera om stallet på sitt instrument står rakt och inte lutar för mycket framåt eller bakåt (se "Räta upp stallet" i ESTA News nr. 2 2018). Med tiden hittar man oftast den metod som passar en själv bäst men trots det kan man ändå bli lite osäker ibland. Exempelvis i en mörk konsertsal, med en ljuskälla som är starkare från ena hållet och därmed skapar förvillande skuggor. Detta kan räcka för att man ska bli lite osäker och då kan det vara skönt att ha en mall som tydligt visar om stallet lutar.

Att tillverka en mall för ditt egna instrument är enkelt och går mycket snabbt. Bra material är trä eller plast men det går lika bra med kartong såsom ett vanligt visitkort, vilket i så fall ger en personlig prägel på din mall.



Stefan Lindholm

Stefan Lindholm är violinbyggarmästare och restauratör med erfarenheter från England, Frankrike, Tyskland, Holland och Italien. I sin ateljé i Täby bygger han nya instrument och säljer äldre stråkinstrument.

Vi behöver:

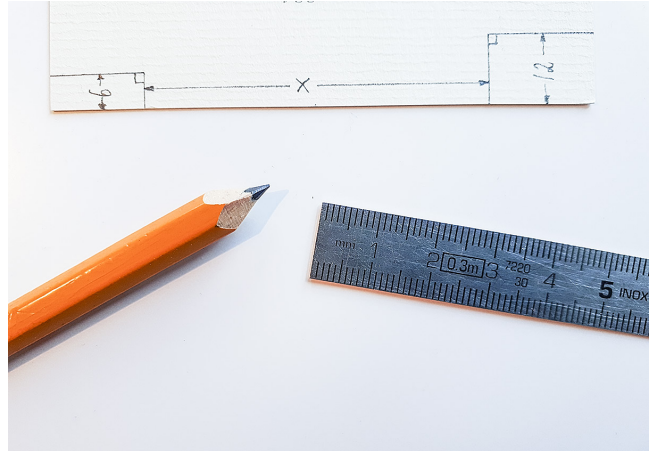
- Instrumentet
- Penna
- Linjal
- Sax
- Visitkort (eller större kartong för cello och bas)

Innan vi sätter igång är det naturligtvis viktigt att stallet kontrollerats ordentligt så att det står på rätt plats och upprätt. Är man osäker är det ett bra tillfälle att tillverka mallen strax efter att instrumentet varit inlämnat på en årlig service hos sin instrumentmakare.

Tillverka en stallutningsmall



1. Mät avståndet från greppbrädan till stallet (x).



2. Markera måttet x centrerat på visitkortets underkant, samt höjden av urtaget för greppbräda och stall.



3. Tänk på att kanten mot greppbrädan oftast inte är i 90 graders vinkel.



4a. Klipp utanför markeringarna så mallen blir lite större än beräknat, då har vi justeringsmån.



4b. Se 4a.



5. Vid behov, justera mallen så den passar noga mellan stallet och greppbrädan.

STRÅK DAGARNA 2019

MUSIKHÖGSKOLAN I MALMÖ
11–13 JANUARI

STEVE BINGHAM (UK)

CAREY CHENEY (US)

RON DAVIS ALVAREZ (VE/SE)

HENRIK FRENDIN (SE)

SHANNON HAWES (US/DK)

ALF RICHARD KRAGGERUD (NO)

STEFAN LINDHOLM (SE)

ULLA MAGNUSSON & LISBETH VECCHI (SE)

TINA MARGARETA NILSSEN (NO)

ALLAN SKROBE (SE)

PETER SKRIVER (DK)

JONNY SOLING (SE)

Med reservation för ändringar.
Anmäl dig på estasweden.se.

Nya medlemmar

Sanna Andersson (violoncell)
Falkenbergsvägen 18
311 99 Vinberg
073-649 86 69
sanna_cello@hotmail.com

Carl Bäckman (violoncell/stud)
Pålsbodavägen 27
702 18 Örebro
070-263 03 22
carl.baeckman@gmail.com

Ola Karlsson (violoncell)
Platåvägen 28
191 36 Sollentuna
070-875 05 59
ola.karlsson@concello.se

Erja Riikonen (violoncell)
Queckfeldtsgatan 38
571 40 Nässjö
070-237 01 87
erja.riikonen@gmail.com

Philip Runsteen (viola)
Eklandagatan 58 C
412 61 Göteborg
070-204 35 22
philip@violasten.se

Suvi Tönkyrä Runsteen (violin)
Eklandagatan 58 C
412 61 Göteborg
072-283 08 84
suvitonkyra@gmail.com



Stråkdagarna i Malmö

11-13 januari 2019



Hemsidan

Hemsidan har fått ett nytt utseende, och vi arbetar vidare med att fylla den med information och material som ska vara intressant för våra medlemmar.

Under fliken "kurser" vill vi annonsera dels fortbildningar, dels kurser och läger som är intressanta för våra medlemmars elever och studenter. Det enda kravet är att det finns någon koppling till Svenska Stråkläraryrket eller något annat nationellt stråkläraryrke (som ESTA eller ASTA). Antingen att det är något som anordnas direkt av det nationella stråkläraryrket eller att minst någon medverkande lärare eller arrangör är medlem.

Medlemssidorna ska också gradvis fyllas med matnyttigt material. Vi har påbörjat arbetet med att lägga upp ett arkiv av alla nummer av tidningen. Men vi vill också gärna att medlemsidorna ska vara en plats där våra medlemmar kan dela med sig av allehanda pedagogiska godsaker. Om du har något du vill tipsa om eller om du har andra synpunkter på hemsidans utformning är du alltid välkommen att höra av dig: estanews@estasweden.se.

Webbshop: www.fiolaffaren.se

Fiolaffären
I STOCKHOLM AB

Prova Pirastros nya fiolsträng
perpetual

perpetual för cello har redan gjort succé
Läs mer och beställ i vår webbshop!

Tobaksspinnargatan 4, 08-668 13 15, mån-fre 11- 18 & lör 11- 15



Wennerströms Musikaffär
– 35 år i branschen

Vi finns i Lerum utanför Göteborg och är helt specialiserade på stråkinstrument och tillbehör. Vi har ett stort utbud av kvalitetsinstrument för såväl nybörjare som yrkesmusiker. Tillsammans med Pohls Fiolateljé i Göteborg erbjuder vi dessutom reparationer och underhåll.

www.wennerstromsmusik.se
thorbjorn@wennerstromsmusik.se
Berghemsvägen 8, 443 35 Lerum
Tel: 0302-147 37 eller 070-957 28 30
Pohls Fiolateljé 031-20 92 42



SEBASTIAN SKARP
VIOLINATELJÉ



Expertis, värderingar och handel.



Member of Entente Internationale des
Maîtres Luthiers et Archetiers D'Art



SVERIGES
VIOLINBYGGARMÄSTARE

Violoncell byggd av Sebastian Skarp