



SMI
STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

”Vad händer om du börjar andas?”

**- en aktionsstudie om hur andningsmönster påverkar elevers
utveckling inom slagverksundervisning**

”Vad händer om du börjar andas?”
Musikpedagogexamen
HT 2024
Poäng: 15 hp
Författare: Oscar Jönsson
Handledare: Ketil Thorgersen
Examinator: Susanna Leijonhufvud

Abstrakt

Titel ”Vad händer om du börjar andas?” - en aktionsstudie om hur andningsmönster påverkar eleverns utveckling inom slagverksundervisning

Engelsk titel ”Unveiling the Influence of Breathing”- An action research study on how breathing patterns influence students' development in percussion education.

Studien ämnade att undersöka fyra informanternas förmåga att förbättra andningsmönster genom speciellt framtagna koordinationsövningar inspirerade från läroboken *New Breed*, med Feldenkrais somatiska teori som grund. En aktionsstudie utfördes över tre veckor där informanten utförde två designade uppvärmningsövningar, ”säg chick” och ”Lars Östlunds uppvärmning”. Att väcka andningsmönstret genom koordination med integrering av verbal räkning genom rösten var studiens syfte och frågeställning studien utgick ifrån. Empirin inhämtades genom loggböcker, observationer och intervjuer. Informanten tillhandahöll en loggbok med reflektionsfrågor för att beskriva upplevelsen efter varje övningspass. Observationer genomfördes löpande under fyra lektionstillfällen genom videoinspelning och intervjuer utfördes efter studien för att införskaffa en helhetsbild av informantens upplevelse. Resultatet visade en övergripande positiv påverkan på informantens koordination, och andningsmönster, vilket ledde till en mer avslappnad spelteknik samt kroppslig fördjupad självmedvetenhet. Samlingsbegreppet *aktivt trumspel* utvecklades av mig, innehållande önskvärda mål och egenskaper hos en slagverkare som informanten hoppades beröra och utveckla. Förbättringspunkter framhölls att den tre veckor långa studieperioden upplevdes för kort för att kunna etablera bestående förändringar i andningsmönstret på ett djupare plan. För framtida studier föreslås en längre studieperiod samt mer individanpassade övningar som bättre kan matcha deltagarnas individuella speltekniska nivå och behov.

Nyckelord: Koordination, Andningsmönster, Trummor, Röst, Feldenkrais

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte	7
1.2 Frågeställning	7
2. Bakgrund och tidigare forskning	7
2.1 Att spela trummor	7
2.2 Aktivt trumspel	8
2.2.1 Koordination och motorik	9
2.2.2 Kognition och perception	9
2.2.3 Intuition	9
2.3 Övning och nya vanor	10
2.3.1 Handledd övning	10
2.3.2 Iakttagande övning	10
2.3.3 Mental övning	11
2.3.4 Skapa nya vanor	11
2.4 Kroppens reaktioner och anatomi	12
2.4.1 Andning anatomi	12
2.4.2 Röst och andningen som ett instrument	13
2.4.3 Stress och dess funktion	13
2.5 Feldenkrais i musikundervisning	14
2.6 Sammanfattning	14
3. Teori	15
3.1 Feldenkrais	15
3.2 Utforskande kontra aktiv rörelse	15
3.3 Del och helhetsinlärning	16
3.4 Repetition och variation	16
3.5 Lärande är en process	16
3.6 Dynamisk jämvikt genom kroppshållning	17
3.6.1 Avsaknad av ansträngning	17
3.6.2 Avsaknad av motstånd	17
3.6.3 Mångfacetterad och reversibel rörelse	17
3.6.4 Närvaro av ostörd andning	17
3.7 Sammanfattning	17
4. Metod	18
4.1 Urval	18
4.2 Etiska överväganden	18
4.3 Beskrivning av studiens utförande	19
4.3.1 Aktionsforskning	19
4.3.2 Identifiering av ett problem	19
4.3.3 Planering	19
4.3.4 Informants utförande	20
4.4 Information samlas in	21
4.4.1 Observation	21

4.4.2 Loggbok	22
4.4.3 Intervju	22
4.5 Reflektion	22
4.6 Analys av data	22
5. Resultat	23
5.1 Kroppen som vägvisare	23
5.1.1 Koordination och progression	23
5.1.2 Kroppsmedvetenhet	25
5.1.3 Utveckling av personlig metodik	26
5.1.4 Skapande av kvalité	26
5.2 Faktorer och förutsättningar av kunskapsutveckling genom andningsmönster	27
5.2.1 Fokus	27
5.2.2 Teoretiska förkunskaper	28
5.2.3 Motivation som en indikator	29
5.2.4 Roll som en utvecklande övervakare	30
5.2.5 Förutsättningar för informant	30
5.2.6 Kravlöst utövande	31
5.3 Sammanfattning	31
6. Diskussion	32
6.1 Resultatdiskussion	32
6.1.1 Motivation och åldersspann	32
6.1.2 Anpassning en faktor	33
6.1.3 Intuition, stress och indikationer	34
6.2 Metoddiskussion	35
6.3 Vidare forskning & Musikpedagogiska implikationer	36
7. Referenser	38
8. Bilagor	40

1. Inledning

Musiken har alltid varit en naturlig följeslagare hos mig, där trummorna har präglat större delen av min uppväxt. Jag fick mitt första trumset när jag var sju år gammal, visserligen gjort av plast men ett fullt fungerande trumset som dög gott och väl åt en sjuåring för en vecka, innan det gick sönder. Att växa upp i en frikyrklig familj innebar att musiken genomsyrade vardagen och blev en naturlig del av min identitet och uppfostran. Genom trummorna fick jag uttrycka mig och de blev en trygg punkt i livet. Varje söndag fick jag spela under lovsången och göra så mycket ”fel” jag bara kunde. Resultatet blev att jag kunde växa successivt eftersom miljön tillät felen som uppstod utan några negativa värderingar. Så länge man hade en någorlunda stabil puls bakom trummorna, spelade det ingen roll hur du spelade.

Hösten 2023 fick jag en aha-upplevelse, gällande min utveckling som trumslagare. Genom Gary Chesters bok *New Breed* från 1985 upptäckte jag kopplingen mellan mitt andningsmönster och mitt aktiva utövande bakom trummorna. Boken är skriven för trumslagare, och hur de kan förbättra sin koordination under inspelningsmiljöer i studio. Jag har alltid upplevt mitt andningsmönster som oregelbundet, vilket har påverkat mig och min kropp negativt och lett till stress och dåligt fokus, vilket i sin tur har resulterat i en spänd kropp och matthet under längre perioder. När Feldenkrais introducerades för mig i början av 2023 i samband med *New Breed*, skapade jag en djupare kroppslig förståelse för hur fysiologiska processer kan hindra förvärvande av ny kunskap, genom kroppens signalsystem för stress under prestation. Feldenkrais visar på att utvecklingen hos musiker, kommer genom deras förmåga att vara medvetna om sitt somatiska tillstånd under aktivt spel och utförande. Teorin bygger på att utforska och utveckla hjärnans plastiska tillstånd, alltså dess förmåga att anpassa sig, samt skapa nya neurologiska kopplingar. För att en rörelse ska vara korrekt utförd redogör Feldenkrais för fyra parametrar som ska infinna sig: avsaknad av ansträngning, avsaknad av motstånd, mångfacetterad och reversibel rörelse samt närvaro av ostörd andning

Alla människor har förmågan att hantera prestation och stress olika under musikaliska situationer. Kroppens nedärvda anatomiska signalsystem för fara påverkar frekvent prestation och den musikaliska glädjen negativt då det skickas ut stresshormoner under pressade och stressade situationer. Detta kan skapa en kroppslig reaktion då vi stänger av viktiga kognitiva och fysiska funktioner, som andning och där en upplevd dålig prestation kan påverka självkänslan hos individen, något jag själv upplevt och försökt jobba bort. Personligen har min självkänsla alltid varit prestationsbaserad och direkt kopplad till att jag aldrig känner mig nöjd eller bra nog. Att upptäcka detta hos mig själv ser jag dock som en styrka, eftersom det resulterat i en målmedvetenhet och progressiv utveckling som musiker. Som pedagog brinner jag för att ge mina elever nya verktyg när de inte når den utveckling de hoppats på, likt mig själv under barndomen. Under lektioner uppstår frekvent situationer där jag ser att kroppen motarbetar elevens chans till utveckling, vilket fick mig att börja fundera på hur jag skulle gå tillväga för att hjälpa eleven hantera kroppen bättre under press och stress, baserat på en egen upplevelse av problemet under uppväxten.

New Breed gav mig hösten 2023 koordinationsövningar som visade mig att andningsmönstret påverkan på kroppens signalsystem är ett betydligt viktigare moment än vad jag tidigare uppfattat. Resultatet blev att årtal av övning och komplicerade koordinationsprocesser implementerades under ett flertal veckor genom att göra andningsmönstret primärt, genom att räkna pulsen verbalt med rösten genom svåra koordinationsstycken.

Koordinationsövningarna från boken är utformade att använda rösten som ett femte instrument som påtvingat aktiverar andningen. Insikten och effekten började också avspeglas på andra områden där jag upplevde mig orka mer, fokusera bättre och ge plats åt min intuition att tolka musiken, istället för att enbart fokusera på en kropp som motarbetar och tekniska svårigheter.

Tanken på att detta skulle kunna utvecklas till ett verktyg och införas i min metodik väcktes hos mig. Jag ställde mig själv frågan hur detta skulle påverka mina elever på samma plan, i tidig ålder, som det påverkade mig. Jag började göra övergripande observationer av mina elever under lektionerna där jag observerade att eleverna frekvent spände sig kroppsligt vid trumsetet när de förberedde sig på en fysisk och kognitiv utmaning, och att även andningen bitvis upphörde och bröstkorgen spände sig som en pilbåge redo att skjutas iväg. Blicken skruvades fast i väggen och öronen blev stora som tefat. Kroppen gjorde sig redo för en utmaning. Dock ska inte detta tolkas som något enbart negativt då det handlar om fokus, men frågan är hur fokuset som annars går förlorat i form av kroppslig kontroll, negativt påverkar eleven. Många elever klarar utmaningarna och läxorna bra, men jag uppmärksammade att när jag gav dem instruktionen ”vad händer om du börjar andas?” under lektionerna, började spännande saker hända. Fokus och kropp förflyttade tankeverksamheten mot andningsmönstret. Övningarna som hade varit utmaningar för eleverna tidigare fick ett uppsving och hjälpte dem ännu en bit på vägen genom deras personliga och speltekniska utveckling. Utformandet av ett samlingsbegrepp *aktivt trumspel* omarbetades av mig genom att definiera eftersträvar mål utifrån kategorierna koordination och motorik, perception och kognition samt intuition, vilket kommer att redogöras för djupare senare i studien.

Jag anser att vi missar ett viktigt steg i elevens utveckling när vi inte påpekar hur kroppen reagerar på olika utmaningar som stress och press, och ställer frågan var andningsmönstret tar vägen. Andningsmönstret är ett viktigt verktyg för att lugna och skänka oss bra förutsättningar under vardagen för att få ner pulsen, slappna av i kroppen, hantera stress och förbättra fokus samt koordination. Men också för att förhoppningsvis ge individen bättre förutsättningar gällande deras utvecklingen och kunskapsförvärvning.

New Breed - Gary Chester <https://whatawonderfuldrumworld.files.wordpress.com/2013/06/tnb.pdf>

1.1 Syfte

Studien ämnar att identifiera gynnsamma faktorer som påverkar och blir påverkade vid inkorporeringen av ett nytt andningsmönster. Syftet är också att förbättra individens andningsmönster genom att utmana koordination, och försöka öka kroppsmedvetenheten. Studien vill således att individen så ofta som möjligt ska kunna uppnå ett tillstånd av intuitivt tänkande kring sitt somatiska tillstånd, vilket ämnar att skapa verktyg och insikter för individen.

1.2 Frågeställning

- Hur påverkar introduceringen av ett nytt andningsmönster koordination och kropps kontroll studiens informanter och vilka indikatorer på framsteg och hinder kan identifieras?
- Hur visar informanterna förmåga att internalisera, reglera och reflektera över sitt eget utövande i relation till uppvärmningsövningar?
- Hur utvecklar informanterna sin kroppsmedvetenhet genom specifika uppvärmningsövningar, och vilka fysiska och känslomässiga förändringar upplever de under studiens gång?

2. Bakgrund och tidigare forskning

Bakgrund och tidigare forskning kommer att belysa grundprinciper för hur man spelar trummor utifrån en pedagogs erfarenheter och perspektiv. *Aktivt trumspel* utgör ett samlingsbegrepp och kommer att visa på viktiga parametrar över önskvärda förmågor hos en slagverkare studien önskar utveckla och påverka. Vidare redogörs för vad som definierar handledd och effektiv övning, som bidrar till skapandet av nya vanor, kroppens anatomi och uppbyggnad utifrån andningsfunktion, samt hur stress kemiskt påverkar hjärna och kropp negativt, vilket hänger ihop med andning och röst funktion. Slutligen redogörs användningen av Feldenkrais i musikundervisning.

2.1 Att spela trummor

Att spela trummor innefattar hela kroppen vid utförandet, för att skapa ljud genom olika taktila verktyg såsom trumstockar och pedaler för hi-hat och bastrumma. För att avgränsa så syftar utförandet ett vanlig modernt trumset som används i slagverksundervisning uppbyggt av trä, bestående av en virvel, tre pukor, en bastrumma en hi-hat och två cymbaler. Trummor

framförs sittande på en trumstol placerad bakom trumsetet. Taktila verktyg (trumstockar) används för att slå an ett skinn, vanligtvis gjord av syntetisk plats, vilket spänns över en cylindrisk ihålig trumma, som vid anslag av taktila verktyg skapar ljudvågor. Det aktiva utövandet av trummor kräver motorisk och koordinerad ansträngning för att skapa sammanhängande polyrytmik över tid med hjälp av kroppens alla sinnen. Trummor kan framföras både för höger- och vänsterhänta utan större modifikation av trumsetet. För enkelhetens skull redogörs hur en högerhänt kontrollerar trummorna enligt följande ergonomiska startposition för fyra kroppsdelar:

- Vänster arm kontrollerar hi-haten.
- Höger arm kontrollerar virveltrumman.
- Vänster ben kontrollerar pedal för hi-hat.
- Höger ben kontrollerar pedal för bastrumman.

Kroppen bör inta en sittande position på en stol bakom trumsetet, för att sedan sträcka ut både höger och vänster arm till horisontell brösthöjd. Vänster arm skall positioneras liggandes över höger arm och forma ett x horisontellt i luften. Efter det skall över-armarna sjunka ner längs bälens sidor och underarmarna behålla sin horisontella x-formation. Armar och ben placeras över respektive del av trummorna enligt beskrivning ovan.

2.2 Aktivt trumspel

Aktivt trumspel återkommer i uppsatsen som ett övergripande samlingsbegrepp. Jag har arbetat fram samlingsbegreppet i ett försök att skapa en överblick av vad det betyder att vara sin egen övervakare och kritiker, samt listat upp vad individen ska uppmärksamma under utförandet av musikalisk aktivitet som positiva och utvecklande förmågor. Vars syfte är att aktivt vara delaktig och iakttagande under sin egen övning, vilket jag som pedagog värdesätter som positiva förmågor. *Aktivt trumspel* är således en aktiv gärning som parallellt fortskrider under övningens utförandet likt ett makroperspektiv och en aktiv självanalys av individens utförande. Ericsson och Pool (2017, s.50) myntar begreppet *naiv övning* som innefattar upprepning av ett stycke eller uppgift utan mål, i tron att upprepningen i sig kommer höja prestationsnivån. *Naiv övning* är således motsatsen till *aktivt trumspel*.

Samlingsbegreppet *aktivt trumspel* bygger på fyra övergripande parametrar. Koordination, motorik, kognition och intuition. Alla fyra parametrar fungerar som en verksamhet mellan kropp och hjärna och bör hela tiden arbeta i symbios med varandra, i ett aktivt utbyte av sinnesförmågor, processering (kognition) för att skapa ett självförverkligande (intuition). Kommande kapitel jag att redogöra för mina egen erfarenhet, med hjälp av tidigare forskning, *aktivt trumspels* fyra parametrar. Alla parametrar inom samlingsbegreppet *aktivt trumspel* är påverkade av varandra, anser jag. Detta är en viktig del av helheten, men var för sig själv otillräcklig.

2.2.1 Koordination och motorik

Motorik definieras av *Nationalencyklopedin* (2024) som; rörelseförmåga och beskrivs som förmågan till olika rörelsemönster. Hermundur och Vorland (2004) belyser också motorisk utveckling som antingen kvantitativ eller kvalitativ, då en motorisk utveckling kan ske genom nya färdigheter, eller genom en förbättring av redan förvärvade färdigheter. Dock är inte motorik och koordination synonymt med varandra. Något som Hansson (2024) förklarar genom att motorik inte går att betrakta utifrån, utan det är fysiologiska processer i nervsystemet som styr och påverkar koordinationen. Feldenkrais (1972) förklarar skillnaden vidare att ”det är svårt att utföra en speciell handling då nervsystemets order till musklerna inte passar ihop med handlingen”(s.142). Koordination syftar till kroppens/individens förmåga att koordinera nervsystemet och musklernas rörelseförmåga till de olika kroppsdelarna, omgivningen och önskad rörelsemönster, vilket går att betrakta utifrån (Hansson, 2024). Vidare kommer koordination och motorik benämnas enbart som koordination under studien, då det betraktas ur ett utifrånperspektiv.

2.2.2 Kognition och perception

Gränsen mellan kognition och perception är flytande, perception handlar om sinnesförmågor, och hur en individ tar emot information och med vilka sinnen. Kognition kommer från den latinska verbet *cognosco*, vilket betyder att lära känna och syftar till förmågan att bearbeta intryck (Gabrielsson, 2020). Hwang och Nilsson (2011) menar också att vuxna utvecklar sin kognitiva förmåga att använda sin kunskap, istället för att förvärva ny. De belyser också olika typer av kognitiv hantering av information och kunskap. Flytande intelligens syftar på förmågan att hantera ny kunskap, okänd sen tidigare, samt kristalliserande intelligens som syftar på förmågan att kognitivt använda erfarenheter och tidigare kunskaper vid beslutsfattande (Hwang & Nilsson, 2011, s.338). Alla delar relevanta i *aktivt trumspel*. Dessa delar utgår från en vuxen kognitiv utveckling, vilket skiljer sig från barn och ungdomlig kognitiv utveckling. Vidare handlar kinestetisk perception om information given till individen genom kroppsliga och muskulära positioner, samt kroppsliga spänningar och avspänningar. Dess kinestetiska feedback är viktig i musikalisk kontext, för att som musiker kontrollera komplexa motoriska utföranden (Gabrielsson, 2020, s.185). Kognition och perception baseras på den viktiga förmågan att bearbeta kroppsliga sinnesförmågor och intryck som ett nytt andningsmönster kan generera. För att anpassa individen till musikaliska situationer och lära sig utveckla kinestetisk perception, vilket är en viktig del i utövandet av musikaliska situationer anser jag.

2.2.3 Intuition

Musik påverkar både intryck (perception) och beteenden (kognition). Gabrielsson (2020) menar att ”lyssnande är alltid en aktiv, skapande process. Man lyssnar hela tiden i relation till sina mer eller mindre medvetna förväntningar om vad som ska komma” (Gabrielsson, 2020, s.19). En interaktion kan skapas där individen påverkas av musikalisk stimuli, både genom kinestetisk perception och kognition, genom olika musikaliska situationer som väcker reaktioner, vilket aktiverar preferenser utifrån tidigare kunskap och erfarenheter, utan att medveten tankeprocess krävs, vilket Gabrielsson (2020) benämner som musikalisk intuition.

Vidare förklarar Gustavsson (2008) att kunskap är något människor innehar och som skiljer sig från ren information, som kan hämtas från böcker eller databaser. För att förstå kunskap belyser Gustavsson (2002, s.39) att kunskap uppstår när en individ tar information, antingen fragmentarisk eller bitvis till sig, för att sedan appliceras i ett sammanhang och bli användbar. Kunskap får därefter värde när den tolkas och förstås av individen, och förståelsen omsätts i praktiken till en handling genom intuition. Intuition fungerar som ett verktyg byggt på kunskap och erfarenhet från olika sammanhang, vilket påverkar individens preferenser, värdering och smak (Gustavsson, 2008). Gabrielsson (2020) lyfter även fram hur intuition överförs genom muntlig tradition mellan lärare och elev som en annan typ av information som i sitt sammanhang utvecklas till kunskap. Intuition kan också utvecklas i samspelet mellan lärare och individs exponering för musikaliska intryck, inklusive influenser från vänner, lärare och idoler. Detta integreras sedan med individens egna preferenser, vilket resulterar i en utvecklad musikalisk intuition. Jag vill således belysa att musikalisk intuition är en reaktiv och aktiv kunskaps utväxling, påverkad av musikalisk stimuli, under musikrelaterade situationer, utförd av inövad information genom individ, som blir till en aktiv kunskap.

2.3 Övning och nya vanor

2.3.1 Handledd övning

Teorin och begreppet *handledd övning* lanserades av Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993. Citerad i Gabrielsson, 2020, s.254.) och bygger på K Anders Ericssons forskning som ligger till grund för 10 000 timmars teorin. Begreppet syftar på att alla prestationsförbättrande metoder oavsett område bygger på en handfull allmänna principer. Ericsson & Pool (2017) beskriver ett av tillvägagångssätten som målmedveten övning, där de utmärkande egenskaperna är att ”lämna din bekvämlighetszon, men gör det på ett fokuserat sätt, med klara mål, en plan för att uppnå de målen och ett sätt att övervaka dina framsteg.” (Ericsson & Pool, 2017, s.50). Enligt Ericsson & Pool (2017) är de viktigaste faktorerna för *handledd övning* långvarig och optimerad övning för att uppnå expertis inom ett område. Övningen bör vara strukturerad och noga utförd under max en timme, med full koncentration under hela övningspasset. Vikten läggs på långa perioder av sammanhängande övning som effektiviseras. Återhämtning i form av sömn och vila samt stöttning från yttre miljöer som lärare/handledare, föräldrar och vuxna förebilder anses också vara en viktig faktor.

2.3.2 Iakttagande övning

Feldenkrais (1972) argumenterar att den inre och yttre kontakten mellan sinnesförmågor och det som sker i det verkliga rummet kan vara avgörande för övningens effektivitet. Vilket illustreras mellan en hypotetisk övningsituation av två musiker: musiker nummer ett, som observerar och analyserar aktivt sina handlingar, utifrån vad som händer under övningstillfället. Musiker nummer två, som övar utan något mål med sina handlingar, i tron att upprepningen i sig leder till musikalisk perfektion. Feldenkrais (1972) vill betona vikten av att vara fokuserad och reagera på sinnesförmågor under övningen, snarare än att utföra

upprepningar utan syfte. Ericsson & Pool (2017) lyfter fram *naiv övning* som ett begrepp. Det innefattar upprepning av ett stycke utan mål, i tron att upprepningen i sig kommer höja prestationsnivån.

2.3.3 Mental övning

Mental övning komplementerar den fysiska genom att mentalt stärka och förbereda, även om mental övning är en viktig del av helheten så kommer fysisk träning alltid vara dominerande övning (Gabrielsson, 2020). Premissen till mentalt träning förutsätter en god spelteknisk nivå genom normal fysisk övning, för att skapa en erfarenhet och förståelse, rent motoriskt och kognitivt enligt Gabrielson (2020). Vidare lägger Gabrielson också fram att desto svårare koordinerande och musikaliskt utmaningen är och mindre avancerad individen är på sitt instrument, desto mindre mental träning klara individen av.

Motorisk träning i början av en elevs musikaliska utveckling kring ett instrument är väsentlig för att skapa band och kontakten kognitivt. Gabrielsson (2020) utesluter dock ej mental övning som ett komplementerande arbetssätt i början av en elevs musikaliska utveckling. Att gå igenom fysiska rörelser, passager och sekvenser genom mental övning för att bredda sin kontakt kognitivt och uppfattning av musiken bör successivt integreras i undervisningen.

2.3.4 Skapa nya vanor

För att skapa nya vanor så menar Feldenkrais (1972) på att den verkliga förändringen kommer av att vi verkligen upplever en förändring, då den kommer ifrågasätta vårt invanda mönster som vi upplever att vi vill bryta mot något bättre. Vår varseblivningsförmåga hävdar (ibid) fungera på två sätt:

- Tidigare automatiska rörelser jobbar vi aktivt emot, då vi bestämt oss för att ändra på dem utifrån att de känns klumpiga.
- Nya rörelser uppmuntras, fokuseras på och valideras av sig själva som ett bättre alternativ.

Feldenkrais (1972) markerar också att ovanstående bygger på upplevelser, och inget som är intellektuellt, då det varken har bevisats eller förstås, eftersom allt bygger på sinnesförmågor hos utövaren utifrån att detta är nya individuella erfarenheter .

”Det är viktigt att känna till och förstå sambandet mellan förändringen och dess orsaker för att få lust att upprepa upplevelsen under liknande förhållanden och med tillräcklig precision så att dess verkan förstärks och förbättringen präntas in djupt i sinnet.” Feldenkrais (1972, s.135).

Nervsystemet lagrar informationen om rörelsemönstret och utförandets olika lösningar. Genom det uppnår vi att de olika rörelserna förbättras ju mer individen exponerar sig för utförandets rörelsemönster (Hermundur och Vorland, 2004). Lally (2010) undersökte hur lång tid det tar att skapa nya vanor i vardagen genom att låta 96 informanter utföra en av tre

aktiviteter: att ändra sina dagliga mat-, dryckes- eller rörelsevanor under en period av 12 veckor. Resultatet visade att upplevelsen kunde variera från 18-254 dagar innan skapandet av den nya vana hade blivit automatiserad och slutat vara ansträngande att mentalt utföra. I likhet med *handedd övning* beskriver också Ericsson och Pool (2017) att det inte är kvantiteten över en irreguljär tidsperiod, vilket gynnar en utveckling, utan en kvalitativ planerad och fokuserad liten mängd exponering under en regelbunden tidsperiod som gynnar skapandet av nya vanor.

2.4 Kroppens reaktioner och anatomi

2.4.1 Andning anatomi

Kroppen består av två lungor, en på vardera sida om bröstkorgen. Lungornas kapacitet varierar beroende på deras placering; högra lungan är betydligt större än den vänstra, eftersom den inte delar utrymme med hjärtat och magsäcken. Lungorna är inte utrustade med egna andningsmuskler utan är kopplade till muskler i revbenen, den övre muskulaturen i bröstkorgen och musklerna i mellangärdet (Feldenkrais, 1972). Diafragman, även känt som mellangärdet, tillhör en av två viktiga muskelgrupper för andningsaktivitet. Mellangärdet är uppbyggt av välvd muskulatur och är förbundet med tredje och fjärde ländkotorna genom kraftiga muskler, vilket är en av de viktigaste musklerna för att möjliggöra en effektiv andningsfunktion. Tomrummet runt lungorna och bröstkorgens vägg hålls samman av en stark hinna, vilket skapar utrymme i bröstkorgen för att dra in eller pressa ut luft (Feldenkrais, 1972). Bröstkorgen spelar också en viktig roll för andningsfunktionen, och utgör den andra viktiga muskelgruppen. Interkostalmuskeln är en del av bröstkorgens muskelgrupp, uppdelad i den inre och yttre. Dessa två muskler aktiveras under in- och utandning för att skapa motkrafter. Vid en viss lungvolym balanseras krafterna mot varandra, vilket kallas funktionell restkapacitet (Sundberg, 2001).

Andningsapparaten är komplex och involverar en mängd olika muskler runt bröstkorgen, som anpassar andningen efter aktivitetsnivån. Vid normal andning används endast en del av dessa andningsfunktioner, men vid ökad belastning, som vid löpträning, aktiveras flera andningsfunktioner samtidigt för att maximera syreupptagningen .

Andningen kan utföras genom fyra olika sätt: 1. Genom bröstkorgens rörelse fram och tillbaka 2. Genom baksida rygg 3. Genom bålens sidorörelser. 4. Genom upp- och nedåtgående rörelser i mellangärdet (Feldenkrais, 1972). Utöver andningsfunktion och dess anatomi så påverkar musik också andningsfunktion och det autonoma nervsystemet i hjärnan. Hjärtrytm, andningsmönster, blodtryck, hjärnvågor samt nivåer av signalsubstanser som dopamin, adrenalin, noradrenalin och serotonin kan påverkas vid musikalisk exponering, det menar Musikerförbundet (2013).

2.4.2 Rösten och andningen som ett instrument

Vi skapandet av ett nytt andningsmönster måste ett verktyg användas för att nå andningsapparaten, vilket således blir rösten, som synliggör, påminner och påverkar andningsmönstret.

Rörelser integrerade med andning blir mer effektiva, eftersom rösten tydliggör andningsmönstret och dess relation till rörelsen. På detta sätt fungerar andning, genom rösten, som rörelsens motor och vitaliserar kroppen genom att tillföra syre och energi (Winberg & Roxendal, 2002). Dropsy (1988) betonar dessutom att när rösten initieras från kroppens centrum kan den bidra till att lösa spänningsrelaterade problem. Feldenkrais skriver att ”de flesta människor utnyttjar inte den ökade vitaliteten som en djup och regelbunden andning i överensstämmelse med nervsystemets och kroppens struktur kan ge.” (1972, s.165). Winberg och Roxendal (2002) lyfter också fram rösten som andningens motor och styrka, men påpekar att försök att fysiologiskt kontrollera andningen i större utsträckning riskerar att störa dess naturliga flöde. Samtidigt visar de på potentialen att aktivera den fysiologiska andningen genom ljudövningar. Det första steget är att observera andning utan att försöka påverka den, vilket gradvis integreras i övningens rörelser. På detta sätt blir andningen grundrytmen för de motoriska rörelserna (ibid.).

2.4.3 Stress och dess funktion

Stress och dess funktion är att skydda individen mot alla möjliga hot, i form av att fly, slåss eller frysa till is. I händelsen av att en fara eller pressad situation uppenbarar sig, börjar kroppen att producera adrenalin till en början för att under första minuten klara av att springa eller slåss. Efter några minuter värderar hjärnan om det behövs mer för att klara av situationen. Kroppen börjar då producera kortisol istället med syfte att fördela mer energi till hjärta och lungor. Kombinationen av adrenalin och kortisol blockerar tillgången till hippocampus, den del av hjärnan där vi lagrar minne, kunskap och erfarenheter, vilket Bodin anser kan ha en negativ inverkan på dagens samhälle och individ (2020, s.61-65). Institutet för stressmedicin ISM (2024) förklarar vidare stress som biologisk och fysiologiska reaktioner utifrån krav, som skapar en stressbelastning i likhet med Bodin (2020). ISM (2024) förklarar vidare att en stressreaktion berör hela människan utifrån erfarenheter, känslor och fysiologiska reaktioner, vilket i sig inte är en farlig reaktion, utan ändamålsenliga. Dock är det först när individen överskrider den individuella belastningstolleransen som somatiska och psykiska funktioner kan påverkas negativt. Bodin (2020) menar att hjärnan inte vet skillnaden mellan vad som orsakar stresspåslag, utan reagerar med samma mekanismer som den gjorde på savannen. Dagens stressbelastade situationer består ofta av att kunna tänka så rimligt och utförligt som möjligt för att komma fram till en bra lösning. Funktioner som är nedärvd från savannen kan idag ses som ett hinder för utveckling, då dagens utmaningen bygger på kognitiv problemlösning.

2.5 Feldenkrais i musikundervisning

Feldenkrais somatiska teori kan också integreras som ett pedagogiskt och metodiskt koncept i musikundervisning. Något som Burell (2021) undersökt inom musikundervisningen och specifikt *organic learning*, och belyser tillägnande av kunskap genom kinestetisk rörelse. Vidare beskriver Burell att *organic learning* kan påverka individen att återspegla olika resonemang och tankesätt genom rörelse i musikundervisning, vilket dessutom betonar betydelsen av att applicera repetition och variation i musikundervisningen för att engagera olika stimuli, och lättare befästa information som i sitt sammanhang blir till kunskap.

Berit Norberg utförde en studie 2009 med fyra vokalister och undersökte genom intervjuer ifall FM (Feldenkrais method) positivt kunde främja lärprocessen i sångundervisningen genom ATM-lektioner. Studiens syfte var att undersöka sångteknik, musikaliska tolkningar och musikalisk kommunikation. Resultatet visade en ökad kroppslig medvetenhet baserad på icke fördomsfulla tankar kring ett aktivt synliggörande emot personlig förutfattad mening, ATM-lektioner medförde avslappning kring informantens bål som möjliggjorde mer utförlig andning, vilket påverkade sångteknik och musikalisk tolkning positivt. Sammantaget visade studien att Feldenkrais somatiska teori var ett värdefullt verktyg, inte bara somatisk utan också i lärprocessen och kommunikativt (Norberg, 2009).

Aktivt musicerande och tillämpning av *organic learning* inkluderar att bryta ner svåra musikaliska passager i mindre delar, vilket bidrar till både del- och helhetsinlärning. Genom att använda mikro- och makroperspektiv hjälper man eleverna att förstå var, hur och när de musikaliska verktygen kan användas. Campbell (2010, refererar till Fraser, 2019) belyser också dagens problematik kring överansträngning och skador för pianister. Med inspiration av Feldenkrais använder sig (ibid.) av lektionerna för att utforska handens kinestetiska potential för att integrera kroppen och det musikaliska språket till en symbiotisk relation med målet att skapa ett holistiskt synsätt genom sin undervisning.

2.6 Sammanfattning

Bakgrunden ämnar att visa och sammanfatta de parametrar och hållpunkter som är viktiga att förstå och förvärva för att ge en överskådlig blick. Inbakad i metoden finns flertalet av dessa parametrar från bakgrunden med, för att kopplas tillbaka till motorik, koordination, kognition och perception samt intuition, för att få en förståelse för olika beteenden, fysiologiska processer, nya vanor, fokus och anatomi spelar rollen i att identifiera de negativa variabler som kan visa sig vara hinder för att uppnå en mer avslappnad spelteknik och andningsmönster.

3. Teori

Under detta kapitel redogörs för Feldenkrais somatiska teori, samt dess fem grundprinciper vilket teorin bygger på.

3.1 Feldenkrais

Moshe Feldenkrais var en israelisk fysiker, ingenjör och judomästare. Han utvecklade en somatisk (kroppslig/fysisk) lära som utgår från att hjärnan befinner sig i ett plastiskt tillstånd, vilket anpassar hjärnans funktion utifrån olika situationer och stimuli. Detta för att skapa nya neurologiska kopplingar (Doidge, 2015). Feldenkrais delar in undervisningen från sin lära i två tillvägagångssätt.

- ATM (awareness through movement) ¹
- FI (functional integration). ²

ATM undervisas med hjälp av en lärare, som verbalt leder gruppen genom sekvenser av olika rörelser. FI utförs mellan en lärare och en elev. Eleverna/eleven vägleds genom verbala instruktioner och icke påträngande form av beröring runt de aktuella områdena med somatiska problem (Paparo, 2022). Nervsystemet och hjärnans plastiska egenskap är de centrala utgångspunkterna inom Feldenkrais, med hjälp av rörelser som verktyg (Göransson & Wilczek Ekholm, 2004). "FM's (Feldenkrais metod) princip är inte att korrigera enskilda rörelser utan att skapa en systematisk förändring som resulterar i en utvecklad rörelseförmåga/mönster" (Paparo, 2022 s.10). För att tydliggöra så kommer min studie inte använda sig av Feldenkrais två olika tillvägagångssätt (ATM, FI), utan bara teorin (FM) som undervisningen bygger på. Dock lyfts exempel ur ATM och FI upp för att förklara skeenden och delar av teorin.

Feldenkrais listar upp fem grundprinciper för sin somatiska teori:

- utforskande kontra aktiv rörelse (*exploratory versus performative movement*)
- del och helhetsinlärning (*whole versus part learning*)
- repetition och variation (*repetition and variation*)³
- lärande är en process (*learning is a process*)
- dynamisk jämvikt genom kroppshållning (*posture as dynamic equilibrium*)

3.2 Utforskande kontra aktiv rörelse

Feldenkrais skriver att "both ATM and FI involve exploration of movement for the purpose of developing the ability to make distinctions in the ease and quality of movement and to try out movements that may be unfamiliar" (1981, s.92), och syftar på att *hur* en rörelse utförs, är sekundärt. Däremot understryks att målet är själva förmågan att uppfatta och utvärdera dess kvalitet och visar ett exempel där stor vikt bör läggas på utförandet av en rörelse. T.ex när ett

¹ ATM- enligt *Feldenkrais Svenska förbundet* som "Feldenkrais i grupp"

² FI- enligt *Feldenkrais Svenska förbundet* som "Feldenkrais individuellt"

³ Fem grundprinciper- egen översättning

musikaliskt mål ej tekniskt är inom räckhåll, för att uppfatta och utvärdera den (ibid.). Vidare menar Feldenkrais att en bidragande faktor till utveckling hos musiker specifikt, kommer genom förmågan att vara medveten om sitt somatiska tillstånd under aktivt spel och utförande (Feldenkrais, 1981).

3.3 Del och helhetsinläring

Feldenkrais visar i sin andra princip vikten av att analysera rörelser på både mikro- och makronivå för att förstå hur de ska och kan utföras. Vilket leder till identifieringen av variationer och en ökad medvetenhet om kroppen som en enhet bestående av sammanlänkade delar Grant (2014, refererad i Paparo, 2022). Musiker använder ofta principen om del och helhetsinläring i sin övning menar Grant, för att uppnå specifika känslor eller tekniska fördelar (ibid.). Något som förklaras vidare genom att bryta ner svåra stycken och tekniska utmaningar i mindre delar förstår utövaren inlärningsprocessen som helhet, vilket ger en klarare bild av det önskade musikaliska resultatet. Feldenkrais benämner denna metod som differentiering, vilket innebär att dela upp och förfina rörelserna (Burell, 2021).

3.4 Repetition och variation

Feldenkrais betonar i sin tredje principen vikten av att kunna skapa innovation utifrån träning och utförande av uppgifter, genom att utveckla nyanser i rörelser, och således öppna upp för fler valmöjligheter. Tex genom Feldenkrais två tillvägagångsätt, *awareness through movement* (ATM) och *functional integration* (FI), utmanas både invanda och ovanliga beteendemönster (Feldenkrais, 1981). Målet är att öka förståelsen för de invanda mönstren genom att upptäcka de ovanliga. Genom att rikta uppmärksamheten mot vad som händer under invanda beteendemönster kan man öka förståelsen för vilka muskler, sensorer och nervbanor som aktiveras (Paparo, 2022). Feldenkrais återger ett musikaliskt exempel och syftar på att öva in ett stycke under samma förutsättningar leder bara till att befästa fel och brister, snarare än att skapa trygghet (Feldenkrais, 1981). Vidare visar Feldenkrais att variera förutsättningarna och utförandet i övning, kan man öka chansen att återhämta sig från misstag och därmed skapa en djupare trygghet. Genom att utforska olika beteendemönster, både invanda och omedvetna, under träningen, kan individen stärka sin förmåga att hantera fel och förhindra överraskningar under det aktiva utövandet (Feldenkrais, 1981).

3.5 Lärande är en process

Feldenkrais presenterar två sätt i sin fjärde princip att förvärva kunskap: *organiskt lärande*⁴ (*organic learning*), som är likt hur spädbarn utforskar sin omgivning genom kinestetiska interaktioner, som skapar nya nervkopplingar i hjärnan. *Lärande genom undervisning*⁵ (*scholastic learning*), som är strukturerat, målinriktat, lärarledd undervisning men tydliga mål och ramar. FM exemplifierar organiskt lärande, där varje steg under utveckling av färdigheter bidrar till nya neurologiska kopplingar i hjärnan. Mycket likt hur en bebis kryper innan den

⁴ *Organic Learning*- egen översättning

⁵ *scholastic learning* - egen översättning

kan gå genom sekvenser av olika utvecklade framsteg (Feldenkrais, 1981). Dock belyser Feldenkrais vikten av att en inlärningsprocess också kan vara oregelbunden och ske stegvis, samt består av dalar och toppar. Vid inlärningsprocessen syftar Feldenkrais på att information kan försvinna, men också lättare väckas och förvaltas ju mer exponeringen en individ aktivt jobbar (1972).

3.6 Dynamisk jämvikt genom kroppshållning

Att kämpa mot en förutfattad idé om hur en individs hållningen bör se ut, kontra hur den faktiskt ser ut, kan leda till asymmetriska rörelser, vilket är en vanlig företeelse menar Feldenkrais (1981). Vidare menar (ibid.) att fokus på dynamisk jämvikt utifrån en individs kroppshållning återigen under specifikt musicerande, kan ge en djupare insikt i kroppens flexibilitet och anpassningsförmåga för symmetriska rörelser. Feldenkrais identifierar fyra kvaliteter för när en rörelse är väl implementerad och genomförd vilka är, avsaknad av ansträngning, avsaknad av motstånd, mångfacetterad och reversibel rörelse samt närvaro av ostörd andning (Feldenkrais, 1981).

3.6.1 Avsaknad av ansträngning

Handlar om att fördela muskelarbete jämnt till kroppens stora muskelgrupper, för att undvika överbelastning och sträckningar. Målet är att uppnå lätthet och fysiskt välmående.

3.6.2 Avsaknad av motstånd

Det innebär att rörelsen inte störs av oönskad muskelaktivitet, vilket kan bero på en omedveten inlärd vana eller bristande medvetenhet.

3.6.3 Mångfacetterad och reversibel rörelse

Det handlar om förmågan att variera och anpassa rörelsen efter behov, inklusive att stoppa, utföra rörelse baklänges eller ändra hastighet. Förmågan visar på en automatiserad rörelse och att utförandet är mångfacetterat.

3.6.4 Närvaro av ostörd andning

Syftar på att om en ansträngning eller oklar tanke stör rörelsen, visar det sig genom att andningen rubbas, vilket i sin tur får hela kroppen att spänna sig i ett försök att hantera en svår passage.

3.7 Sammanfattning

Feldenkrais (1972) lyfter fram en viktig aspekt hur kroppen signalerar en bristfällig rörelse eller sekvens, att den rubbar andningsmönstret. Andning påverkas om vi blir nervösa, rädda, intresserade, stressade, glada eller utsätter oss för ansträngning. Studiens problemområde utifrån frågeställningen visar på andningen som en tydlig signal om vad som händer i

kroppen och styrker behovet av en djupare förståelse för att kognitivt motverka negativt påverkande invanda mönster, till att bli medvetna mönster som går att styra.

4. Metod

Här redogörs för följande av studiens urval, etiska överväganden, beskrivning av studiens utförande samt analys av data. Jag har valt att använda mig av en kvalitativ aktionsbaserad metod, för att studera informantens upplevelse av två designade koordinatorska uppvärmningar, ämnade att väcka ett nytt andningsmönster. Empiri inhämtades genom loggbok, observationer med kompletterande intervju efter studiens slut. En motivering till valet av en kvalitativ aktionsbaserad metod är att utveckla och skapa ny kunskap i slagverksundervisning, genom att använda informantens upplevelse och analys av uppvärmningarna. Detta för att skapa djupare förståelse hur individen kan förbättra sitt andningsmönster.

4.1 Urval

Utifrån ett bekvämlighetsurval kontaktades tre av mina egna elever, i åldrarna 7-45 för att representera grupp A. Grupp B bestod av tre elever i åldrarna 20-30 år, från en folkhögskola i Stockholm. Kontakt med verksamhetsledaren på skolan gav mig information om hur jag skulle kunna nå eleverna. Urvalets motivering bygger på att elever som valt och ansträngt sig för inträdesprov och som representerar en liten grupp från en folkhögskola, ämnat bara för övning och musikalisk utveckling, kan ha större chans att implementera och skapa en ny vana gällande andning. Studiens nackdel med urvalet är att grupp A inte vågar vara ärliga eller transparenta i undersökningen, som hade varit fallet om de hade deltagit i en anonym undersökning där huvudmannen var okänd för dem. Grupp B känner mig inte personligen, eller som lärare.

4.2 Etiska överväganden

Informanterna tillfrågades under hösten 2023 om de kunde tänka sig att delta i studien. Ett etiskt ställningstagande togs utifrån ålder, kön och etnicitet för att skapa ett bredare resultat baserat på olika informanters förutsättningar och ålderskillnader. Informanten fick ta del av ett samtyckesbrev med en grundlig beskrivning utifrån studiens upplägg, tidsplan, förvaring av insamlad data, hur den tas omhand om, och hur länge, samt deras rättigheter. Informanten informerades om att medverkan i studien är frivillig. Närsomhelst under studiens gång kan informanten välja att hoppa av (se bilaga 1). Informanten fick ta ställning och signera. Alla deltagare är anonyma och tilldelades pseudonymisering, och informanterna kommer att benämnas som i1, i2, i3 och i4 under studien. Informanten är införstådd med att resultatet kommer att publiceras på Stockholms Musikpedagogiska hemsida.

En implementering av Vetenskapsrådets (2017) fyra övergripande huvudkraven gjordes; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet, utifrån Vetenskapsrådets mall från 2017, även kallad god forskningssed. Patel & Davidson (2019)

skriver ”vare sig vi hämtar information om individen eller om individerna själva lämnar informationen, måste vi värna om den enskilda individernas integritet.”

4.3 Beskrivning av studiens utförande

4.3.1 Aktionsforskning

Aktionsforskning är en metod inriktad på att belysa och förändra olika aspekter rörande en praktik, där aktionen är en praktisk handling ämnad att förändra praktiken, och forskningen är ämnad skapa ny kunskap om praktiken (Rönnerman, 2022). För att ta reda på om informanten kan utveckla ett andningsmönster som påverkar hen positivt så utfördes studien som aktionsforskning i första ordningens perspektiv. Första ordningens perspektiv innebär att pedagogen iscensätter, utför och observerar vad som händer i praktiken, med lite utomstående hjälp från andra forskare. Studien utfördes inte i andra och tredje ordningens perspektiv som innebär inblandning av kollegiala samtal samt utveckling bland andra lärare i grupp som delar resultaten vidare genom rapporter/avhandlingar (Rönnerman, 2022).

Aktionsforskning passar studien metodologiskt, då jag ämnar att undersöka om andningsmönstret kan förbättras hos informanten, genom en förändring i praktiken för att i enlighet med aktionsforskningen skapa ny kunskap om praktiken att utveckla andningsmönstret. Aktionsforskning kan ses som en cyklisk process bestående av ett oändlig antal sammanhängande cirklar eller spiraler. Enligt Rönnerman (2022) kan aktionsforskning beskrivas enligt sex steg; problemet identifieras, aktionen planeras, information samlas in, insamlad information analyseras, reflektion, dokumentation och kommunikation. En aktion kan också utföras oberoende av aktionsforskningens sex steg i ordning (Rönnerman, 2022). Jag har valt att redogöra för hur jag *identifierat problemet - planerat - information samlas in - observerat* och *reflekterat* min aktionsforskning.

4.3.2 Identifiering av ett problem

Aktionsforskningen bygger på att ett problem uppenbarar sig och som behöver en förändring i praktiken. Andningsmönstret, eller bristen på den, blir problemet som studien ämnar utveckla ny kunskap om. Vid en identifiering av ett bristande andningsmönster, beskrivet i inledning genom stickprov i undervisningen, menar Rönnerman (2022) att följdfrågorna som ska ställas i enlighet med aktionsforskningen är : ”vad händer här?”, ”varför händer just detta?” och ”vill vi ha det så här?”. För att finna en viljeriktning bör frågan börja med *hur*; för att fokusera på praktiken och inte den berörda individen (Rönnerman, 2022).

4.3.3 Planering

Studiens två uppvärmningar ”säg chick” och ”Lars Östlunds uppvärmning” skapades utifrån *New Breed* (1985), Feldenkrais fem grundpelare, min erfarenhet som pedagog och i samspråk med min slagverkslärare för korrekturläsning och tips på förbättringar (se bilaga 2&3). Detta med syftet att utmana informantens koordination, för att utveckla andningsmönstret och i sin tur positivt påverka *aktivt trumspel* och dess berörda parametrar. Uppvärmningarna

planerades, provspelades av mig och redogjordes grundligt för i bilagan steg för steg. Instruktionsfilmer spelades in av de två uppvärmningarna för att ge informanten ett facit av utförande att ta till sig. Uppvärmningarna anpassades med en förenkling gällande informant i1, baserat på ung ålder och spelteknisk färdighet, vilket medförde att utförandet och resultatet skiljde sig från övriga informanter och hur de anpassade och förvaltade uppgifterna i relation till i1 (Hwang & Nilsson, 2011). Uppskattad tid för utförandet var mellan 10-15 minuter, med fokus på verbal pulsräkning hela tiden. Motiveringen på max 15 min totalt baserades på önskan om ihållande effektivt fokus. Koordinationsuppvärmningen med inslag av verbal fysisk räkning önskade aktivera ett medvetet andningsmönster hos informanten genom en ständig påminnelse att räkna. Uppvärmningarna är designade att vara avancerade med en progressiv utmaning i form av komp A1-A2, som successivt utmanade mer, ju mer informanten klarade av.

Startdatum blev 18/1-2024 och pågick i tre veckor tills slutdatum 8/2-2024. Vid skapandet av nya vanor låg forskning av Lally (2010) samt Ericsson & Pools (2017) teori om 10 000 timmars av aktivt och kvalitativt utövande till grund för studiens tidsaspekt, vilket sattes till tre veckor utifrån ett bekvämlighetsurval och en snäv tidsram. Informanten uppmuntrades att aktivt jobba med uppvärmningarna, som ett komplement, innan ordinarie övningspass. Informanterna skulle inte ändra på sina övningsvanor, struktur eller val av övningsmaterial efter utförd designad uppvärmning. Informanten blev tilldelade en mapp genom mail innehållande bifogade uppvärmningar, personlig loggbok och beskrivning över uppgiftens utförandet några dagar innan studiens startdatum.

4.3.4 Informants utförande

Informanterna tilldelades två uppvärmningar som fokuserade på ett påtvingat verbalt inkorporerande av andningen genom koordinationsövningar. Båda uppvärmningarna byggde på en hög svårighetsgrad, för att bibehålla ett intensivt fokus under kort tid, vilka skulle utföras långsamt och noggrant. Målet var ej att klara av uppvärmningarna under kort tid, utan exponeras för ett nya koordinations- och andnings-mönster, då syfte med uppvärmningarna är att väcka en medvetenhet om godare andning, dess positiva påföljder och utifrån ett anatomiska perspektiv upptäcka vad en god andning består av.

1. ”Lars Östlunds uppvärmning”

En teknikövning för händerna hämtad från pedagogen Lars Östlund utförs på en övningsplatta med två trumstockar. Uppvärmning bygger på grunder i slagverksteknik och härstammar från amerikansk marsh-musik som omarbetats av mig.

Uppvärmningen utfördes mellan höger och vänster hand som spelar oberoende. Utförandet bygger på enkelslag, dubbelslag och trippelslag som varvas i samma ordning mellan händerna i sekvens. Uppvärmningen inkorporerar en verbal pulsräkning i fjärdedel som ett nytt tillägg. Motiveringen till val av uppvärmning bygger på att exponeringen av rytmer och mönster för slagverksteknik samt trumsetsspel bygger på enkelslag-dubbelslag-trippelslag. (se bilaga 2)

2. ”Säg chick”

En koordination-uppvärmning inspirerat av *New Breed*. Uppbyggt av 5 olika röster (röster = kroppsdel ansvarig för en rytmisk funktion) varav en röst spelar en rytmisk etyd och resterande 4 röster utgjorde grundkompet. Rösten som spelar bastrumman har en omformulerad funktion och spelar en rytmisk etyd refererad till som *melodi* på ett separat papper. Utan önskvärt avbrott av grundkompet (se bilaga 3). Ett ”chick”-ljud räknas starkt verbalt med rösten för att emulera hi-haten samt pulsslagen byggt på fjärdedelar. Motiveringen bygger på att exponeringen av nya variationer i koordinationen över en verbal räkning, skapar exponering av nya rytmer för att begrunda och synliggöra ett befintligt eller obefintligt andningsmönster genom aktiv betoning av rösten.

En anpassning av uppvärmning ”säg chick” omarbetades för informanten i1 baserat på ålder, som en förutsättning för att kunna utföra uppvärmningen rättvist. Uppvärmningen bestod av fasta komppfigurer, med samma förutsättning genom verbal räkning, för att implementera ett annat andningsmönster (se bilaga 4). Övning 1 är designad att spelas i en slinga om och om igen utan stopp, tills tiden fördelad är slut. Övning 2 är designad att spelas igenom en gång, eller så långt informanten hinner med att spela igenom melodipappret utan att bryta grundkompet tills tiden är slut.

4.4 Information samlas in

4.4.1 Observation

Utifrån ett bekvämlighetsurval utfördes observationerna olika mellan Grupp A och Grupp B. Min tillgång av tid och fysisk närvaro under uppvärmning och lektions-tillfällena räckte inte till för Grupp B. Grupp A observerades fyra tillfällena under studiens tre veckors, 18/1- 25/1- ½ och 8/2 2024. Observationen spelade in informantens utförande av de två uppvärmningarna under lektionens första 15 minuter, därefter stängdes kamera av. Grupp B åtog sig ett större ansvar under samma metodiska tillvägagångssätt och skickade själv in filmerna efter veckans slut i bifogad personlig mapp. I1, i2, och i3 fick utöver detta också fyra handledda lektioner under observationstillfället, baserat på bristande teoretiska förkunskaper gällande notläsning och kunskapsnivå. Syftet med handledda lektioner var att instruera och stötta så att uppvärmningarna utfördes korrekt, med små verbala påminnelser om informanten började avvika från uppgiftens metod, för att fånga upp och leda tillbaka utförandet. Ämnet kommer diskuteras och problematiseras vidare under metod- och resultatdiskussionen.

4.4.2 Loggbok

Informanten tilldelades loggböcker under studiens start 18/1 2024, för att ge möjlighet till reflektioner och upplevelser utifrån hur studiens uppvärmningar påverkade andningsmönstret genom koordinationsuppvärmningarna. Alaszewski (2006, s.2, refererad i Bell, 2016) beskriver loggbok som ”ett dokument som skapats av en individ som framställt en vanlig, personlig och aktuell beskrivning”, då syftet med loggbok är att få en inblick i personliga reflektioner och tankar kring en upplevelse enligt Alaszewski. Informanten uppmanades efter varje övningspass att skriva ner personliga reflektioner i sin loggbok utifrån fyra övergripande frågor/kategorier som är designade utifrån Patel & Davidson (2019), *progression, tankar & upplevelser, jag jobbar med?* och *avvikande beteenden* (dagsform, sinnesstämning). Detta möjliggjorde ett visuellt händelseförlopp som senare kunde tolkas och bidra till trianguleringen för att ge ett tematisk resultat.

4.4.3 Intervju

Efter studiens avslut deltog informanten i en kort semistrukturerad intervju en och en, inspelad med en mobiltelefon för att sedemera transkriberas. Beräknad tidsåtgång var fem minuter. Intervjun bidrog som ett komplement för att skapa en triangulering av data från dagboken samt observation som gav ett makroperspektiv. Syftet var att belysa informanternas tankar, upplevelser, åsikter och funderingar genom intervju (Rönnerman, 2022). Med en minderårig informant gjordes en anpassning där intervjun hölls kortare och i grupp, vilket genomfördes med hjälp av en vårdnadshavare som stöd under intervjun.

4.5 Reflektion

Studien pågick under tre veckor, och därefter insamlades empirin. Fyra av sex informanter hade gett så pass bra och grundlig empiri att ett fortsatt arbete med att analysera informantens loggbok, intervju och observation kunde utföras. Informanternas loggböcker gav aktionsstudien mellan fem och nio dokumenterade övningspass. Informant i3 hade utfört minst övningspass, fem stycken till antalet, och i4 utfört flest övningspass, nio stycken till antalet. Loggbokens syfte var att ge en djupgående inblick i informanternas vardagliga uppfattning om uppvärmningen. Observationens syfte var att observera och tolka den enskilda informantens utveckling och progressionen, i relation till informantens egna upplevda utveckling i dagboken. Intervjuns syfte var att låta informanterna belysa och sätta ord på upplevelsen utifrån ett djupare perspektiv.

4.6 Analys av data

Vid analysen har jag använt mig av en kvalitativ bearbetning av all empiri. Syftet med en kvalitativa undersökningar är att skaffa sig en djupare överblick om upplevelsen, där slutprodukten av en kvalitativ bearbetning ofta är en text varvat med citat från anteckningar, intervjuer, observationer med egna löpande kommentarer och tolkningar (Patel & Davidson, 2019). Under resultat kommer all insamlad empiri redogöras utifrån en tematisk analysmetod (Alvinius, Borglund & Larsson, 2023). Resultatet kommer presenteras genom tematisk

rubriker skapade utifrån all empiri från intervjuer, loggböcker och observationer gjord under studien. Varje tema innehåller kategorier kopplade till informantens upplevelser samt likheter och olikheter emellan. Analys kommer ske i löptext utefter som resultatet presenteras. Tre insamlingsmetoder har använts för att få en triangulering och en djupare överblick över informantens upplevelse av metoden. Analysens syfte är att systematiskt förmedla en överskådlig uppfattning och för att belysa, samt skapa en möjlighet att se samband, kopplingar och olikheter mellan informanternas upplevelser utifrån empirin (Rönnerman, 2022). Intervjuerna transkriberades och lästes igenom flera gånger för att hjälpa till att skapa en överblick över informanternas likheter och olikheter i deras synsätt, upplevelser och upplevda utveckling, vilket sedan kodades för att skapa kategorier och av kategorierna olika teman. Loggböckerna lästes igenom flera gånger och skrevs ner förhand för att skapa mig en uppfattning om informanternas progression, dagsform och tankar under varje övningspass. vilket sedan kodades för att skapa kategorier. Observationerna ämnade att ge en visuell överblick mellan informanternas upplevda utveckling utifrån loggbok och intervjuer, samt hjälp för att analysera samband gällande utveckling gentemot all empiri, vilket sedan kodades för att skapa kategorier.

Utifrån intervjuerna, loggböckerna och observationerna har flertalet tematiska rubriker skapats, bestående av underkategorier under resultat, där jag tematiskt redogör för de samband och olikheter jag upptäckt, vilket överensstämmer med studiens syfte och forskningsfrågor.

5. Resultat

Resultatet kommer att redogöra för all insamlad empiri utifrån en tematisk analysmetod, och presenteras genom två tematisk huvudrubriker berörande kroppslig påverkan och psykiska/fysiska insikter. Varje tema innehåller kategorier kopplade till informantens upplevelser samt likheter och olikheter emellan. Resultatanalys kommer ske i löptext utefter hur resultatet tematiskt presenteras. Informanterna kommer fortsatt benämnas som i1, i2, i3 och i4.

5.1 Kroppen som vägvisare

Återkommande synpunkter och upplevelser bland informanterna handlade om koordination, kroppskontroll, kroppsmedvetenhet, metodisk kunskap och kvalitet i övningsrummet, vilket redogörs för i underkategorierna utifrån den tematiska analysen av all empiri.

5.1.1 Koordination och progression

Kroppens feedback från koordination, kroppskontroll och andningsmönster ger tydliga signaler vid formateringen av nya vanor. Signalerna visar hur effektivt informanterna reagerar på uppvärmningarna och hur deras utveckling fortskrider. Trummor kan upplevas koordinationsmässigt som ett svårt instrumenten gällande funktionen att fyra kroppsdelar ska

samverka i harmoni, för att utgöra en rytm till puls under tid. Inkorporeringen av ett femte koordinationsstillägg i form av en röst, bli en stor utmaning att applicera och utveckla, men också en indikation på uppvärmningens effektivitet.

Informanterna uttryckte en svår startsträcka, men visade på progression gällande automatiseringen av räkning gentemot grundkomp och melodi. I3 upplevde ”säg chick” under studiens första vecka som ett stort hinder gällande inkorporeringen av räkning till grundkomp. I2 upplevde liknande problem och uppgav att ett svårt moment var att inte stanna grundkomp när melodi misslyckades.

I2 och i3 uppgav att ett svårt momentet gällande ”säg chick” var att höger och vänster ben inte samarbetade. Frekvent fick de kämpa mot vanemönster och aktivering av fel kroppsdel. Feldenkrais benämner i *repetition och variation*, som en somatisk teori, att övergripande utmana vana beteendemönster och icke vana beteendemönster. I detta fall utmanas informanter att hålla pulsslag med hi-hat, ett vanemönster de är vana vid, i relation till de icke vana beteendemönstret som utförs av melodin och verbal räkning. Syftet var att belysa informantens förståelse av de invanda beteendemönstrena, med målet att upptäcka de icke vana beteendemönstrena, vilket öppnade upp uppmärksamheten till nya uppfattningar om rörelse.

Informanterna upplevde olika stadier av svårighetsgrad koordinationsmässigt, och när den svårighetsgraden visade sig, samt hur den stod i relation till deras progression, upplevdes den också olika. I4 upplevde en större svårighet koordinationsmässigt vid bytet från grundkomp A1 till A2 och återger i loggboken en utmaning på ett nytt sätt och en ny nivå där i4 uttalat får ”kämpa lite”. I kontrast till i2 och i3 som under hela studieperioden hölls sig till grundkomp A1 men upplevde liknande form av svårighet utan byte av grundkomp. I3 spelade bara första takten av melodi under hela studieperioden, i2 lyckades bara spela från takt ett till tio. Informanterna upplevde dock en utveckling i koordination och en progression i andningsmönstret. Inte baserat på hur långt in i uppvärmningarna de utförde, utan genom att kvalitativt skifta fokus och arbeta aktivt med kroppen. I4 och i3 återgav också under intervju samt i loggbok faktorn gällande sång under *aktivt trumspel*, vilket båda informanterna utövat sedan tidigare. Hur den upplevelsen står i relation till sin koordination gällande att hitta ett nytt andningsmönster skrev i3 såhär under ”tankar & upplevelser” i loggboken:

(i3) Jag märker att det är knepigt att göra ljud med munnen samtidigt som jag koncentrerar mig på det jag ska spela på trummorna. Jag brukar ha ganska lätt att sjunga låtar samtidigt som jag spelar trummor, men det är intressant nog betydligt svårare att göra samtida ljud med munnen för mig, när jag spelar ett komp.

I3 benämner att kroppen tycks fysiskt visa skapandet av en ny vana genom indikationerna från ett förändrat andningsmönster. I loggboken skriver i3 att ”Lars Östlunds uppvärmning” hjälpt till att automatisera ett nytt andningsmönster, vilket resulterat i att kroppen svarar genom indikationer av avslappnade axlar och en annan närvaro. I3 återger också under intervjun att övningarnas ”påtvungade” andningsmönster i form av räkning upplevdes

jobbiga, dock uppmärksammade en luftgenomströmning i kroppen som gjorde att i3 kände sig klarare i huvudet. I3 säger under intervjun också att ”framförallt så känner jag att man får in mer syre och känner sig klarare i huvudet”. Jag anser att i3’s kropp har kommunicerat tillbaka genom att ge positiva signaler av en ökad vitalitet och avslappning, vilket bekräftades under intervjun av i3. I3 upplevde att en mer avslappnad spelteknik kunde kopplas till uppvärmningarna, vilket genererade en större avslappning under aktivt musikutövande.

5.1.2 Kroppsmedvetenhet

Informanterna utvecklade en kroppsmedvetenhet under studien som ofta återgavs i loggböckerna och intervjuerna. Det visade på att de upptäckt och skapat sig en större medvetenhet kring kroppen som en del av sitt instrument. Frekvent handlar det om negativa upplevelser gällande spända axlar och kroppsdelar som muskulärt inte hänger med, eller ökat luftflöde som resulterat i torr mun. Det innefattar också positiva iakttagelser av att axlar och kropp slappnade av utefter studiens gång, ett förbättrat luftflöde samt automation av rörelse.

Alla informanter upplevde kroppsliga förändringar rent muskulärt eller genom automationen under studien. Informant i3 visar specifikt gällande ”Lars Östlunds uppvärmning” på en stadig progression gällande kroppsmedvetenhet och skriver i loggboken att:

(i3) Jag upplever att progressionen har varit stadig med denna övning. När själva räknandet väl satt, så kunde jag spela denna övning utan att behöva fokusera särskilt mycket. Jag har under de senaste dagarna fortsatt med att spela denna övning som uppvärmning varje dag. Jag tyckte då att jag såg ännu mer progression i mitt spelande. Intressant nog slutade jag tänka helt på att jag räknade samtidigt som jag spelade.

Loggböckerna visar att i3 själv rapporterar en märkbar förbättring i form av frånvaro av ansträngd andning och minskat motstånd i rörelserna. Detta kopplas direkt till Feldenkrais teori om de fyra kvaliteterna som visar att en rörelse har lärts in korrekt. Genom både loggböcker och observationer framgår det tydligt att två av dessa fyra kriterier har uppnåtts: ostörd andning och avsaknad av motstånd. Under intervjun, uppgav i3 att kroppen kändes mer avslappnad. Spänningar i axlarna, som tidigare skapade problem och påverkade både fokus och förmågan att etablera nya vanor, har börjat släppa. Tidigare kämpade i3 med dessa negativa vanemönster, vilket försvårade koncentrationen under uppvärmningen. Till följd av en spänd kropp upplevde i3 att fokus skiftades efter uppvärmningen, som nu har hjälpt i3 att minska dess negativa påverkan. Vidare uppger i3 att uppvärmningen har uppmärksammat kroppen mer under aktivt musikutövande och märker en större avslappning nu, mot innan studiens början.

I kontrast visar i4 på en kritisk sida till uppvärmningarna, och skriver i loggboken att “jag märker inte någon skillnad alls gällande kroppsmedvetenhet, dock så glömmer jag ofta att checka kroppen”. I4 ställde en fråga i loggboken och undrade om uppvärmningarna kanske inte skulle behöva vara längre och inkorporera utökad aktivering av rösten, vilket visar på att i4 inte riktigt upplevt den förändring, gällande resultat som studien skulle kunna utveckla?

Detta visar på en väl utvecklad kroppsmedvetenhet och en ärlighet mot studien att resultatet och upplevelsen inte korrigerades för att möta en önskan om ett bättre resultat än vad i4 upplevt.

5.1.3 Utveckling av personlig metodik

Under studien visade informanterna utveckling gällande metodik vid den tematiska analysen. De innefattar förmågan att lära sig ny metodik genom att analysera sig själva i makro-perspektiv, för att sedan applicera eller utveckla uppvärmningen vidare och individanpassa till den egna fortsatta övning och utvecklingen.

Under intervjuerna fick informanterna i2, i3 och i4 frågan: ”vad tror du att du kommer ta med dig efter dessa tre veckor? Hur skulle du kunna utveckla det vidare?”. Samtliga svarade att uppvärmningarna fungerade väl som ett verktyg att fokusera och aktivera rösten vid skapande av ett nytt andningsmönster, men de upplevde också att metoden påverkade dem på olika sätt.

I3 beskrev hur avslappning och koordination förbättrades under studien, något han hade för avsikt att fortsatt utveckla framöver, på egen hand. I3 betonade också att uppvärmningarna kan fungera som ett nästa steg i den personliga utvecklingen. Däremot noterades att inkorporeringen av rösten i ett för tidigt skede försvårade utvecklingen, vilket bidrog till en ny insikt om hur uppvärmningarna kan användas mer effektivt i framtida övningar.

I4 uppgav att uppvärmningarna väckte nya tankar och en medvetenhet kring hur rösten kan kombineras med det aktiva spelet. För i4 skulle uppvärmningarna främst fungera som ett verktyg för att förbättra fokus på kvalitet och koncentration.

I2 visade under observation en metodisk utveckling, rörande att hålla en konstant grundpuls (grundkompet) utan att stanna, vilket varit en utmaning under början studieperioden. Allt för att på eget initiativ fokusera på en svår passage i uppvärmningen. Istället för att gå vidare i melodin valde i2 att upprepa denna svåra passage i en loop, vilket metodiskt gynnade förvärvandet av ny kunskap kring andningsmönstrets påverkan. Denna teknik gjorde att i2 senare klarade passagen utan större ansträngning.

5.1.4 Skapande av kvalitet

Vid skapandet av nya vanor så behövs kvalitet i övningsrummet, för att ge kroppen en chans att inkorporera och skapa nya nervbanor i hjärnan, som i sin tur skapar nya goda vanemönster. De två uppvärmningarna i studien visar på en positiv utveckling i både koordination och kroppsmedvetenhet hos informanterna. I loggbok och intervju rapporterades initiala svårigheter med koordinationen mellan vänster och höger fot hos informant i2. Under studiens gång resulterade detta löpande i en automation av vänster fot, i utförandet av grundkomp i ”säg chick”, där hi-hat spelades på varje fjärdedel, vilket tidigare varit ett problem för i2.

Under intervjun uppgav i2 en positiva upplevelse från frågan ”vad kommer du ta med dig efter studien?” och svarade med ”säg chick-övningen, min koordination bara exploderade i utveckling”. På följdfrågan om det påverkade henne positivt eller negativt och uppgav i2:

(i2) På ett bra sätt, och det roliga är att jag skrev det i dokumentet också. Efter att ha gjort det ett tag ville jag hålla takten med vänster fot, och jag gjorde det omedvetet. Så jag tror att det verkligen tränade mitt omedvetna sinne att göra saker som jag inte längre behöver tänka på.

Svaren visar på en upplevd automatisering av vänster fot som genom kvalitativ exponering utvecklades till ett positivt vanemönster hos i2. Utöver önskad påverkan på andningsmönstret berörs också fysiska som psykiska aspekter av uppvärmningarna vilket i2 uppvisar. Avsaknad av ansträngning och avsaknad av motstånd knyter oss också tillbaka till Feldenkrais där i2 upplever sig ha satt automationen på ett sekundärt plan i sitt spel och visar på en likhet gällande upplevda kontra (faktiska) rörelser.

5.2 Faktorer och förutsättningar av kunskapsutveckling genom andningsmönster

Jag kommer redogöra för de tematiskt skapade kategorierna med hjälp av citat och analyser. Fokus kommer ligga på hur informanterna upplevde faktorer som fokus, teoretiska förkunskaper och motivation, elevens lärarroll, förutsättningar och kravlösa utövande. Detta kommer kopplas till hur dessa faktorer påverkades av och upplevdes i relation till andningsmönstrets gynnsamma inverkan på kunskapsutveckling. Utifrån intervju och loggbok förs synpunkter fram om de förutsättningar, hinder och insikter som informanterna upplevt har hjälpt dem vidare i utveckling kring uppvärmningarna, samt belyst förbättringspunkter och faktorer som hade hjälpt dem vidare om uppvärmningarna utförts annorlunda.

5.2.1 Fokus

Genomgående har benämningen fokus, övergripande, kommit upp i loggbok och intervju som en gemensam faktor till varför vissa moment under uppvärmningarna upplevts lyckade eller misslyckade. Fokuset som krävs för att utföra uppvärmningarna enligt den tänkta metoden visar på en ovana bland informanterna gällande att fokusera på räkning och koordination som en helhet. Fokus fungerar också som en indikator på om uppvärmningarna har börjat automatiseras och ett andningsmönster börjat etableras. Informant i3 upplevde just fokus tvetydigt och svarade på frågan ”vad kommer du ta med dig från studieperioden?”:

(i3) Jo, men jag kommer väl ta med mig det här att det är intressant att se vad som händer när man gör ljud och räknar till exempel. Att det är nyttigt att räkna samtidigt som man spelar, på så sätt. Verkligen. För det är att man andas på ett annat sätt tycker jag, och man fokuserar lite bättre. Men samtidigt inte.

I3 uttryckte att andningsmönstret förbättrades, vilket ledde till ett förbättrat fokus och till att främja detta fokus på ett nytt sätt. Senare i loggboken framhölls dock att metoden skulle vara mer effektiv att implementera som ett nästa steg, efter att nyförvärd kunskap från uppvärmningarna införlivats och automatiserats. Alla informanter upplevde fokus som en beröringspunkt under studiens gång. Informant i4 svarade så här gällande ”vad kommer du ta med dig från studieperioden?”:

(i4) Jag tror absolut att jag kommer ta med mig tanken på fokus när man gör övningar. Eller just det här med att ha en ordentlig uppvärmningsrutin och känna att man gör det man gör med fokus. Det tycker jag har varit en sån grej som har framkommit ganska tydligt i studien. Att det blir ett tydligt fokus, vilket jag tycker är sjukt bra.

I4 upplevs inte stöta på samma problematik som i3 utan återger istället en ny insikt gällande nyförvärd kunskap från studieperioden om fokus, samt hur i4 kan implementera ett tydligt fokus i sin uppvärmning som metod av kvalitet och en positiv markör.

5.2.2 Teoretiska förkunskaper

En faktor under studien var förmågan att snabbt uppfatta, förstå och korrekt genomföra uppvärmningarna. Utifrån observationer och rapporter i loggboken påpekades notläsning ofta som ett hinder vid utförande av uppvärmningarna, trots genomgång individuellt och tillhörande instruktionsfilmers tillgänglighet under studieperioden. Samtidigt uppgav en informant att metoden bidrog positivt till utveckling av notläsning.

I1 fick till följd av ung ålder, hjälp av vårdnadshavare med att utföra uppvärmningarna, samt att motivera och hjälpa till att påminna om övning. Utifrån loggboken återger vårdnadshavare att ”i2 klarar sig rätt bra på ”Lars Östlunds uppvärmning”, men jag kan inte höra om hen spelar rätt.”, vilket blir ett hinder utifrån det teoretiska perspektivet och visar på en brist att teoretiska förkunskaper ej togs med i beräkningen. Utifrån observationerna utförde i1 ”Lars Östlunds uppvärmning” med blandad kvalitet under studiens tre veckor, trots detta visade i1 på en progression under studieperioden och spelade sista minuterna de observerade uppvärmningarna felfritt med integrerat andningsmönster. Handledda övningspass var inplanerade som en säkerhetsåtgärd i förebyggande syfte, om teoretiska förkunskaper inte skulle räcka till vid enskild övning hemma.

I2 visade på en utveckling gällande teoretiska förkunskaper utifrån en annan vinkel, nämligen uppvärmningarna som en metod att aktivt jobba med de teoretiska förkunskaperna. På frågan ”vad kommer du ta med dig från studieperioden?” svarade i2:

(i2) Jag tror att det främst handlar om två saker. Först är det att om jag verkligen pressar mig själv kan jag faktiskt förbättra mina notläsning. Jag har alltid trott att jag inte kunde läsa noter, så därför har jag bara inte gjort det tidigare. Men när jag behövde göra kickmönstret i 'säg chick'-övningen, då tvingades jag på ett sätt att förstå notläsning.

I2 uttryckte utveckling i positiv bemärkelse under intervjun, att upplevelsen ej var påtvingad utan skapade ett självmant driv, vilket ledde till att uppvärmningarna tvingade i2 att lära sig utveckla notläsning. Båda upplevelserna visar på den individanpassning som uppvärmningarna behöver gentemot teoretiska förkunskaper och ger en inblick i de faktorer som kan avgöra om informanten utvecklas mer eller mindre, samt ställer sig kritisk till studiens metod i sin helhet.

5.2.3 Motivation som en indikator

Upplevelsen av positivt resultat trots ett svårt utförande för informanten, kan visa vägen för utförandet och ge studien små indikatorer på uppvärmningens effektivitet att skapa motivation.

I1 upplever utifrån loggbok och intervjuer hela studieperioden som svår. Uppvärmningarna nämns som svåra, specifikt ”säg chick” som i detta fall var modifierad och förenklad, efter ålder och spelteknisk färdighet. I1 uppger i loggbok att ”jag vill bli bättre. Tycker Lars är svårt.”, och uttalar efter varje övningspass att uppvärmningarna är svåra. I1 vill helst utesluta räkning helt. Dock känner och skriver i1 frekvent om en upplevelse av förbättring i loggboken, något som också bekräftas under intervjuerna av vårdnadshavare. I1 skriver under ”tankar och upplevelser” i loggbok angående ”säg chick”:

(i1) Jag tycker att det är lättare att spela utan att säga chick. Jag tycker att det är roligt att spela. Jag gillar åttondelskompet där man spelar Chick låten utan att säga chick. Jag tycker att jag har blivit bättre för att det är roligt att lära mig nya grejer.

Drivkraften hos i1 visas genom motivationen av att det är roligt att lära sig, vilket överväger svåra de momenten under uppvärmningarna. Vidare blir det en indikation på att motivationen över ett positivt resultat förstärks, vilket gör att i1 under studieperioden fortsätter att kämpa sig fram för att uppvärmningen gör skillnad. Vilket också bekräftas utifrån observationerna att det finns en progressiv utvecklingskurva där ”Lars Östlunds uppvärmning” spelas perfekt under studiens sista minuter. Flera informanter, speciellt i3 uppgav i loggbok att:

(i3) Den största progressionen ser jag i övningen ”Lars Östlunds uppvärmning”. Jag märker också att det är stor skillnad på hur avslappnad jag är när jag spelar övningarna.

I3 rapporterade i loggboken problem med spända axlar under studiens första vecka, vilket senare övergick till en upplevelse av ökad avslappning i kroppen. Vid intervjutillfället framkom dock att denna förändring inte nödvändigtvis upplevdes som en direkt effekt av uppvärmningarna. I3 betonade istället att studien hade bidragit till ökad medvetenhet och reflektion kring kroppen som en integrerad del av instrumentet. I2 upplevde likheter med i3 i form av en avslappnad kropp under aktivt utövande av låtar, vilket påverkade i2 i positiv riktning att fortsätta uppvärmningarna efter studiens gång. I2 uppmärksammade också att fokus lättare kunde skiftas till att tolka, lyssna och njuta av sitt eget spelande efter studieperioden, vilket skapade ökad motivation hos i2, återberättat från intervju.

5.2.4 Roll som en utvecklande övervakare

Informanternas förmåga att urskilja sitt utövande utifrån ett helikopterperspektiv och aktivt reglera sig själv och vara uppmärksam på förändringar, visade sig vara svårt. Det innebar dock att ej ha möjligheten att utveckla och förbättra förmågan att aktivt analysera sig själv under utövandet.

Utifrån observation uppfattades informanterna reglera kropp och invanda mönster lite under första samt andra veckan, t.ex att uppvärmningarna började i ett för snabbt tempo, som sedan ej kunde saktas ner utan att stoppa uppvärmningen. Detta utgjorde en dålig grund för uppvärmningarna att lyckas, vilket påverkade effektiviteten. Samma sak kunde ses rörande verbal räkning som frekvent utfördes med låg volym eller helt bort glömdes under flertalet minuter. I3 analyserade och utvecklar ett system för att hantera andningsmönstret vidare, vilket dokumenterades i loggboken:

(i3) Jag upplevde att det kan vara ganska blandat gällande att göra ljud samtidigt som man spelar trummor - för att hjälpa andningen. Ibland hjälper det verkligen mycket, i mitt fall upplevde jag att det hjälpte mest om jag redan kunde övningen något så när. När jag precis har lärt mig något nytt på trummorna, så märker jag att jag oftast slarvar med andningen. Så därför är det utmärkt att räkna eller att säga "chick" i trumövningar som man nyss lärt sig, sådant jag fortfarande får anstränga mig för att kunna spela.

I upptäckten av föreslå andningen som ett nästa steg i utveckling, tar i3 en aktiv roll i att reglera sig själv och utvärdera varför övningarna upplevs svårare under en viss fas. I kontrast utförde i4 under studien "Lars östlunds uppvärmning" perfekt redan från först veckan, och utvecklade uppvärmningen i svårighetsgrad genom applicering på trumset, med tillägg av hi-hat på fjärdedelar. Detta visar på förmågan i båda fallen till helikopterperspektiv och individens förmåga att reglera sig själv. Del och helhetsinläringen utifrån Feldenkrais beskrivs som mikro- och makro- perspektiv för att reglera sig själv och effektivisera tekniska svårigheter.

5.2.5 Förutsättningar för informant

Studien ämnade också att försöka ge en inblick och överblick gällande olika förutsättningar som informanterna bär med sig in i studien. En faktor blev de förutsättningar informanterna hade för avvikande beteenden, då många angav trötthet som en stor faktor och att det påverkade effektiviteten, fokus och därmed resultatet. Möjlighet till övning och yttre omständigheter, så som jobb och skola visade sig också påverka resultatet.

I1 utförde frekvent övning efter skolan, och uppgav trötthet som den enskilt största påverkande faktorn för om övningspassen upplevdes positiva eller negativa. Sambandet mellan om övningspassen upplevdes positiva och utvecklande stod i direkt korrelation till om i1 var någorlunda utvilad och pigg. I kontrast till övningspassen som beskrevs som negativa där i1 frekvent beskrevs sig själv som trött och ha svårt att hålla fokus. En annan kroppsliga förutsättningar som i3 upplevde sig ha, var problem gällande bristande andningsfunktion. I3

upplevde och uttryckte sig vara tvungen att utveckla sitt andningsmönster i större grad än andra deltagare i studien. I3 svarade under intervju gällande frågan ”vad kommer du ta med dig från uppgifterna och hur kände du att det påverkade dig?”:

(i3) Det är väl spännande också att jag är väl en person som har lite sådär i övrigt, till exempel just nu, så ibland när jag ska prata om saker så kör jag lite att jag drar in lite för lite luft och syre tror jag. Så att jag känner mig såhär lätt och lite snurrig. Så det var intressant på så sätt. Så just den luftgenomströmning är ju väldigt skön att ha.

Svaret kan tolkas som att i3 lyckats öka luftgenomströmningen och utveckla en stark andningsförmåga, samt lärt sig utveckla kroppsmedvetenhet vidare. I kontrast till den svaga andningsförmåga informanten besatt under början av studien.

5.2.6 Kravlöst utövande

Genom att försöka utveckla ett nytt andningsmönster och ett mer avslappnat trumspel, kan olika parametrar som motorik, kognition och intuition, främjas, vilket är grundläggande mål för det aktiva trumspellet. När kropp och hjärna arbetar i harmoni blir befintlig kunskap lättare bli tillgänglig hos informanten, och att uppvärmningarna fungerar som en brygga som stödjer denna process.

Det kravlösa utövande visade sig under intervju med i2, där frågan ställdes ”kan du se över din progression att du har gjort andningen primärt och spelet sekundärt?”, varpå i2 svarade:

(i2) Ja, men också förmågan att kunna fokusera mer på detaljer, som till exempel dynamik, som vi har jobbat med under lektionerna och att det har öppnat upp sinnet för de små detaljerna mer. Jag tänker inte på att spela ”rätt” lika ofta nu som innan tack vare det.

I2 nämner också en direkt effekt av fokuset som uppstår gällande andning; att hen upplever en avsevärt minskad nervositet och stress under lektionerna efter studiens gång. Den direkta effekt blir att i2 inte hinner tänka på att bli nervös tack vare att andningen tar mycket fokus under aktivt spel. Detta leder till att i2 inte hinna tänka på att misslyckas och spela fel utan kan fokusera på att spela låtar med direkt hjälp av sin kognition(kunskap) och intuition, och tolka vad i3 tror låten behöver. Utifrån detta kan vi koppla upplevelsen till en förbättrad förmåga att hantera stressens funktion från (på) savannen, eftersom vi kan ange uppvärmningarna som en mycket möjlig orsak till utvecklandet och skapandet av en högre kognitiv förmåga, eller som ett frigörande av tankekraft för att urskilja stressbelastade situationer under *aktivt trumspel*, och aktivt arbeta emot dem.

5.3 Sammanfattning

Resultatet pekar på både positiva och negativa aspekter och framhäver viktiga punkter för förbättring av uppvärmningen som ett verktyg. Resultatet lyfter även fram kritik på

förbättringspunkter, t.ex större implementering av individanpassning gällande faktorer som teoretiska förkunskaper, förkunskaper gällande spelteknisk nivå, ålder, studiens tidsspann och svårighetsgrad. Beträffande skapandet av nya vanor uppgav alla informanterna studiens längd som något kort, där de övervägde möjligheten att se en större implementering av starkare positiva vanemönster och ett utvecklat muskelminne om studien pågått under längre tid. Informanterna upplever sig dock ha förvärvat ny kunskap gällande kroppsmedvetenhet, fokus och koordination.

6. Diskussion

I detta kapitlet kommer jag diskutera och analysera resultatet utifrån studiens frågeställning, syfte, tidigare forskning, metod, samt ge förslag på vidare forskning och musikpedagogiska implikationer. Jag kommer att föra en diskussion om relevansen gällande inkorporeringen av hela kroppen som ett instrument, dess positiva, samt negativa resultat. Under metoddiskussionen kommer jag att framföra förbättringspunkter, teoretiska perspektiv utifrån Feldenkrais och viktiga aspekter på hur metoden har påverkat resultatet. Informanterna kommer fortsatt benämnas som i1, i2, i3 och i4.

6.1 Resultatdiskussion

Utifrån resultatet kan vi nu analysera och börja dra slutsatser och återkoppla till studiens syfte och frågeställning. En kvalitativ aktionsbaserad metod användes för att besvara studiens frågeställningar som var följande:

1. Hur påverkar introduceringen av ett nytt andningsmönster koordination och kropps kontroll studiens informanter och vilka indikatorer på framsteg och hinder kan identifieras?
2. Hur visar informanter förmåga att internalisera, reglera och reflektera över sitt eget utövande i relation till uppvärmningsövningar?
3. Hur utvecklar informanter sin kroppsmedvetenhet genom specifika uppvärmningsövningar, och vilka fysiska och känslomässiga förändringar upplever de till följd av det under studiens gång?

Syfte och frågeställning kommer besvaras i kategorier skapade för att belysa och nyansera resultatet. Informanterna deltog i studien med olika förkunskaper och förutsättningar att klara av uppvärmningarna, med målet att skapa ett nytt andningsmönster, vilket kommer redogöras för i underkategorierna.

6.1.1 Motivation och åldersspann

Motivation kan vara en drivkraft till varför barn och unga börjar spela instrument, vilket lätt kan ta skada om aspekten av utveckling hela tiden ligger på kropp- och

koordinationsutveckling. Så blev också fallet för studiens yngsta informant i1 i vissa fall. Hwang och Nilsson (2011) menar att skillnaden mellan vuxna och barn är vuxnas förmåga att använda redan förvärvad kunskap för att lättare ta till sig nya utmaningar, dock med begränsning av nervsystemets lagrade rörelsemönster som är djupt inpräntade hos vuxna, vilka är svåra att omstrukturera. Studiens tre veckor var på gränsen till för långt för i1 som började tappa motivation under sista veckan, i motsats till studiens övriga informanter som önskat en längre tidsperiod. Gabrielsson (2020) menar att mental träning förutsätter en god spelteknisk nivå, vilket Feldenkrais (1972, s.135) också belyser. I1s bristande förmåga att skapa en förståelse rent motorisk och kognitivt, kan förklaras genom att desto svårare en musikaliskt utmaningen är och mindre avancerad individen är på sitt instrument, desto mindre mental träning klara individen av (Gabrielsson, 2020). Dock visas drivkraften hos i1 vara att det är roligt att lära sig, vilket överväger svåra de momenten under uppvärmningarna. Vidare blir det en indikation på att motivationen över ett positivt resultat förstärks, vilket gör att i1 under studieperioden fortsätter att anstränga sig, eftersom uppvärmningen upplevs göra skillnad.

I3 uppgav i enlighet med Hermundur & Vorland (2004) i resultatet, att det krävdes längre tid att implementera en bestående och stabil automation av andningsmönstret. Feldenkrais (1972, s.135) styrker också sambandet mellan förändring och dess orsak, vilket måste upplevas positivt för att upprepas och utvecklas. I1 upplevde inte utförandet som lustfyllt till övervägande del, utan som ett krav och ett måste, och kunde inte se den positiva utvecklingen som jag eller vårdnadshavaren såg, vilket påverkade motivation negativt. Första frågeställningen besvaras genom att identifiera lust och en bestående kroppslig förändring som viktiga parametrar, som uppvärmningarna måste uppnå för att informanten ska orka utvecklas ytterligare. I1 upplevde kognitivt ett begränsat bejakande av uppvärmningarna, i relation till i3 som upplevde en ökad vitalitet och uppmärksammas kroppslig förbättring. Ålderna blir således en stor faktor som skiljer informanterna åt och blir både en indikation på vad som gynnar utvecklingen av ett andningsmönster, samt ett hinder. Det visar också att vikten av upplevd förbättring är central utifrån resultat. Feldenkrais (1972) skriver att den verkliga förändringen kommer av att vi verkligen upplever en skillnad, då den kommer att ifrågasätta ett invariant negativt mönster, med fokus mot något bättre. Vikten av en upplevd utveckling ger således svar på frågeställningarna och blir en indikator på framsteg, hinder, utveckling, internalisering, reflektion, samt en fysisk och känslomässig förändring i form av att uppvärmningar hjälper dem att internalisera andningsmönstret.

6.1.2 Anpassning en faktor

Införandet av individanpassning var viktig, för att säkerställa en trovärdig generering av empiri. I efterhand behövdes dock ytterligare implementering utföras för att uppnå ett mer mångfacetterat resultat, både för i1 och i4. Gabrielsson (2021) framhåller vikten av individuell anpassning vid mental träning, där jag anser att min anpassning för i1, med kortare uppvärmningstid och förenklade uppvärmningar, kunde utföras mer effektivt med komplettering av play-along filmer. Trots detta visar resultatet på positiv utveckling, vilket

troligen påverkas av en stödjande yttre miljö, enligt Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993) För i1 var vårdnadshavares stöd och min feedback under handledda lektionerna bidragande faktorer till utvecklingen av andningsmönster och koordination, vilket observationerna visade på. Bortsett från i1s bristande motivation mot slutet av studien, visade resultatet av en yttre stödjande miljö sig vara en viktig indikation av positiv utveckling vid implementering av ett nytt andningsmönster för minderåriga.

I relation till i4 visade sig övningarna vara för lätta, trots uppvärmningarnas ökade svårighetsgrad från grundkomp A1 till A2. I4 förde fram en undran i loggboken om ökad svårighetsgrad, för att matcha i4s redan avancerade koordinationsfärdighet vid studiens början. Feldenkrais (1972) betonade vikten av fokus och reaktion på sinnesförnimmelser, vilket i4 identifierade och utförde under studien och använde som ett verktyg för att öka fokus, dock ej som en nämnvärd större utveckling av sitt andningsmönster. I4 visar dock en förmåga att reglera och utveckla uppvärmningarna, som enligt Feldenkrais beskrivs som mikro- och makroperspektiv för att reglera och effektivisera tekniska svårigheter (Grant, 2014, refererad i Paparo, 2022). Detta pekar på att en implementering av svårighetsgrad bör appliceras, med målet att upprätthålla en upplevd somatisk utveckling. Vidare är det upp till lärare att noggrant anpassa uppvärmningarna för att maximera dess effekt, vilket är kärnan i *handledd övning* (Ericsson & Pool, 2017).

6.1.3 Intuition, stress och indikationer

I2 uppgav efter studien en upplevelse av större frihet gällande hur musik kunde tolkas och analyseras, då uppvärmningen hade genererat en automation av koordination och andning. Det kan kopplas till Gustavsson (2002, s.39) som beskriver information vilket i sitt sammanhang blir till kunskap, där förståelsen för kunskapen omsätts i praktiken. I2 har sedermera lyckats utveckla sin intuition genom att automatisera kunskap i form av koordination och andningsmönster. Vidare beskriver i2 också hur vänster fot vill hålla pulsslagen med hi-hat, som en övervägande positiv utveckling och upplevelse från uppvärmningarna. Feldenkrais (1981) beskriver att en bidragen faktor till att musiker utvecklas, är deras förmåga till att vara medvetna om sitt somatiska tillstånd och vidare, att målet är själva förmågan att uppfatta och utvärdera dess kvalitet. Även om det är skapandet av andningsmönster, nya vanor, eller utveckling av koordination har i2 både lyckats utveckla sitt somatiska tillstånd och intuition genom uppvärmningarna.

I3 reflekterade över en utvecklad musikaliskt frihet under aktivt musikutövande. Winberg & Roxendal (2002) skriver att första steget blir att uppmärksamma en andning utan att påverka den, vilket successivt integreras in i övningarnas rörelsemönster. (Ibid) belyser också att i ett försök att styra andningen fysiologiskt kan andningen lätt störas, vilket visade sig vara motsatsen i i3s fall, som själv uppgav andningsmönstret som bristfälligt. Det kan tolkas som att i3 upplevt problematik av mild kroppslig stress under utförande av trummor, baserat på ett dåligt andningsmönster. ISM (2023) och Bodin (2020) visar stress som en ändamålsenliga reaktion, vilket dock inte får större kroppsliga konsekvenser än en liten stress-belastning. Utförandet av uppvärmningar har således hjälpt i3 att medvetet aktivera ett andningsmönster.

Utifrån detta kan vi koppla upplevelsen till en förbättrad förmåga att hantera stress och kroppsliga funktioner, eftersom vi kan ange uppvärmningarna som en mycket möjlig orsak till utvecklandet och skapandet av en högre kognitiv förmåga, eller som ett frigörande av tankekraft för att urskilja stress-belastade situationer under aktivt spel, och aktivt arbeta emot dem.

Uppsatsens frågeställning besvaras genom att uppvärmningarna hjälpt i3 att synliggöra hinder, där andningsmönstret upplevs bristfälligt, alltså att skapa en kroppsmedvetenhet. Vidare har i3 reflekterat och undersökt effekten av uppvärmning, vilket har väckt förmågan att reflektera, internalisera och reglera. Ericsson och Pool skriver att ”lämna din bekvämlighetszon, men gör det på ett fokuserat sätt, med klara mål, en plan för att uppnå de målen och ett sätt att övervaka dina framsteg.” (2017, s.50).

I loggboken skriver i3 att ”Lars Östlunds uppvärmning” hjälpt till att automatisera ett nytt andningsmönster, vilket resulterat i att kroppen svarat med avslappnade axlar och en annan positiv närvaro. Feldenkrais (1981) beskriver upplevelsen som avsaknad av ansträngning och avsaknad av motstånd. I3 återger också under intervjun att uppvärmningarnas ”påtvingade” andningsmönster i form av räkning upplevdes jobbiga, men dock uppmärksammades en luftgenomströmning i kroppen som gjorde att i3 kände sig klarare i huvudet, vilket visar på en närvaro av ostörd andning (Feldenkrais, 1981). Studien visar att andningsmönstret fysiologiskt och medvetet med fördel aktiverats, för att förstå dess påverkan, men för att också visa den ökade vitalitet som en djup och regelbunden andning kan ge (Feldenkrais, 1972, s.165). Uppvärmningarna har således blivit det verktyg som önskats för tre av fyra informanter, då det gynnat deras andningsmönster, fokus och koordination, samt hjälpt dem med spänningsrelaterade problem som Winberg och Roxendal (2002) benämnt.

6.2 Metoddiskussion

Syfte med en kvalitativ aktionsbaserad metod, var att undersöka om andningsmönstret genom koordinationsövningar hade något relevans för att försöka öka kroppsmedvetenheten, en mer avslappnad spelteknik och främja *aktivt trumspel*. I sin helhet finns det delar som hade kunnat disponerats, förbättrats och effektiviserats vidare.

Gällande metod hjälpte individanpassning och att handleda övningen effektivt till att bidra ett önskat resultatet, trots studiens begränsade tidsspann och förutsättningar. Feldenkrais fem grundprinciper har implementeras väl med de parametrar som formulerade metoden och uppvärmningarna utifrån, vilket belyste ett holistiskt synsätt som berörde individen på både ett mentalt med fysiskt plan. Trots detta kan den omfattande verkan av Feldenkrais somatiska teori innebära en utmaning att hantera och implementera i metoden. Genom triangulering av loggböcker, observationer och intervjuer samlades omfattande empiri in, vilket gav mig ett makroperspektiv som var avgörande för att förstå informanternas upplevelse av metoden. Dock ledde denna metod för datainsamling till ett betydande arbete vid hanteringen av empirin, vilket översteg mina förväntningar. Studiens omfattande empiri blev dock användbar för att kunna se ett påvisbart samband mellan koordination och andningsmönster.

En ytterligare implementering av individanpassning hade kunnat införas gällande informant i1 och i4. I1s ålder och motoriska mognad som var låg, anser jag hade gett ett annat resultat med större hjälpmedel i form av play-along filmer baserat på i1s teoretiska och motoriska förutsättningar. Vidare för i4 som hade en väl utvecklad motorisk och teoretisk förmåga, krävdes mer avancerade övningar för att ge större önskad påverkan på ett nytt andningsmönster. Men metoden visade sig också passa bra för i2 och i3 som befanns sig på en medel till lätt avancerad nivå som spelat under några år och behöver implementera ett nästa steg, både gällande utveckling av notläsning och koordination.

Oförutsett brast planen mellan att undersöka relationen i resultatet mellan grupp A och grupp B, då det inte gavs tillräckligt med empiri från resterande elever på folkhögskolan. Det gav mig en ny inblick hur mycket deras vardag av skolarbete också blev ett hinder för dem trots deras avsatta tid under veckodagarna för övning, vilket jag inte kunde styra. Insikten utifrån metod, teori och informanterna finns det mycket att bygga vidare på gällande att förbättra loggböckerna med fler öppna frågor, individanpassningen i metoden och studiens tidsperiod. Längden på 21 dagar, vilket informanterna själva uttryckte inte var nog med tid för att hinna automatisera alla övningar, är en faktor som skulle bejakas och justeras till en ny hypotetisk cykel.

En nackdel med urvalet är mina egna elever, om de inte visade sig våga vara ärliga eller transparenta i undersökningen, mot om dem hade deltagit i en anonym undersökning där huvudmannen var okänd för dem. Jag upplevde dock inte detta vara fallet, då förbättringspunkter från mina egna elever gällande metod förekom i loggböckerna, vilket jag uppmuntrade informanterna under studien flertalet gånger att aktivt lyfta för att utveckla metoden.

6.3 Vidare forskning & Musikpedagogiska implikationer

För vidare forskning om hur man kan utveckla en mer avslappnad spelteknik genom att integrera andningsmönster, bygger detta arbete på att vidareutveckla och förfinas befintlig metod. Ämnet har vuxit i omfattning sedan idén och forskningsfrågorna först formulerades i början av september 2023, samt intresset, som fortsatt har ökat under de senaste åren. Som lärare drivs jag av att se mina elever utvecklas och känner en stolthet varje gång en elev bemästrar ett svårt moment. Det finns omfattande forskning om kinestetiska arbetssätt, exempelvis pedagogiken ”eurythmics” enligt Dalcroze (Urista, 2016), som kopplar samman klassisk musikteori med kroppen som verktyg. Min studie kan bidra till en vidareutveckling av konceptet ”kroppen som puls” eller ”kroppen som rytmisk markör”. Det finns möjligheter för instrumentgrupper, som exempelvis blåsinstrument, att utveckla uppvärmningar där deltagarna rör sig i takt, som i en gruppövning med passgång, och samtidigt spelar skalor. Pianoundervisning kan dra nytta av övningar som ”säg chick” för att skapa en puls, vilket hjälper till att skapa en fysisk känsla för rytmen och närvaro i rummet. Utvecklingen av dessa metoder är mångfacetterad, med målet att effektivisera övning och motivera både kropp,

sinne och fysik till en mer förberedande uppvärmning. På så sätt kan fokus och välmående få prägla elevernas dagliga övning och främja deras aktiva spel.

7. Referenser

- Alvinus, A., Borglund, A. & Larsson, G. (2023). *Tematisk analys: din handbok till fascinerande vetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Bell, J. (2016). *Introduktion till forskningsmetodiken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Burell, Lisa. (2021). *Feldenkrais as a pedagogy in the music classroom and teaching studio [Video]*. UTTyler. <https://scholarworks.uttyler.edu/cms-sc-2021/conference/workshops/1/>
- Chester, G. (1985). *The New Breed: systems for the development for your own creativity*. New Jersey: Modern Drummer Publications, Inc.
- Doidge, N. (2015). *The brain's way of healing: Remarkable discoveries from the frontiers of neuroplasticity*. New York: Penguin Books.
- Dropsy, J. (1988). *Den harmoniska kroppen: en osynlig övning*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ericsson, K, A. & Pool, R. (2017). *Peak: Vetenskapen om att bli bättre på nästan allt*. Stockholm: Volante.
- Feldenkrais, M. (1972). *Medvetenhet genom rörelse*. Lund: booklund förlag.
- Feldenkrais, M. (1981). *The elusive obvious or basic Feldenkrais*. Cupertino: Meta Publications.
- Gustavsson, B. (2002). *Vad är kunskap?: en diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*. Stockholm: Skolverket.
- Gustavsson, B. (2008). "Knowledge and Ethics in a Democratic Society". I *Proceedings of the 4th International Barcelona Conference on Higher Education, Vol. 1. Ethics and relevance of scientific knowledge: what knowledge for what society?* Barcelona: GUNI.
- Hermundur, S., & Vorland, P, A. (2004). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Institut för stressmedicin ISM, (2024). *Om ISM:s definitionen på stress*. Hämtad 16 april 2024 från: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/definition-pa-stress/>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol.* 40, 998–1009. doi: 10.1002/ejsp.674

Nationalencyklopedin (2024). *Om Motorik*. Hämtat 6 Februari 2024 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motorik>

Norberg, B. (2009). *The Feldenkrais method in singing and performance: processes in interaction*. Karlstad: Ingesund musikhögskola. Tillgänglig: <https://www.feldenkraismetoden.org/the-feldenkraais-method-in-singing/>

Patel, R., & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Paparo, S. (2022). The Feldenkrais Method. I A. Gary, Mcpherson, E. (red.) *The Oxford Handbook Of Music Performance: Volume 2* (2. uppl., s. 3-21.)

Rönnerman, K. (2022). *Aktionsforskning: vad? hur? varför?* Lund: Studentlitteratur AB

Tebelius Bodin, A. (2017). *Vad varje pedagog bör veta: om hjärnan, inläring och motivation*. Hjärna utbildning.

Unné Göransson, M., & Wilczek Ekholm, B. (2004). *Kan Feldenkraismetoden fördjupa, bredda, och effektivisera röst- och rörelseundervisningen vid Teaterhögskolan i Malmö?* (KU-arbete). Teaterhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Urista, D, J. (2016). *The moving body in the aural class room: A eurythmics based approach*. Oxford: University press.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsed*.

8. Bilagor

Bilaga nr.1 Samtyckesbrev

Samtyckesbrev

För deltagande i studien med arbetsnamn: "Vad händer om du börjar andas?" genom *Stockholms musikpedagogiska institut*

Vinter/vår -2023

Information till forskningspersoner

Vi vill fråga dig om du vill delta i ett forskningsprojekt. I det här dokumentet får du information om projektet och om vad det innebär att delta.

Vad är det för ett projekt och varför vill vi att du ska delta?

Projektets syfte är att undersöka hur andningen påverkar aktivt spel i trumundervisningen/övningen samt hur man kan gå till väga för att skapa ett nytt verktyg i undervisningen med fokus på just andning. Min personliga upplevelse och observation i undervisningen är att andningen/kroppsmedvetenhet nämns väldigt sällan, förhoppningen är att det kommer vara en nyckel som låser upp större möjligheter fysiskt och mentalt samt skapa en bredare förståelse för hur kroppen och hjärnan praktiskt fungerar.

Jag vill att du ska delta i projektet då jag tror att du kommer tillföra viktig information och kritik till forskningen som kommer föra den framåt. Du som får detta brev har antingen en relation till mig som din trumlärare eller som forskningsledare.

Forskningshuvudman för projektet är: Oscar Jönsson

Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet.

Hur går projektet till?

Av dig som informant (Forskningsdeltagare) kommer forskningen kräva att du är aktiv deltagare under lektionerna samt övningarna. Projektet kommer genomföras som en aktionsstudie under 3 veckor, för att sedan följas av ett avbrott. Totalt 6 informanter är med i studien uppdelat på 2 grupper, grupp A och grupp B.

Under varje lektion genomförs strukturerade och designade uppgifter med fokus på kropp och andning under 10-15min som senare följs av de normala uppgifter som pågår veckovis i utbildningen. Grupp B kommer utföra Strukturerade och designande uppgifter på samma sätt, med undantaget att eleverna ska innan varje övningspass ut efter egen rutin och schema själv utföra uppgifterna.

Informationen som kommer inhämtas under studiens gång genom observationer under lektionstid, personlig loggbok som deltagarna kommer få tilldelad till sig, Samt en kort intervju efter studiens avbrott. Loggboken som varje informant kommer få tilldelad kommer bli informanternas kritiska upplevelse av projektet. Intervjuer utförs för att införskaffa ett helhetsperspektiv utifrån informanternas upplevelse

Bilaga nr.2

”Lars Östlunds uppvärmning”

Lars Östlunds Uppvärmning

Undertitel

Oscar J -24

Enkelslag

1 2 3 4 1 2 3 4

H H H H H H H H H H H H H H

V V V V V V V V V V V V V V

Dubbelslag

3 1 2 3 4 1 2 3 4

H H H H H H H H H H H H H H

V V V V V V V V V V V V V V

Trippelslag

5 1 2 3 4 1 2 3 4

H H H H H H H H H H H H H H

V V V V V V V V V V V V V V

Beskrivning:

Spela uppvärmningen med fokus på en hand i taget, räkna hela tiden ut pulsen med munnen.
Kör gärna repsrisen dubbelt så lång för att komma ner i puls och skapa automation.

Bilaga nr.3 "Säg Chick"

"Säg Chick!"

Oscar J -24

A1 Chick! Chick! Chick! Chick!
H.H/V.H
V.H/H.H
Melodi
V.F

A2 Chick! Chick! Chick! Chick!
2
H.H/V.H
V.H/H.H
Melodi
V.F

B1 Chick! Chick! Chick! Chick!
3
H.H/V.H
V.H/H.H
Melodi
V.F

B2 Chick! Chick! Chick! Chick!
4
H.H/V.H
V.H/H.H
Melodi
V.F

Beskrivning:

"Chick!": Räkna ut 4:e del högt med ett "Chick!"-ljud för emulera hi-hat, eller så väljer du ett eget ljud. Så länge du håller det konstant!

H.H=Höger hand

V.H= Vänster hand

V,F= Vänster fot

Melodi= Spela bifogad Rytms-Etyd

Beskrivning:

Rösten ska vara med i varje grund och ska vara prio ett att hålla koll på, så att du håller ett konstant flöde och inte hakar upp

varje komp har en förutbestämd handsättning/ljud på respektive del av trummorna.

Komp A1-2 till B1-2 är så kallade grunder. Detta är komp som hela tiden ligger till grund och aldrig avbryts.

Utöver dessa grunder så står det "Melodi" till höger om notraden, på samma stället som bastrumman spelas på.

Melodin är ett separat papper som ska läsas och spelas som ett lager över trummorna i ordning från A1 till sista grunden som är B2. Går bara vidare till en svårare grund om du känner att du bemästrar den, och andningen fysiskt inte upplevs ansträngd eller återhållsam. Detta är tänkt som uppvärmning, så se till att den inte blir längre än 15min för både "Säg Chick!" och "Lars Östlunds" uppvärmning.

Bilaga nr.4

"Säg Chick" i1 Edition

"säg Chick!" i1 Edition

Oscar J-23

Komp 1 Takt 1 Chick! Chick! Chick! Chick! 2 Chick! Chick! Chick! Chick!

3 Chick! Chick! Chick! Chick! 4 Chick! Chick! Chick! Chick!

5 Chick! Chick! Chick! Chick! 6 Chick! Chick! Chick! Chick!

7 Chick! Chick! Chick! Chick! 8 Chick! Chick! Chick! Chick!

Komp 2 Takter

9 Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick!

10 Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick!

11 Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick! Chick!

Beskrivning

Beskrivning:
"Chick!" = Räkna ut 4:e del högt med ett "Chick!"-ljud för emulera hi-hat, eller så väljer du ett eget ljud. Så länge du håller det konstant!
H.H=Höger hand
V.H= Vänster hand
H.F= höger fot

Utförande

Spela ett komp i taget, stanna på det kompet tills Aiden upplever att han inte är anträngd längre och se till att han utför kompet rätt.
Rösten ska vara med i varje komp och ska vara prio ett att hålla koll på, så att du håller ett konstant flöde och inte hakar upp. Räkna alltid chick eller annat valfritt ljud.