

Kroppens rolle i tonedannelse på tenorsaksofon

Joakim Bergsrønning

Veileder

Tor Dybo

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2015
Fakultet for Kunstfag
Institutt for Rytmask Musikk

Daglig tar jeg frem saksofonen for å jobbe med ting jeg ikke kan, med hensikt å utvikle meg. I en slik tilværelse er det viktig å ha blikket frem mot det målet jeg ønsker å oppnå. Hvis jeg ikke klarer å tenke langsiktig utvikling, vil det bli vanskelig å trives i arbeidet. Hadde jeg blitt demotivert av at jeg spiller feil eller hører noen som er bedre enn meg, hadde jeg sluttet for lenge siden. Jeg har lært meg å snu de feilene jeg gjør til noe konstruktivt og opplevelsen av å høre en dyktig musiker til noe inspirerende. Fortsetter jeg med det, kan jeg ikke unngå å utvikle meg.

I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.

-Michael Jordan

FORORD

Bakgrunn for valg av tematikk i denne masteroppgaven er ønsket om å utvikle min tenorsaksofontone. Mitt fokus på utvikling av saksofontone har vært sentralt i mitt arbeid med instrumentet de siste tre årene. Min interesse for utvikling av saksofontone ble til som et resultat av mitt møte med Bendik Hofseth sin saksofontone på platen *Sagn* (Andersen, 1990).

Denne oppgaven er et symbol på slutten av min tilværelse som student ved Universitetet i Agder. Jeg er ydmyk over å ha fått mulighet til å studere i et miljø som er inspirerende og tilrettelagt for utvikling, mye på grunn av mine saksofonlærere Petter Wettre, Bendik Hofseth og Børge-Are Halvorsen, men også mine medstudenter og øvrige lærere ved fakultet for kunstfag.

Jeg ønsker å takke Tor Dybo og Per Elias Drabløs for god veiledning i sammenheng med denne oppgaven. Videre vil jeg takke sangpedagog Kristin Kjølberg for å bidra med sin kunnskap hva angår kroppsbruk innenfor klassisk sang og min kone Karianne Øyulvstad for hennes støtte og tålmodighet.

Ved veis ende i min musikkutdanning ønsker jeg å rette litt ekstra oppmerksomhet til min læremester Bendik Hofseth, for at jeg har fått ta del i hans tanker omkring musikk og saksofonspill. Han har lagt grunnlaget for hvordan jeg reflekterer rundt musikk og hvordan jeg praktiserer saksofonspill. Takk!

Kristiansand, april 2015

Joakim Bergsrønning

Innholdsfortegnelse

Innledning	7
1.1 Fra aspirant til masterstudent.....	8
1.1.1 Begynnelsen.....	8
1.1.2 Veien.....	8
1.1.3 Vendepunktet.....	10
1.2 Formål med oppgaven.....	11
1.3 Forsknings spørsmål.....	13
1.4 Avgrensning.....	13
1.5 Definerer av sentrale begreper.....	14
Metodologi	19
2.1 Aksjonsforskning.....	19
2.2 Deltagende observasjon.....	21
Hoveddel	25
3.1 Mine musikalske forutsetninger for undersøkelsen.....	25
3.2 Mine øvingsrutiner.....	27
Forskningsprosessen	33
4.1 Første forskningsperiode.....	33
4.1.1 Forberedelser til første deltagende observasjon.....	33
4.1.2 Gjennomføring av første deltagende observasjon.....	34
4.1.3 Oppsummering av første deltagende observasjon.....	35
4.2 Første forskningsspiral.....	41
4.2.1 Elementene tok jeg med inn i forskningen.....	41
4.2.2 Første forskningsspiral.....	42
4.2.3 Tanker underveis.....	45
4.2.4 Evaluering av første forskningsspiral.....	47
4.3 Andre forskningsperiode.....	48
4.3.1 Forberedelser til andre deltagende observasjon.....	49
4.3.2 Gjennomføring av andre deltagende observasjon.....	50
4.4 Andre forskningsspiral.....	52
4.4.1 Nye elementer i videre forskning.....	52
4.4.2 Andre forskningsspiral.....	54
4.4.3 Tanker underveis.....	56
4.4.4 Evaluering av andre forskningsspiral.....	59
4.5 Drøfting av forskningsprosessen.....	61

Avslutning	67
5.1 Oppsummering	67
5.2 Veien videre.....	70
Kildeliste	73
Appendiks	77
6.1 Øvelser.....	77
6.2 Innhold CD-plate	79

INNLEDNING

Denne oppgaven er skrevet som en avsluttende del av mitt masterstudium i utøvende rytmisk saksofonspill ved Universitetet i Agder.

Masteroppgaven redegjør for arbeidet jeg skal gjøre ved å innhente en klassisk sangers kunnskap om anvendelse av menneskekropp i tonedannelse, og videre hvordan jeg skal forsøke å overføre kunnskapen til tenorsaksofon. Oppgavens tematikk er min utvikling av saksofontone med utgangspunkt i en klassisk sangers kroppsbruk i tonedannelse.

Jag har valgt å disponere oppgaven på følgende måte:

I innledningen gjør jeg rede for mine opplevelser og erfaringer som resulterte i mitt valg av tema. Videre i oppgaven presenteres formålet med prosjektet, forskningsspørsmålet og hvilke avgrensninger jeg gjorde. I slutten av innledningen avklares relevante begreper.

Videre presenteres mitt design på forskningsarbeidet og den metoden jeg har valgt å benytte til innhenting av data i forkant og hvordan jeg anvender den i mitt prosjekt. Underveis vil jeg drøfte styrkene og svakhetene ved forskningsdesignet og metoden, med hensikt å gjennomføre et forskningsarbeid med en kritisk og reflekterende holdning.

Hoveddelen i oppgaven tar for seg forskningsprosessen, der jeg først presenterer mine musikalske forutsetninger for undersøkelsen. Kapittelet er delt inn i to perioder; første- og andre forskningsperiode. Forarbeidet, gjennomføringen og etterarbeidet i disse to periodene blir presentert her. Underveis i kapitelet gjør jeg rede for mine tanker rundt forskningen og evaluerer første forskningsspiral. Denne evalueringen blir utgangspunkt for spørsmålene som stilles i den andre forskningsperioden. Etter at dette er gjennomført drøftes sterke og svake sider rundt forskningsprosessen før jeg avslutter med å oppsummere resultatene av arbeidet. I det siste kapittelet legger jeg ved eksempler på øvelser jeg omtaler i oppgaven, slik at leseren skal få økt forståelse for mine arbeidsmetoder. I dette kapittel er det også en oversikt over låtene i musikkvedlegget.

1.1 Fra aspirant til masterstudent

1.1.1 Begynnelsen

Jeg begynte å spille saksofon som niåring, og spilte i korps frem til jeg begynte på musikklinjen ved Heimdal Videregående Skole som femtenåring. Fra jeg ble medlem i korps og frem til jeg begynte på videregående, hadde jeg et avslappet forhold til saksofonen og anså det som hobby. Jeg kommer fra en liten distriktskommune i Trøndelag, og på den tiden var det vanskelig å oppdrive høyt kvalifiserte instrumentallærere i slike områder. Den første tiden etter at jeg begynte i korpset, hadde jeg en trompetist som instrumentlærer. På tross av hans manglende kunnskap omkring saksofonspill, var han en inspirerende lærer som formidlet et stort engasjement for musikk, og han ble et forbilde for meg.

I de første årene jeg spilte var min far den saksofonisten som gav meg veiledning på mitt saksofonspill. Han har sin musikalske bakgrunn fra korps og storband, og all tilbakemelding han gav meg angikk stiltrekk¹, ikke så mye på det saksofontekniske². I dag er jeg mer takknemlig for de rådene han kom med, enn det jeg gav uttrykk for på den tiden.

På tross av min ambivalens til de tilbakemeldingene jeg fikk fra min far, utviklet jeg en viss sjangerforståelse i relativt ung alder. Jeg spilte marsjer i korpset, storbandmusikk på gutterommet og salmer på gudstjenester rundt om i kommunen. Jeg hadde en klar oppfatning av at musikk skulle uttrykkes forskjellig, selv om notebildet kunne se tilnærmet likt ut.

1.1.2 Veien

I starten av tenårene hadde jeg liten kunnskap om klassisk musikk, både når det gjaldt utøvere, stiltrekk og historie. Jeg hadde nok en rekke fordommer. Alt endret seg da jeg gjennomførte obligatoriske sangtimer hos en utøvende operasanger som en del av undervisningen på videregående skole. Læreren var en formidabel pedagog og motivator. Han

¹ Musikalske elementer som er karakteristiske for en sjanger.

² Se *Tekniske ferdigheter* i kapittel 1.5.

gav meg innblikk i hvordan han jobbet for å utnytte de ressursene menneskekroppen kan tilføre i en tonedannelse.

De første to årene på videregående hadde jeg klassisk saksofonundervisning. Her jobbet vi mye med instrumentteknikk som embouchure³, tungebruk, skalaer og rytmikk. Den innsatsen jeg la ned i løpet av disse to årene fikk jeg godt betalt for i årene som kom.

Fra siste år på videregående skole og frem til jeg var halvveis på mitt bachelorstudium i utøvende rytmisk musikk, jobbet jeg med rytmisk saksofonspill på den tradisjonelle måten. Med det mener jeg at jeg tok utgangspunkt i den amerikanske bebop-tradisjonen⁴, som hadde sin storhetstid i 1940-årene. Fra jeg flyttet ned til Kristiansand som attenåring og frem til jeg var tjueen, tok jeg timer hos en saksofonist som hadde sin utdanning fra Berklee College of Music i Boston. Jeg hadde stor glede av å utøve denne musikken og tilnærmet meg kunnskap ved å transkribere soloer, etterape saksofonisters frasering og øve inn standardlåter.⁵ Jeg øvde med metronomen på andre og fjerde slaget i takten, og i hodet surret det Dizzy Gillespie-melodier eller Charlie Parker-soloer. Jeg spilte på tilsvarende saksofoner som de gamle heltene, jobbet ikke med noter og hørte ikke på annet enn instrumental jazzmusikk.

I flere år hadde jeg stor glede av å fordype meg i denne stilarten, men i løpet av høsten 2012 forsvant all motivasjon. Motivasjonen forsvant som et resultat av mitt økende behov for å føle en tilhørighet til musikken jeg utøvde. Jeg måtte stoppe opp å vurdere hva jeg kunne gjøre for å oppdrive inspirasjon til og fortsette å spille saksofon. Jeg vurderte å hoppe av studiet og begynne med noe annet som gav meg mer mening. Det ble meningsløst å bruke all min tid på å jobbe med noe jeg ikke hadde noe glede av lengre.

³ Se *Embouchure* i kapittel 1.5.

⁴ Bebop er en jazzstilart som oppstod i Kansas City og New York. Charlie Parker, Dizzy Gillespie og Thelonious Monk er eksempler på utøvere innenfor denne jazzstilarten (Berendt, 2009, s. 14-15). *The new style was eventually named bebop, a word that seemed to mirror the vocalization of the then best-loved interval of the music: the flatted fifth* (Berendt, 2009, s.14).

⁵ *A composition, usually a popular song, that becomes an established item in the repertory; by extension, therefore, a song that a professional musician may be expected to know* (Witmer, 1995, s. 1155).

1.1.3 Vendepunktet

Etter flere uker med hyppige besøk på universitetets bibliotek, samtaler med venner og søk på internett etter noe som kunne gi meg ny inspirasjon, fant jeg det. Jeg har alltid følt en tilhørighet til norsk folkemusikk, og platene *Sagn* (Andersen, 1990) og *Arv* (Andersen, 1994) ble et musikalsk vendepunkt. Dette var musikk som var arrangert og innspilt av norske utøvere jeg ikke hadde særlig kjennskap til. Stemningen, lydene, tonespråket og fraseringen resulterte i at jeg fornyet alt jeg hadde av gamle saksofoner, da disse utøverne spilte på mer moderne instrumenter. Jeg kjøpte også en rekke CD-plater som jeg hørte masse på. Den utøveren som gjorde sterkest inntrykk med sin uttrykksfulle saksofontone og tekniske overlegenhet, var Bendik Hofseth.

Bendik Hofseth ble kjent for hele verden da han tok over for Michael Brecker i bandet Steps Ahead. Han flyttet til New York og turnerte verden over allerede som tjuetåring. Siden har han gitt ut en rekke plater i eget navn, etablert en kammermusikkfestival i Fredrikstad og innehatt sentrale roller i blant annet NOPA⁶ og CIAM⁷ (Bendik, 2015).

Vinteren 2012 hadde jeg min første saksofontime med Hofseth. For meg som hadde beina godt plantet i den amerikanske bop-tradisjonen, var mye av det han snakket om helt fremmed. Han snakket om avslappet muskelbruk, luft, lange toner, klassiske komponister og å ikke øve for lenge per økt. Da Hofseth skulle vise meg hvordan han jobbet med instrumentet, spilte han lange toner og krevende intervaller innenfor et vidt dynamisk spekter. Jeg ble slått i bakken! Kan man øve saksofon på den måten?

Flere måneder gikk og jeg gjennomførte en rekke saksofontimer med Hofseth. Han fikk meg til å forstå hvordan han brukte kroppen for å produsere den tonen han har i saksofonen. Hofseth var opptatt av at jeg skulle finne min egen musikalske vei og at jeg skulle oppsøke de kildene jeg ble motivert og inspirert av. En musikers inspirasjonskilder blir ofte hørbare og Hofseth understrekte viktigheten av å velge disse ut fra sine egne persepsjoner. Jeg spurte en gang hvordan han har jobbet for å oppnå sitt tekniske nivå. Han svarte skalaer og

⁶ Norske populærautører: En norsk forening for komponister og tekstforfattere (Nopa, 2015).

⁷ International council of music authors (CIAM, 2015).

transkripsjoner. Jeg spurte videre om han kunne gi meg noen eksempler på fraser han hadde brukt, han svarte: “Nei, det må du selv finne ut av.”

Selv om jeg ikke fikk tak i noen konkrete fraser han har brukt for å jobbe opp hurtigheten, begynte jeg å knekke noen koder hva angikk bruk av kropp i saksofonspill. Tiden gikk og jeg innså etter hvert at den anvendelsen av kropp jeg jobbet med hos Bendik, var veldig lik den kroppsbruken jeg tidligere hadde jobbet med i sangtimene på videregående skole.

Min tidlige interesse for saksofonspill, kombinert med min fars kunnskap, resulterte i god evner til å skille mellom forskjellige stilarter i ung alder. Som et resultat av mange timer med øving og nye impulser fra dyktige saksofonister ble jeg ledet til musikk jeg følte en tilhørighet til. Jeg ønsket videre å tilnærme meg et saksofonspill med utgangspunkt en verdenskjent saksofonists kunnskap og senere gå et skritt tilbake til mine opplevelser på videregående skole, ved å tilføre en sangers tilnærming til tonedannelse inn i mitt saksofonspill.

1.2 Formål med oppgaven

Jeg søkte opptak på masterstudiet med hensikt å bruke disse to årene til å forberede meg på en hverdag som profesjonell musiker. Jeg ville i løpet av disse to årene oppnå et høyt nivå på saksofon, og i tillegg til å få god kjennskap til instrumenter som klarinett og fløyte. Hele veien har jeg vært tydelig på at det er tenorsaksofon som er mitt hovedinstrument og at den er det instrumentet jeg ville anvende for å utvikle et personlig musikalsk uttrykk. I dette masterprosjektet går jeg inn i mitt saksofonspill med hensikt om å utvikle min tenorsaksofontone. Dette vil jeg gjøre ved å innhente kunnskap om kroppens rolle i en tonedannelse hos klassiske sangere.

Formålet med prosjektet er først og fremst å utvikle meg som saksofonist og musiker. Med økt kunnskap om kroppens rolle i tonedannelse, ønsker jeg å videreutvikle meg som saksofonist, og senere presentere dette som solid tilnærming til saksofonspill. Jeg ønsker at resultatet av dette prosjektet skal stå som et alternativ til den etablerte amerikanske

tilnærmingen til jazzsaksofonspill⁸. Jeg ønsker å presentere kunnskap og arbeidsmetodikk som har gjort, og gjør det mulig for meg å utvikle denne måten å spille saksofon på.

De siste årene har jeg fått interesse for musikk fra forskjellige sjangre og har som et resultat av dette, forsøkt å unngå og plassere musikk i båser. I dette prosjektet ønsker jeg å bygge en bro mellom to disipliner, der avstanden kan oppleves veldig stor - klassisk sang og rytmisk saksofonspill.

Min hensikt med denne oppgaven er ikke å presentere dette som den måten man *bør eller skal* spille tenorsaksofon, men heller å presentere kunnskap som kan gi saksofonister en *alternativ* måte å spille tenorsaksofon. Jeg ønsker videre å formidle denne kunnskapen i undervisningssituasjoner i fremtiden og håper at mine funn vil inspirere saksofonister til å prøve ut spillestilen.

Et annet formål jeg ønsker å ha med oppgaven er å skape et større fokus hva angår støtte, resonans og avslappet muskelbruk blant rytmiske saksofonister. Bakgrunnen for mitt formål er hva jeg har erfart, både som student og lærer på videregående-, folkehøyskole og universitet. Det er stort fokus på hvilke toner man kan spille over hver enkelt akkord og mindre fokus på det lytteren først og fremst opplever - nemlig lyden i instrumentet. Min erfaring er at hvis lyden ikke er fin å høre på, kan det skygge over hvilke toner man spiller i forhold til det harmoniske grunnlaget.

Formålene mine med prosjektet har gitt meg inspirasjon, da jeg håper at kunnskapen som har gagnet meg også vil gagne lærere, studenter og kollegaer.

⁸ Her finnes det unntak, men det jeg definerer som amerikansk jazzsaksofonspill, angår hovedsakelig frasering. *As a generalization we could say that the vast majority of articulations heard in jazz fall somewhere between staccato and legato with an incredibly vast palette of variety* (Liebman, 2015).

1.3 Forskningsspørsmål

På bakgrunn av mine erfaringer og mitt formål med oppgaven har jeg definert følgende forskningsspørsmål:

Hvordan endres min opplevelse av mitt tenorsaksofonspill om jeg tilfører en klassisk sangers anvendelse av kropp som verktøy i tonedannelse?

Med dette forskningsspørsmålet som utgangspunkt skal forskningen omhandle hvordan jeg kan anvende min kropp som element i tonedannelse på tenorsaksofon.

1.4 Avgrensning

Mitt forskningsspørsmål krevde noen avgrensninger i forhold til innhenting av informasjon og konteksten forskningsprosessen skulle foregå i. Jeg måtte også avgrense arbeidet, slik at det lot seg gjøre innenfor de tidsrammene jeg ønsket for prosjektet.

Jeg valgte å ha en informant som kilde til ny informasjon, fremfor å ha flere informanter. Denne informanten skulle være en klassisk sanger. Jeg valgte Kristin Kjølborg, hun er ansatt ved Norges Musikkhøgskole og har lang erfaring med å undervise innenfor sang og stemmefysiologi. Hun er en klassisk utdannet sanger og fullførte sin doktorgrad ved Norges Musikkhøgskole i 2010. Hennes kunnskap om kropp som element i tonedannelse, har jeg brukt som utgangspunkt for mitt prosjekt.

Forskningsarbeidet ble gjort i en øvingssituasjon fremfor en konsertsituasjon. Jeg var helt i startfasen i internaliseringen av denne spillestilen og jeg fant det ikke hensiktsmessig å presentere mitt saksofonspill foran et publikum.

Jeg har avgrenset forskningen til meg selv som utøver fremfor å forske på en gruppe med saksofonister. Dette var mer hensiktsmessig, da jeg gjør dette for å utvikle min egen saksofontone. Skulle jeg ha forsket på flere saksofonister ville jeg ha fått utfordringer med å finne personer som hadde tilstrekkelig med tid til å gjennomføre det arbeidet som trengtes.

Tenorsaksofonen er det instrumentet jeg har valgt å bruke i arbeidet. Dette for å jobbe med utviklingen på mitt hovedinstrument. Omfanget av prosjektet ville ha blitt for stort hvis jeg

skulle ha jobbet frem resultater på flere forskjellige saksofoner, eller andre treblåsinstrumenter.

Underveis i prosjektet kom jeg over informasjon som tilsa at Pilates, Qi Gong og Alexanderteknikk kunne være relevante arbeidsmetoder å inkludere i utviklingsarbeidet. Den tiden det ville ha tatt å komme i gang med disse teknikkene, ville ha gjort at prosjektet ville ha blitt for omfattende. Dette er teknikker som dermed ikke er inkludert i min forskningsprosess.

1.5 Definerings av sentrale begreper

I dette kapitlet tolkes og avklares følgende begreper som anvendes i oppgaven:

Abdomen

Abdomen er den delen av kroppsveggen som ligger mellom brystkassen og bekkenet. [...] Øverst grenser bukhulen mot ribbensbuen og den kuppelformede mellomgulvmuskelen (diafragma) som skiller bukhulen fra brysthulen. Nederst danner bekkenet og bekkenorganene grense (Holck, 2015).

Aksentuere

Fremheve visse toner eller akkorder (Bjerkestrand, 2012)

I denne oppgaven anvender jeg dette begrepet når jeg omtaler hvordan man skal bruke tungen for å fremheve visse toner.

Bekkenet

Pelvis (bekkenet) er den nederste delen av kroppsskjelettet som omslutter bekkenorganene og overfører kroppsvekten fra virvelsøylen til bena. Bekkenet er en symmetrisk, uregelmessig knokkelring som består av korsbenet og to hofteben (Holck, 2015).

Brystklang

Chest color is felt as vibrations in the chest and resonates in the vocal tract. It used for at darker, deeper tone (Howard, 2006, s. 56).

Diafragma

Diafragma, mellomgulvet, den kuppelformede muskelen som skiller brysthulen [...] fra bukhulen. [...] Den fester seg langs ribbensbuen, på brystbenet og på ryggspylen. Når den trekker seg sammen, blir den flatere og presser bukorganene nedover (Holck, 2015).

Dynamikk

Gradering av lydstyrke, ved betegnelser som forte (f) og piano (p) med sine forskjellige avskygninger som: fff (forte fortissimo), ff (fortissimo), mf (mezzoforte), mp (mezzopiano), pp (pianissimo), ppp (piano pianissimo) (Bjerkestrand, 2014).

Ekshalere (utånde, utpust)

Ekshalasjon betegner det å utånde (Gundersen, 2009).

Embouchure

The word embouchure, which has been adopted by our language from the French, has the literal meaning "opening into". This gives only a slight clue to the usage of the word as it relates to wind instrument playing. For our purpose, the embouchure may be defined as the formation of the lips around the mouthpiece together with surrounding physical factors which affect tone production. These include the muscles of the lips and chin, the tongue, and the bony structure of the face (Teal, 1963, s. 37).

Flis (rør el. rørblad) festes på munnstykket og når denne vibrerer skapes tonen i instrumentet. Fliser benyttes på saksofoner og klarinetter, og er hovedsakelig laget av tre.

The principal task of the reed is its function as an air valve, which opens and closes one the mouthpiece as various speeds. The rate of speed, or frequency, if this operation controls the pitch of the tone and is governed by the size and shape of the body of air it must set in vibration. [...] The reed changes its rate of vibration with every new pitch of the tone (Teal, 1963, s. 21).

Hodeklang

Chest color is felt as vibrations in the head and resonates in the vocal tract. Head color should not be confused with head register or falsetto [...]. Head color is used primarily for softer singing (Howard, 2006, s. 56).

Inhalere (innånde, innpust) beskriver det å fylle lungene med luft, kontra tømme de ved å ekshalere.

Inhalere er det motsatte av å ekshalere (Gundersen, 2009).

Internalisere

Internalisering, psykologisk prosess hvor ytre normer, ideer og andre personers innstillinger og egenskaper som opprinnelig ikke finnes hos personen, opptas og oppleves som en del personens selvbylde (Rodina, 2012).

I oppgaven anvender jeg dette begrepet når jeg omtaler å naturliggjøre nye måter å tenke på, eller utøve mitt saksofonspill.

Intraabdominalt trykk brukte informant Kristin Kjøberg som et synonym på støtte.

I abdominalhulen er det et visst trykk som varierer i forhold til det atmosfæriske trykket, alt etter spenningen i magemusklene, åndedretten og kroppsstillingen (Holck, 2015).

Klassisk sanger er en person som synger klassisk musikk.

Resonansrom

er hulrom i kroppen som; demper, foredler og forskjøner utgangstonen ved deres form og størrelse (Haga, 2015).

Rytmask saksofonspill er en saksofonist som utøver rytmisk musikk.

Betegnelsen rytmisk musikk har etter hvert blitt vanlig som en felles-betegnelse på de populærmusikalske stilartene og sjangrene der groove er vesentlig, og som man med et annet uttrykk kunne kalle groove-basert musikk. Rytmisk musikk omfatter i tråd med dette alt fra jazz til rock, country og blues til pop, soul, funk, latinamerikansk dansemusikk til nyere stilarter som hip-hop og tekno i alle hybrider og varianter (Danielsen, 2002, s. 131).

Setemuskel (Gluteus Maximus)

The most superficial muscle in the gluteal region, is a very broad and thick, fleshy mass of a quadrilateral shape, which forms the prominence of the nates. Its large size is one of the most characteristic points in the muscular system in a man, connected at it is with the power he has of maintaining the trunk in the erected posture (Gray, 1974, s. 426).

Spillestil er det begrepet jeg bruker når jeg omtaler hvordan en utøver praktiserer sitt saksofonspill. Alle mennesker har forskjellige forutsetninger for å spille saksofon og har dermed sin unike spillestil. Likheten blant disse er hvor utøverne henter sin inspirasjon fra, for eksempel bebop- jazz, nordisk jazz, folkemusikk eller klassisk musikk.

Støtte (kroppsstøtte el. sangstøtte)

Kroppsstøtte består i antagonistisk arbeid i de musklene som har hovedansvar for innpust og utpust. Spenningsbalansen mellom de nederste bukmusklene og mellomgulvet gir kontroll over luftforbruket. [...] Bruk av kroppsstøtte gir sangeren mulighet for å kontrollere kvaliteten på sangtonen i hele det aktuelle toneomfang, og forebygger unødvendig muskelarbeid under sang (Hansen, 1993, s. 21-22).

Tekniske ferdigheter er det begrepet jeg bruker når jeg omtaler toneskifte, hurtighet, artikulasjon og fleksibilitet på et instrument.

METODOLOGI

I kapittelet vil jeg først redegjøre for aksjonsforskning og bruken av forskningsformen i mitt masterprosjekt. Videre vil jeg presentere deltagende observasjon og hvordan jeg anvendte metoden til innhenting av data til mitt forskningsarbeid.

2.1 Aksjonsforskning

Action research is a name given to a particular way of researching your own learning. It is a practical way of looking at your practice in order to check whether it is as you feel it should be. [...] If you feel that your practice needs attention in some way you will be able to take action to improve it, and then produce evidence to show in what way the practice has improved. (McNiff, 2002, s. 15).

I mitt masterprosjekt anvender jeg aksjonsforskning som forskningsform for å utbedre mitt saksofonspill, ved å utvikle min saksofontone.

Aksjonsforskning er ikke en metode eller en særegen type data, men et helhetlig forskningsopplegg av konstruktiv karakter, hvor forskeren aktivt deltar i forandrende inngrep i det studerte feltet (Tiller, 1999, s. 43).

Jeg forsker på min egen læring i dette prosjektet, noe Donald Schön betegner som *reflection-in-action* (Schön, 1987, s. 26). Dette oppstår når det er samme person som både utfører, observerer og reflekterer over handlingen. I tillegg til å utføre alle disse rollene, er det også gitt at denne personen har mulighet til å påvirke handlingen fortløpende (ibid). I mitt arbeid hadde jeg muligheten til å påvirke underveis i utøvingen og gjennomførte dermed *reflection-in-action*. I ettertid av denne utøvingen, brukte jeg muligheten til å se tilbake på de handlingene jeg hadde gjort og reflektere over de, altså *reflection-on-action* - refleksjon av handlinger i ettertid (ibid).

I min oppgave bruker jeg flere begreper for å beskrive et tidsaspekt eller en situasjon og ønsker presentere dette nærmere. Jeg bruker *forskningsprosess* når jeg omtaler alt jeg gjorde fra første deltagende observasjon og helt til prosjektet var fullført. Forskningsprosessen består av to *forskningsperioder* som inneholder en deltagende observasjon og en *aksjonsforskningsspiral* hver. Hver forskningsspirale består av en rekke *forskningsssykluser*. En forskningsssyklus gjennomføres i løpet av en dag og en syklus inneholdt fire økter med øving.

I mitt prosjekt gjennomførte jeg daglige sykluser med forskning i perioden 1. januar 2015 til 28. februar 2015. Dette for å skape en jevn kontinuitet i arbeidet og for å innhente gode mengder med data til evalueringsprosessen i slutten av prosjektet. Jeg så på hver dag som en forskningssyklus og ville i løpet av arbeidet danne to spiraler som strekker seg over fire uker per spiral.

Etter gjennomføringen av første spiral, evaluerte jeg mine erfaringer og brukte de som utgangspunkt for arbeidet i starten av andre spiral. Mine erfaringer etter andre spiral ble utgangspunktet for min oppsummering av prosjektet.

McNiff deler en syklus inn i fire stadier: Planlegging, handling, observasjon og refleksjon (McNiff, 2002, s. 41). Jeg gjorde noen endringer for å tilpasse syklusen til mitt prosjekt. Her er de stadiene jeg jobbet ut i fra:

Planlegging

Jeg ville planlegge hver syklus ut fra de nyeste erfaringer jeg gjorde meg. I starten av prosjektet ble planene basert på kunnskapen jeg fikk fra Kjølberg og senere var det mer og mer basert på de refleksjonene jeg gjorde meg underveis.

Handling, observasjon, endring

Dette er det stadiet som skiller min syklus fra McNiff sin syklus. Siden jeg også brukte reflection-in-action, vil denne delen inkludere roller både som utøver og observatør. Først ville jeg forsøke å utføre de planlagte handlingene og fortløpende observere aktiviteten. Hvis jeg ikke opplevde mine handlinger tilfredsstillende, ville jeg underveis kunne gå inn å gjøre endringer for å øke kvaliteten på arbeidet.

Refleksjon

Etter at handlingen og observasjonen var gjennomført ville jeg se tilbake på arbeidet jeg gjorde og reflektere rundt de inntrykkene jeg satt igjen med. I refleksjonsdelen ville jeg loggføre mine tanker basert på de observasjoner jeg gjorde underveis i prosessen. Informasjonen i denne loggen ble utgangspunktet for eventuelle endringer jeg ønsket å gjøre i neste syklus med handling, observasjon og endring.

2.2 Deltagende observasjon

Deltagende observasjon er en av de mest sentrale kvalitative metodene i samfunnsforskningen. [...] metoden beskrives som innsamling av data ved å delta i det daglige livet til de menneskene du studerer, og å se hvilke situasjoner de går inn i, og hvordan de oppfører seg i dem. (Fangen, 2011, s. 12)

Deltagende observasjon er den metoden jeg har brukt for å innhente kunnskap fra informant Kristin Kjølberg. Møtene jeg hadde med henne ble gjennomført på hennes arbeidsplass. Dette er omgivelser hun er kjent med å undervise i, og jeg deltok som observatør og deltager. I løpet av møtene med Kjølberg, byttet jeg frem og tilbake mellom rollene som observatør og deltager. Da hun fortalte og viste informasjon, var jeg observatør, og i det øyeblikk hun gav meg en øvelse jeg skulle gjøre, ble jeg deltager. Fangen omtaler dette som å være en fullt deltagende observatør:

Formålet med en slik deltagelse er å utvikle en insiders perspektiv på det som skjer. Det betyr at forskeren ikke bare ser på hva som skjer, men at han eller hun også føler det (Fangen, 2011, s. 75).

For å komme i kontakt med informanten sendte jeg en e-post. I denne e-posten presenterte jeg meg selv som masterstudent og musiker, før jeg videre gjorde rede for grunnen til at jeg kontaktet henne.

I den første fasen av en deltagende observasjonsstudie er det viktig at du presenterer forskningsprosjektet ditt og deg selv på en tillitsvekkende måte (Fangen, 2011, s. 64).

Presentasjonen av forskningsprosjektet mitt skrev jeg på en uformell måte, for å opprette et dagligdags språk i vår dialog. Jeg anvendte et uformelt språk for å gjøre meg forstått ovenfor henne, da jeg ikke var helt sikker på hvilke faglige synspunkter hun kunne tilføre min prosjekt. Jeg ville også fremstå interessert og erfaren innenfor min disiplin, samtidig som jeg ville være ydmyk ovenfor hennes kunnskap.

Etter kort tid fikk jeg svar fra Kjølberg der hun forklarte hvilke problemstillinger hun tolket at jeg stod ovenfor, dette omhandlet støtte- og resonansproblematikk. Hun tilbød seg å gjennomføre to deltagende observasjoner og dermed bidra som informant til mitt forskningsprosjekt.

Jeg valgte å bruke deltagende observasjon som metode, fremfor intervju, og grunnen til det er at denne måten å innhente kunnskap på, er kjent for meg. Slik har jeg tilegnet meg ny

kunnskap fra jeg begynte å spille saksofon. I intervju kan man risikere at man påvirker språket til intervjuobjektet, noe som kan påvirke informasjonen.

I intervjusituasjoner vil folk ofte tilpasse måten å ordlegge seg på ut fra hvordan du stiller spørsmål (Fangen, 2011, s. 96).

Jeg ønsket også at informant skulle vise og beskrive sine handlinger, slik at jeg kunne tolke mine observasjoner mot hennes informasjon, i stedet for at hun skulle redegjøre for hennes oppfattelse av emnet i et intervju.

Intervjuer gjenspeiler med andre ord de subjektive opplevelsene enkeltindividet har av hva som har foregått. Når du observerer, er du også selektiv, men du kan samtidig reflektere over din egen utvelgelse og sortering av inntrykk og bruke disse refleksjonene i analysen av materialet (Fangen, 2011, s. 15).

I en situasjon der oppfattelsen av fysiske bevegelser er viktig, var det mest naturlig å gjennomføre en deltagende observasjon slik at jeg kunne få et sammensatt inntrykk av visuelle og auditive opplevelser.

En utfordring med min valgte metode deltagende observasjon er at man kan risikere å komme i situasjoner der man får utfordringer med å forstå språket til objektet man observerer. Det er viktig at man noterer underveis i observasjonen, hvis det forekommer ord og begreper man selv ikke er kjent med. Det er viktig å få forståelse av de begrepene objektet bruker, for å lettere få forståelse for det du opplever.

Ved å nedtegne den eksakte språkbruken til deltagerne oppnår du en bedre fremstilling av deres egen forståelse av erfaringer (Fangen, 2011, s. 96).

Jeg kunne risikere at Kjølberg ville bruke fremmede begreper i sin formidling og at jeg ikke forstod betydningen av de. Ved at jeg gjorde opptak av observasjonene hadde jeg mulighet til å lytte til opptaket i etterkant for å få klarhet i begrepets betydning. På bakgrunn av at jeg hadde noe kunnskap om klassisk sang fra tidligere, minsket sjansen for å ikke forstå hennes begrepsbruk.

En alternativ metode som blir anvendt i forskningsprosjekt innenfor utøvende disipliner er mesterlære.

Mesterlære finner sted i en sosial organisasjon og i sin tradisjonelle form som et faglig fellesskap [...] Gjennom legitim, perifer deltakelse i fellesskapets produktive virksomhet tilegner lærlingen seg gradvis håndverkets vesentlige ferdigheter, kunnskaper og verdier [...] (Nielsen, 1999, s. 19).

Grunnen til at jeg ikke ønsket å benytte meg av denne metoden, var at jeg ville ha frihet til å bruke egne refleksjoner under forskningsarbeidet. Det kunne også ha oppstått utfordringer ved å gjennomføre mesterlære på tvers av sangutøvelse og saksofonspill, men hvis jeg hadde ønsket kunnskap utelukkende fra en saksofonist hadde metoden vært mer aktuell. En slik måte å jobbe på er vanlig innenfor yrkesfagsutdanninger, da elever gjennomfører en lærlingperiode før man kan gå opp til fagbrevet (Nielsen, 1999, s. 19).

HOVEDDEL

3.1 Mine musikalske forutsetninger for undersøkelsen

For å øke leseforståelsen av min oppgave, vil jeg i denne delen av oppgaven presentere det jeg hadde av relevant kunnskap i forkant av prosjektet. Først presenteres hvordan jeg og Bendik Hofseth har jobbet med kropp og saksofonspill, før jeg videre redegjør for hvordan jeg tidligere har strukturert mine økter med øving.

De tre siste årene har jeg vært student hos professor og saksofonist Bendik Hofseth. På timer hos Hofseth har jeg jobbet med det overordnede mål om å få kroppen til å samarbeide med saksofonen på best mulig måte. Målet er å tilnærme seg en spillestil der man ikke motarbeider instrumentets ergonomi, men jobber på instrumentets premisser. Dette beskriver Hofseth som en idiomatisk⁹ tilnærming til instrumentet. I min idiomatiske tilnærming til saksofonspill, forsøker jeg å spille tonekombinasjoner som ligger latent med utgangspunkt i saksofonens ergonomi. For eksempel vil det å spille glissando over en oktav være mer idiomatisk på en trombone¹⁰ enn på et piano. På saksofon opplever jeg det idiomatisk å for eksempel spille trinnvis fremfor intervallisk og legato fremfor stakkato.

Hofseth har i en årrekke hatt et bevisst forhold til kroppens muligheter for påvirkning i tonedannelsen på saksofon. Han har i løpet av disse årene etablert en arbeidsmetodikk som muliggjør videre utvikling på instrumentet. I tillegg til effektiv og fokusert øving, søker han alltid etter nye problemstillinger eller løsninger for å utvikle seg ytterligere.

Jeg har i løpet av de siste årene fått innblikk i Hofseths bruk av kroppens ressurser som verktøy for å oppnå den saksofontonen han har. I denne sammenheng vil jeg presentere to begreper jeg har lært av Hofseth: *med kropp* og *uten kropp*. Min forståelse av disse begrepene er følgende:

⁹ *Det som er naturlig, tradisjonelt, karakteristisk eller unikt* (Bojanowski, 2014).

¹⁰ *Due to the unique construction of the trombone with no valves or keys, the glissando is easy to perform* (Glissando, 2013).

“Uten kropp” er en tilnærming der man ønsker at kroppens resonansrom ikke skal være sentrale elementer i tonedannelsen, og utøverne har ofte en muskulær embouchure. Denne tilnærmingen er oftere å finne blant klassiske utøvere, enn hos rytmiske utøvere. Tungens rolle er å utforme munnhulen slik at den er tilnærmet lik innsiden av det instrumentet man spiller. Tungen heves gjerne i bakkant av munnen slik at sidene av tungen er i kontakt med jekslene i overkjeven og resulterer i økt hastighet på luften.

Branford Marsalis er en verdenskjent saksofonist som jobber som solist innenfor klassisk og rytmisk musikk (Marsalis, 2015). I et intervju som en del av Joel Patrick Vanderheyden sin doktoravhandling, forteller Marsalis litt om hvordan han forholder seg til forskjellene mellom rytmisk og klassisk saksofonspill:

One of the hardest things to get used to is keeping the lip pressure on the reed constant in classical playing, even when playing low notes (Vanderheyden, 2010, s. 82).

Han sier at en av de markante forskjellene er det konstante presset underleppen skal ha på flisen over hele registeret når man praktiserer klassisk saksofonspill. Marsalis nevner videre i intervjuet at han bruker tilnærmet samme munnstykker og instrumenter når han spiller klassisk og rytmisk, men sier også at han ikke spiller klassisk musikk på tenorsaksofonen (Vanderheyden, 2010, s. 84). Hvorfor han ikke gjør det, spør dessverre ikke intervjueren om.

Det finnes også tilfeller der utøvere spiller med en mer avslappet embouchure, da kombinert med lettere rør og et høyt intraabdominalt trykk. Jeg har fått forståelse av at den anerkjente og klassisk skolerte saksofonisten og klarinettisten Joe Allard¹¹ spilte på denne måten (Lenabloch, 2014). I et videointervju med en tidligere elev av Allard, viser han hvordan han anvendte denne avslappede embouchuren, både på saksofon og klarinett i en klassisk tonedannelse. Han viser i samme videoklipp hvordan han må aktivere det intraabdominale trykket for å kompensere for avslappet embouchure. På tross av denne anvendelsen av embouchuren, plasserer han tungen på lik måte- med sidene av tungen i kontakt med jekslene i overkjeven (Lenabloch, 2014).

¹¹ Joe Allard (1910-1991) var en klarinettist og saksofonist bosatt i New York, i tillegg til å undervise en rekke av saksofonister som Michael Brecker, David Liebman, Bob Berg og Bendik Hofseth (McKim,2000).

I motsetning til “uten kropp” er “med kropp” den tilnærmingen der arbeid med kroppens resonansrom er sentralt og man streber etter minimal, men samtidig optimal muskelbruk. Man ønsker at kroppens tilstedeværelse i tonedannelsen skal være betydningsfull og at man dermed skaper en særegen tone med sin egen kropp. For å oppnå denne måten å spille på er det viktig at man har avslappet embouchure og avslappet muskelbruk i resten av kroppen, i tillegg til å ha en høyt intraabdominalt trykk. Hofseth har uttalt at denne måten å utøve tenorsaksofon gjør det mulig å utnytte det instrumentet har å by på, både med tanke på dynamikk, tone og fleksibilitet.

Jeg har arbeidet med flere kroppslige endringer siden jeg begynte hos Hofseth. I setemuskelen og svelget forsøker jeg total avspenning, i tillegg til å ikke låse knærne når jeg står og spiller. Tidligere brukte jeg mye kroppslig energi når jeg skulle spille sterkt dynamisk, men i ettertid ser jeg at det ofte hadde motsatt effekt. Da jeg brukte mye muskelkraft for å danne en sterk saksofontone, endte jeg opp med å spenne muskler i kroppen uten at de bidro til øke hastigheten på luften. Det resulterte i at mine spenninger i svelget ble et hinder for luftstrømmen. I tillegg la muskelbruken i embouchuren et press på flisen som gjorde åpningen mellom flisen og munnstykket mindre, og begrenset flisens frihet til å vibrere.

Jeg har hatt positive erfaringer som resultat av tilnærmingen “med kropp” og gjør at denne bruken av kropp i tonedannelse på tenorsaksofon, vil være utgangspunktet for mitt forskningsarbeid.

3.2 Mine øvingsrutiner

I dette kapitlet vil jeg presentere hvordan jeg pleide å strukturere min øving i forkant av prosjektet. Disse øvingsrutinene ble utgangspunktet for planleggingen av mine forskningssykluser i aksjonsforskningen, se kapittel 2.1. Denne struktureringen av øving har jeg jobbet frem med veiledning fra Bendik Hofseth.

God forberedelse og planlegging i forkant av øvingene har i det siste årene, vært viktig for at jeg har oppnådd det nivået jeg har gjort. Jeg har erfart stor forskjell på effektiviteten i en økt som er godt planlagt, sammenlignet med en som ikke er det. I dette kapitlet vil jeg

presentere tre bolker med øving jeg har gjennomført daglig de siste to årene og fortelle litt om hva jeg har fokusert på i hver enkelt av de øktene.

Hver økt har bestått av 20 minutter med øving og har blitt etterfulgt av 10 minutters pause. Grunnen til at pausene struktureres på denne måten, er at disse ønskes til restitusjon. I disse ti minuttene ligger jeg på gulvet med øynene lukket og lar hodet bearbeide de tingene jeg har jobbet med. Dette gjøres i stedet for å sjekke nettaviser, sosiale medier eller være i kontakt med andre mennesker. Grunnen til at jeg setter disse føringene for pausene er for å unngå inntak av nye inntrykk. Slike inntrykk vil øke risikoen for ufokusert og svekket kvalitet på neste øvingsøkt.

Jeg har i løpet av de siste årene forsøkt å øve i bolker fra 10 minutter til 45 minutter og jeg har etter hvert fått god erfaring med å øve i økter på 20 minutter. Årsaken til at jeg ikke øver lengre enn 20 minutter per økt, er at jeg finner det vanskelig å ha fullt fokus på min utøvelse lengre enn dette. Enkelte dager velger jeg å gå ned til 15 minutter per økt, noen ganger på grunn av vanskeligheter med å konsentrere meg, og andre ganger for å kunne gjennomføre alle øktene innenfor det tidsrommet jeg har til rådighet.

For å muliggjøre en daglig gjennomføring av mine øvingsrutiner, har jeg pleid å begrense meg til tre obligatoriske økter daglig. Dette vil si 60 minutter med øving i løpet av totalt 90 minutter, inkludert pauser. Ved å ha en kort, men intensiv øvingsrutine, vil det la seg gjennomføre i en hektisk hverdag. Videre vil jeg fortelle litt om de forskjellige øktene:

Første økt - Lange toner

Denne økten er den jeg starter dagen med. Jeg bruker denne økten til å komme i kontakt med muskelgrupper som er sentrale i utøvelsen. For å redusere vanskelighetsgraden på det musikalske og saksofontekniske, spiller jeg kun lange toner for å få mer overskudd til å jobbe med samarbeidet mellom kropp og instrument. Hensikten med de lange tonene er ikke å spille de så fine som mulig, men å jobbe med å produsere mye musikalsk energi ved bruk av lite kroppslig energi.

De kroppslige elementene jeg jobber med i den første økten er avspenning i setemuskel, hals, kjeve og embouchure. Jeg jobber med fokus på støtte og som en øvelse pleier jeg å spille i det øvre registeret på saksofonen, i dette tilfelle fra G2-F#3¹². Dette gjør jeg uten oktavklaff¹³ for å gi luftstrømmen alt ansvar for at tonen ikke skal falle ned en oktav, dette for å aktivere det intraabdominale trykket.

Som saksofonist ønsker jeg å utvikle meg til å kunne spille sterkt uten å bruke mye kroppslig energi. Dette er for å kunne utøve saksofon over lang tid uten å bli sliten. For å oppnå dette forsøker jeg å spille svakt, men med høy intensitet i tonen og avslappet muskelbruk.

Etter hvert som jeg får kontroll på dette øker jeg det dynamiske registeret utover i økten, uten å øke muskelbruken i blant annet embouchuren og halsen. Målet er at all dynamisk variasjon skal oppstå som et resultat av at luftstrømmen som er skapt av det intraabdominale trykket, endres.

Andre økt - Flexibilitet

I denne økten tar jeg med meg den kroppslig bruken fra forrige økt, i tillegg tilfører jeg flere musikalske elementer. Det som skiller denne fra forrige økt musikalsk sett, er at i denne økten jobber jeg hovedsakelig mot å oppnå god kontroll over alle intervallkombinasjoner på saksofonen. Arbeidet i denne økten ligger i å ikke miste fokuset på kroppens rolle i tonedannelsen, i tillegg til å skape musikk ut fra et notebilde. Samme anvendelse av muskelbruk som i første økt er ønsket, i tillegg til at jeg jobber mot at støtten er det verktøyet som brukes for å oppnå god intonasjon og dynamisk fleksibilitet i alle registre. Jeg forsøker å spille legato igjennom hele økten og skaper dermed muligheten til passiv tungebruk, uanstrengt svelg og embouchure.

Når det gjelder litteratur og repertoar i denne økten, spiller jeg ofte Johan Sebastian Bach sine stykker fra boken *J. S. Bach Six Suites for Violoncello Solo* (Kynaston, 1995). Denne musikken byr på melodier innenfor et stort register og legato fraserings over store intervaller. For å skape variasjon utover dette, supplerer jeg med boken *Thesaurus of Scales and Melodic*

¹² Transponert til tenorsaksofon.

¹³ På saksofon bruker man samme grep på tonene fra D1-C#2 (transponert) som fra D2-C#3, med unntak av oktavklaffen. Denne trykkes inn hvis man skal spille fra D2 og lyere og slippes hvis man skal spille fra C#2 og mørkere.

Patterns (Slonimsky, 1986). Denne boken tar for seg en kombinasjon av intervaller og ser på musikk fra et systematisk og matematisk perspektiv. Utover disse to kildene hender det at jeg jobber ut i fra egne transkripsjoner av soloer.

Med utgangspunkt i denne litteraturen jobber jeg med å få god kontroll over alle kombinasjoner av intervaller på saksofonen, i tillegg til å utvikle det dynamiske registeret. Jeg jobber ofte uten oktavklaff med det mål om å finne det punktet i tonene i det øvre registeret, hvor jeg kan hente mest resonans ut av instrumentet. Det er ønskelig å spille på en måte hvor de lyse tonene hviler på oktavklaffen og at den fysiske forskjellen mellom oktavene blir så liten som mulig. Jeg spiller stort sett uten å aksentuere med tungen og det hender jeg transponerer opp enkelte partier for å utvikle mine ferdigheter i ekstremregisteret¹⁴.

Alle disse tingene jeg har presentert i første- og andre økt skal gjennomføres uten å falle tilbake til gamle vaner. Med dette mener jeg å holde ved den nye anvendelsen av støtte og muskelbruk. Man merker øyeblikkelig når man er i det Hofseth kaller for *modus*. Følelsen av å være i modus er når alle dynamiske registre ligger lett tilgjengelig og mengden luft er økonomisk. Da samarbeider alle kroppslige faktorer i tråd med instrumentets ergonomi og man opplever en idiomatisk spillestil.

Tredje økt - Hurtighet

Jeg jobber mot å bli en anvendelig saksofonist og ønsker derfor å opparbeide meg tekniske ferdigheter som gjør at jeg kan mestre de fleste sjangre som frilans musiker. I denne økten jobber jeg med å forbedre det som ofte forbindes med god teknikk, nemlig hvor raskt man kan spille - hurtighet. Som verktøy for å gi meg en pekepinn på om tonen spilles til riktig tid, bruker jeg en metronom.

Hva jeg spiller i løpet av denne økten varierer mellom solotranskripsjoner, tonekombinasjoner fra *Thesaurus of Scales and Melodic Patterns* (Slonimsky, 1986) og skalaer¹⁵. Uansett hvilke mønster jeg plasserer tonene i, ligger fokuset på å plassere tonene på riktig tid. Dette bidrar til utvikling av hurtighet og selvstendig puls. I løpet av økten øker jeg hastigheten på metronomen gradvis, helt til jeg ikke klarer å spille tonekombinasjonene raskere.

¹⁴ Det jeg legger i ekstremregister på en tenorsaksofon er (transponert): lille Bb - C1 (nedre) og D3 - F4 (øvre).

¹⁵ Dette kan blant annet være skalaer som; dur, moll, modal, pentaton, kromatisk, halv-hel og hel-halv.

Etter at disse tre øktene er gjennomført tar jeg gjerne en litt lengre pause på 30 minutter. Videre øver jeg på repertoar, ofte på bakgrunn av hva jeg møter i konsertsituasjoner den kommende tiden. Disse øktene pleier jeg ikke å avgrense med tanke på tid eller innhold, men holder på til jeg er fornøyd med resultatet av arbeidet.

Denne måten å strukturere arbeidet på, er det utgangspunktet jeg ville bruke for å planlegge mine sykluser i forskningsprosessen.

FORSKNINGSPROSESSEN

I denne delen av oppgaven presenterer jeg mitt arbeid gjennom to deltagende observasjoner og to forskningsspiraler på fire uker hver, herav to forskningsperioder.

Til å begynne med skriver jeg om forberedelsesarbeidet i forkant av det første møtet med Kjølberg og gjør rede for gjennomføringen av første deltagende observasjon. Informasjonen jeg hentet inn på dette møtet har jeg brukt som grunnlag for arbeidet i første forskningsspiral. Jeg skriver om tankene jeg gjorde meg underveis i første spiral og oppsummerer mine erfaringer i etterkant. Disse notene fra oppsummeringen ble videre brukt som utgangspunkt tematikk i andre deltagende observasjonen. Etter dette møtet drøfter jeg den nye kunnskapen fra Kjølberg opp mot mine erfaringer fra første spiral og legger grunnlaget for arbeid i andre spiral. Jeg presenterer mine tanker underveis i forskningsspiralen før jeg gjør en oppsummering av andre forskningssyklus. I slutten av kapitlet drøfter jeg forskningsprosessen.

4.1 Første forskningsperiode

4.1.1 Forberedelser til første deltagende observasjon

I forkant av første deltagende observasjon, brukte jeg tid på å snakke med medstudenter og musikerkollegaer om hva jeg kunne forvente meg av en slik observasjon. Jeg spurte om de hadde noen erfaringer med overføring av kunnskap mellom to utøvende disipliner og om de hadde forslag til person som kunne være informant i mitt prosjekt. Flere av de jeg var i kontakt med ble oppglødd da de hørte hva jeg skulle gjøre i mitt prosjekt og ga uttrykk for at tema var interessant og relevant for en saksofonists utvikling av tone. Noen av saksofonistene jeg var i kontakt med hadde selv vært inne på tanken om å ta timer til en sanger for å få et mer bevisst forhold til anvendelse av kroppen når de spiller.

Jeg vurderte frem og tilbake på om jeg burde oppsøke en artist eller en pedagog. Det positive ved å oppsøke en artist er at man får informasjon av noen som er erfaren med å praktisere sin kunnskap foran et publikum. Risikoen ved å oppsøke en artist kan være at disse ikke nødvendigvis er dyktige til å formidle sin kunnskap verbalt, sammenlignet med en pedagog.

Selv tror jeg dette er lite sannsynlig, da jeg opplever at en klassisk skolering resulterer i at sangere blir bevisst sine valg og flink til å sette ord på det de jobber med.

I mellom klassiske- og rytmiske musikere har jeg opplevd tilfeller av fordommer, og jeg var spent på hvordan en klassisk artistisk informant ville reagere hvis jeg presenterte at jeg skulle anvende personens kunnskap. Jeg har selv opplevd å få avslag fra en klassisk fløyttist, da vedkomne forstod at fløyte ikke var mitt hovedinstrument og at jeg ville bruke personens kunnskap til å utvikle meg på mitt bi-instrument. I vår tid er det relativt sjelden man møter på slike tilfeller, men jeg var avhengig av å komme i kontakt med en informant som var åpen for min anvendelse av personens kunnskap, da jeg behøvde å innhente pålitelig informasjon til mitt arbeid.

Det gikk kort tid fra jeg tok kontakt med Kjøberg, til vi gjennomførte første deltagende observasjon. I dagene før første møtet hadde vi en dialog per e-post der jeg fikk forklart hva jeg ønsket å oppnå med dette møtet. Hun gav meg en tilbakemelding på hvordan hun så for seg å presentere sin kunnskap og foreslo en tidsramme på 90 minutter på første møte.

På samme tidspunkt var jeg engasjert i en oppsetning på et teater i Oslo. I denne forestillingen spilte jeg klarinett og altsaksofon, og før første møte med Kjøberg hadde jeg vært i kontakt med tenorsaksofonen på fire måneder. Dette trenger nødvendigvis ikke å være negativt da man til en viss grad kan glemme hvordan det skal føles å være i kontakt med instrumentet, og dermed være mer mottakelig for nye metoder i utøvingen.

4.1.2 Gjennomføring av første deltagende observasjon

Kjøberg og jeg hadde ikke møttes før dette møtet og mitt førsteinntrykk av informanten var at hun var en utadvendt person med et stort engasjement for sang og musikk.

Før Kristin begynte med formidlingen av sin kunnskap, uttrykte jeg et ønske om at hun skulle forholde seg til meg som en sanger. Bakgrunnen for mitt ønske var at hun ikke skulle bruke tankekraft på å tilpasse sin kunnskap slik at den lettere kunne overføres til min disiplin. Jeg ønsket å motta hennes informasjon som en sangelev, for å lettere kunne oppdage forskjeller i hvordan man tilnærmer seg kroppen som verktøy innenfor sang og saksofonspill. Jeg valgte å

ikke ha med tenorsaksofonen på dette første møtet, da jeg kunne risikere at anvendelsen av instrumentet tidlig i prosjektet kunne hindre min forståelse av informasjonen jeg ble presentert.

Kjølberg gikk igjennom en sangers tilnærming til kroppen som verktøy i en utøvende situasjon. Hun fortalte hvordan en klassisk sanger posisjonerer kroppen for å danne et godt utgangspunkt for tonedannelse. Hun presenterte øvelser¹⁶ jeg forsøkte meg på, med hensikt å få forståelse for de kroppslige fenomenene hun snakket om. Vi arbeidet med å komme i kontakt med en rekke muskelgrupper, der noen skulle strammes og andre avspennes. Det å ha god kontakt med muskelgruppene var viktig om de skulle spennes eller avspennes, ble jeg fortalt.

I løpet av den første deltagende observasjonen presenterte Kjølberg ny kunnskap for meg og vi jobbet med øvelser for å oppnå en forståelse av kunnskapen i praksis. Etter at hun hadde presentert den informasjonen hun synes var viktigst i denne omgang, var det rom for meg til å spørre om emner jeg ville at hun skulle utdype.

I slutten av møtet snakket vi om mine øyeblikkelige tanker rundt det hun hadde presentert av informasjon og overføringen av denne til tenorsaksofon. Vi diskuterte aktuelle arbeidsmetoder og hvordan man kan strukturere arbeidet når man jobber med et slikt prosjekt.

I denne deltagende observasjonen ble jeg konfrontert med kunnskap som jeg vil presentere i det neste delkapittelet. Dette er min gjenfortelling av den informasjonen Kjølberg gav meg i løpet av møtet.

4.1.3 Oppsummering av første deltagende observasjon

På nitti minutter gikk informant Kristin Kjølberg igjennom de fleste faktorene klassiske sangere har et bevisst forhold til når de anvender kroppen som verktøy i tonedannelse.

I starten av observasjonen presenterte Kjølberg hvordan hun forholder seg til resonansrommene i kroppen når hun synger, og jeg fikk forståelse av at det ikke er så

¹⁶ Se eksempler på slike øvelser i kapittel 6.1.

komplisert som jeg i utgangspunktet trodde. I tillegg til hodeklang og brystklang, er munnhulen en viktig faktor for resonansbruk og utforming av karakteristikken i tonen. Før jeg gjennomførte den første deltagende observasjonen med Kjølberg, trodde jeg at jeg kunne møte situasjoner der man jobbet med enkelte resonansrom i brystkassen og enkelte resonansrom i hodet, og videre kombinere de med hverandre ut fra hvilken karakteristik man ønsket. I etterkant har jeg ikke samme oppfattelsen, da jeg fikk forståelse for at man aktiverer hele resonansområdet når det skal anvendes og ikke enkelte soner på tvers av hodet og brystet.

I løpet av denne deltagende observasjonen ble jeg av den oppfatning at man hovedsakelig skiller hodeklang- og brystklangbruken fra hverandre ut fra hvilket register man synger i, og at munnhulen er delaktig som resonansrom hele tiden. Munnhulen og svelget er det resonansområdet som er lettest å jobbe med, da det er veldig fleksibelt og mulig å se for utøveren. Kjølberg benevner dette som det resonansrommet som har størst påvirkning på tonens karakteristik.

Kjølberg forklarte at man gjerne har som hovedregel å synge med hodeklang når man synger lyse toner og med brystklang i det nedre registeret, men at det finnes mange unntak. Denne inndelingen av resonansrom ut fra register, minner litt om det jeg lærte av min klarinettlærer kort tid tilbake: Klarinettister former gjerne munnhulen til vokalen "i" når man spiller i det nedre registeret og vokalen "a" når man spiller i det øvre registeret. Naturlig nok vil utformingen av munnhulen være mer variabel hos en sanger enn hos en klarinettist eller saksofonist, da den er i konstant endring ut fra hvilken tekst man skal synge. Utformingen av munnhule og svelg er uansett en viktig faktor jeg har tatt hensyn til i utviklingen av min saksofontone. Tidligere har Bendik fortalt meg at vokalen "a" er et godt utgangspunkt å bruke over hele registeret i rytmisk saksofonspill, men at man kan forske på bruken av de andre vokalene for å skape kontrast.

Underveis i møtet jobbet vi med å komme i kontakt med de forskjellige resonanssonene. Da vi jobbet med dette fortalte Kjølberg at det er beinstrukturen i kroppen som gir utøveren tilbakemelding på om han/hun synger med hodeklang eller brystklang. Videre fortalte hun om et eksperiment, der kilden dessverre er ukjent: Her ble det forsket på om klangen endret seg hvis beinstrukturen i kroppen ikke var i stand til å vibrere. I prosjektet skulle en utøver synge

med hodeklang foran et publikum, gå av scenen å sprøyte silikon inn i bihulene og gå ut for å synge en gang til. Resultatet var at sangeren oppfattet det umulig å synge med hodeklang, men publikum merket ingen forskjell på fremførelsene. Responsen vi får fra beinstrukturen i kroppen er altså en metode mennesker har utviklet for å ha en referanse til det å synge med hodeklang. I boken *Vokalmetodikk* benevner Hansen dette med vibrasjon i beinstruktur som en subjektiv resonansopplevelse (Hansen, 1993, s. 49).

Oppfattelsen av vibrasjon i beinstruktur er mer et verktøy for å sende signaler tilbake til hodet om at resonansen er plassert på ønskelig sted kroppen. Dette forsøket viser dermed at fraværet av respons ikke er ensbetydende med at man ikke oppnår den samme karakteristikken i tonen.

Jeg opplevde at munnen og svelget var det resonansrommet som hadde størst umiddelbar innvirkning på karakteristikken i sangstemmen min. I utformingen av dette resonansrommet, er plasseringen av strupehodet en vesentlig faktor. Hvis man plasserer det høyt, vil det gi tonen en helt annen karakteristik enn om det plasseres lavt. Kjølberg eksemplifiserte Marit Larsen som en sanger som har strupehodet høyt oppe, men i motsetning vil operasangere foretrekke å ha strupehodet langt nede.

I følge Kjølberg er det er positive og negative sider ved plassering av strupehodet høyt eller lavt. Hvis man synger med strupehodet høyt, vil man ikke være i stand til å synge egalt¹⁷ med mye dynamikk over hele registeret. Det positive ved å synge med strupehodet høyt er at det ikke er veldig belastende for stemmebåndene, og det vil heller ikke være store krav til styrken i den muskulaturen man trenger for å skape et intraabdominalt trykk. Med mindre behov for muskelbruk, reduseres anstrengelsene og minsker sjansene for overbelastninger¹⁸.

På tross av denne bevisstgjøringen ønsket jeg å plassere mitt strupehode lavt når jeg spiller saksofon og årsaken var at jeg ønsket å danne et stort resonansrom i svelg og munnhule for å skape en massiv saksofontone. Å plassere strupehodet lavt krever et stabilt intraabdominalt trykk, for å unngå å belaste annen muskulatur for å holde strupehodet nede.

¹⁷ *Egalitet, jevnhet, likhet, ensartethet* (Gundersen, 2009). I denne oppgave: Likhet i tonekarakter.

¹⁸ *Belastningsskader skyldes gjentatte, mindre traumer som i seg selv ikke overstiger vevets tålegrense, men gjentatt over tid vil de kunne gjøre dette* (Mæhlum & Bahr, 2009).

I sammenheng med bruk av strupehodet fortalte Kjølberg at posisjoneringen av nakken under utøvingen var svært viktig. Hvis nakken plasseres feil vil det forplante seg fra hodet og ned i korsryggen. Jeg hadde selv en uvane med å plassere hodet litt lengre frem enn det Kjølberg anbefalte og dermed kunne jeg risikere å legge press på strupehodet i tillegg til at jeg belastet ryggen og skuldrene unødvendig mye. Hun understrekte at det var svært viktig å finne en utgangspositur i sin utøvingssituasjon som er avspent og lite belastende for kroppen. Kjølberg fortalte at nakken er sentral når det kommer til posisjonering av kroppen, og mange musikere, både profesjonelle og amatører, har en posisjonering av kroppen som er svært belastende når de spiller. Blant profesjonelle musikere kan man se at utøveren har dannet seg en vane der han/hun ønsker å vende et spesifikt øre mot det de lytter til. Andre danner seg fornemmelse av å tre inn i et kreativt rom ved å plassere hodet på en måte som nødvendigvis ikke er bra for kroppen.

For å oppnå en god plassering av nakken og kroppen, må vi være bevisst på hvor på foten vi plasserer vekten vår. Kjølberg lærte meg å plassere vekten lengre frem på foten når jeg stod oppreist og forklarte hvorfor man ikke bør låse knærne når man spiller. En slik låsing i knærne gjør at overkroppen må bruke mye krefter på å holde kroppen i balanse og dette går kraftigst utover abdomen og nakken. På bakgrunn av Kjølbergs kunnskap ville jeg forsøke å flytte tyngdepunktet lengre frem på foten når jeg spiller, for å lettere kunne bøye knærne uten at overkroppen trenger å kompensere for å holde balansen. Jeg måtte samtidig være bevisst på å ikke plassere vekten for langt frem på foten, da dette kan resultere i uønsket spenning.

Når man skal danne et intraabdominalt trykk, er det flere områder i kroppen som må spille på lag. Videre skriver jeg om hvordan Kjølberg ville at jeg skulle håndtere bekkenet, abdomen og diafragma for å danne et intraabdominalt trykk:

Det første steget i å danne et intraabdominalt trykk er bekkenet. Ved å oppnå kontakt med bekkenet vil man øke intensiteten og stabiliteten på lufttrykket. For å kunne plassere bekkenet i den ønskede posisjonen, kan man ikke stramme setemuskulene nevneverdig. Grunnen til dette er at man skal forsøke å vippe bekkenet litt frem – jeg tenker at jeg skal posisjonere det slik at det ligger parallelt med gulvet. For å jobbe med frigjøringen bekkenet fra dets normale posisjon, kan man forsøke å vippe det frem og tilbake ved hjelp av ryggmuskler, magemuskler og setemuskel. Når man får plassert bekkenet i den posisjonen som er ønsket,

skal man forsøke å opparbeide ferdigheter til å hentet ut den kraften og energien som ligger der. Selv om det kan være utfordrende å komme i kontakt med bekkenet på denne måten, finnes det flere måter å visualisere seg en bevegelse slik at denne reaksjonen skjer. Personlig tenker jeg at det går et stramt strikk gjennom bekkenet, som er festet i øvre del av rumpen i den ene enden og under navlen i den andre enden. Denne linen forsøker jeg å stramme oppover mot diafragma - ikke ulikt når man strammer opp for å skyte med pil og bue.

Neste trinn i etableringen av det intraabdominale trykket er å avspenne abdomen. Fra tidligere hadde jeg lært at det er magen og magemusklene man skal bruke for å oppnå en stabil luftstrøm og god støtte. Etter at Kjølberg observerte hvordan jeg anvendte abdomen under inn og utpust, konkluderte hun med at den var for aktiv. Jeg bevegde den unødvendig mye og min aktivitet i dette området var utelukkende drevet av muskler, og ikke som en naturlig reaksjon på diafragmas bevegelse. Les min beskrivelse av denne reaksjonen litt senere i kapittelet.

Siste ledd i etableringen av det intraabdominale trykket er diafragma. Diafragma utgjør taket i abdomen og gulvet i lungene. Dette organet er i bevegelse hver gang man trekker luft ned i lungene, og det ligger i mellomgulvets natur å utjevne trykket på innsiden av kroppen med det trykket som er på utsiden. Det er denne refleksjonen som gjør at vi blåser luften ut og den refleksjonen som gjør det vanskelig å holde pusten over lengre tid.

Til sidst er diafragmas kraft sterkere end viljen, og selvom man ikke ønsker det, lukker diafragma luften ud. Man kan kun styre diafragma delvis, man kan f. eks. ikke holde vejret til man dør. Det er altså svært å holde vejret, men nemt at få luften ud (Sadolin, 2000, s. 24-25).

I ribbekassen har mennesket mulighet til å danne et resonansrom. Dette skjer når diafragma presses ned og ribbena presses utover som et resultat av dette.

Den viktigste respirasjonsmuskelen er diafragma som virker som en inspirasjonsmuskel. Når den kontraherer seg, øker den vertikale diameteren i thorax. Hvis de ytre intercostale musklene samtidig kontraherer seg, blir de nederste ribbenene ført utover (Dahl & Rinvik, 1996, s. 217).

Hvis man da klarer å holde ribbekassen ute ved hjelp av de intercostale musklene¹⁹ på innsiden av ribbekassen, har man mulighet til å danne et stort resonansrom i brystet. Kjølberg gikk ikke dypere inn på hvordan man skal jobbe for å holde ribbekassen ute, men jeg fikk i oppgave å bli kjent med ribbekassens ekspansjon ved inhalering og videre forsøke å holde den ute ved bruk av de intercostale musklene.

Min beskrivelse av de reaksjonene som skjer ved korrekt inhalering, kombinert av egne opplevelser og Kjølberg sin forklaring:

Den kjedereaksjonen som gjør at abdomen til slutt eser utover, begynner med inhalasjon som resulterer i at diafragma presses ned. Siden bekkenet stenger muligheten for at innvollene i magesekken kan bevege seg ned i underlivet, er det bare en mulig retning og det er utover. Som et resultat av denne prosessen vil da abdomen ese utover som en refleks og ikke en muskulær bevegelse.

Avslutningsvis eksemplifiserte Kjølberg den visuelle tilnærmingen hun bruker for å aktivere det intraabdominale trykket og resonanssonen i overkroppen. Hun ser for seg en likebeint trekant som hun snur på opp-ned og plasserer inn i overkroppen. Det nederste punktet sitter i bekkenet, det andre på høyre side i ribbekassen og det siste punktet sitter på venstre side i ribbekassen. Kjølberg ønsket at jeg skal internalisere en visualisert aktivator som vekker disse punktene og dermed tilrettelegger for tonedannelse. Ved å anvende denne visualiserte trekanten i praksis, vil jeg få kroppslig energi fra bekkenet, og jeg vil kunne påvirke karakteristikken i tonen med det resonansrommet som skapes i ribbekassen.

Kjølberg presenterte pilates²⁰ som en mulig kilde til øvelser som kan gagne denne måten å bruke kroppen på. Jeg har valgt å ikke inkludere pilates i prosjektet da jeg hadde begrenset med tid til gjennomføringen.

¹⁹ Aksessoriske respirasjonsmuskler er hjelpemuskler som ikke tar del i den rolige, normale åndingen, men som etter behov bidrar til å løfte ribbena og øke thoraxnivået [...] de yttre mellomribbemusklene (*musculi intercostales externi*) (Holck, 2015).

²⁰ *Pilates is a physical fitness system that was developed in the early 20th century by Joseph Pilates. Pilates was formed by Joe during the First World War with the intention to improve the rehabilitation programme for casualties. During this period, Pilates was designed to aid injured soldiers in regaining their health by strengthening, stretching and stabilising key muscles* (Pilates Fitness Institute, 2015).

4.2 Første forskningsspiral

4.2.1 Elementene tok jeg med inn i forskningen

Basert på den kunnskapen jeg innhentet på første deltagende observasjon hva angikk kroppens rolle i en tonedannelse, tok jeg med meg følgende elementer videre i forsøk på å overføre denne kunnskapen til mitt saksofonspill:

Posisjonering av kropp

Jeg ville finne en posisjonering av kroppen som gjorde det mulig å få mye musikalsk energi ut av instrumentet ved å bruke lite kroppslig energi. Jeg ønsket å jobbe med plassering av føtter, knær, hofter og hodet i en posisjon som ville skape en uanstrengt anvendelsen av kropp i tonedannelsen uanstrengt.

Trekantsystemet

Det å internalisere det trekantsystemet²¹ Kjølberg presenterte på møtet var noe jeg ville forsøke å inkludere i mitt saksofonspill. Dette for å skape en intensitet i ekshalasjonen og samtidig danne et resonansrom i ribbekassen.

Tungen og svelget

Tungen vil jeg legge helt flat i bakkant for å unngå at den hindrer luftstrømmen i utblåsing. Passiv tungebruk kombinert med en lav plassering av strupehodet, vil danne et stort resonansrom i svelget og munnhulen.

I starten av første syklus planla jeg å jobbe med internalisering av de overnevnte punktene uten saksofonen. Dette var på bakgrunn av forslag fra Kjølberg. Jeg ville starte med å danne meg en god beherskelse av disse elementene uten instrumentet. Dette for å unngå tilbakefall til gamle vaner når jeg kom i kontakt med saksofonen, og for å få en større forståelse av en sangers utøvelse av denne kunnskapen. For å underbygge dette så hadde jeg ikke vært i kontakt med tenorsaksofonen de siste månedene og siden jeg ikke hadde min tidligere

²¹ Se kapittel 4.1.3.

tilnærming friskt i minnet, ville det trolig gjøre det enklere å anvende de nye metodene øyeblikkelig.

4.2.2 Første forskningsspiral

I den første forskningsspiralen plasserte jeg den nye kunnskapen inn i de tidsrammene for øving jeg hadde jobbet ut fra tidligere: i sykluser på 20 minutter øving, etterfulgt av 10 minutter pause.

Jeg gjennomførte en spiral på fire uker med daglige forskningssykluser. En syklus innebar fire godt planlagte økter med øving på 20 minutter per økt. All forskning foregikk på starten av dagen og grunnen til det var at jeg har erfart fra tidligere at mine muligheter for å øve konsentrert, er større på denne tiden av døgnet. For å øke omfanget av øvingen sammenlignet med tidligere, valgte jeg å tilføre en økt på 20 minutter. Altså, fire økter i stedet for tre. Ved å legge til en økt som denne, ville sjansen for å oppnå en merkbare endring være større.

I alle øktene i hver syklus jeg gjennomførte i denne forskningsspiralen, brukte jeg en klokke som var innstilt på nedtelling fra 20 minutter når jeg øvde og 10 minutter når jeg hadde pause. Dermed slapp jeg å tenke på hvor lang tid som hadde gått og fikk mer utbytte av øvingstiden. Jeg har tidligere erfart at det er forstyrrende for fokuset i arbeidet hvis man må sjekke klokken underveis.

I forkant av øktene unngikk jeg å sjekke sosiale medier og nettaviser for å unngå inntrykk som kunne svekke fokuset på arbeidet. Jeg ønsket også å besvare minst mulig henvendelser per telefon og e-post underveis og heller utsette det til syklusen var gjennomført i henhold til tidsplanen.

I den videre framstillingen gjør jeg rede for hvordan overføringen av kunnskap blir satt inn i tidsrammer i forkant av spiralen, i tillegg presenterer jeg hvordan jeg jobbet med de forskjellige elementene i hver enkelt økt.

Den første økten brukte jeg til å jobbe med posisjoneringen av kroppen ut fra det Kjølberg presenterte på møtet. Jeg forsøkte å plassere kroppsvekten lenger frem på foten, svikte litt i knærne og avspenne muskelbruken i legg-, lår- og setemusklene. Videre ville jeg arbeide med

å posisjonere bekkenet slik at det lå parallelt med gulvet før jeg forsøkte å avspenne musklene i abdomen. I øvre del av kroppen ville jeg forsøke å senke skuldrene, plassere hodet og nakken i en naturlig og avslappet posisjon.

Når posisjoneringen av kroppen var tilfredsstillende, forsøkte jeg å etablere det intraabdominale trykket. Til å begynne med inhalerte jeg igjennom nesen i stedet for munnen, dette for å fremprovosere de naturlige refleksene i kroppen uten den muskelbruken jeg brukte tidligere. Tidligere var abdomen svært aktiv under inhalering og dette ønsket jeg å ha stort fokus på i håp om å legge av meg denne uvanen. Den måten jeg visualiserte inhalering gjennom nesen på, var at jeg stod på toppen av et fjell jeg hadde besteget og trakk inn den luften som var de oppe. Ikke bare inhaleringen, men også de følelsene man har etter å ha besteget en fjelltopp er fin å ta med seg for å inspirere situasjonen.

For å utvikle kroppens rolle som resonansrom forsøkte jeg å avspenne tungen fullstendig i tillegg til å plassere strupehodet så lavt som mulig uten å skape spenninger i svelget. Hvis jeg ikke klarer å avspenne tungen, vil dette forplante seg i svelget og vanskeliggjøre muligheten til å spille svakt og uanstrengt på en saksofon. Med passiv tungebruk og lav plassering av strupehodet vil det dannes et resonansrom i svelg og munnhule, som resulterer i store endringer i saksofontonens karakter. Området i munnhulen og svelget ble dermed frigjort slik at luftstrømmen hadde fri bane, både inn- og ut av lungene.

Etter hvert som jeg fikk kontroll over de organene som skulle være delaktig i tonedannelsen, tok jeg frem instrumentet og forsøkte å gjøre minimalt med endringer for å få lyd i instrumentet. I starten av prosessen stilte jeg meg ukritisk til tonekvaliteten og hadde alt fokuset på kroppens rolle i tonedannelsen. Til å begynne med spilte jeg relativt korte toner²². Alle tonene spilte jeg innenfor mellomregisteret²³ på saksofonen, men utover i økten utvidet jeg lengden på tonene og omfanget av registeret.

Den andre økten brukte jeg som en forlengelse av første økt, der jeg i utgangspunktet spilte lange toner. I starten av spiralen angrep jeg denne andre økten på lik linje med den første økten for å jobbe intenst med etableringen av den nye kunnskapen. Det var også flere tilfeller

²² Korte toner i denne sammenheng: Halvnoter og fjerdedeler i et tempo på rundt 60 slag i minuttet.

²³ Transponert til tenorsaksofon: f1 – c#2.

der jeg la instrumentet til side for å hente frem den fysiske posisjoneringen jeg husket fra møtet med Kjølberg.

Jeg brukte mye tid på å kontrollere at alle de kroppslige elementene var delaktige slik jeg ønsket i utøvelsen. Hvis jeg mistet kontakten med et av organene begynte jeg posisjoneringen av kroppen på nytt, og begynte å spille på instrumentet så snart kontakten var opprettet igjen.

Mot slutten av denne andre økten arbeidet jeg med intervaller. Jeg hadde tidligere lært av Hofseth at det var ønskelig å ha lik anvendelse av de fysiske faktorene uansett hvilket register man spilte i. Dette for å kunne få en fleksibel spillestil og videre legge til rette for egalitet over hele instrumentets register. Etter hvert som prosessen pågikk fikk jeg mer kontroll over tilnærmingen og avhengigheten av oktavklaffen ble større, slik jeg ble forespeilet av Hofseth. Grunnen til at avhengigheten av oktavklaffen skulle bli større, er for at man ikke skal bruke muskler i embouchuren for å holde tonen i riktig oktav, men heller overlate den oppgaven til instrumentet.

Etter hvert som denne andre økten ble gjentatt i løpet av første forskningsspiral, frigjorde jeg meg fra de lange tonene og begynte i større grad å jobbe med fokus på intervaller av forskjellig omfang.

I **den tredje økten** forsøkte jeg å gjenskape situasjoner som kunne relateres til min hverdag som musiker. I årene jeg har jobbet som frilans musiker har jeg stort sett havnet i situasjoner der jeg må skape musikk ut fra et notebilde. For å gjenskape en slik situasjon ville jeg jobbe med utgangspunkt i *J. S. Bachs cello suiter* (Kynaston, 1995). Jeg jobbet med å spille stykkene helt legato og med fokus på å utvikle fleksibilitet i spillet ved hjelp av det intraabdominale trykket. De gangene jeg aktiverte uønsket muskelbruk for å muliggjøre et intervall eller en frase, stoppet jeg opp for å jobbe med denne utfordringen. Jeg forsøkte å overlate alt arbeidet til luft i stedet for muskler og i det øyeblikk jeg fikk følelsen av å mestre utfordringen, fortsatte jeg videre.

I **den fjerde økten** jobbet jeg med å utvikle mine saksofontekniske ferdigheter. Her ville jeg utvikle min hurtighet og mine evner til å spille alle mulige tonekombinasjoner. Øvingen ble gjennomført med metronom. Metronomen var sentral i denne økten, da jeg anvendte den som referanse på om jeg plasserte tonen på riktig sted. Jeg jobbet med skalaer og

solotranskripsjoner, med fokus på å spille tight²⁴. Det forekom også tilfeller i løpet av prosessen der jeg spilte et riff²⁵ på instrumentet for å utvikle min selvstendige puls, også ved hjelp av metronom.

Jeg forsøkte hele veien å praktisere legato frasering med hensikt om å klare og opprettholde den tonekarakteristikken jeg dannet i starten av syklusen.

Etter at denne økten var ferdig loggførte jeg min opplevelse av syklusen og brukte dette som grunnlag for å planlegge tilsvarende økter i syklusen neste dag. Hvis det var momenter ved utøvelsen jeg ikke var helt fornøyd med, satte jeg inn større fokus på dette ved neste anledning. En slik syklus på fire økter gjennomførte jeg daglig i fire uker og dannet etter hvert en forskningsspiral.

4.2.3 Tanker underveis

Jeg vil i dette kapittelet presentere mine tanker underveis i første forskningsspiral. Underveis vil jeg presentere sitater som er hentet fra den loggen jeg skrev i løpet av første spiral. Jeg har loggen oppbevart, men har valgt å ikke inkludere den som et vedlegg i oppgaven.

12. desember (Samme kveld som første deltagende observasjon fant sted)

[...] Selv om min første forskningssyklus ikke er i gang, føler jeg at det er viktig å skrive ned min umiddelbare opplevelse av den nye informasjonen. Opplevelsen av å bruke bekkenet under utøvingen er spennende. Jeg får utrolig nok en markant større tone i både klarinetten og altsaksofonen, dette er noe de andre musikerne i teaterorkesteret også bemerker, spesielt på klarinetten (utdrag fra logg).

Min forskningsprosess kunne ha begynt den 12. desember, men jeg valgte å ikke sette i gang arbeidet før 2. januar, av den grunn at jobbsituasjonen jeg var i skulle avsluttes først. Jeg var delaktig i en musikaloppsetning ved et teater i Oslo, der jeg utelukkende hadde spilt altsaksofon og klarinett de siste månedene. Tilnærmingen til disse instrumentene har jeg erfart veldig ulik fra tenorsaksofonen. Derfor valgte jeg å begynne forskningsarbeidet etter engasjementet var over.

²⁴ Tight bruker jeg i denne oppgaven når jeg omtaler det å spille presist rytmisk.

²⁵ Riff er betegnelsen på et lite melodisk motiv som blir repetert som et ostinat (Skjelbred, 2011).

2. januar (første syklus i første forskningsspiral)

Selv om jeg ikke har spilt tenorsaksofon på flere uker, tok det kortere tid enn det pleier å oppnå kontroll over instrumentet. Jeg har etter deltagende observasjon jobbet litt med å oppnå kontakt med bekkenet uten instrumentet. Jeg tror at denne fysiske øvelsen har gjort at kroppen var litt mer forberedt til å spille enn den pleier å være etter flere dager uten å spille et instrument i det hele tatt. Opplever at tungen min er mer aktiv nå enn tidligere, trolig på grunn av all klarinettspillingen de siste månedene. [...] Valgte å korte ned på varigheten av øktene, da jeg begynte å spenne i de muskelgruppene hvor dette ikke er ønskelig. Blant annet embouchure og abdomen (utdrag fra logg).

De første dagene i denne forskningsspiralen var veldig spennende. Jeg hadde fått tilgang på masse energi som jeg pøste inn i instrumentet, ved hjelp av en aktiv anvendelse av det intraabdominale trykket. All denne energien gjorde at kroppen tømte seg for luft mye raskere enn før og jeg fikk vanskeligheter med å disponere luften utover en lang tone eller en lang frase. Til tider var lyden i instrumentet så kraftig og ukontrollert at jeg følte meg som en nybegynner når jeg forsøkte å praktisere den nye spillestilen. Jeg ble raskt sliten av å spille på denne måten og det var ikke før i starten av andre uke at jeg klarte å fullføre hele øvingsplanen uten at kvaliteten på øvingen ble svekket mot slutten.

I starten av spiralen hadde jeg store utfordringer med å holde ut hele økten med den nye tilnærmingen, da jeg ble raskt sliten i embouchuren. Årsaken fant jeg ut da jeg skulle bruke et piano for å sjekke intonasjonen i saksofonen, og opplevde at jeg var veldig lavt intonert. Jeg tror jeg automatisk har forsøkt å intonere instrumentet underveis og dermed brukt embouchuren aktivt for å spille intonert. Eneste løsning var å gjøre instrumentet mindre ved å skyve munnstykket så langt inn det var mulig å komme. Dette gjorde det mulig å spille intonert uten å stramme embouchuren.

Min opplevelse av å kunne skyve munnstykket inn og dermed gjøre instrumentet mindre, var veldig stor. Jeg merket umiddelbar endring i overtonerikdommen²⁶ i instrumentet, i tillegg til at det ble langt lettere å spille med lik embouchure over hele registeret. En negativ reaksjon

²⁶ *En tone fra en menneskestemme eller fra et instrument består egentlig ikke bare av én tone, men er sammensatt av en serie toner med ulike frekvenser. Den sammensatte tonen er bygd opp over grunntonen pluss overtonene [...] Hvilke overtoner som er til stede og hvilken styrkegrad de har i forhold til hverandre, avgjør klangfargen* (Winther, 2009).

på endringen var at forskjellen på tonekarakteristikken mellom C#2 og D2 ble større og jeg inkluderte egalisering av disse tonene i arbeidet videre.

16. januar

Jeg finner det utfordrende å unngå at kroppsvekten legges på hælene og ikke lengre frem på foten. Dette vil jeg unngå, da Kjøberg sa at musklene i abdomen strammes hvis kroppsvekten kommer for langt bak på foten. [...] Jeg vil videre jobbe med å anvende inhalering gjennom nesen også i arbeidet med i tredje- og fjerde økt. Ellers merker jeg fremgang når det gjelder kontroll over tonen i instrumentet. (utdrag fra logg)

Da denne forskningsspiralen nærmet seg slutten, arrangerte jeg et møte med Bendik Hofseth for å presentere de erfaringene jeg hadde gjort meg i løpet av forskningen. På dette møtet konfronterte jeg han med min daværende plassering av munnstykket. Han opplevde dette som positivt og et forventet resultat av det arbeidet jeg hadde gjort. Videre viste han meg hvor langt inne på halsen han har plassert sitt munnstykke, og det på en saksofon som er i utgangspunktet høyere intonert²⁷ enn den jeg bruker²⁸. Han uttrykte også at jeg kunne forvente meg å måtte skyve inn munnstykket ytterligere etter hvert som arbeidet fortsatte.

4.2.4 Evaluering av første forskningsspiral

Arbeidet i første forskningsspiral ble gjennomført med god kvalitet og høy effektivitet. Jeg planla øktene på detaljnivå og klarte utover i prosessen å fullføre hver økt i henhold til planen. I ettertid ser jeg at øktene i startene av spiralen kunne ha vært litt kortere, dette for å unngå å bli sliten og svekke kvaliteten på utøvingen. Når man gjennomfører et prosjekt der man skal endre noe helt fundamentalt i en spillestil, har jeg erfart at jeg ikke bør øve lengre enn det kroppen er trent til å gjøre. Det er i slike situasjoner jeg kan risikere å pådra meg belastningsskader, hvis kroppen ikke er trent til å utføre de spesifikke bevegelsene med den kraften jeg ønsker.

²⁷ Saksofonen til Hofseth er tilpasset hans spillestil. Han fikk den produsert litt kortere, altså høyere intonert.

²⁸ Den saksofonen jeg brukte er en standard serieprodusert saksofon som skal omfavne klassisk og rytmiske utøvere på alle nivå.

Når jeg ser tilbake på den første forskningsperioden, ville jeg ha brukt enda mer tid i starten på å jobbe kun med kroppen, uten saksofonen. Jeg holdt meg til planen jeg la i forkant, men jeg burde satt av mer tid til å etablere den nye anvendelsen av kroppen i større grad før jeg begynte å jobbe med overføringen til saksofonen. Kanskje jeg burde hatt flere dager uten kontakt med saksofonen og jobbet kun med kroppen?

Midtveis i prosessen ble jeg oppmerksom på at inhaleringen min ikke aktiverte ribbakassen og abdomen slik jeg ønsket. For å oppnå denne aktiveringen, tok jeg meg tid til å inhalere igjennom nesen mellom hver frase. Ved å inhalere på denne måten, este ribbakassen utover og abdomen ble aktivisert som en refleks av at diafragma ble presset nedover.

De hørbare endringene i mitt saksofonspill kom tydeligst frem i den tredje økten i hver syklus. Jeg opplevde større fleksibilitet og overskudd i min frasering, i tillegg til at jeg opplevde en mer avslappet kroppslig tilnærming til saksofonspillet. Det jeg jobbet videre med i den tredje økten var å utvikle større fleksibilitet i det dynamiske ytterpunktene pianissimo og fortissimo. Jeg ville fortsette å ikke anvende tungen i utøvingen, i tillegg til å jobbe videre med bevisstgjøringen av strupehodets plassering i større grad. Jeg opplevde at arbeidet med plassering av strupehodet ble satt litt til side i denne første forskningsspiralen.

I de siste dagene av denne forskningssyklusen hadde jeg utfordringer knyttet til det å ha konstant kontakt med bekkenet da jeg spilte. Da jeg fokuserte på andre elementer i utøvingen som intonasjon og frasering, kunne jeg miste kontakten med bekkenet og dermed merke en markant endring i tonekvalitet. De gangene jeg ikke hadde særlig fokus på kontakten med bekkenet, opplevde jeg at det intraabdominale trykket ikke fungerte slik jeg ønsket.

4.3 Andre forskningsperiode

Da jeg gikk inn i andre del av forskningsarbeidet, satt jeg på en rekke nye erfaringer og opplevelser sammenlignet med det jeg gjorde på samme tid i første forskningsperiode. Jeg var godt i gang med internaliseringen av den kunnskapen jeg innhentet i det første møtet med Kjølberg.

I denne delen av oppgaven forteller jeg om forberedelsen til den andre deltagende observasjonen med Kjølberg og gjør rede for gjennomførelsen. Videre presenterer jeg den kunnskapen jeg tok med meg inn i andre forskningsspiral. Denne kunnskapen ble en blanding av Kjølbergs informasjon fra andre deltagende observasjon og mine erfaringer fra første forskningsspiral. I avslutningen av kapitlet skriver jeg litt om mine tanker underveis, før jeg presenterer de tankene jeg satt igjen med etter at den andre forskningsspiralen var fullført.

4.3.1 Forberedelser til andre deltagende observasjon

I forberedelsen til denne observasjonen noterte jeg meg de tankene jeg satt igjen med etter at første del av forskningen var fullført. Jeg tok kontakt med Kjølberg for å få bekreftet at møtet ville gjennomføres som avtalt. Mine notater ble ikke sendt til Kjølberg på forhånd, men jeg ville presenter de for henne i starten av det andre møtet.

Jeg ville at hun skulle observere min inhalasjon og ekshalasjon og komme med tilbakemelding på de tingene hun observerte. Videre ønsket jeg å presentere mine tanker rundt det å holde kontakt med bekkenet konstant i lengre perioder, da jeg finner dette utfordrende. Som et resultat av dette hadde jeg også utfordringer vedrørende resonansrommet i brystkassen, og ønsket å få en øvelse fra Kjølberg med hensikt å komme kontakt med denne resonanssonen.

I tillegg til dette ville jeg at hun skulle observere meg når jeg spiller på instrumentet, for å kunne komme med tilbakemelding på min kroppslige posisjonering i utøvingssituasjonen. Jeg ønsket tilbakemelding på posisjonering av nakke, vektfordeling og muskelbruk da jeg spilte saksofon. Grunnen til at jeg ønsket tilbakemelding på plassering av nakke, var at jeg i første forskningsspiral opplevde det vanskelig å vurdere posisjoneringen av min egen nakke når jeg spilte. Jeg hadde også mistanke om at den posisjoneringen av nakken jeg hadde i forkant av dette møtet ikke var ideell for utøvingen.

4.3.2 Gjennomføring av andre deltagende observasjon

I starten av observasjonen gikk Kjølberg inn på det som har med utpust å gjøre, og hun gav meg veiledning i hvordan jeg skulle jobbe for å holde ribbekassen ute under ekshalasjon. Kjølberg henviste til muskler i øvre del av ryggen som skal brukes for å unngå at ribbekassen trekker seg sammen under ekshalasjonen. Jeg opplevde at disse musklene sitter i området rundt ryggraden, i mellom latissimus dorsi²⁹ og er enklere å komme i kontakt med ved å bruke de intercostale musklene i ribbekassen. Videre fortalte hun at forskjellen mellom å puste normalt og å bruke diafragma når man synger og spiller, er at man vil ha en lengre ekshalasjon. Dette for å kunne syngre fraser som er lengre enn ett til to sekunder. For å få til dette må man jobbe med å forsinke diafragmas tilbaketrekning til utgangsposisjon, ved hjelp av intercostalmusklene i ribbekassen og muskler i øvre del av ryggen.

Som øvelse; festet hun et elastisk bånd rundt ribbeina mine som skulle gi meg en indikasjon på om jeg klarte å holde ribbekassen ekspandert under ekshalasjonen. Båndet ble festet så stramt at jeg måtte jobbe hardt for at ribbekassen ikke skulle falle tilbake og dermed fikk jeg samtidig jobbet med å øke styrken i de intercostale musklene.

Trykket i ekshalasjonen forklarte hun at burde være tilsvarende som når man klemmer rundt nedre del av en ballong. Trykket foretrekkes å komme fra bekkenet og oppover mot hodet og ikke fra magen og innover mot ryggmargen, slik jeg hadde for vane å gjøre tidligere.

Jeg tok frem saksofonen og vi jobbet med min posisjonering av kroppen når jeg spiller. Jeg fikk tilbakemelding på at jeg ikke burde skyve nakken frem når jeg skal spille, men heller forsøke å trekke instrumentet til meg for å unngå belastninger i nakke og rygg. Videre fikk jeg inntrykk av at min posisjonering av knær og bekken var tilfredsstillende, men at jeg måtte jobbe litt videre med å flytte tyngdepunktet mitt lengre frem på foten når jeg står og spiller.

Videre la jeg fram de erfaringene jeg hadde gjort meg rundt det å ha kontakt med bekkenet igjennom en hel øvingsøkt. Jeg forklarte at jeg hadde visualisert meg et strikk fra rumpen og frem til under navlen i starten av perioden, men at jeg hadde flyttet denne visualiseringen opp

²⁹ *The latissimus dorsi is a broad flat muscle which covers the lumbar and the lower half of the dorsal regions, and is gradually contracted into a narrow fasciculus at its insertion into the humerus* (Gray, 1974, s. 339).

i hoderegionen, for å samle mer av fokusarbeidet i et område. Jeg presenterte min visualisering av et strikk som gikk fra toppen av saksofonen og til veggen foran meg, og at jeg visualiserte et løft av dette strikket for å aktivere bekkenet. Kristin forklarte at hun var litt skeptisk da denne visualiseringen kunne gi alt for mange parametere å tenke på i hoderegionen. Hun sa at jeg heller burde flytte visualiseringen av kontakten ned til der den faktisk var. Hun understreket også at jeg kanskje kunne flytte fokuset opp til dette området etter hvert, men ikke før jeg hadde fått en naturlig og stabil kontakt med bekkenet.

Jeg tolket ut i fra dette at hun syntes jeg flyttet fokuset vekk fra bekkenet for tidlig. Dette resulterte i at kontakten med bekkenet ikke var permanent og som en motsetning til min praksis, foreslo hun at jeg heller skulle tenke at lyden i saksofonen faktisk kom ut fra bekkenet.

Etter å ha spilt saksofon i noen minutter, etter oppfordring fra Kjølberg, påpekte hun mine abdominale bevegelser under inhalering. Grunnen var at hun opplevde at abdomen este ut mye mer enn det diafragma naturlig tvinger den til å gjøre, altså at jeg brukte magemusklene for å presse abdomen utover. Dette resulterte i at abdomen hadde en bevegelse i starten av ekshalasjonen, der den ikke fikk utrettet noen ting- på lik linje med et bilratt med dødgang. Kjølberg nevnte videre at jeg presser magen inn mot ryggmargen i et forsøk på å lede luften ut av lungene igjen og begrunner det med at dette ikke er mest hensiktsmessig, da luften skal oppover og ikke bakover. Dette var ting jeg hadde jobbet med i første forskningsspiral, men på bakgrunn av Kjølbergs tilbakemeldinger burde jeg øke fokuset på det i andre spiral.

Videre jobbet vi med starten av tonen på saksofonen og testet ut hvor mye trykk jeg faktisk trenger for å kunne skape tonen. Jeg fant umiddelbart ut at jeg brukte mer kraft enn det som er nødvendig, og dette resulterte i at jeg kastet vekk en del luft i starten av tonedannelsen. Denne luften ønsker jeg heller skal være disponibel i løpet av tonedannelsen, slik at man kan holde ut lengre eller ha overskudd til å variere dynamikken underveis.

Jeg spilte på saksofonen i store deler av møtet og Kjølberg kom med tilbakemeldinger på det hun observerte, i tillegg til å presentere øvelser jeg forsøkte meg på. En interessant del av dette var da vi jobbet med hvordan jeg burde lede luften ut av kroppen uten å miste den intensiteten jeg skapte ved hjelp av bekkenet. Jeg forsøkte å visualisere at luften gikk fra

bekkenet via øvre del av ryggen, før den gjorde en kurve og beveget seg i retning munnhulen og ut igjennom saksofonen. Dette eksemplet hentet Kjøberg fra et Qigong³⁰-kurs hun hadde vært på.

I oppsummeringen av møtet sa Kjøberg at hensikten med det intraabdominale arbeidet er å anvende lite kroppslig energi for å skape den energien jeg søker i min saksofontone. Målet er å oppnå den tonekvaliteten man ønsker, ikke ved hjelp av muskelkraft men med luft. For å oppnå dette må man jobbe systematisk og tålmodig over lang tid helt til man finner det naturlige å produsere sin tone ved å bruke en viss mengde energi. Videre understreket Kjøberg at det også kan oppstå tilfeller der det kan være nødvendig å bruke muskelkraft for å uttrykke det man ønsker, men at man bør jobbe for å ha en mindre anstrengt tilnærming til tonedannelse som utgangspunkt.

4.4 Andre forskningsspiraler

4.4.1 Nye elementer i videre forskning

Det som skiller den andre spiralen fra den første, er at jeg tilfører et større fokus på å utvikle min anvendelse av embouchure når jeg spiller. Jeg jobbet i like stor grad med kropp som verktøy i tonedannelsen, men jeg forsøkte i tillegg å sette min nye spillestil inn i en naturlig kontekst, blant annet ved å spille med CD-akkompagnement.

I løpet av den andre deltagende observasjonen ble jeg gjort oppmerksom på at arbeidet med brystkassen og resonansmulighetene som ligger der, ikke fikk nok fokus. I denne andre perioden økte jeg fokuset på dette elementet i tonedannelsen, med håp om å tilføre noe nytt til min saksofontone. Dette er nye elementer jeg tok med i den videre forskningen:

Et bånd rundt ribbekassen

Jeg festet et elastisk bånd rundt ribbekassen. Dette for å gi en indikasjon på om jeg klarte å holde ribbekassen ekspandert gjennom hele ekshalasjonen. Utfordringen lå i overgangen fra

³⁰ *Qigong, betegnelsen på helsegymnastikk av 5000 år gammel kinesisk opprinnelse. Det finnes rundt 4000 forskjellige retninger og skoler, felles for dem er at de bygger på forestillinger om livsenergien qi og dens sirkulasjon gjennom kroppens energikanaler* (Gursli-Berg, 2009).

da luftnivået i lungene ikke var tilstrekkelig til å holde ribbekassen ekspandert og de intercostale musklene måtte aktiveres for holde den ekspandert.

Saksofontekniske parameter

Jeg ville inkludere et saksofontekniske parameter i den andre forskningsspiralen i tillegg til alle de kroppslige. Dette var arbeidet med å tilnærme seg en embouchure tilpasset det intraabdominale trykket jeg hadde påbegynt utviklingen av i den første forskningsspiralen. Jeg forsøkte meg på en embouchure med utgangspunkt i det Joe Allard lærte sine studenter, nemlig at kontakten underleppen har mot flisen skal tilsvare flisens egenvekt (Neff, 2010). For å bli kjent med hvordan denne kontakten skulle være, anbefalte Allard å legge en flis på underleppen for å internalisere flisens vekt mot leppen. Videre ville jeg forsøke å ta med denne kontakten over i utøvelse av hele saksofonen.

Flat tunge

Inn i den andre spiralen ville jeg fortsette å praktisere en tunge som var helt flat i bakkant. Dette ville jeg fortsette med også om jeg skulle begynne å aksentuere med tungen. Aksentueringen skulle skje hvis jeg følte meg klar for det i løpet av prosjektet, da jeg vil mestre en passiv anvendelse av tungen først. Ved eventuell aksentuering, skal det være tungespissen som er i kontakt med flisen.

Ny øvelse

I løpet av denne delen av arbeidet tilførte jeg en ny øvelse inn i de to første øktene i hver daglige syklus. Dette er en øvelse jeg lærte fra Hofseth midtveis i første spiral: Man tar utgangspunkt i en tone alle fraser skal starte på. I begynnelsen forsøker man å forme den valgte tonen slik at den er slik man ønsker. Videre jobber man kreativt for å improvisere frem fraser som begynner på denne tonen. En viktig del av øvelsen er å dra med seg tonekvaliteten gjennom hele frasen. Denne øvelsen skaper et intenst fokus på hver enkelt tone, samtidig som det utfordrer kreativiteten.

Ny spillestil i kjent kontekst

Jeg ville jobbe mer med å anvende den nye spillestilen i situasjoner som tilsvarer de jeg møter i mitt arbeid som musiker. Dette med hensikt å jobbe mentalt for å bli fortrolig med den nye

spillestilen. Jeg ville her spille til CD-akkompagnement. Musikken jeg jobbet ut i fra kan være alt fra pop- til jazzmusikk og gjerne med meg selv i en rolle der jeg spiller fills³¹ eller solo over det som er innspilt.

4.4.2 Andre forskningsspiral

Dette var den siste spiralen i mitt masterprosjekt og grunnlaget for forskningen var mine erfaringer fra første spiral, kombinert med den nye informasjonen jeg fikk fra Kjølberg. Jeg fortsatte å jobbe i økter på 20 minutter med 10 minutter pause i mellom hver økt og all øving ble gjennomført på samme tidspunkt på dagen som i første periode. I all øving jeg gjorde i denne spiralen spilte jeg med et elastisk bånd rundt ribbekassen, som gav meg indikasjon på om jeg klarte å holde den ekspandert under ekshalasjonen.

I **den første økten** jobbet jeg i tillegg til lange toner, med den nye øvelsen jeg fikk tips om fra Bendik³². Jeg fortsatte å gjøre som i første syklus; å trekke inn luft gjennom nesen for å aktivere ribbekassen, og samtidig få bedre tid til å sjekke at jeg hadde kontroll på den kroppslige deltagelsen i tonedannelsen, før ekshalasjonen begynte. For å være sikker på at jeg ikke gikk for raskt frem, ville jeg som Hofseth ofte gjør; bruke en metronom på 56 slag i minuttet der målet er å holde tonen i åtte slag. Jeg ville selv forsøke å inhalere i løpet av fire slag og jobbe mot en økonomisk anvendelse av luft, slik at jeg kunne ekshalere i inntil åtte slag.

Jeg arbeidet med å internalisere bruken av bekkenet som et verktøy når noe skal være sterkt dynamisk. Dette gjorde jeg ved å skyve bekkenet frem, og om nødvendig stramme setemusklene noe. Etter å ha strammet setemuskelen, forsøkte jeg øyeblikkelig å gå tilbake til utgangsposisjonen for bekkenet og setemusklene. Arbeidet med plassering av tunge og strupehodet ble videreført fra forrige spiral.

Jeg brukte **den andre økten** til å spille melodier med mål om å spille de så uttrykksfullt som mulig, med utgangspunkt i salmer eller lignende litteratur. Dette var for å jobbe mot en

³¹ *Fills* er et begrep anvender når jeg omtaler det å improvisere fraser rundt en melodi. Når man spiller fills, er man ikke i fokus, men bare krydrer/ underbygger det som ligger i forgrunnen i lydbildet.

³² Se kapittel 4.4.1.

naturliggjøring av den nye spillestilen, altså forberede meg på å anvende denne spillestilen i samspillsituasjoner i etterkant av prosjektet. Jeg ønsket å utvikle en stabilitet i bruken av den nye spillestilen, slik at jeg ikke kunne falle bort fra spillestilen om jeg møtte en spillesituasjon som krevde alt mitt fokus på parameter som notelesing, rytmikk og lignende.

Det tredje økten arbeidet jeg fortsatt med utgangspunkt i Johan Sebastian Bachs cellosuiter, slik som i første forskningsspiral. I tillegg til disse jobbet jeg med noen transkripsjoner jeg hadde av Tore Brunborgs tenorsaksofonsoloer. Jeg valgt å jobbe med disse soloene på bakgrunn av min fasinasjon av hans tenorsaksofonspill, både når det gjelder frasering og tonekvalitet.

Fokuset i denne tredje økten i andre forskningsspiral lå på å opprettholde en avslappet muskelbruk, med hensikt å la det intraabdominale trykket gjøre jobben med tonedannelsen. I denne økten var jeg påpasselig med å ikke miste det trykket båndet rundt ribbekassen hadde når jeg aktiverte resonansrommet i brystet.

Den fjerde økten ville jeg bruke for å gi meg selv en forsmak på hva som venter i mitt liv som musiker etter prosjektet. Til forandring fra første syklus, ville jeg jobbe mer med å praktisere den nye spillestilen i et skapt arbeidsmiljø. Jeg ønsket å spille til innspillinger med folkemusikk og popmusikk, i tillegg til å sette på akkompagnement jeg hadde lagret på datamaskinen, gjerne av en trommeslager eller større ensembleformater. Mot slutten av perioden begynte jeg å anvende tungen til å artikulere i denne økten. Det var veldig utfordrende å ikke bruke utelukkende tungespissen i aksentueringen, spesielt når jeg spilte hurtige passasjer arrangert for storband eller mindre hornseksjoner. Slike passasjer kan ofte være krevende å artikulere og jeg falt tilbake på å artikulere lenger inn på tungen som jeg var kjent med fra tidligere. Det at jeg fikk inkludert dette elementet i mitt spill i løpet av denne forskningen, anser jeg som bonus til forskningen. Arbeidet med internaliseringen av denne anvendelsen av tunge, vil jeg prioritere først i ettertid av prosjektet.

4.4.3 Tanker underveis

1. februar

Jeg begynte syklusen med å øve lange toner med metronomen innstilt på 56 slag i minuttet og inhalerte igjennom nesen i løpet av 4 slag og ekshalerte i løpet av 6-8 slag. Rundt ribbekassen hadde jeg et bånd som indikerte om jeg klarte å holde ribbekassen ute under ekshalasjonen. Merket forskjell på instrumentet i form av at jeg måtte intonere det høyere for å få det rent ut i fra et piano som var stemt i 442 hertz. Det betyr at jeg kroppslig var lavere intonert³³, ergo måtte instrumentet stemmes høyere. Jeg må fremover bruke mer tid på å komme i modus før jeg begynner ekshalasjonen. Videre bør jeg jobbe med å spille behagelig og avslappet i mezzo-forte og nedover (utdrag fra logg).

Tidlig i denne andre spiralen måtte jeg plassere munnstykket ytterligere inn på halsen for å kunne spille intonert. Jeg opplevde at jeg kunne hente mye ut av saksofonist og klarinettist Joe Allards kunnskap om embouchure og brukte mye tid på å jobbe med dette. En av utfordringene jeg møtte ved å anvende denne type embouchure, var at jeg hadde problemer med å holde en tone lenge og ikke øke muskelbruken etter hvert som jeg gikk tom for luft. Videre i prosjektet økte jeg fokuset på å spille svakt og avslappet, da jeg i oppstarten av perioden hadde en tendens til å spille veldig sterkt.

4. februar

Fikk i dag en fin opplevelse under arbeidet med etyden, der jeg klarte å slappe av, men samtidig holde intensiteten i tonene. Det jeg gjorde var å senke dynamikken og holde alt fokus i bekkenet. I det øyeblikk jeg holder fokuset på bekkenet, blir jeg mer avslappet i munn- og halsregionen. Er enda ikke konsekvent når det gjelder deltakelsen i ribbekassen. Jobber fortsatt med et bånd rundt ribbena (utdrag fra logg).

I den andre forskningsspiralen fikk jeg utnyttet potensialet i bekkenet i større grad enn i første spiral. Jeg klarte å holde fokuset i bekkenet over hele det dynamiske registeret, men det var i området rundt mezzo-piano at jeg opplevde resultater i tonekvalitet og fleksibilitet. I starten av perioden hadde jeg fortsatt utfordringer knyttet til anvendelsen av brystklang i tonedannelsen og brukte konsekvent et bånd rundt ribbekassen gjennom alle øktene.

³³Med lavere kroppslig intonasjon, mener jeg en avslappet spillestil som gjør at man må justere instrumentet kortere slik at det blir intonert høyere. Når kroppen blir lavere, må instrumentet justeres høyere og motsatt.

14. februar

I denne syklusen fikk jeg aktivisert abdomen i mye større grad enn tidligere i forskningsspiralen og det følte bra. [...] Utbytte av å spille med tungen ned i bakkant er stor! (utdrag fra logg).

Frem til denne dagen hadde jeg unngått å bruke abdomen i tonedannelsen, dette for å ikke hindre kroppens reflekser i å gjøre det som er naturlig. Denne dagen forsøkte jeg å tenke at abdomen og bekkenet var nedre del av en ballong og at jeg presset luften opp igjennom kroppen, slik Kjølberg beskrev i den andre deltagende observasjonen. Jeg fikk stor utbytte av dette og opplevde at abdomen tilførte tonedannelsen noe nytt. På tross av større aktivitet i dette området, klarte jeg å ikke overkompensere abdomens bevegelser under inhaleringen.

Utbyttet av å spille med tungen flat i bakkant oppleves større for hver dag som går. I dag fikk jeg en ny opplevelse da tungen ikke var delaktig i det lyse registeret i mitt saksofonspill, noe som resulterte i en stor, avslappet og overtonerik tone.

20. februar

I dag jobbet jeg hele første del av syklusen mot å ha så lite press på flisen som Joe Allard mente var det optimale. Jeg varierte mellom å spille på bare munnstykket og hele saksofonen, i tillegg til å bare la flisen ligge ned på underleppen. Resultatet ble at jeg fikk veldig mye lyd på området fra A1-C#2. Selv om lyden minner litt om en 17.-mai fløyte, har Bendik uttrykt at dette er den lyden jeg skal jobbe ut i fra. Utover denne syklusen bestemte jeg meg for at jeg må fjerne deler av munnstykket, slik at jeg kan klare å gjøre saksofonen mindre og dermed gjøre det mulig å spille intonert, men med avslappet embouchure. Jeg har tatt kontakt med en håndverker for å få hjelp til dette.

Jeg kontaktet Hofseth for å snakke om dette og han kom med tips om å øve med lettere fliser, for å enklere kunne spille med mindre trykk mellom underleppen og flisen. (utdrag fra logg).

Mot slutten av denne forskningsspiralen kom jeg virkelig inn i arbeidet med embouchure basert på Joe Allards kunnskap. Utfordringen jeg møtte i den sammenheng var at jeg kroppslig ble lavere og lavere i intonasjon og ikke hadde mulighet til å skyve munnstykket enda lengre inn på saksofonhalsen. Årsaken til dette er at halsen på en tenorsaksofon gjør en kurve oppover. Dette resulterte i at jeg måtte få hjelp fra en håndverker til å gjøre munnstykket kortere på den enden av munnstykket man setter inn på halsen. Vi brukte et par dager på å finne ut hvor mye vi burde slippe av munnstykket for å kunne gjøre det mulig for meg å anvende den nye spillestilen. Etter å ha kuttet vekk 1 millimeter på det minste og 4

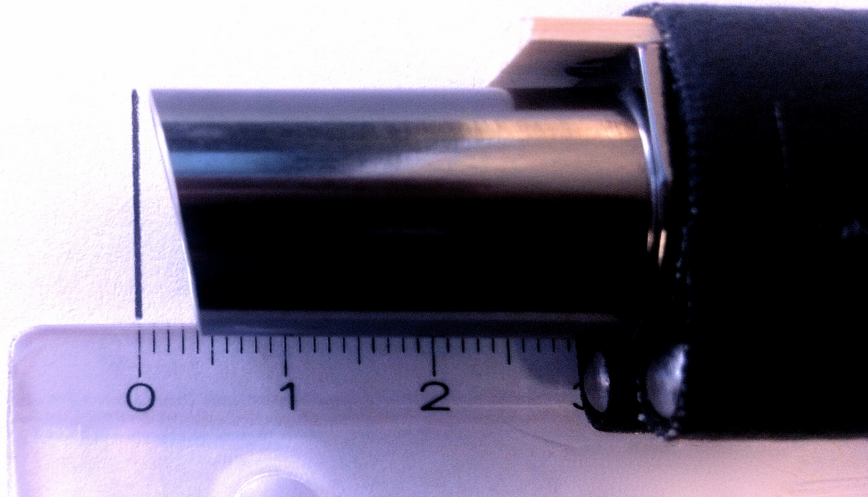
millimeter på det meste og dermed laget et skrått kutt på munnstykket som passet med kurven på halsen (bilde nr. 3), kunne jeg spille med min nye tilnærming til støtte og embouchure uten at jeg ble alt for lavt intonert.



Bilde nr. 1: Dette er bildet av munnstykket slik det var i forkant av prosjektet.



Bilde nr. 2: Dette er bilde av munnstykket slik det er i etterkant av prosjektet.



Bilde nr. 3: Her vises hvor mye av munnstykket som ble kuttet vekk.

4.4.4 Evaluering av andre forskningsspiral

Den mest merkbare endringen jeg kunne påpeke ved mitt saksofonspill i løpet av denne perioden var intonasjonsendringene som skjedde mellom kroppen og instrumentet. Jeg ble nødt til å gjøre saksofonen kortere etter hvert som muskelbruken i embouchuren ble mindre. I arbeidet med å begrense muskelbruken i embouchure, hadde jeg stort utbytte av å anvende lettere fliser etter forslag fra Hofseth. Lettere fliser krever mindre muskelkraft og lufttrykk for å vibrere. I slutten av denne perioden ble jeg så lavt intonert kroppslig at min serieproduserte saksofon ikke lenger hadde mulighet til å tilpasses. Det resulterte i at jeg måtte korte ned lengden på munnstykket, for å kunne intonere saksofonen høyt nok.

Å inhalere igjennom nesen ble en sentral praksis for å aktivisere ribbekassen og abdomen slik jeg ønsket. Jeg lærte også at jeg fra tidligere har inhalert raskere enn det kroppen har vært kapabel til, dermed har det forplantet seg spenningen i svelg og øvrige deler av overkroppen. Dette har videre resultert i at luften ikke kommer ned i lungene og jeg ikke får utnyttet den lungekapasiteten jeg har. For å kontrollere at ribbekassen este ut under inhalasjonen, brukte jeg et elastisk bånd rundt ribbekassen. Videre brukte jeg også dette båndet for å kontrollere at jeg mestret å holde ribbekassen ute ved hjelp av de intercostale musklene under ekshalasjon.

Jeg hadde utfordringer med å spille toner som varte i 8 slag med en metronom på 56 slag i minuttet, men jobbet meg opp til 6-7 slag i løpet av den andre forskningsspiralen.

Hensikten med å holde ribbekassen ute var å danne et resonansrom i brystet. Jeg opplevde at dette resonansrommet kom til sin rett i tonedannelsen da jeg spilte i det nedre dynamiske sjiktet, fra mezzo-forte og svakere. I øvre styrkegrader som forte og fortissimo, har jeg opplevelse av at svelget spiller en mer sentral rolle i tonedannelsen, da ved å gjøre rommet mindre slik at luften oppnår en høyere hastighet inn mot flisen. Selv om det blir høyt dynamisk nivå ved denne anvendelsen av resonansrom, er det ikke sikkert at dette er en tonekvalitet og et dynamisk nivå, jeg ønsker å anvende i en konsertsituasjon.

Et av de elementene jeg fikk mye utbytte av i denne spiralen, var et passivt tungebruk. Jeg opplevde at denne tungebruken også gjorde at luftstrømmen hadde fri tilgang opp igjennom svelget og samtidig gjorde det mulig å ha en lav plassering av strupehodet. Disse posisjoneringene fikk jeg stort utbytte av over hele registeret, og spesielt i det øvre registeret. Tonen i saksofonen fremsto avslappet, men med masse energi og overtonerikdom. En utfordring jeg hadde i sammenheng med tunge og embouchure, var å spille lenger i det øvre registeret uten at muskelbruken ble aktiv og at kontakten med bekket forsvant.

Bekkenets rolle i tonedannelsen klarte jeg å internalisere i større grad utover i den andre forskningsspiralen, sammenlignet med første. Denne kontakten gav en intensitet og stabilitet i luftstrømmen som muliggjorde en avslappet embouchure og dermed større fleksibilitet. Jeg hadde stort utbytte av å tenke at lyden av instrumentet kom ut av bekketområdet, slik Kjølberg foreslo på andre deltagende observasjon.

Etter at den andre forskningsperioden var fullført, hadde jeg fortsatt utfordringer vedrørende anvendelse av den nye spillestilen konsekvent i løpet av en hel dag, men sammenlignet med starten av denne spiralen har jeg hatt en tydelig fremgang. I starten hadde jeg stort fokus på kontakten med bekket under ekshalasjon, samtidig som jeg brukte de intercostale musklene for å ekspandere ribbekassen, og avspente i munnhule og svelg. Etter hvert som syklusene ble gjennomført, opplevde jeg økt kontroll over de kroppslige elementene i tonedannelsen, men at jeg var avhengig av å etablere spillestilen i starten av hver syklus. De få gangene dette ikke skjedde, ble jeg anspent og uøkonomisk i min muskelbruk utover i syklusen. Dette resulterte i

at jeg måtte gå tilbake til å jobbe uten instrumentet, uansett hvilken økt i syklusen jeg var. Videre i neste kapittel vil jeg drøfte sterke og svake sider ved forskningsprosessen.

4.5 Drøfting av forskningsprosessen

Mine ferdigheter innenfor saksofonspill er det som ligger til grunn for de refleksjoner jeg gjorde i prosjektet. Dette ser jeg på som en positiv tilnærming til kvalitetssjekk av data, da man etter flere års utdanning og utøvererfaring opparbeider seg en god forståelse innenfor fagområdet. Noe som videre styrket kvaliteten på prosjektet, var min direkte kontakt med opphavet til min interesse for temaet, nemlig Bendik Hofseth. Han var den personen som presenterte denne type tilnærming til saksofonspill i forkant av prosjektet, og har hele veien vært en kilde til informasjon og veiledning.

Noe jeg opplever positivt er at dette tema er relativt utforsket innenfor academia. Jeg fant ikke litteratur som tydet på at forskere har jobbet med overføring av kunnskap mellom disiplinene sang og saksofonspill tidligere. Med dette kommer også en bakdel, da jeg hadde mindre litteratur å baseres mine funn på. Jeg har, i tillegg til min refleksjon, brukt kunnskap jeg har innhentet gjennom saksofontimer med Hofseth og møter med Kristin Kjølberg i denne oppgaven. Forskningen ble dermed basert på få kilder og overlot mye av besvarelsen til meg som forsker.

Sentralt i arbeidet var innhenting av ny kunnskap fra Kjølberg. Her vil jeg påpeke en viktig faktor; at vi har forskjellig musikalsk bakgrunn. Hadde jeg mottatt informasjon fra en rytmisk sanger, ville det kanskje vært lettere for informanten å relatere til det miljøet jeg ville anvende kunnskapen i. Selv hadde jeg en antakelse som sa at min innhenting av informasjon fra en klassisk sanger, ville skape en interesse hos potensielle lesere av oppgaven. Jeg satt også med en formening om at klassiske sangere ville være en stabil kilde til informasjon. Grunnen til dette er at jeg har en opplevelse av at den gjennomsnittlige utøveren innenfor klassisk sang, har en mer reflekter tilnærming til kroppen i en utøvelse, og til arbeidsmetoder for å utvikle de ferdighetene som kreves av sjangeren. Som Halvorsen skriver i sin masteroppgave:

Der operasangere måtte utvikle stemmen for å bære i store konsertsaler, får den rytmiske sangeren mulighet til å eksperimentere med alle spektrene i stemmen, både de helt svake og de sterkere. (Halvorsen, 2007, s. 16).

Ut fra det Halvorsen skriver, tolker jeg at klassiske sangere jobber målrettet mot konkret anvendelse av sangstemmen, med utgangspunkt i tradisjonen og at rytmiske sangere overlater litt mer til tilfeldighetene. Jeg ønsket å ha konkret informasjon som fortalte med at jeg skal gjøre ting slik, fremfor å ha en informant som ikke var konkret i bruken av kroppen i en tonedannelsen.

Sammenlignet med klassisk sang, er tradisjonen for å utdanne seg innenfor rytmisk sang langt yngre. Jeg tror at utbyttet av å forske med utgangspunkt i den mest etablerte tilnærmingen til sang og kropp, påvirket forskningsresultatets troverdighet positivt. Fra et historisk perspektiv har vi hatt klassisk konservatorieutdanning i Skandinavia siden den Kungliga Musikalska Akademien ble grunnlagt i Stockholm i 1771 (Tønsberg, 2013, s. 11). Når det gjelder et rytmisk studietilbud, var ikke det å oppdrive i Norge før Jazzlinja ble startet ved Trøndelag Musikkonservatorium, nå NTNU i 1979 (Tønsberg, 2013, s. 16). Som et naturlig resultat av dette, finnes det langt mer litteratur som angår klassisk sangtradisjon, sammenlignet med rytmisk sangtradisjon.

I arbeidet med kropp, har jeg innhentet informasjon fra en kvinne. Forskjellene mellom kroppen til menn og kvinner kan ha påvirket forståelsen for kunnskapen jeg ble fortalt. I ettertid satt jeg igjen med inntrykk av at dette ikke hadde særlig betydning for min forståelse av kunnskapen Kjølberg presenterte. Jeg har også fått mer kunnskap om- og fornyet respekt for sangeres arbeid med sitt instrument.

Når jeg så tilbake på forskningsmetoden jeg brukte, erfarte jeg at dette er en metode som styrket prosessen. I deltagende observasjon innhentet jeg det jeg opplevde at jeg trengte for å komme i gang med arbeidet. Aksjonsforskning som forskningsdesign, hjalp meg å sette forskningen i et system som gjorde det enkelt å strukturere arbeidet og evaluere det i ettertid. En vanskelig faktor ved å gjennomføre en kvalitativ forskningsprosess, er at man kan få utfordringer med å presentere en konklusjon i slutten av prosjektet. I følge Eikeland er det ikke nødvendigvis konklusjonen i oppgaven som er det viktig.

Det vesentlige dreier seg i disse forsøkene på å bygge opp et læringsystem i bedrifter og virksomheter og en kompetanse i praksisrefleksjon slik at læringen faktisk kan skje (Eikeland, 2011, s. 140).

I mitt masterprosjekt handler det like mye om å etablere en arbeidsmetodikk, som å oppnå et resultat av arbeidet. Å oppnå resultat på et instrument i løpet av to måneder er utfordrende på dette nivået, men å frembringe en måte å gjennomføre arbeidet på er mer realistisk.

I forskningen vil jeg understreke at all forskning ble gjennomført av meg selv, både som utøver og observatør. Det at jeg ikke hadde flere personer involvert, kan sees på som en svakhet. Jeg har kun arbeidet med internaliseringen av kunnskap på meg selv, noe som begrenser forskningen til en mann i midten av 20-årene med en fem års musikkutdanning. Altså har jeg ikke inkludert eldre eller yngre mennesker, kvinner eller saksofonister med høyere eller lavere ferdigheter enn meg selv. Jeg har ikke filmet meg selv i løpet av forskningssyklusene, da dette kunne ha gitt meg mulighet til å observere mine handlinger i ettertid.

Fordelen med å bruke bilder, særlig bevegelige bilder, er at du kan studere handlingsforløp i ro og mak og på den måten få med deg mange detaljer som du kanskje lettere ville ha oversett eller dersom du ikke sørger for opptak av det (Fangen, 2011, s. 183).

Jeg fikk heller ikke andre personer til å observere mine handlinger, med unntak av Kjølberg i den andre deltagende observasjonen. Her kunne jeg for eksempel brukt fysioterapeuter eller fysiologer til å observere min holdning i en utøvelse. Videre har all utøvelse foregått i stående positur og jeg forsøkte ikke å utprøve mine arbeidsmetoder sittende.

Jeg var avhengig av å spille i et rom med god akustikk for å oppnå et konstruktivt arbeid med min saksofontone. I mitt forskningsarbeid vil jeg påpeke at jeg byttet mellom flere øvingsrom, slik man ofte gjør på utdanningsinstitusjoner. Hadde jeg hatt en stor konsertsal tilgjengelig gjennom hele forskningen, ville det trolig ha styrket kvaliteten på arbeidet ytterligere. Da jeg ville ha jobbet under samme forhold i hver syklus og hatt lettere for å oppfatte endringer i spillet.

I løpet av forskningsprosessen opplevde jeg utvikling, både i utøvelsen på instrumentet og hvordan jeg tenkte på kroppens rolle i tonedannelse. I saksofonspillet kommer de nye ferdighetene tydeligst frem når jeg spiller over lengre tid. Jeg kan nå spille saksofon lenge uten å bli fysisk sliten og jeg opplever at blåseteknikken har gjort at jeg lettere kan få fin tone,

uavhengig av flisens kvalitet. En god flis er fortsatt avgjørende for en god saksofontone, men jeg opplever at jeg får flere fliser til å fungere i etterkant av prosjektet, sammenlignet med tidligere.

Prosjektet startet med at jeg gjennomførte en deltagende observasjon tre uker før jeg begynte å sette kunnskapen jeg innhentet inn i et forskningsarbeid. Selv om jeg ikke jobbet målrettet med det jeg lærte på møtet med Kjølberg helt fra starten av, prøvde jeg det ut uten instrumentet. Det jeg opplevde interessant var hvor raskt jeg klarte å oppnå et kontrollert tenorsaksofonspill, da med tanke på at jeg ikke hadde spilt på flere måneder. Tidligere har jeg brukt to til tre dager for å få ting under kontroll, men denne gangen tok det en dag, og knapt det. Årsaken tolker jeg dit hen at jeg kan klare å hente opp mine tekniske ferdigheter raskere, hvis jeg brukte mindre muskulatur i tonedannelsen. Om man bruker mye muskulatur, er man avhengig av å trene de opp igjen etter en lengre avbrekk. Dette kan ofte kreve lang tid, og vil være utfordrende for en musiker som for eksempel, anvender flere instrumenter i sitt virke. Har man et godt intraabdominalt trykk som samarbeider godt opp mot sin embouchure, tror jeg at skiftet mellom forskjellige instrumenter vil gå lettere. Dette kan være en fordel hvis man skal spille treblåsstemmer i teaterorkestre eller storband.

Når jeg ser tilbake på prosjektet, ville jeg ha inkludert en forskningsspiral til. Da med hensikt å øke sjansen for å muliggjøre en etablering av spillestilen i løpet av prosessen. I en tredje spiral, ville jeg ha forsøkt å utprøve spillestilen i et band. Dette for å jobbe strukturert med å internalisere stilen i større grad enn jeg føler at jeg klarte i løpet av dette prosjektet.

Uansett vil det å lære seg et instrument være et livslangt prosjekt der jeg alltid ønsker mer tid til øving, men jeg er fornøyd med å kunne presentere mine opplevelser i oppstartsfasen av denne spillestilen.

Hvis jeg skulle ha gjort dette prosjektet på nytt, ville jeg ha inkludert en observatør som deltok på en økt med øving med en ukes mellomrom. Dette for å ha en utenforstående person jeg kunne diskutere opplevelse og utvikling med. Det å inkludere en person med en slik rolle i prosjektet, ville kanskje resultert i et enda mer fokusert arbeid, med hensikt om å kunne presentere utvikling for observatøren. En slik observatør kunne vært en saksofonlærer, kollega eller medstudent. Den kunne også vært interessant å fått tilbakemeldinger fra personer

som ikke har en musikkutdannelse, og hørt hvordan de oppfatter utvikling i et saksofonspill.
Når alt kommer til alt, er det tross alt de vi vil ha på våre konserter.

AVSLUTNING

5.1 Oppsummering

I denne masteroppgaven har jeg gjort rede for arbeid med å overføre til mitt saksofonspill, en klassisk sangers anvendelse av kropp i en tonedannelse. I dette kapittelet vil jeg kort oppsummere forskningsprosessen og presentere de funnene jeg anså sentrale etter at forskningsarbeidet var gjennomført.

Svar på forskningsspørsmål

Jeg opplever at mitt saksofonspill har blitt mer modent etter å ha tilført kunnskap om en klassisk sangers anvendelse av kropp i tonedannelse. Dette er et resultat av analyser og reflekterte begrunnelser på hvorfor jeg ønsker å spille på denne måten. Mitt saksofonspill bygger i større grad på kroppens deltagelse i tonedannelsen i etterkant av prosjektet. Jeg anvender mindre fysisk energi for å oppnå mye energi i mitt saksofonspill, sammenlignet med tidligere. Etter prosjektet føler jeg en større nærhet til mitt saksofonspill, da kroppens delaktighet gjør utøvelsen mer personlig.

Jeg opplever at det å få kroppen til å håndtere et fremmedelement som en saksofon avslappet, er vanskeligere enn å bruke mye krefter. Det ligger kanskje i vår natur å bruke muskler for å overvinne det som er fremmed. Dette fungerer også fint de første gangene du tar i en saksofon, men når du spiller på instrumentet hver dag i 30 år, er det utvilsomt bedre å en med avslappet utøvelse. Denne spillestilen handler om det å gi slipp og overvinne musklens trang til å forsvare kroppen.

Min interesse for dette tema kom til live som resultat av saksofontimer med Bendik Hofseth. Han har jobbet med denne måten å spille saksofon på i en årrekke og jeg har brukt hans kunnskap om kropp i en tonedannelse, men i tillegg tilført kunnskap om hvordan en klassisk sanger jobber med dette.

Jeg har brukt deltagende observasjon som metode for å innhente kunnskap til mitt forskningsarbeidet. Jeg har gjennomført to deltagende observasjoner med Kristin Kjøberg, som omhandlet en sangers tilnærming til kroppens rolle i tonedannelse. Videre har jeg arbeidet med å overføre denne kunnskapen til tenorsaksofon i løpet av en forskningsspiral.

Det dukket opp flere utfordringer underveis i den første spiralen. Disse utfordringene presenterte jeg for Kjølberg på den andre deltagende observasjonen. Dette andre møtet tok først og fremst utgangspunkt i de spørsmålene jeg tilførte, i tillegg spilte jeg saksofon slik at Kjølberg kunne komme med tilbakemeldinger på min kropps positur i en utøvelse. Informasjonen fra dette møtet i tillegg til mine daværende erfaringer, ble grunnlaget for planleggingen av den andre forskningsspiralen. I løpet av den andre spiralen løst flere av de utfordringene jeg møtte i første spiral og jeg opplevde større forståelse overførbarheten av kunnskap fra klassisk sang til rytmisk saksofon. Dette er funnene jeg sitter igjen med etter forskningsprosessen, basert på mitt forskningsspørsmål:

Det intraabdominale trykket

Fra tidligere hadde jeg en anvendelse av abdomen i luftproduksjonen, som underveis viste seg å ikke være særlig bra. Grunnen til at jeg satt på feil kunnskap, kan ha vært at instruktører jeg har møtt opp igjennom min tid som saksofonstudent kun har snakket om den visuelle bevegelsen som skal skje når man inhalerer. I stedet bør instruktører presentere den aktiviteten abdomens bevegelse skal være en refleks av. En måte å starte denne aktiviteten på, er å inhalere igjennom nesen. Som en naturlig reaksjon på en slik inhalasjon vil diafragma presses nedover, ribbekassen utover og abdomen utover som et resultat av at innvollene i magen blir tvunget utover.

Resonansrom

Kroppens resonansrom var sentralt i mitt utgangspunkt for prosjektet og her har jeg gjort meg opp noen erfaringer: Jeg hadde fra tidligere hørt om hodeklang og brystklang, og trodde at jeg kunne møte situasjoner der man skulle kombinere deler av disse resonansrommene med hverandre. I ettertid har jeg fått forståelse for at disse hovedsakelig anvendes separat fra hverandre, ut fra hvilken karakteristikk man ønsker.

Av resonansbruk fikk jeg stort utbytte av å anvende brystklang i min tonedannelse på saksofonen, men da i det dynamiske sjiktet fra mezzo-forte og svakere. Hodeklang fikk jeg ikke så stort utbytte av, men i stedet ble munnhulen svært sentral i min nye tilnærming til saksofonspill.

Bekkenets rolle i skapelsen det intraabdominale trykket, opplever jeg som fundamental. Utover i prosessen oppnådde jeg til tider god kontakt med bekkenet i mitt saksofonspill og etter at Kjølberg sa at jeg kunne forsøke å visualisere at lyden skal komme ut av bekkenet, ble jeg overrasket av kroppens respons på dette. I de situasjonene jeg visualiserte saksofonens tone komme ut av bekkenet, var det enklere å plassere strupehodet så lavt som jeg ønsket. Grunnen til dette tror jeg kommer av at jeg flytter fokuset lengre ned på kroppen og som et resultat av dette ble det lettere å ha tungen passiv i bakkant og strupehodet bevegde seg lenger ned, som et resultat av tungen igjen.

Tungen, munnhulen og embouchure

De gangene jeg mestret å ha tungen flat i bakkant av munnhulen, var responsen i instrumentet helt formidabel. Jeg fikk dannet et stort resonansrom i munnhulen og overtonerikdommen i saksofonen ble langt større. Dette opplevde jeg i hele registeret, men forskjellen var mest påtagende i det øvre registeret. Videre opplevde jeg det lettere å spille svakt med en stor saksofontone, da jeg i ettertid av prosjektet ser at saksofontonen min ble mindre de gangene jeg spilte svakt i forkant av prosjektet.

I andre forskningsspiral var mitt arbeid med embouchure veldig spennende. Jeg baserte anvendelsen av embouchure på Joe Allards kunnskap og jobbet mot å ha tilsvarende trykk mellom underleppen og flisen, som det flisen veier. Dette resulterte i en avslappet anvendelse av embouchure som gjør det mulig å spille lenge, uten å bli sliten. Intoneringen av saksofonen ble videre en helt annen enn det jeg hadde med min forrige anvendelsen av embouchure. Jeg ble lavere intonert og jeg endte opp med å slipe vekk deler av munnstykket for å gjøre det mulig å spille intonert på min saksofon. Dette er en standard serieprodusert saksofon og mine erfaringer tilsier at saksofonproduksjon i dag er ikke tilpasset denne tilnærmingen til saksofonspill jeg har forsket på.

Positur

Jeg har lært at det er flere grunner til å fokusere på kroppens positur i en utøvingssituasjon. Det ene er viktigheten av å posisjonere kroppens organer i forhold til hverandre på en måte som legger til rette for samarbeid. I dette praktiserer jeg en plassering av kroppsvekt som er lenger frem på foten- ikke bak på hælene og noe svikt i knærne slik at setemuskelen kan

avspennes. Hvis dette gjøres vil bekkenet kunne plasseres vannrett med gulvet og det vil være enklere å oppnå den kontakten jeg ønsker. Videre er det viktig å avspenne musklene i abdomen, senke skuldrene og plassere hodet i en avslappet posisjon.

Den andre viktigheten er å forebygge belastningsskader. Når det gjelder forebygging av belastningsskader som et resultat av anstrengt positur, opplever jeg at det ikke er stort nok fokus på disse parameterne i opplæringen av musikere i dag. Hvis man ikke tilnærmer seg en avslappet anvendelse av kropp under utøving, kan man risikere at man må slutte å spille, eller i verste blir fall hindret i å fungere optimalt i en hverdag som et resultat av en slik skade.

5.2 Veien videre

I løpet av dette prosjektet har mine erfaringer gitt meg nye temaer og spørsmål som kunne vært interessante å tilføre dette prosjektet, men grunnet omfanget på prosjektet kunne jeg ikke gå dypere inn i disse.

Eksempler på dette er:

Har bryst- og hodeklang så stor innvirkning på tonedannelsen som man tror?

Det er riktig at en sanger som resultat av primærtonen kan oppleve en viss svingeaktivitet i kraniet og i brystkassen. Men denne aktiviteten spiller ingen akustisk rolle for den ferdige stemmeklangen, som oppfattes av tilhører (Hansen, 1993, s. 49).

På bakgrunn av det Hansen sier, bør fokuset også hos sangere være i større grad på munnhulens utforming. Jeg har i løpet av prosjektet gitt undervisning til mine elever, som er i alderen 15 – 23 år og ingen kunne fortelle meg hvordan de plasserte tungen uten å kjenne etter. Dette forteller meg at bevisstheten på resonansbruken i munnhulen er for lav og at vi som instruktører bør presentere dette som en del av tonedannelsen i instrumentet.

Den objektive resonansvirkningen er som nevnt knyttet til de klangrommene som er plassert i svelget, munnhulen og nesehulen. Klangbetingelsene i disse rommene kan endres ved å forandre form og størrelse på rommene. De viktigste midlene til å påvirke disse er tungen, den myke ganen, kjevevinkelen og leppene. Det er med andre ord en nær forbindelse mellom artikulasjon og betingelsene for resonans (Hansen, 1993).

Ved eventuell videre forskning innenfor dette tema, vil jeg foreslå å tilføre mer fysisk aktivitet for å utvikle kroppens styrke. Man kan tilføre et treningsopplegg som inneholder utholdenhet og styrke i forskningen, eller oppsøke kilder som Pilates, Qi Gong og Alexanderteknikk.

Jeg opplever at nærheten mellom klassisk sang og rytmisk saksofonspill er større enn vi tror. Dette øker også min interesse for å begynne å ta sangtimer på ukentlig bases, for å tilrettelegge for en langsiktig utvikling av kroppsforståelse i tonedannelse.

Avslutningsvis har jeg tenkt på om denne spillestilen kanskje tilrettelegger for at utøvere finner sin naturlige musikalske stemme. Det jeg legger i uttrykket *naturlig* er at kroppen spiller på lag med instrumentet, og dermed vil kanskje de fysiske forskjellene blant mennesker skape et særegent uttrykk hos hver enkelt utøver? I dag opplever jeg at mange streber etter et uttrykk som jobbes med på tvers av kroppens- og instrumentets ergonomi og at resultatet blir en kopi av noe som allerede eksisterer. Kanskje man bør redusere etterapingen av andre utøvers tone og heller jobbe for å oppnå den tonen som er et naturlig resultat av sin egen kropp?

KILDELISTE

- Allard, J. (2015). *A partial listing of students of Joe Allard*. Hentet 22.03.2015, fra <http://www.joeallard.org/allardstudentlinks.html>
- Andersen, A. (1990). *Sagn*. [CD] Oslo: Kirkelig Kulturverksted.
- Andersen, A. (1994). *Arv*. [CD] Oslo: Kirkelig Kulturverksted.
- Bendik (2015). *Bendik Hofseth: Bli med på en reise i Bendik Hofseth musikk og virke*. Hentet 30.03.2015 fra <http://bendik.com/Velkommen.html>
- Berendt, J., E. & Huesmann, G. (2009). *The Jazz Book: Form Ragtime to the 21st Century. Seventh Edition*. Chicago: Lawrence Hill Books.
- Bjerkestrand, N., E. (2012). Aksentuere – musikk. *Store norske leksikon*. Hentet 12.04.2015, fra <https://snl.no/aksentuere%2Fmusikk>
- Bjerkestrand, N., E. (2014). Dynamikk – musikk. *Stor norske leksikon*. Hentet 13.04.2015, fra <https://snl.no/dynamikk%2Fmusikk>
- Bojanowski, P. (2014). Idiomatisk. *Musikkordboken*. Hentet 30.03.2015, fra <http://www.musikkordboken.no/ord-i.html>
- Brown, O. (1996). *Discover your Voice: How to Develop Healty Voice Habits*. San Diego, London: Singular Publishing Group INC.
- CIAM (2015). *About CIAM*. Hentet 09.04.2015, fra <http://www.ciamcreators.org/>
- Dahl, H., A. & Rinvik, E. (1996). *Bevegelsesapparatets Funksjonelle Anatomi*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Danielsen, A. (2002). Estetiske perspektiver på populærmusikk. I J. Gripsrud (red.), *Populærmusikken i kulturpolitikken* (Norsk kulturrråds rapportserie, vol. 30) (s. 129-155). Oslo: Norsk kulturråd.
- Eikeland, O. (2011). *Ny praksis – ny kunnskap: om utviklingsarbeid som sjanger*. Oslo: ABM-media AS.
- Fangen, K. (2011). *Deltagende Observasjon*. 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.

- Glissando (2013). *On Music Dictionary*. Hentet 10.04.2014, fra <http://dictionary.onmusic.org/terms/1593-glissando>
- Grey, H. (1974). *Gray's Anatomy*. United States of America: Running Press.
- Gundersen, D. (2009). Egalitet. *Store norske leksikon*. Hentet 07.04.2015, fra <https://snl.no/egalitet>
- Gundersen, D. (2009). Ekshalasjon. *Store norske leksikon*. Hentet 10.04.2015, fra <https://snl.no/ekshalere>
- Gursli-Berg, G. (2009). Qigong. *Store norske leksikon*. Hentet 13.04.2015, fra <https://snl.no/qigong>
- Haga, S. (2015). *Frigjøring av stemmen*. Hentet 12.02.2015, fra <http://www.vokalist.no/artikler/frigjoring-av-stemmen-av-solveig-haga.php>
- Halvorsen, S. E. (2007). *Å synge rytmisk når utgangspunktet er klassisk: en studie i rytmisk sangteknikk*. (Masteravhandling, Universitetet i Oslo) Hentet fra <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/27118/OppgavexSxlvixElisexHalvorse n.pdf?sequence=2>
- Hansen, P., E. (1993). *Sangstemmen Del 1, Vokalmetodikk*. Kristiansand: Agder Musikkonservatoriums Publikasjoner.
- Holck, P. (2015). Bekkenet. *Store medisinske leksikon*. Hentet 14.03.2015, fra <https://sml.snl.no/bekkenet>
- Holck, P. (2015). Buken. *Store medisinske leksikon*. Hentet 15.03.2015, fra <https://sml.snl.no/buken>
- Holck, P. (2015). Diafragma. *Store medisinske leksikon*. Hentet 14.03.2015, fra <https://sml.snl.no/diafragma>
- Holck, P. (2015). Respirasjonsmuskel. *Store medisinske leksikon*. Hentet 30.03.2015, fra <https://sml.snl.no/respirasjonsmuskel>
- Howard, E. (2006). *Sing!* United States of America: Vocal Power, Inc.

- Kjølberg, K. (2010). *Rom for Romanser: Om konsertdramaturgisk musikkformidling i romansekonserten*. Oslo: NMH-Publikasjoner.
- Kynaston, T. (1995). *J. S. Bach, Six Suites for Violoncello Solo: Transcribed and Edited for Saxophone*. Tyskland: Advance Music
- Lenabloch (2014). *Joe Allard "The Master Speaks" full movie*. Hentet 31.03.2015, fra <https://www.youtube.com/watch?v=K-0N7XETP5M>
- Liebman, D. (2015). *Jazz Rhythm*. Hentet 12.04.2015, fra http://www.daveliebman.com/Feature_Articles/JazzRhythm.htm
- Lilliestam, L. (1995). *Gehörsmusik*. Göteborg: Akademiförlaget.
- Malterud, K. (2004). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning, en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2002). *Action Research: Principles and Practice. Second edition*. London, New York: RoutledgeFalmer.
- Marsalis (2015). *Branford Marsalis timeline*. Hentet 07.04.2015, fra <http://www.branfordmarsalis.com/bio/timeline>
- McKim, D., J. (2000). *Joseph Allard: His Contributions to saxophone pedagogy and preformance*. Hentet 31.03.2015, fra <http://www.joeallard.org/bio.html>
- Mæhlum, S. & Bahr, R. (2009). *Idrettsskade. Store norske leksikon*. Hentet 12.04.2015, fra <https://sml.snl.no/idrettsskade>
- Neff, S. (2010). *An Inside Look into the Joe Allard Approach of Saxophone Playing!* Hentet 24.03.2015, fra <http://www.neffmusic.com/blog/2010/02/an-inside-look-into-the-joe-allard-approach-of-saxophone-playing/>
- Nielsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære: Læring som sosial praksis*. Oslo: Ad Notam Gyldendal AS.
- Nopa (2015). *Om Nopa*. Hentet 09.04.2015, fra <http://www.nopa.no/om-nopa/>

- Pilates Fitness Institute (2015). *What is Pilates?* Hentet 07.04.2015, fra <http://www.pfiwa.com.au/start/what-is-pilates/>
- Rodina, K. (2012). Internalisering. *Store norske leksikon*. Hentet 11.04.2015, fra <https://snl.no/internalisering>
- Sadolin, C. (2000). *Komplet Sangteknik*. København: Shout Publishing.
- Schön, D., A. (1987). *Educating the Reflektive Practitioner. Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions*. San Fransisco: Jossey- Bass Publishers.
- Skjelbred, B., S. (2011). Låtskriverskolen – Riff. *Musikparken*. Hentet 21.04.2015, fra <http://www.musikparken.no/node/804>
- Slonimsky, N. (1986). *Thesaurus of Scales and Melodic Patterns*. New York: Macmillan Publishing Company,
- Teal, L. (1963). *The art of playing the saxophone*. New Jersey: Birch Tree Group Ltd.
- Tiller, T. (1999). *Aksjonslæring: forskende partnerskap i skolen*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Tønsberg, K. (2013). *Akademisering av Jazz, Pop og Rock- en dannelsesreise*. Trondheim: Akademia Forlag.
- Vanderheyden, J., P. (2010). *Approaching the classical style: a resource for jazz saxophonists*. (Doktorgradsavhandling, University of Iowa) Hentet fra <http://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1798&context=etd>
- Winther, F., Ø. (2009). Formant. *Store norske leksikon*. Hentet 12.04.2015, fra <https://sml.snl.no/formant>
- Witmer, R. (1995). I B. Kernfeld (Red.). *The New Groove Dictionary of Jazz*. London: Macmillan Press Limited.

APPENDIKS

6.1 Øvelser

I denne kapittelet vil jeg presentere noen av de øvelsene jeg anvende i løpet av forskningsprosessen. Dette for å gi lesere av oppgaven økt forståelse for mine arbeidsmetoder og for å gi interesserte en kilde til øvelser for å utvikle sin saksofontone.

De øvelsene jeg presenterer skriver jeg ut fra egne erfaringer, basert på andre personer sin kunnskap. Navnet til personen jeg har innhentet kunnskapen fra, er skrevet i parentes.

1) Inhalere igjennom nesen (Brown, 1996, s. 31-34)

Å trekke inn luft igjennom nesen gjør at luften kommer inn i en hastighet kroppen er komfortabel med. Hvis man inhalerer raskt i gjennom munnen, øker sjansen for at man danner uønskede spenninger i overkroppen, blant annet at skuldrene heves.

2) Ribbekassens resonansrom (Kjølberg, andre deltagende observasjon)

Denne øvelsen er for å komme i kontakt med den ryggmusklene som kan bidra til å holde ribbekassen ekspandert under ekshalasjon:

I denne øvelsen skal man sitte på en stol med føttene i gulvet. Videre skal man hvile albueene på hvert sitt lår og legge haken i håndflatene. Ved denne posituren skal man inhalere igjennom nesen, sakte. Det skal resultere i at latissimus dorsi eser utover som et resultat av at ribbekassen ekspanderes. Hvis dette er vanskelig å oppleve selv, få en person til å legge godt press med hendene mot latissimus dorsi når du inhalerer.

3) Trekantsystemet (Kjølberg, første deltagende observasjon)

Denne trekantsystemet er et tankesett for å kunne holde kontakten med bekkenet, samtidig som man holder ribbekassen ekspandert. Man kan visualisere en likebeint trekant man snur på opp-ned og plasserer inn i overkroppen. Det nederste punktet sitter i bekkenet, det andre på høyre side i ribbekassen og det siste punktet sitter på venstre side i ribbekassen. Hensikten er å internalisere dette som aktivator for å vekker disse punktene og dermed tilrettelegger for tonedannelse. Ved å anvende denne visualiserte trekanten i praksis, vil man få energi til

luftstrømmen fra bekkenet, og samtidig kunne utbedre karakteristikken i tonen med det resonansrommet som skapes i ribbekassen.

3 a) Lyden ut igjennom bekkenet (Kjølberg, andre deltagende observasjon)

Selv om det kan være utfordrende å komme i kontakt med bekkenet på denne måten, finnes det flere måter en kan visualisere deg en bevegelse slik at ønsket reaksjonen skjer. Personlig tenker jeg at det går et stramt strikk gjennom bekkenet, som er festet i øvre del av rumpen i den ene enden og under navlen i den andre enden. Denne linen forsøker jeg å stramme oppover mot diafragma - ikke ulikt når man strammer opp for å skyte med pil og bue.

Når denne kontakten er oppnådd, forsøk å tenke at lyden i saksofonen kommer ut av dette området. Resultat av det vil være at man henter kraft fra bekkenet og samtidig avspenner mindre i hals, munnhule og embouchure.

3 b) Øve med et elastisk bånd rundt ribbekassen (Kjølberg, andre deltagende observasjon)

Dette trikset er nyttig for å lettere kunne kontrollere ekspansjonen av ribbekassen ved inhalering. Videre kan dette båndet brukes for å indikere at ribbekassen holdes ekspandert under ekshalasjon.

4) Flat tunge i bakkant og lav plassering av (Bendik Hofseth)

Øv på å la tungen ligge helt avslappet i munnen uten instrumentet. Hvis man opplever at dette er utfordrende, kan man forsøke å spenne og avspenne tungen flere ganger. Ved å gjøre dette, kommer man i kontakt med musklene i tungen og det blir lettere å avspenne. Min opplevelse er at man må ha bedre kontakt med musklene i kroppen for å kunne avspenne, kontra spenne.

Samtidig som man lar tungen ligge helt avslappet i munnhulen, forsøk å presse strupehodet ned så langt man klarer. Finn videre en lav posisjonering av strupehodet som ikke oppleves anstrengt. Forsøk å overfør denne posisjoneringen av strupehode og tunge til utøvelsen.

5) Legge flisen på underleppen (Joe Allard)

Dette er en øvelse for de som ønsker å ha lite press på flisen når de spiller. Målet med denne øvelsen er å praktisere en kontakt mellom underleppen og flisen som tilsvarer flisens vekt.

Ta en flis og legg den på underleppen, på samme sted man pleier når man spiller. Hold den med den ene hånden og forsøk å blåse luft ut igjennom munnen uten at tungen eller svelget aktiveres. Forsøk videre å overfør denne følelsen til anvendelse av hele instrumentet. Bytt tilbake til flisen, i det øyeblikk det blir for høyt press.

6) Begynne alle fraser på samme tone (Bendik Hofseth)

Man tar utgangspunkt i en tone som alle fraser skal starte på. I begynnelsen forsøker man å forme den valgte tonen slik at den er slik man ønsker. Videre jobber man kreativt for å improvisere frem nye fraser som alltid begynner på den valgte tonen. En viktig del av øvelsen er å dra med seg tonekvaliteten gjennom hele frasen. Denne øvelsen skaper et intenst fokus på hver enkelt tone og utfordrer kreativiteten samtidig.

6.2 Innhold CD-plate

Musikkvedlegget til oppgaven er spilt av bandet Mirage Ensemble og hentet fra to forskjellige innspillinger.

Memory Happens Now (2014) Utgitt på Losen Records.

1. Perspektiva (06:27)

2. Unpredictable (05:05)

Konsert i Kilden konserthus 29.08.2014. Private opptak.

3. Mineral Fog (07:46)

4. Valuing the Sacred (08:18)