

**Námstækni í hljóðfæranámi: Árangursrík
vinnubrögð og aðferðafræði fyrir
hljóðfæranemendur**

Nína Hjördís Þorkelsdóttir

Listaháskóli Íslands
Tónlistardeild
Einleikarabaut

**Námstækni í hljóðfæranámi: Árangursrík
vinnubrögð og aðferðafræði fyrir
hljóðfæranemendur**

Nína Hjördís Þorkelsdóttir
Leiðbeinandi: Elín Anna Ísaksdóttir
Vorönn 2013

Formáli

Snilligáfa á afmörkuðum sviðum hefur lengi verið mér hugleikin. Ég, eins og svo margir aðrir, hef brotið heilann um hvernig einstaklingar öðlast slíka snilligáfu. Margir vilja meina að sumir hæfileikar séu meðfæddir, að um ákveðna náðargáfu sé að ræða. Sjálf er ég hljóðfæranemandi og ég get fullyrt að flesta hljóðfæranemendur dreymir um að öðlast fullkomið vald á hljóðfærinu sínu, að verða snillingar. Leiðin er hins vegar löng og ströng og ekki er óalgengt að endrum og eins kvikni efasemdir hjá hljóðfæraleikurum um eigið ágæti. Sumir telja að þeir hafi ekki það sem til þurfi, þeir telja að þeir séu í eðli sínu ekki nógu músíkalskir eða gáfaðir. Aðrir telja sig ekki nógu agaða til þess að eyða bróðurpartinum af deginum í æfingar.

Hvatinn að þessari ritgerð var í raun að reyna að greiða leiðina fyrir sjálfa mig sem og aðra hljóðfæraleikara. Ég tel að námstækni í hljóðfæraleik sé allt of mörgum hljóðfæranemendum ókunn. Ég hef nú safnað saman þeim æfingaaðferðum sem samkvæmt rannsóknum teljast árangursríkastar fyrir hljóðfæraleikara. Samhengið milli æfingastunda og árangurs er mér einnig ofarlega í huga en þar greinir vísindamönnum talsvert á.

Ég vil að lokum þakka viðmælendum mínum, Emilíu Rós Sigfúsdóttur, Helgu Svölu Sigurðardóttur og Matthíasi Ingiberg Sigurðssyni fyrir sitt innlegg.

Útdráttur

Tilgangur þessarar ritgerðar er sá að skilgreina nánar námstækni sem skilar mestum árangri fyrir hljóðfæranemendur. Stuðst er við greinar, rannsóknir og viðtöl við þrjá íslenska hljóðfæraleikara sem eru afreksmenn í sínu námi og starfi. Í upphafi ritgerðarinnar verður fjallað um algeng viðhorf sem fela í sér þá trú að hæfileikar séu meðfæddir. Síðan verður fjallað um það mikilvægi sem regluleg æfing hefur ef árangur á að nást í hljóðfæraleik. Mismunandi æfingaaðferðir verða útlistaðar en þessar aðferðir eru samkvæmt fjölda rannsókna þær sem skila mestum árangri. Góða námstækni á sviði hljóðfæraleiks er því hægt að skilgreina sem notkun á þessum heillavænlegu æfingaaðferðum. Innskot frá viðmælendum mínum eru auk þess regluleg en viðtölin í heild má finna í viðauka í lok ritgerðar.

Efnisyfirlit

Inngangur	7
1. Æfingastundir	9
1.1. Erfðir eða ávinningur?	9
1.2. Árangur með hliðsjón af magni æfinga.....	10
1.3. Árangur hljóðfæraleikara í samræmi við æfingastundir	11
1.4. Ágreiningur um samhengi milli fjölda æfingastunda og árangurs: Gæði umfram magn?	13
2. Hvernig er góð námstækni fyrir hljóðfæranemdur skilgreind?.....	15
2.1 Námstækni	15
2.2 Æfingaáætlanir	17
2.3 Einangrun vandamála.....	18
2.4 Þörtun	20
2.5 Listræn túlkun og tilfinningaleg næmni.....	21
2.6 Hvíld: Þreyta eða meiðsl af völdum æfinga.....	24
Lokaorð	27
Heimildir	28
Viðauki.....	30
Viðtal við Helgu Svölu Sigurðardóttur	30
Viðtal við Matthías Ingiberg Sigurðsson	33
Viðtal við Emilíu Rós Sigfúsdóttur.....	36

Inngangur

Vísindamenn eru sammála um að regluleg ástundun sé einn stærsti þátturinn í velgengni hljóðfæraleikara.¹ „Að æfa sig“ er persónuleg athöfn og því er ekki hægt að alhæfa um hvað hún raunverulega felur í sér.² Þó er hægt að aðgreina slíka athöfn frá spilamennsku sem felur í sér eingöngu að spila sér til ánægju. Hið fyrrnefnda er kallað meðvituð æfing.³ Slík æfing felur í sér æfingaferli sem eru samsett með það að leiðarljósi að ná tilsettum markmiðum ásamt metnaði hljóðfæraleikarans til þess að ná árangri.⁴

Tónlistaremendum er snemma gert grein fyrir mikilvægi heimaæfinga og kennarar fela þeim þá ábyrgð að undirbúa sig heima fyrir hvern hljóðfæratíma. Alla jafna er nemandi sett fyrir ákveðið magn af heimaverkefnum, til dæmis tónverk, etýða og tónstigar eða tækniæfingar. Miðað er við að hver æfingalota hefjist á upphitun s.s. tónstigum, þríhljómunum og slíku. Stærsti hluti æfingalotunnar fer síðan í æfingar á tónverkum og etýðum.

Hljóðfæraleikarar með ákafan metnað veigra sér margir hverjir ekki við að æfa sig margar klukkustundir á dag. Sagan segir að píanóleikarinn og tónskáldið Franz Liszt hafi t.a.m. oft æft sig í meira en átta klukkustundir dag hvern.

En hvert er sambandið á milli fjölda klukkustunda tileinkuðum hljóðfæraleik og velgengni? Margir vísindamenn telja að ekki einungis magn æfinga, heldur einnig

¹ Steve Oare, „Decisions Made in the Practice Room : A Qualitative Study of Middle School Students' Thought Processes While Practicing“ í *Update: Applications of Research in Music Education*, vol. 30, no. 2, maí 2012, bls. 63, sótt 18. október 2012, <http://upd.sagepub.com/content/30/2/63>

² Siw Nielsen, „Regulation of Learning Strategies during Practice: A Case Study of a Single Church Organ Student Preparing a Particular Work for a Concert Performance“ í *Psychology of Music*, vol. 27, no. 2, október 1999, bls. 219, sótt 18. október 2012, <http://pom.sagepub.com/content/27/2/218>

³ Enska: Deliberate practice

⁴ Peter Miksza, „Effective Practice: An Investigation of Observed Practice Behaviors, Self-Reported Practice Habits, and the Performance Achievement of High School Wind Players“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 55, no. 4, desember 2007, bls. 366, sótt 19. október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/55/4/359>

gæði þeirra séu lykilþættir í því ferli að ná framúrskarandi árangri í hljóðfæraleik.⁵
Með gæðum er átt við ákveðna námstækni og vinnubrögð sem skila nemanda árangri.

Fjöldi rannsókna eru til sem hafa það að markmiði að ákvarða hvaða tilteknu æfingaaðferðir væri hægt að skilgreina sem góð vinnubrögð fyrir hljóðfæraleikara. Slíkar rannsóknir munu verða helsta heimildin í þeirri útlistun á góðum vinnubrögðum sem gerð verður í þessari ritgerð auk þess sem stuðst verður við viðtöl við þrjá hljóðfæraleikara.

⁵ Steve Oare, „Decisions Made in the Practice Room : A Qualitative Study of Middle School Students' Thought Processes While Practicing“, bls. 63

1. Æfingastundir

1.1. Erfðir eða ávinningur?

Snilligáfa er ekki mörgum gefin hvort sem það er á sviði íþróttar eða lista og því hefur hún löngum verið vísindamönnum hugleikið rannsóknarefni. Niðurstöður rannsókna hafa jafnframt rennt stöðum undir það að hæfileikar séu meðfæddir. Sir Francis Galton var fyrsti vísindamaðurinn til þess að komast að þeirri niðurstöðu að snilligáfa orsakast aðallega af erfðum og er þar af leiðandi meðfædd. Hann taldi jafnframt að einstaklingur gæddur snilligáfu þyrfti að rækta hæfileika sinn til þess að verða framúrskarandi. Útgangspunkturinn er hins vegar sá að Galton taldi að meðfæddur hæfileiki væri óumdeilanlega útskýring á því hvers vegna sumir einstaklingar eru betri en aðrir á tilteknu sviði.⁶

Enn í dag greinir fólk á um hvort erfðir eða æfingar hafi meiri áhrif á árangur á sviði fræðigreina, lista eða íþróttar. Hins vegar er hægt að ganga út frá því að æfingar hafa óumdeilanleg áhrif á framfarir og árangur, óháð „meðfæddum“ hæfileikum.⁷

Bryan og Harter gerðu umfangsmiklar rannsóknir á tengslum milli æfinga og árangurs á árunum 1897-1899.⁸ Þeir komust að þeirri niðurstöðu að æfing leiddi til ótvíræðs árangurs svo lengi sem hvati til þess að gera betur sé fyrir hendi. Athyglisverða rannsókn sem sannaði þessa kenningu ennfremur framkvæmdi Kitson árið 1922. Rannsóknin fólst í því að fylgjast með framförum vélritara á tveimur vikum en áður en rannsóknin hófst hafði þeim sem vélrituðu hraðast eftir tvær vikur verið lokað launahækkun. Allir vélritararnir sem tóku þátt í könnuninni höfðu a.m.k. tíu ára starfsreynslu að baki og voru því búnir að ná afar mikilli færni í greininni. Niðurstöðurnar voru þær að vélritararnir bættu sig milli 58% og allt að 97% á aðeins

⁶ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, „The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance“ í *Psychological Review*, vol. 100, no. 3, desember 1992 bls 363-364, sótt 1. nóvember 2012, <http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice%28PsychologicalReview%29.pdf>,

⁷ Regina Antunes Teixeira dos Santos og Christina Capparelli Gerling, „Ways of knowing and types of knowledge: How do students approach a new piece of music?“ í *International Journal of Music Education*, vol. 30, ágúst 2012, bls. 207, sótt 19. október 2012, <http://ijm.sagepub.com/content/30/3/195>,

⁸ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 365

tveimur vikum.⁹ Þessar niðurstöður hafa jafnframt sýnt gildi sitt í fyllingu tímans. Sú ótrúlega staðreynd að met skulu vera sett ár hvert í hinum ýmsu íþróttagreinum varpar ljósi á það að hvatinn til þess að setja met veldur því að æfingarnar verða árangursríkari.

1.2 Árangur með hliðsjón af magni æfinga

Í bókinni *Outliers: The Story of Success*, varpar hinn bresk-kanadíska Malcolm Gladwell fram kenningu þess efnis að til þess að skara fram úr í einhverri ákveðinni grein sé nauðsynlegt að æfa sig í 10.000 klukkustundir. Í bókinni skoðar Gladwell framúrskarandi einstaklinga í listum, íþróttum og viðskiptum í sögulegu samhengi, t.d. Bítlan og Bill Gates. Gladwell telur þó að margþættar ástæður ásamt þessum 10.000 æfingastundum séu lykillinn að velgengi. Þessar ástæður geta t.d. verið gæfa í lífinu, fjölskylduástæður og jafnvel tilviljanir.¹⁰

Þótt kenning Malcolm Gladwell virðist hugsanlega of einföld til þess að vera sönn þá hafa ýmsir vísindamenn komið fram með svipaðar kenningar. Simon og Chase settu fram kenningu árið 1973 sem þeir nefndu „10 ára kenninguna“. Þeir komust að því að ekki nokkur einstaklingur hefði hampað heimsmeistaratitli í skák án þess að hafa undirbúið sig í að lármarki áratug. J. R. Hayes varpaði fram hliðstæðri kenningu varðandi tónskáld. Hann taldi að tónskáldum reyndist ómögulegt að semja framúrskarandi tónverk án þess að hafa lært tónlist í tíu ár eða meira. Útreikningar hans sýndu að tónskáld semja að meðaltali sitt fyrsta framúrskarandi verk 20 árum eftir að þeir fyrst lærðu nótur.¹¹ Ef kenning Malcolm Gladwell er heimfærð upp á kenningar Simon og Chase og J. R. Hayes er niðurstaðan sú að ef einstaklingur ætlar að ná að æfa sig í 10.000 klukkustundir á tíu árum þýðir það að hann þarf að æfa sig í 2 klukkustundir og 45 mínútur daglega.

⁹ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 365

¹⁰ Lev Grossman, „Outliers: Malcolm Gladwell's Success Story“, í Time Magazine, 13. nóvember 2008, sótt 23. nóvember 2012, <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1858880,00.html>

¹¹ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 366

1.3 Árangur hljóðfæraleikara í samræmi við æfingastundir

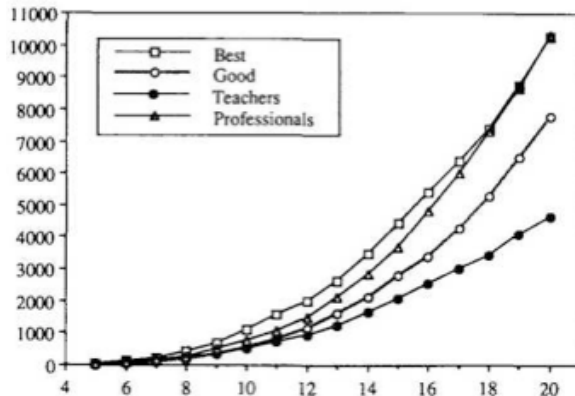
Flestir atvinnumenn í hljóðfæraleik og langt komnir tónlistarnemendur byrja ungir að læra tónlist. Í rannsókn sem K. Ericsson, K. Kramper og C. Tesch-Romer gerðu á atvinnupíanistum annars vegar og áhugapíanistum hins vegar kom fram að atvinnupíanistarnir byrjuðu að æfa á píanó að meðaltali 5.8 ára gamlir en áhugapíanistarnir að meðaltali 9.9 ára. Í annari rannsókn sem gerð var af sömu vísindamönnum er hópur góðra fiðlunemenda rannsakaður en þeir hófu nám sitt að meðaltali 7.8 ára gamlir. Ef kenningar Simon og Chase, J.R. Hayes og Malcolm Gladwell standast þá gefur auga leið að því fyrr sem æfingar hefjast, því fyrr næst árangur.

Við upphaf tónlistarnáms barna eru heimaæfingar sjaldnast reglulegar eða langar. Flestir foreldrar leyfa börnum sínum að spila hvað sem þau vilja og eins mikið og þau lystir fyrstu mánuði tónlistarnáms en á ákveðnum tímamarki er alla jafna komið reglu á heimaæfingar.¹² Rannsókn Peter Miksza frá árinu 2007 beindist að æfingavenjum bandarískra blásturshljóðfæranemenda. Meðalaldur þátttakenda var 16.23 ár og allir höfðu lært á hljóðfæri í meira en tvö ár. Þátttakendurnir voru 60 talsins. Í ljós kom að nemendurnir æfðu sig á hljóðfærið sitt í að meðaltali 33 mínútur daglega.¹³ Þess má til gamans geta að ef nemandi æfir sig í 33 mínútur á dag þá tekur það hann 50 ár að ná 10.000 æfingastundum. Þá ályktun má því draga að aukning á æfingátíma barna meðfram því sem þau eldast er nauðsynleg ef framúrskarandi árangur er takmarkið.

Í tveimur rannsóknum K. Ericsson, K. Krampe og C. Tesch-Romer kemur skýrt fram að langt komnir framúrskarandi nemendur æfðu sig ekki mjög mikið sem börn en tíðni og lengd heimaæfinga jukust meðfram því sem þeir urðu eldri. Á myndinni fyrir neðan má sjá línurit sem áætlar meðalfjölda æfingastunda atvinnufiðluleikara, framúrskarandi nemenda, góðra nemenda og fiðlunemenda sem stefna á kennslu. Y-ásinn sýnir fjölda klukkustunda og x-ásinn sýnir aldur þátttakenda.

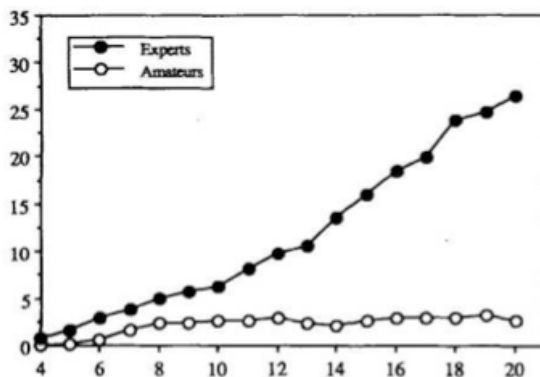
¹² Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 382 og 372

¹³ Peter Miksza, bls. 366



Mynd 1: Skýringarmynd úr rannsókn K. Ericsson, K. Krampe og C. Tesch-Romer

Eins og sjá má eykst æfingafjöldi mest eftir 10 ára aldur og hjá atvinnufiðluleikurum, framúrskarandi fiðlunemendum og góðum fiðlunemendum er hraðasta aukningin er frá 18 til 20 ára aldurs. Þeir nemendur sem stefna á kennslu setja markið ekki eins hátt og æfa sig umtalsvert minna en hinir.¹⁴ Svipaða sögu má segja um píanista sem voru þátttakendur í áður nefndri rannsókn þeirra K. Ericsson, K. Krampe og C. Tesch-Romer. Æfingastundir atvinnupíanista frá upphafi tónlistarnáms voru áætlaðar og bornar saman við æfingastundir áhugapíanista.



Mynd 2: Skýringarmynd úr rannsókn K. Ericsson, K. Krampe og C. Tesch-Romer

Þetta línurit sýnir augljósa aukningu æfingastunda á viku hjá atvinnupíanistum meðan æfingastundir áhugapíanistanna standa nánast í stað frá upphafi tónlistarnáms. Áður en rannsóknin hófst áttu þátttakendur að spila tiltölulega einfalt verk eftir Bach. Flutningur atvinnupíanistanna var eins og gefur að skilja í hærri gæðaflokki en flutningur áhugapíanistanna en rannsóknarefnið var raunar ekki eiginlegur flutningur

¹⁴ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 379

þátttakenda. Aftur á móti fólst rannsóknin í athugunum á hreyfigetu atvinnupíanistanna annars vegar og áhugapíanistanna hins vegar. Þeim var gert að leika æfingar sem fólu í sér hraðar fingrahreyfingar og æfingar sem reyndu á samhæfingu handa. Atvinnupíanistarnir inntu æfingarnar af hendi umtalsvert betur en áhugapíanistarnir.¹⁵ Þessar niðurstöður samræmast ekki tilgátum vísindamanna þess efnis að minni og hraði taugaboða séu meðfæddir eiginleikar sem er ekki hægt að breyta með þjálfun og æfingu.¹⁶

Að sama skapi var því lengi haldið fram að líkamlegir eiginleikar sem eru hagstæðir fyrir íþróttamenn væru fyrst og fremst meðfæddir. Langhlauparar eru vissulega með stærra hjarta, betra þol, fleiri háráðar sem flytja blóð til vöðvanna og hærri prósentu af hægum vöðvaþráðum¹⁷ en nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós að þessir eiginleikar eru ávöxtur mikillar þjálfunar.¹⁸

Helga Svala Sigurðardóttir, einn viðmælenda minna, telur að æfingar í þrjár klukkustundir á dag séu lágmark fyrir hljóðfæraleikara til þess að ná árangri. Hún æfir sig að meðaltali í fimm klukkustundir á dag. Helga var jafnframt sá viðmælenda minna sem eyddi mestum tíma í æfingar á dag.

1.4 Ágreiningur um samhengi milli fjölda æfingastunda og árangurs: Gæði umfram magn?

Ekki eru allir fræðimenn sammála því að magn æfingastunda sé meginforsendan fyrir árangri í hljóðfæranámi. Rannsókn var gerð á ungum píanónemendum en hún fólst í því að nemendurnir notuðu kerfi sem byggðist á sjálfsmati eftir æfingar. Raunin varð sú að þeir nemendur sem notuðu þetta kerfi náðu meiri árangri en þeir sem ákvörðuðu aðeins tímalengd æfinga sinna.¹⁹

¹⁵ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 383

¹⁶ Regina Antunes Teixeira dos Santos og Christina Capparelli Gerling, bls. 207

¹⁷ Enska: Slow-twitch muscle fibers

¹⁸ Anders K. Ericsson, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, bls. 364

¹⁹ Marilyn J. Kostka, „Practice Expectations and Attitudes: A Survey of College-Level Music Teachers and Students“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 50, sumar 2002, bls. 146, sótt 19. október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/50/2/145>,

Önnur og nýlegri rannsókn var framkvæmd þar sem niðurstöður vísindamannanna, Williamon og Valentine, var sú að gæði eru ofar magni þegar kemur að æfingum. Þátttakendurnir voru allir píanónemendur og þeir sem náðu bestum árangri endurtóku stóra hluta af efninu í senn við æfingar sínar en ekki einstaka nótur. Í þessu tilfalli var það s.s. einhver ákveðin aðferð við æfingar sem skipti máli, ekki tímalengd þeirra.

Í greininni *It's Not How Much; It's How - Characteristics of Practice Behavior and Retention of Performance Skills*, er varpað ljósi á kenningar og framkvæmd rannsóknar sem rennir stoðum undir það að gæði æfinga séu mikilvægari en magn þeirra. Höfundar greinarinnar eru ósammála aðferðum tónlistarkennara sem felast í því að skylda nemendur til þess að æfa sig í einhvern ákveðinn tíma daglega. Þeir telja að skýr markmið séu árangursríkari aðferð við æfingar og taka dæmi um að í grunnskólum er nemendum sett fyrir verkefni sem inna skal af hendi. Það fer svo eftir hæfni og athyglisgáfu nemandans hversu langan tíma tekur að ljúka verkefninu.²⁰ Rannsóknin fólst í því að sautján langt komnir píanónemendur fengu það verkefni að æfa þriggja takta búa úr *Konsert nr. 1 fyrir píanó, trompet og strengjasveit, Op. 35* eftir Dmitrí Sjostakovits. Þeir sem stýrðu rannsókninni töldu búaúttinn of erfiðan til þess að lesa af blaði en nógu auðveldan til þess að geta lært innan einnar æfingalotu. Þátttakendurnir höfðu heilan sólarhring til þess að undirbúa sig og þeim var frjálst að æfa búaúttinn eins mikið og þeir vildu á þeim tíma með því skilyrði að allar æfingar væru teknar upp. Flutningur þátttakenda var einnig tekinn upp og síðan var flutningur hvers og eins borinn saman við æfingafærlið.

Niðurstöðurnar leiddu í ljós að bestu flytjendurnir voru ekki þeir sem eyddu mestum tíma í æfingar. Hins vegar voru vinnubrögð bestu flytjendanna til fyrirmyndar og í þessu tilfalli hafði sá þáttur meiri áhrif en fjöldi æfingastunda.²¹ Það er þó nauðsynlegt að gefa því gaum að ekki var tekið tillit til heildarfjölda æfingastunda þátttakendanna, þ.e. hversu margar klukkustundir þeir hafa æft sig frá upphafi tónlistarnáms. Þessi rannsókn getur því tæplega kollvarpað áður nefndum rannsóknum

²⁰ Robert A. Duke, Amy L. Simmons and Carla Davis Cash, „It's Not How Much; It's How : Characteristics of Practice Behavior and Retention of Performance Skills“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 56, no. 4, janúar 2009, bls. 311, sótt 19 október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/56/4/310>

²¹ Robert A. Duke, Amy L. Simmons and Carla Davis Cash, bls. 315

K. Ericsson, K. Krampe og C. Tesch-Romer um áhrif æfingastunda á árangur. Hins vegar ber hún vitni um að vinnubrögð sem ákvarða gæði æfinga eru vænlegur þáttur til árangurs.

Þess má geta að tveir viðmælenda minna, Matthías Ingiberg Sigurðsson og Emilía Rós Sigfúsdóttir sögðust æfa sig hóflega mikið og keppast ekki um að ná sem flestum æfingastundum á dag. Matthíasi þykir erfitt að finna tíma til æfinga vegna annríkis og æfir sig því sjaldnast í meira en tvær klukkustundir á dag. Emilía telur gæði æfinga mikilvægari en magn þeirra og að 2-3 klukkustundir á dag af vel skipulögðum æfingum sé hæfilegt magn. Sjálf segir hún að þrjár klukkustundir séu hámarkið fyrir sig því líkami hennar höndlar einfaldlega ekki meira.

2. Hvernig er góð námstækni fyrir hljóðfæranemdur skilgreind?

2.1 Námstækni

Hr. Terris: Á æfingaáætluninni þinni stendur að þú æfir þig í eina klukkustund á dag en þrátt fyrir það fékkstu bara C á prófinu. Geturðu útskýrt af hverju?

Clara Nett: Ég veit ekki hvað gerðist! Ég gat spilað prófið í gærkvöldi!

Hr. Terris: Hvað spilaðirðu það oft?

Clara Nett: 10 eða 20 sinnum.

Hr. Terris: Hversu oft spilaðirðu það villulaust?

Clara Nett: Ummm, ég veitiggi. . . .einu sinni eða tvisvar. . . .

Hr. Terris: Hmm. . . .hvernig æfðirðu það?

Clara Nett: Ég veitiggi. Ég bara spilaði það.²²

Þetta samtal er tilbúningur en höfundur þess telur að svipuð samtöl milli kennara og nemanda sé því miður allt of algeng. Hann telur að nemendur séu oft „sínir eigin

²² *Mr. Terris:* Your practice sheet says that you practice an hour a day, but your playing test was only a C. Can you explain why?

Clara Nett: I don't know what happened! I could play the test last night!

Mr. Terris: How many times did you play it?

Clara Nett: 10 or 20.

Mr. Terris: How many times did you play it correctly?

Clara Nett: Umm, I dunno. . . . Once or twice. . . .

Mr. Terris: Hmm. . . . How did you practice it?

Clara Nett: I dunno. I just played it.

Steve Oare, bls. 63

kennarar“ heima við og viti ekki hvernig vinnubrögð þeir ættu að tileinka sér við æfingar.²³

Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á það að þeir nemendur sem ná góðum árangri á sviði raunvísinda og tungumála læra á skipulagðan²⁴ hátt. Skipulögð vinnubrögð sem leitast við að ná árangri á einhverju tilteknu sviði eru gjarnan kölluð *námstækni*.²⁵ Hugtakið hefur verið skilgreint á þessa vegu:

Atferli og hugleiðingar nemanda á meðan hann lærir sem ætlað er að hafa áhrif á umtáknunarferli nemandans. Þar af leiðandi gæti markmið sérhverrar áætlunar áhrif á hvata eða sálrænt ástand nemanda eða á þann hátt að nemandinn velur, öðlast, skipuleggur eða sameinar sem heild nýja vitneskju.²⁶

Fjöldi rannsókna hafa verið framkvæmdar til þess að skoða aðferðir framúrskarandi hljóðfæraleikarar við æfingar.²⁷ Niðurstöður rannsókna sýna að ákveðin vinnubrögð eru árangursríkari en önnur. Af þessum vinnubrögðum ber helst að nefna: *æfingaáætlanir*, *einangrun vandamála* og *pörtun*. Farið verður ítarlegar í skilgreiningar á þessum æfingaaðferðum þar sem þær hafa verið rannsakaðar og vægi þeirra staðfest. Einnig ber að nefna að í sumum þessara æfingaaðferða reynist nauðsynlegt að nota endurtekningu til þess að ná árangri. Æfing er í raun endurtekning og sem dæmi má nefna er franska orðið yfir 'æfingu' *répétition* en þetta orð merkir einnig 'endurtekning'.

Auk þess má benda á augljós hjálpartæki sem flestir kennarar ráðleggja nemendum sínum að nota við æfingar. Vinnubrögðin sem tekin verða til umfjöllunar krefjast í mörgum tilfellum notkunar á taktmæli. Taktmæli ættu flestir hljóðfæraleikarar að eiga og nota. Helga Svala Sigurðardóttir notar einnig upptökutæki mikið og vill meina að nemendur öðlist nánast eyru kennara þegar þeir hlusta á eigin upptökur. Þegar hljóðfæraleikarar spila heyra þeir í sjálfum sér á annan hátt en áheyrendur. Upptökur

²³ Steve Oare, bls. 63

²⁴ Strategic

²⁵ Strategic learning

²⁶ "Behaviors and thoughts that a learner engages in during learning and that are intended to influence the learner's encoding process. Thus, the goal of any strategy may be to affect the learner's motivational or affective state or the way in which the learner selects, acquires, organises or integrates new knowledge.", Siw Nielsen, bls. 219

²⁷ Robert A. Duke, Amy L. Simmons and Carla Davis Cash, bls. 312

gera hljóðfæraleikurum því kleift að heyra það sama og áheyrendur.²⁸ Af öðrum góðum hjálpartækjum má nefna stillitæki²⁹, blýant, spegil og nótnastatíf. Stillitæki hjálpa hljóðfæraleikurum að spila hreint og að stilla á æfingum. Blýant er auk þess gott að hafa við hendina þegar skrifa þarf inn andanir, bogastrok eða athugasemdir. Margir kennarar benda nemendum sínum á að æfa sig fyrir framan spegil til þess að gæta að góðri líkams-og handstöðu.³⁰

2.2 Æfingaáætlanir

Tónlistarkennarar þurfa að ganga lengra en að segja nemendum sínum einfaldlega að „fara heim og æfa sig“. Þeir þurfa að kynna fyrir nemendum sínum árangursmiðaða vinnu, deila með þeim árangursríkum lærdómsaðferðum [...] og hjálpa nemendum að túlka tímabundna örðugleika í samhengi við hversu viðeigandi og árangursríkar sértækar aðferðir eru.³¹

Fræðimenn sammælast um að það sé algengt vandamál að nemendur viti ekki hvernig þeir eigi að æfa sig.³² Að gera áætlun sem útlistar tíma og markmið er stór þáttur í góðri námstækni. Það er að sjálfsögðu í höndum kennara að útskýra fyrir nemendum sínum hvernig setja á saman góða æfingaáætlun og hjálpa þeim að venja sig á að æfa sig samkvæmt slíkri áætlun.

Í rannsókn frá árinu 2002 voru nemendur í tónlistarháskóla spurðir hvort þeir notuðust við einhverja ákveðna áætlun³³ við æfingar sínar. Aðeins 45% nemendanna svöruðu spurningunni játandi. Þess má geta að 94% kennara nemendanna staðfestu að þeir

²⁸ Gerald Klickstein, *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance and Wellness*, Oxford University Press, 2009, bls. 17

²⁹ Tuner

³⁰ Gerald Klickstein, bls. 5

³¹ "Music teachers must move beyond telling their students to simply "go home and practice." They must promote strategic effort, share successful learning strategies with students . . . and help students to interpret temporary setbacks in terms of the appropriateness or effectiveness of specific strategies", Christensen, Stephanie E., „Practicing Strategically: The Difference Between Knowledge and Action in Two Eighth-Grade Student's Independent Instrumental Practice“ í *Update: Applications of Research in Music Education*, vol. 29, 2010, bls. 29, sótt 18 október 2012, <http://upd.sagepub.com/content/29/1/22>

³² Stephanie E. Christensen, bls. 29

³³ Routine

ráðlegðu nemendum sínum að nota áætlanir við æfingar sínar.³⁴ Í þessu tilfalli hafa fyrimæli kennara e.t.v. ekki verið nógu skýr og nemendur ekki vitað hvernig best er að búa sér til æfingaáætlun.

Í bókinni *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness* eru sýnd nákvæm dæmi um hvernig best sé að skipuleggja æfingatímann sinn. Í bókinni er gert ráð fyrir að daglegar æfingar standi yfir í þrjár klukkustundir á dag. Æfingarefninu er skipt í fimm flokka, nýtt efni, efni í vinnslu, flutningshæft efni, tækni og tónlistargáfu.

Lagt er til að nýtt efni skuli vera æft í klukkutíma á dag, því sé skipt í búta og æft hægt. Efni í vinnslu skal æfa í 40 mínútur á dag, unnið er í að hraða tempói, túlkun og að læra tónverkið utanbókar. Flutningshæft efni á að æfa í 20 mínútur á dag, aðallega til þess að viðhalda því og mögulega endurbæta. Tækni er æfð í 30 mínútur á dag en í henni felast tónstigar, þríhljómar, fingraefingar og fleira. Síðasti flokkurinn, tónlistargáfa, felur í sér að hlusta á upptökur, æfa sig í blaðlestri eða tónheyrn og spuna. Þennan flokk á að æfa í hálf tíma eða meira.³⁵ Þessi tiltekna æfingaáætlun Klickstein gæti þjónað ágætis tilgangi sem rammi til þess að halda utan um æfingar. Þrátt fyrir það reynist eflaust mörgum hljóðfæraleikurum nauðsynlegt að aðlaga viðlíka fyrirfram tilbúna æfingaáætlanir að eigin þörfum og markmiðum.

Viðmælendur mínir þrír notast allir við æfingaáætlun. Helga Svala hefur t.a.m. hannað sína æfingaáætlun með tilliti til þess sem hún þarf að bæta sig í sem hljóðfæraleikari. Eins og áður sagði hefur Emilía Rós mikla trú á skipulögðum æfingum og að hennar mati er auðveldara að komast yfir meira efni ef æfingaáætlun er fyrir hendi.

2.3 Einangrun vandamála

Þegar nemandi reynist ómögulegt að spila eitthvað þá er það augljóslega vandamál. Það er einnig vandamál þegar eitthvað hljómar ekki nógu vel. Hins vegar getur reynst

³⁴ Marilyn J. Kostka, bls. 149

³⁵ Gerald Klickstein, bls. 9

nemendum erfitt að taka eftir vandamálum og skilgreina þau. Það er vissulega huglægt mat hvað hljómar illa og hvað hljómar vel. Stundum er það augljóst eins og í því tilviki að nemandi reynist ómögulegt að spila eitthvað ákveðið verk í réttum hraða. Nemendur hafa mismikið skynbragð á hvenær eitthvað hljómar vel og hvenær ekki og því er mikilvægi góðs kennara í þessu samhengi óumdeilanlegt.

Í áðurnefndri rannsókn Robert A. Duke, Amy L. Simmons og Carla Davis Cash þar sem píanónemendur fengu sólarhring til þess að undirbúa bít úr *Konsert nr. 1 fyrir píanó, trompet og strengjasveit, Op. 35* eftir Dmitrí Sjostakovits kom í ljós að þrír bestu flytjendurnir áttu margt sameiginlegt hvað æfingataekni varðar. Til dæmis var meðhöndlun á vandamálum áberandi, þ.e. erfiðir staðir voru einangraðir snemma í æfingaferlinu og æfðir þar til hægt var að leika þá vandræðalaust.³⁶

Önnur sambærileg rannsókn var framkvæmd árið 2006 þar sem málmblastursnemendur fengu 23 mínútur til þess að æfa etýðu og áttu svo að flytja hana í kjölfarið. Líkt og í rannsókn Robert A. Duke, Amy L. Simmons og Carla Davis Cash var fylgst með þátttakendum æfa sig. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að þeir þátttakendur sem sigtuðu út erfiða staði og einblínu á að æfa þá sérstaklega voru einnig bestu flytjendurnir.³⁷

Þess má geta að svo virðist sem eldri nemendur eyði meiri tíma í að einblína á erfiða staði í þeim tilgangi að laga þá. Í rannsókn Steve Oare sem var gerð á æfingavenjum hljóðfæranemenda í 7. og 8. bekk voru niðurstöðurnar þær að þeir nemendur sem voru í 8. bekk stöldruðu við einhvern ákveðinn erfiðan stað í allt að tíu mínútur en þeir nemendur sem voru í 7. bekk gerðu það aftur á móti ekki. Yngri nemendurnir virtust ekki hafa einbeitingu til þess að einangra vandamál. Mögulega voru þeir heldur ekki eins einsettir í að bæta sig og vildu frekar að spila sér til ánægju.³⁸

Því miður er tilhneiging hjá mörgum nemendum að sleppa frekar erfiðum stöðum heldur en að taka þá sérstaklega fyrir. Erfiðir staðir í tónverkum geta valdið reiði og gremju og því er algengt að nemendur gefist auðveldlega upp og æfi frekar eitthvað

³⁶ Robert A. Duke, Amy L. Simmons and Carla Davis Cash, bls. 317

³⁷ Peter Miksza, bls. 361

³⁸ Steve Oare, bls. 65

annað.³⁹ Það er hægt að færa rök fyrir að slík vinnubrögð við æfingar séu svo slæm að æfingarnar verði nánast gagnslausar. Þegar uppi er staðið eru allar æfingaaðferðirnar sem gert er grein fyrir hér í raun og veru aðferðir til þess að uppræta vandamál í flutningi.

2.4 Þörtun

*Þörtun*⁴⁰ er hugtak sem oft er notað meðal kennara yfir lærdómsaðferð sem felur í sér að brjóta efnið upp í nokkra parta og læra svo hvern fyrir sig. Þetta hugtak á einnig við í tónlistarmenntun, t.d. þegar tónverki er skipt í parta og áhersla lögð á að æfa einn í einu.⁴¹ Samkvæmt frægri rannsókn sálfræðingsins George A. Miller frá árinu 1956 er ómögulegt fyrir mannshugann að vinna úr fleirum en þremur upplýsingum í einu.⁴² Því má ætla að þörtun sé að vissu leyti nauðsynleg því hún stuðlar að því að smækka einingar upplýsinganna sem við tökum inn og auðveldar því heilanum úrvinnslu þeirra. Þess má einnig geta að því flóknari sem tónlist er því meiri upplýsingar inniheldur hún. Vegna þessa reynist hljóðfæraleikurum nauðsynlegt að búa flókna tónlist í smærri einingar en ella.⁴³

Rohwer og Polk rannsökuðu æfingavenjur tónlistarnema í 8. bekk með tilliti til þörtunar. Þátttakendurnir, alls 65 talsins, fengu fimm mínútur til þess að æfa etýðu og síðan fluttu þeir hana strax í kjölfarið. Sumir þátttakendur höfðu tilhneigingu til þess að spila alla etýðuna yfir nokkrum sinnum á meðan aðrir skiptu etýðunni í búta og æfðu hvern bút eins mikið og þurfti. Á þessum fimm mínútum bætti síðarnefndi hópurinn sig meira en sá fyrrnefndi.⁴⁴

³⁹ Steve Oare, bls. 66

⁴⁰ Enska: Chunking

⁴¹ Kirt Saville, „Strategies for Using Repetition as a Powerful Teaching Tool“ í *Music Educators Journal*, vol. 98, september 2011, bls. 70, sótt 18. október 2012, <http://mej.sagepub.com/content/98/1/69>

⁴² George A. Miller, „The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information“ í *The Psychological Review*, vol. 63, október 1956, bls. 81-97, sótt 19. nóvember 2012, <http://www.musanim.com/miller1956/>

⁴³ Siw. Nielsen, bls 227

⁴⁴ Stephanie E. Christensen, bls. 23

Helga Svala Sigurðardóttir notar áðurnefnda æfingataekni mikið:

Það er mjög mikilvægt að búa verk niður í smærri hluta og fá tilfinningu fyrir hverjum hluta og tengjast honum. Svo er hægt að raða litlu hlutunum saman og mynda heild sem er miklu betri heldur en ef allt verkið hefði verið tæklað í einu.

Emilía Rós og Matthías nota einnig þessa aðferð. Matthías ákveður t.a.m. fyrirfram hversu miklum tíma hann ætlar að verja í æfingar á einhverjum ákveðnum parti.

Emilía Rós notar *pörtun* aðallega þegar hún er að ná tókum á tónverki og einblínir á þá parta sem henni þykja erfiðastir.

2.5 Litræn túlkun og tilfinningaleg næmni

Tvö hugtök eru til í þýskri tungu yfir orðið 'músíkalskur'. Hið fyrra er *musikantisch* en það er lýsandi fyrir einstaklinga sem eiga auðvelt með blaðlestur, tónheyrn og að spila utanbókar. *Musikalisch* lýsir hins vegar einstaklingum sem geta túlkað tónlist á listrænan hátt og skapað tónlist af ástriðu og næmni.⁴⁵ Í hinu síðarnefnda hugtaki felst einmitt sú hlið tónlistar sem erfiðara er að henda reiður á með rannsóknum.

Klassísk tónlist hefur hefðinni samkvæmt talsvert innihald upplýsinga varðandi túlkun fyrir flytjendur. Sem dæmi má nefna styrkleika- og hraðabreytingar ásamt ítölskum orðum sem fela í sér tilfinningu eða andrúmsloft. Því má draga þá ályktun að þegar fimmta sinfónía Beethovens er flutt eru sjaldnast mjög mikil ólíkindi á milli flutninga, borið saman við frjálsum form eins og djass eða dægurtónlist.⁴⁶

Hins vegar geta hljóðfærleikarar ekki reitt sig eingöngu á þær grundvallarupplýsingar sem klassísk tónlist felur í sér. Styrkleika- og hraðabreytingar glæða flutning vissulega lífi en hvað varðar túlkun er þar aðeins hálf sagan sögð. Túlkun

⁴⁵ Madeline Bruser, *The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart*, Three Rivers Press, New York, 1997, bls. 181

⁴⁶ Allan Hewitt, „Musical Styles as Communities of Practice Challenges for learning, teaching and assessment of music in higher education“ í *Arts and Humanities in Higher Education*, vol. 8, október 2009, bls. 331, sótt 18. október 2012, <http://ahh.sagepub.com/content/8/3/329>

felur einnig í sér djúpan skilning á takti og stíl, innlifun og að geta tjáð tilfinningarnar sem tónlistin inniheldur og miðlað þeim til áheyrenda.⁴⁷

Hrynjandi er ekki eingöngu byggingareining tónlistar heldur einnig náttúrulegur hluti af lífinu. Hjartsláttur, andardráttur, göngulag og tungumál grundvallast af hrynjanda. Slíkur taktur er lífrænn en ekki vélrænn og því er hann ögn óreglulegur. Tungumál er dæmi um mjög flæðandi og lífrænan hryn en hjartsláttur er oftast talsvert reglulegur. Hljóðfæraleykurum er hollt að komast í tengingu við sinn innri hryn og samsama hann tónlistinni. Annars er hættan sú að tónlistin hljómi vélrænt. Ágætis aðferð til þess að tengjast hinum lífræna takti er að standa upp og dansa eða syngja tónverkið sem æft er.⁴⁸

Hallfríður Ólafsdóttir var aðalkennari Helgu Svölu í Tónlistarskólanum í Reykjavík. Hallfríður ráðlagði Helgu að reyna að flytja tónlist eins og hún væri að fara með ljóð. Ráðgjöf Hallfríðar er áhugaverð því með þessari aðferð tengist hljóðfæraleykurinn lífrænum hrynjanda talmálsins. Matthías segist syngja verkin sem hann er að æfa hverju sinni og reynir svo að líkja eftir söngnum með klarínettunni. Þessi aðferð Matthíasar er einnig mjög holl fyrir þá sem spila á hljómahljóðfæri, þ.e. spila margar raddir í einu. T.a.m. er algengt að píanistar hlusti ekki nógu vel á allar raddirnar í verkunum sem þeir æfa. Með því að geta sungið hverja rödd fyrir sig verður flutningurinn nákvæmari og innihaldsríkari.⁴⁹

Það er erfitt að rannsaka þá aðferðafræði sem er að baki tilfinningaþrungins og listræns tónlistarflutnings. Mögulega, og alls ekki ólíklega, er engin aðferðafræði þar á bak við, heldur eingöngu áunninn eða meðfæddur skilningur og hæfileiki hljóðfæraleykarans til þess að tjá sig í gegnum tónlist.

Samhengi er milli tilfinningalegs ástands flytjanda og tilfinningaþrungins flutnings. Píanókennarinn Madeline Bruser varð vör við óvenjulega næmni og einlægni í flutningi nemanda síns einn daginn. Það kom síðar upp úr kafinu að hundur nemandans hafði dáðið sama dag og nemandinn var því afar viðkvæmur. Madeline

⁴⁷ Madeline Bruser, bls. 214

⁴⁸ Madeline Bruser, bls. 180

⁴⁹ Madeline Bruser, bls. 166

ráðleggur hljóðfæraleikurum að vera í nánu sambandi við tilfinningar sínar og minnst reglulega þess góða og slæma í lífinu. Slíkt getur verið fyrsta skrefið að tilfinningaþrungnum og persónulegum tónlistarflutningi.⁵⁰

Þeim æfingaaðferðum sem gerð hafa verið skil í þessu riti stuðla að mestu leyti að tæknilegum ávinningi. Þessar æfingaaðferðir hafa samkvæmt rannsóknum reynst vænlegastar hljóðfæraleikurum til árangurs. Minni áhersla virðist vera lögð á að rannsaka hinn listræna þátt æfinga og einnig leggja nemendur minni áherslu á túlkun en tækni.

Rannsókn Santos og Gerling á fimmtán langt komnum píanó-nemendum þar sem þeir áttu að undirbúa stutt verk án hjálpar kennara og síðan var litið á æfingavenjur þeirra í samræmi við gæði flutnings. Litið var á áherslu nemenda á túlkun og niðurstöðurnar voru á þessa leið:

Þrátt fyrir að meirihluti nemenda sýndi grundvallarmetnað hvað varðar hendingamótun og nákvæmni, voru fáir þeirra uppteknir af listrænni fínþússun. Á meðan æfingum þeirra stóð voru nemendurnir uppteknari að framkvæmd viðfangsefnisins og skilning en ekki eins umhugað um djúpstæðar [listrænar] hugleiðingar. Þetta háttalag gæti verið afleiðing þess að flutningur er í eðli sínu krefjandi. Vegna þess að nemendurnir þurfa að inna af hendi mörg verkefni undir tímapressu gætu þeir haft tilhneigingu til þess að reyna að ljúka við verkefni á sem stystum tíma á kostnað listrænna gæða.⁵¹

Samkvæmt textanum hér fyrir ofan virðist sem listræn túlkun lúti oft í lægra haldi fyrir tæknilegri nákvæmni hjá hljóðfæranemendum. Auðveldara er að mæla tæknilega nákvæmni en listræna túlkun og mögulegt er að túlkunin hafi verið til staðar þótt ekki hafi verið hægt að sýna fram á æfingar á henni.

⁵⁰ Madeline Bruser, bls. 55

⁵¹ "However, although the majority of students demonstrated levels of basic competency in terms of phrase contour and note accuracy, few students were concerned with artistic refinement. During students' practice, the ways of thinking about production and perception seemed stronger than those of reflection. This behavior may be a consequence of the demanding nature of performance. Because they are faced with numerous deadlines and academic demands, students may seek to achieve a product within a very short time at the expense of artistic quality.", Regina Antunes Teixeira dos Santos og Christina Capparelli Gerling, bls. 206

Auk þess má ekki gleyma að listræn túlkun byggist eingöngu á fagurfræðilegu mati. Erfitt er að segja til um hvers kyns túlkun er „betri“ er önnur. Ef til vill liggur fegurðin í tónlistarlegri túlkun að vissu leyti í persónulegri tjáningu hvers og eins. Ef allir hljóðfæraleikarar myndu túlka tónverk á sama hátt þá yrðu þeir í raun og veru óþarfir.

2.6 Hvíld: Preyta eða meiðsl af völdum æfinga

Meiðsli tónlistarmanna geta verið varanleg og því er óskynsamlegt að hunsa skýr merki um sársauka í líkamanum. Mörg dæmi eru til um hljóðfæraleikara sem kepptust við að æfa sig í marga klukkutíma á dag en þróuðu á endanum með sér varanleg meiðsli, mögulega vegna þess að þeir hlustuðu ekki á líkama sinn. Eitt frægasta dæmið er þegar tónskáldið og píanóleikarinn Aleksandr Skríabin eyðilagði á sér hægri höndina vegna of mikilla æfinga.⁵² Hann þurfti að snúa sér nánast alfarið að tónsmíðum og fyrsta píanósónatan hans inniheldur jarðarfarmars fyrir hægri hönd hans.⁵³ Einn viðmælenda minna, Helga Svala Sigurðardóttir hefur svipaða sögu að segja:

Best er að miða hvíld út frá líðan hvern daginn fyrir sig og hlusta á líkamann. Ég er samt ótrúlega óþolinmóð gagnvart þásum. Þess vegna þurfti ég að hætta [í tónlistarnámi] vegna áunninna meiðsla.

Þegar hljóðfæraleikarar æfa sig setja þeir mikið álag á smáa vöðva. Eymsli eða sársauki í t.d. fingri getur verið alvarlegra vandamál en margur hefði haldið. Ástæðan er sú að smáir vöðvar eru samsettir úr færri trefjum en stærri vöðvar. Þegar smáu vöðvarnir eru notaðir til þess að framkvæma hraðar og endurteknar hreyfingar í nokkrar klukkustundir á dag verður álagið á trefjum þeirra meira en t.a.m. í lærvöðvum íþróttamanna eftir æfingar. Þetta er fyrst og fremst vegna þess að íþróttamenn nota stærri vöðva og hreyfingar þeirra eru ekki eins hraðar. Auk þess er

⁵² Carlos Heras-Palou og Marcel F. Meek, „Evolution of One-Handed Piano Compositions“ í *The Journal (An Aberrant Branch of the Radial Digital Nerve in the Index Finger: Case Report)*, vol. 33A, no. 3, janúar 2012, bls. 784, sótt 22. nóvember 2012, <http://www.swisswuff.ch/files/drozdov-1handed-piano.pdf>

⁵³ Vladan Starcevic, „The Life and music of Alexander Scriabin: megalomania revisited“ í *Australas Psychiatry*, vol. 20, 2012, bls. 57-60, sótt 22. nóvember 2012, <http://www.isdbweb.org/documents/file/4f2fd12d3c74a.pdf>

blóðflæðið minna til vöðvanna í ystu útlimum líkamans vegna þess að æðarnar eru þrengri og því eru smáir vöðvar viðkvæmari fyrir meiðslum.⁵⁴

Sérfræðingar ráðleggja hljóðfæraleikurum að taka regluleg hlé frá æfingum sínum, a.m.k. tíu til fimmtán mínútur fyrir hverjar 45 mínútur sem æft er. Ástæðan er sú að líkaminn þreytist um of ef æft er meira án hlés og það gerir hugurinn líka. Sumir læknar mæla jafnvel með tíðari hléum eða á 25-30 mínútna fresti. Auk þess er mikilvægt fyrir hljóðfæraleikara að taka sér hlé þegar þeir finna að líkaminn er orðinn stífur. Þá getur t.d. verið mjög gott að teygja á vöðvum í nokkrar mínútur.⁵⁵ Emilía Rós kveðst aldrei æfa sig lengur en 30 mínútur í einu. Þá tekur hún sér hlé í 5-10 mínútur í senn. Hún telur að þetta fyrirkomulag stuðli að því að hugur og líkami haldist í sínu besta formi og fyrir vikið áorkar hún meiru.

Meðan á hléi stendur er æskilegt að gera eitthvað sem ekki krefst mikillar orku og hvílir hugann. Hægt er að fara út að ganga, fá sér tebolla, slappa af uppi í sófa eða gera teygju- eða öndunaræfingar.⁵⁶ Allir viðmælendur mínir gera alla jafna teygjuæfingar í hléum sínum. Auk þess nefndu þau hluti eins og að kíkja í tölvuna, fá sér te, spjalla við kunningja eða glamra á píanó. Matthías fer stundum í jógastellingu í hléum en slíkt getur verið nærandi fyrir líkama og sál auk þess að stuðla að góðri öndun. Mikilvægt er þó fyrir hljóðfæraleikara að reyna að hvíla hendurnar og forðast að vera í sömu stellingum í hléum og á meðan æfingum stendur. Því ættu píanistar t.a.m. að standa eða ganga á meðan fiðluleikarar ættu að setjast niður og slappa af.

Einnig er hægt að taka hlé sem felur í sér líkamlega hvíld en ekki andlega. Í því felst að þrátt fyrir að hljóðfæraleikarinn sé ekki að æfa sig verklega þá er hugurinn ennþá við tónlistina. Á meðan þess háttar hléi stendur er t.d. hægt að söngla parta úr verkunum sem verið er að æfa eða fara í gegnum hrynninn.

Afar æskilegt er fyrir hljóðfæraleikara að taka sér hlé til þess að gera teygjuæfingar eða aðrar léttar hreyfingar. Slík hlé eru endurnærandi fyrir líkamann og stuðla auk þess að betri einbeitingu. Margir hljóðfæraleikarar verða stífir í öxlunum og því getur

⁵⁴ Madeline Bruser, bls. 67

⁵⁵ Madeline Bruser, bls. 70 og Gerald Klickstein, bls. 75

⁵⁶ Madeline Bruser, bls. 145

verið gott að gera hringhreyfingar með öxlunum til þess að fá blóðið á hreyfingu. Margar góðar teygjuæfingar eru til og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi í þeim efnum.⁵⁷

Teygjur er best að framkvæma þegar líkaminn er heitur, t.d. eftir heitt bað eða léttu hreyfingu. Ef teygt er á köldum og stífum vöðvum geta afleiðingarnar verið þær að álag á vöðvunum eykst í stað þess að þeir slakni. Best er að gera hægar og rólegar teygjuæfingar því of hraðar teygjur geta valdið meiðslum. Auk þess er gott að samræma öndun við teygjurnar. Við útöndun er best að hefja teygjuna og síðan er reynt að auka teygjuna við hverja útöndun. Það er mikilvægt að hætta strax ef teygjan veldur sársauka.⁵⁸

⁵⁷ Gerald Klickstein, bls. 80

⁵⁸ Madeline Bruser, bls. 33

Lokaorð

Ljóst er margir þættir orsaka framúrskarandi árangur á ólíkum sviðum. Máttur æfingar er þó ótvíræður og í málshættinum „æfingin skapar meistarann“ felast mikil sannindi. Ágreiningur vísindamanna um hvort gæði eða magn æfingastunda er í raun vísbinding um mikilvægi beggja. Nauðsynlegt er fyrir hljóðfæraleikara að eyða drjúgum tíma í æfingar en ekki er víst að þær skili sér nema vinnubrögð séu vönduð.

Því miður sýndu rannsóknirnar sem ég studdist við að fáir nemendur virðast æfa sig skipulega. Þeir sem hins vegar sýndu framúrskarandi árangur voru meðvitaðir um þá aðferðafræði sem vænlegust er til árangurs í hljóðfæranámi. Erfitt er að geta sér til um hvort fyrrnefndi hópurinn hafi einfaldlega ekki þá vitneskju um góð vinnubrögð sem til þarf eða hvort hann einfaldlega tileinki sér þau ekki.

Viðmælendur mínir þrír eru allir frábærir hljóðfæraleikarar sem hafa hlotið fjölda viðurkenninga. Það kemur því e.t.v. ekki á óvart að þeirra persónulegu æfingaaðferðir voru alla jafna í samræmi við þær aðferðir sem vísindamenn telja æskilegastar.

Meðfæddir hæfileikar eru ekki megingrundvöllurinn fyrir árangri á sviði hljóðfæraleiks. Þegar upp er staðið hefur sérhver einstaklingur sem vill ná árangri í hljóðfæranámi möguleika til þess að ná langt, svo lengi sem skuldbinding við hljóðfærið, skynsamleg vinnubrögð og brennandi áhugi eru fyrir hendi.

Heimildir

Bruser, Madeline, *The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart*, Three Rivers Press, New York, 1997.

Christensen, Stephanie E., „Practicing Strategically: The Difference Between Knowledge and Action in Two Eighth-Grade Student's Independent Instrumental Practice“ í *Update: Applications of Research in Music Education*, vol. 29, no. 1, nóvember 2010, bls. 22-32, sótt 18 október 2012, <http://upd.sagepub.com/content/29/1/22>

Duke, Robert A., Amy L. Simmons and Carla Davis Cash, „It's Not How Much; It's How : Characteristics of Practice Behavior and Retention of Performance Skills“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 56, no. 4, janúar 2009, bls. 310-321, sótt 19 október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/56/4/310>

Ericsson, K. Anders, Ralf Th. Krampe og Clemens Tesch-Romer, „The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance“ í *Psychological Review*, vol. 100, no. 3, desember 1992, bls. 363-406, sótt 1. nóvember 2012, <http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice%28PsychologicalReview%29.pdf>

Grossman, Lev, „Outliers: Malcolm Gladwell's Success Story“, *Time Magazine*, 13. nóvember 2008, sótt 23. nóvember 2012, <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1858880,00.html>

Heras-Palou, Carlos og Marcel F. Meek, „Evolution of One-Handed Piano Compositions“ í *The Journal (An Aberrant Branch of the Radial Digital Nerve in the Index Finger: Case Report)*, vol. 33A, no. 3, janúar 2008, bls. 780-786, sótt 22. nóvember 2012, <http://www.swisswuff.ch/files/droz dov-1handed-piano.pdf>

Hewitt, Allan, „Musical Styles as Communities of Practice Challenges for learning, teaching and assessment of music in higher education“ í *Arts and Humanities in Higher Education*, vol. 8, október 2009, bls. 329-337, sótt 18. október 2012, <http://ahh.sagepub.com/content/8/3/329>

Klickstein, Gerald, *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance and Wellness*, Oxford University Press, 2009.

Kostka, Marilyn J., „Practice Expectations and Attitudes: A Survey of College-Level Music Teachers and Students“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 50, sumar 2002, bls. 145-154, sótt 19. október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/50/2/145>

Miller, George A., „The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information“ í *The Psychological Review*, vol. 63, október 1956, bls. 81-97, sótt 19. nóvember 2012, <http://www.musanim.com/miller1956/>

Miksza, Peter, „Effective Practice: An Investigation of Observed Practice Behaviors, Self-Reported Practice Habits, and the Performance Achievement of High School Wind Players“ í *Journal of Research in Music Education*, vol. 55, no. 4, desember 2007, bls. 359-375, sótt 19. október 2012, <http://jrm.sagepub.com/content/55/4/359>

Nielsen, Siw Graabræk, „Epistemic beliefs and self-regulated learning in music students“ í *Psychology of Music*, vol. 40, maí 2012, bls. 324-338, sótt 18. október, <http://pom.sagepub.com/content/40/3/324>

Nielsen, Siw, „Regulation of Learning Strategies during Practice: A Case Study of a Single Church Organ Student Preparing a Particular Work for a Concert Performance“ í *Psychology of Music*, vol. 27, október 1999, bls. 218-229, sótt 18. október 2012, <http://pom.sagepub.com/content/27/2/218>

Oare, Steve, „Decisions Made in the Practice Room : A Qualitative Study of Middle School Students' Thought Processes While Practicing“ í *Update: Applications of Research in Music Education*, vol. 30, maí 2012, bls. 63-70, sótt 18 október 2012, <http://upd.sagepub.com/content/30/2/63>

dos Santos, Regina Antunes Teixeira og Christina Capparelli Gerling, „Ways of knowing and types of knowledge: How do students approach a new piece of music?“ í *International Journal of Music Education*, vol. 30, ágúst 2012, bls. 195-210, sótt 19. október 2012, <http://ijm.sagepub.com/content/30/3/195>

Saville, Kirt, „Strategies for Using Repetition as a Powerful Teaching Tool“ í *Music Educators Journal*, vol. 98, september 2011, bls. 69-75, sótt 18. október 2012, <http://mej.sagepub.com/content/98/1/69>

Starcevic, Vladan, „The Life and music of Alexander Scriabin: megalomania revisited“ í *Australas Psychiatry*, vol. 20, febrúar 2012, bls. 57-60, sótt 22. nóvember 2012, <http://www.isdbweb.org/documents/file/4f2fd12d3c74a.pdf>

Viðauki

Viðtal við Helgu Svölu Sigurðardóttur

Um viðmælanda:

Helga Svala Sigurðardóttir er fædd árið 1989. Hún ólst upp á Seltjarnarnesi og hóf þverflautunám í tónlistarskólanum þar í bæ þegar hún var átta ára gömul. Árið 2004 söðlaði hún um og hóf nám í Tónlistarskólanum í Reykjavík. Aðalkennari hennar þar var Hallfríður Ólafsdóttir. Helga Svala lauk burtfararprófi frá skólanum vorið 2010 og hélt þá til Berlínar. Hún var þó með annan fótinn í París þar sem hún var nemandi í bekk flautuleikarans Patrick Gallois. Haustið 2011 innritaðist Helga í „Franz Liszt“-háskólann í Weimar en eftir nokkurra mánaða dvöl þar neyddist hún til þess að hætta námi vegna álagsmeiðsla. Helga Svala lék einleik með Sinfóníuhljómsveit Íslands 2010 og spilaði fyrstu flautu með Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands 2012.

1. Hve lengi telur þú hæfilegt að æfa sig á hljóðfæri á dag til þess að ná árangri (æfingar í einrúmi)?

Það er erfitt að segja hversu langur tími er hæfilegur til æfinga á hverjum degi. Ég miða við að fara ekki undir þrjá tíma en ef einbeitingin er ekki í lagi er sá tími til lítils. Betra er að æfa sig í klukkutíma mjög markvisst en fjóra með hangandi haus. Þó myndi ég segja að ef maður er að stefna að miklum framförum þá séu þrjár markvissir tímar lágmark og fimm tímar hámark, með meiri tíma getur ekki verið að einbeiting sé til staðar auk þess sem það fer mjög illa með líkamann að þjösnastr lengur. Maður verður alltaf að vera ferskur. Eins og Víkingur Heiðar sagði: það tekur átta tíma að æfa sig fimm tíma. Ég er sammála honum en ég vil bæta því við að það tekur LÁGMARK átta tíma að æfa sig fimm tíma, oftast tekur það allan daginn ef maður vill vera í toppformi fyrir hvern einasta æfingartíma.

2. Hversu mikið æfir þú þig að meðaltali daglega?

Ég æfi mig í fimm tíma á dag að meðaltali. Mér finnst það hæfilegt því ef ég geri það ekki þá finnst mér ég vera ónytjungur og letingi. Það hefur ekkert að gera með það hversu miklum árangri fimm tímar skila. Ég er bara föst í þessu.

3. Hve lengi æfir þú í einu og hve oft á dag?

Þegar ég æfði mig sem mest var rúttínan sú að æfa mig frá 8-9 og taka tíu mínútna pásu, 9:10 - 10:10 og taka 20 mínútna pásu (fá mér tebolla). 10:30 - 11:30. Fara þá og hreyfa mig, fá mér að borða, gera eitthvað uppbyggilegt. Aftur 14-15, kortérs pása, og svo 15:15-16:15. Þetta æfingakerfi miðaði við það að ég hafði engum öðrum erindum að sinna. Þau ár sem ég var í skóla meðfram æfði ég mig bara í einn til tvo tíma þar sem ég kom þeim fyrir þangað til ég var komin upp í fimm.

4. Notast þú við ákveðna æfingarúttínu, þ.e. áætla þú hvað þú ætlar að æfa eitthvað ákveðið verk/æfingu lengi og hvernig?

Ég byrjaði á tónæfingum, yfirtónaæfingum og öðru í klukkutíma, tunguæfingum, tækniæfingum og alls konar intónasjónaræfingum í klukkutíma. Svo æfði ég etýðu í klukkutíma og eyddi svo hvorum klukkutímanum í einhver tvö verk. Stundum fannst mér gaman að brjóta upp rúttínuna, þegar mér fannst þetta orðið of einhæft, þá byrjaði ég kannski á verkum og náði þ.a.l. að eyða meiri tíma með þeim en þegar ég var búin að vera allan daginn að gera tónæfingar. Bæði er mikilvægt. Ég æfði einungis fingratækni þrjú tíma á dag í þrjú ár sem unglingsur og bý enn að þeirri tækni, þarf því ekki að æfa mikla fingratækni. Ég álít það stórkostlega mikilvægt að byrja snemma, það hefur hjálpað mér gífurlega.

5. Notarðu taktmæli?

Ég notast við taktmæli þegar ég geri tunguæfingar, tækniæfingar og aðrar æfingar. Þá reyni ég að auka hraðann eftir því sem á líður. Í taktfastari verkum byrja ég með taktmæli en á þessu stigi námsins nota ég hann ekki mikið til að hjálpa mér að telja. Tel ég þó mjög mikilvægt að nemendur notist við taktmæli á fyrri stigum náms meðan ryþminn er að komast inn í kerfið. Það er enn hollt að nota hann fyrir mig þar sem maður heyrir oft ekki sjálfur hvað maður er að gera vitlaust og getur flýtt tempóinu svo dæmi sé tekið.

6. Skiptir þú því sem þú ert að æfa í parta og einblínir á einn part í einu?

Ég geri það mikið. Það er mjög mikilvægt að búa verk niður í smærri hluta og fá tilfinningu fyrir hverjum hluta og tengjast honum. Svo er hægt að raða litlu hlutum saman og mynda heild sem er miklu betri heldur en ef allt verkið hefði verið tæklað í

einu.

7. Hvernig æfir þú túlkun?

Ég æfi tækni í verkum mjög lítið og einblíni því fyrst og fremst á að æfa túlkunina. Gott er að hlusta á upptökur af verkinu, syngja laglínuna og læra um hvað verkið snýst. Haffi sagðist einu sinni alltaf reyna að spila tónlist eins og hún væri að fara með ljóð. Mér fannst það mjög hjálplegt.

8. Langar þig að deila einhverri æfingaaðferð sem virkar vel fyrir þig?

Það er gott að horfa á sjónvarpið meðan maður æfir tækni. Djók! Það er það samt. En það sem ég vil deila er að gera upptökur af sjálfum sér og hlusta. Það eru svo mörg atriði sem maður hefur ekki tilfinningu fyrir þegar maður er sjálfur að spila. Það er ótrúlegt hversu mikið öðruvísi flutningurinn hljómar á upptöku en út frá eyra hljóðfæraleikarans. Það er hægt að koma sér mörg skref áfram með þessum hætti, maður öðlast nánast eyra kennarans.

9. Hve reglulega hvílirðu þig þegar þú æfir þig og hve lengi í einu?/10. Hvað gerirðu þegar þú hvílir þig (stutt hvíld meðan á æfingum stendur)?

Sagt er að hvíld sé nauðsynleg á hálf tíma fresti. Ég hafði ekki þolinmæði í það og reyndi að hvíla mig aðeins á allavega klukkutíma fresti, gera léttar teygjuæfingar og styrktaræfingar og fá mér eitthvað að drekka. Nánar er fjallað um hvíldartíma í svari 3. Best er samt að miða hvíld út frá líðan hvern daginn fyrir sig og hlusta á líkamann. Ég er samt ótrúlega óþolinmóð gagnvart pásam. Þess vegna þurfti ég að hætta vegna áunninna meiðsla.

Um viðmælanda:

Matthías er fæddur árið 1990 og hefur stundað klarinettunám frá barnæsku. Hann lauk burtfararprófi frá Tónlistarskólanum í Reykjavík vorið 2010 en kennarar hans þar voru þeir Sigurður Snorrason og Kjartan Óskarsson. Matthías fékk inngöngu í Konservatoríið í Amsterdam. Hann lauk bakkalársgráðu frá skólanum vorið 2012. Matthías hefur leikið með Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands og lék einleik með Sinfóníuhljómsveit Íslands 2010. Hann hlaut jafnframt fyrstu verðlaun í alþjóðlegri klarinettukeppni á Kýpur 2011. Matthías hefur komið fram margsinnis á íslenski sem erlendri grundu, t.a.m. var hann valinn einn af ungum listamönnum í „Skapandi sumarstörfum“ Hins hússins sumarið 2010. Matthías er einnig meðlimur í klezmer-hljómsveitinni *Blæti*.

1. Hve lengi telur þú hæfilegt að æfa sig á hljóðfæri á dag til þess að ná árangri (æfingar í einrúmi)?

1.5-4 klst.

2. Hversu mikið æfir þú þig að meðaltali daglega?

Oft fer mestur tími í kammeræfingar og lítill sem enginn í einkaæfingar. Þannig að að meðaltali 1 klst á dag væri raunhæft að segja um þessa dagana. En kannski á heildina litið 2 klst.

3. Hve lengi æfir þú í einu og hve oft á dag?

Oftast bara einusinni á dag, stundum tvisvar. 1-2 klukkustundir í einu og allt þar á milli. Smá pásur yfirleitt inn á milli.

4. Notast þú við ákveðna æfingarúttínu, þ.e. áætla þú hvað þú ætlar að æfa eitthvað ákveðið verk/æfingu lengi og hvernig?

Stundum geri ég plan fyrir hvað ég ætla að æfa og nákvæmlega hversu lengi. Stundum er það spurning um að æfa einn kafla úr einhverju verki, stundum bara “ég ætla að ná að gera þessa 10 takta sannfærandi”, eða æfa legatóið í þessu í 20 mínútur, eða æfa eitthvað tæknilegt í x langan tíma. En stundum sest ég bara niður með

klarinettið og geri eitthvað sem mig langar...

5. Notarðu taktmæli?

Já, en ekki oft. Bara þegar það er eitthvað talningarvesen, eða spurning um að læra að halda einhverju tempói. Oft þvælist hann samt fyrir. Ég lærði t.d. að spila í nákvæmlega 44 með taktmæli fyrir einleikskafnann úr Messiaen kvartettnum um endalok tímans. Það var erfitt fyrst að finna fyrir þessu hæga hæga tempói, en eftir að hafa æft mikið með taktmæli, þá fattar maður verkið, og hvernig það á að flæða. Svo notuðum við taktmæli í Advanced Rhythm kúrs sem ég fór í. Það var mjög sniðugt því við fórum mikið út í pólýrytma og polypulse æfingar og taktmælirinn var það sem hélt öllu saman þegar maður var að læra eitthvað nýtt.

6. Skiptir þú því sem þú ert að æfa í parta og einblínir á einn part í einu?

Já, ég reyni yfirleitt að gera það. Oft veit ég að ég hef bara stofuna í 30 mínútur t.d. og ákveð að ég ætla bara að vinna t.d. í einni blaðsíðu á þeim tíma.

7. Hvernig æfir þú túlkun?

Ég syng. Stundum þarf ég að syngja partinn aftur og aftur á mismunandi hátt þangað til að ég finn hvernig tónlistin flæðir. Og svo reyni ég að herma nákvæmlega eftir söngnum mínum á klarínettuna. Stundum hlusta ég á hvernig aðrir spila á upptökum, og kemst að einhverri nýrri vídd í tónlistinni og reyni að framkalla það á minn eiginn hátt. Ég reyni líka að veita mér innblástur með því að hlusta á verk eins og Vorblótið, eða eitthvað sem ég samdi þegar ég var beintengdur við “sköpunarmáttinn” (the creative field). Þegar maður er innblásinn og finnur fyrir ást sinni á tónlist, þá fattar maður stundum bara sjálfkrafa hvernig tónlistin á að vera.

8. Langar þig að deila einhverri æfingaaðferð sem virkar vel fyrir þig?

Já. Mig langar að fólk fatti að það er ekki það sama að æfa hægt og að æfa hægt. Allir kennarar segja nemendum sínum að æfa hægt til að ná hlutunum. En það er ekki nóg að spila nóturnar sínar bara hægt, það virkar betur fyrir mig að hugsa að spila í “slow motion”. Það er að halda sama músíkalska flæði, með dýnamík, rétttri “articulation” o.s.fr. á meðan tempóið er skrúfað niður, og þá þegar hraða er náð, er enginn munur nema maður er búinn að ná að kenna puttunum að spila nóturnar hraðar. Svo virkar

líka mjög vel fyrir mig að endurtaka einhvern erfiðan takt/mótíf/part aftur og aftur, og bíða alltaf aðeins inn á milli, til þess að leyfa því sem maður var að spila að sökkva inn í kerfið. Annað sem er merkilegt: Oft gerist það þegar nemendur eru með kennara og hann/hún segir manni að spila eitthvað betur, þá spilar maður betur! Þýðir það að maður var ekki að gera sitt besta áður? Þarf virkilega að segja manni að spila betur til þess að maður geri það? Já stundum þarf hvatningu, en þetta er spurning um hugarfar, að vilja gera sitt besta. Ef maður æfir sig (og spilar almennt) þannig er miklu líklegra að maður nái betri árangri held ég.

9. Hve reglulega hvílirðu þig þegar þú æfir þig og hve lengi í einu?

Ég hvíli mig á svona 30, 40, eða 50 mínútna fresti. Pásurnar geta verið 1 – 30 mínútur

10. Hvað gerirðu þegar þú hvílir þig (stutt hvíld meðan á æfingum stendur)?

Í 1 mínútu pásam stend ég kannski bara upp og teygi mig eða leggst á gólfið og fer t.d. í stutta jókastöðu. 5 – 10 mínútna pásur, borða nesti/kíkja aðeins á facebook/fara á klósettið. Lengri pásur stundum, þá æfi ég mig á píanó, eða bara glamra á píanó, stundum labba ég aðeins um ganginn eða hitti einhvern og spjalla.

Um viðmælanda:

Emilía Rós Sigfúsdóttir er fædd 1982 og hóf sitt tónlistarnám fjögurra ára gömul í Tónlistarskólanum á Akureyri. Eftir tveggja ára blokkflautunám þar valdi hún þverflautu sem sitt aðalhljóðfæri. Hún innritaðist í Tónlistarskólann í Reykjavík 1995 þar sem aðalkennarar hennar voru Bernharður Wilkinsson og Hallfríður Ólafsdóttir. Hún lauk burtfararprófi þaðan árið 2003. Meistaránám stundaði Emilía í Trinity College of Music í London og lauk því sumarið 2004. Emilía hefur leikið einleik með Sinfóníuhljómsveit Íslands, hljómsveit Trinity College of Music og Orquestra Sinfonica Nacional í Brasilíu. Hún er jafnframt meðlimur í kammerhópnum Elektru. Emilía hefur hlotið ýmsar viðurkenningar og verðlaun á ferli sínum.

1. Hve lengi telur þú hæfilegt að æfa sig á hljóðfæri á dag til þess að ná árangri (æfingar í einrúmi)?

Á flautu tel ég mjög gott að æfa sig 2-3 tíma á dag til þess að ná árangri. Mér finnst klukkutímarnir ekki endilega skipta máli en aðallega að tímanum sé vel varið og hann vel skipulagður. Meira en 3 tímar á flautu í einrúmi hafa alltaf verið mikið meira en nóg fyrir mig og minn líkama.

2. Hversu mikið æfir þú þig að meðaltali daglega?

Það fer allt eftir því hvað er framundan hjá mér. Ef það eru stór "einleiksverkefni" framundan þá eru það 2-3 tímar (skipt í nokkur holl) og svo æfingar ofan á það með td. píanista/kammerhóp. Ef það er ekkert stórt framundan þá er ég með góða rúttínu sem ég held mér í góðu formi með, ca klukkutími á dag.

3. Hve lengi æfir þú í einu og hve oft á dag?

Ég æfi yfirleitt aldrei lengur en 30 mín í einu. Finnst það meira en nóg fyrir líkama og sál. 30 mín nokkrum sinnum í röð (samtals 2-3 klst í æfingatíma) með smá pásam á milli er lykillinn að góðri æfingu hjá mér.

4. Notast þú við ákveðna æfingarúttínu, þ.e. áætla þú hvað þú ætlar að æfa

eitthvað ákveðið verk/æfingu lengi og hvernig?

Já, ég geri það það yfirleitt. Þá nýtist æfingatíminn miklu betur og maður kemst oft yfir meira magn af tónlist og "lærir" verkin betur.

5. Notarðu taktmæli?

Já ég nota taktmæli en ekki alltaf og ekki mjög mikið. Aðallega til þjálfa mig upp í að ná hröðum köflum/verkum upp í mikið tempó.

6. Skiptir þú því sem þú ert að æfa í parta og einblínir á einn part í einu?

Já ég geri það á meðan ég er að ná tökum á verkunum. Finnst það vera besta aðferðin til að læra partinn vel og/eða bæta það sem er erfitt eða ég ekki enn búin að ná tökum á.

7. Hvernig æfir þú túlkun?

Ég kynni mér tónskáldið, líf hans og stíl í tónsmíðum. Ákveð hvernig mér finnst hendingamótunin eiga að vera og syng það oft yfir. Skoða aðra parta verksins (píanó eða annarra hljóðfæra) og sé hvernig það passar við minn part. Einnig kynni ég mér vel ef það er saga eða ljóð á bak við verkið og reyni að mynda mér mína skoðun á því og sjá fyrir mér hvar í verkinu "hitt og þetta" gerist. Geri það líka þótt það sé engin saga eða ljóð á bak við verkið. Bý mér þá oft til sögu eða eitthvað slíkt í kringum verkið og reyni að ná fram ýmsum áhrifum fram í tóninum og túlkuninni.

8. Langar þig að deila einhverri æfingaaðferð sem virkar vel fyrir þig?

Mér finnst frábært að hita líkamann upp með ýmsum teygjum og liðkandi æfingum, sem og öndunaræfingum (sem flautuleikari). Svo geri ég ýmsar upphitunar- og tækniæfingar á flautuna í 30-60 mín. Svo æfi ég verkin eins lengi og þarf en þó alltaf bara 30 mín í einu, stoppa í smá tíma (geri teygjur eða fæ mér te til dæmis á meðan) og held svo áfram. Þá er líkaminn og hugurinn alltaf í sem bestu formi og þá verður æfing dagsins oft mjög áhrifarík og ég fæ miklu áorkað. Finnst lang best að gera þetta fyrri hluta dags, er ekki eins vel stemmd til að æfa mig seinna um daginn.

9. Hve reglulega hvílirðu þig þegar þú æfir þig og hve lengi í einu?

Ég æfi mig sjaldan lengur en 30 mín í einu og hvíli mig þá í ca 5-10 mín á milli margra 30 mínútna. Stundum hvíli ég lengur td. ef ég fæ mér hádegismat.

10. Hvað gerirðu þegar þú hvílir þig (stutt hvíld meðan á æfingum stendur)?

Ég geri teygju- og liðkandi æfingar, fæ mér te, kíki stundum á netið