



MUSIKKPEDAGOGEN

NYHETSBREV 1 - 2025

Innhold

- Hilsen fra påtroppende leder
- Fra anstrengelse til spilleglede
- Nytt fra lokallagene



HILSEN FRA PÅTROPPENDE LEDER, SIVERT AASE FLUGE



Kjære medlemmer i Musikkpedagogene Norge.

Jeg har nå tatt over tøylene som leder i Musikkpedagogene Norge i en 1. års periode. Jeg er ydmyk overfor dette mandatet og gleder meg til å føre vår felles interesse videre inn i en spennende ny tid for foreningen vår.

Jeg vil gjerne fortelle kort om meg selv før jeg får sjansen til å treffe lokallag og styrer i Oslo og Drammen i august!

Jeg er født og oppvokst på Litlebergen, en liten plass på Holsnøy, en knapp halvtime nord for Bergen. Min far var tørrmurer og trekkspiller og min mor er kordirigent og sangpedagog.

Selv er jeg utdannet pianist med mastergrad fra Universitetet i Agder med Sveinung Bjelland og Tellef Juva som lærere.

Som pedagog har jeg hatt virke på Sørlandet som pianolærer i Kristiansand kulturskole og Universitetet i Agder og på Vestlandet i Alver kulturskole og Litlebergen Pianoskole.

Jeg ble medlem av Musikkpedagogene i 2022 og har siden 2023 vært i styret til lokallaget i Bergen.

Som utøver har jeg jobbet mye i klaverduo sammen med min kone som også er pianist og pedagog i foreningen. Vårt mest nevneverdig konsertøyeblikk sammen, er en framføring av

Francis Poulencs konsert for to klaver og orkester i det nasjonale operahuset i Tirana, Albania, med landets kringkastingsorkester.

Jeg gleder meg til vi treffes, god sommer!

Sivert Aase Fluge



Poulenc, Tirana

FRA ANSTRENGELSE TIL SPILLEGLEDE

Hva Timani lærte meg om å spille og undervise på lag med kroppen

Skrevet av: Johanna Becker



Johanna Becker, fotograf: Jan Ragnar Storheim

Da jeg hørte om Timanikurset som skulle finne sted i nabolaget mitt i 2017, hadde jeg ingen grunn til å takke nei. Dette valget skulle vise seg å fundamentalt endre mitt profesjonelle liv som musiker og min tilnærming til undervisning.

Etter mine musikkpedagogiske studier ved State University of Music and Performing Arts Stuttgart, med Prof. Christian Sikorski og Prof. Kolja Lessing som lærere, flyttet jeg til Oslo hvor jeg fullførte en utøvende bachelor og mastergrad hos Prof. Detlef Hahn ved Norges musikkhøgskole.

Helt siden studietiden har jeg vært aktiv som orkestermusiker og spilt i mange av landets beste orkestre, som Kringkastingsorkesteret (KORK), Bergen Filharmoniske Orkester, Kristiansand Symfoniorkester og Stavanger Symfoniorkester. I tillegg er jeg en aktiv kammermusiker med konserter i inn- og utland.

TIDEN FØR TIMANI

Musikk har vært i livet mitt siden jeg ble født, men tross min musikkglede og musikalske karriere så har ofte opplevelsen av å utøve musikk vært hard jobbing og slit. Selv med den beste utdanningen hos de beste lærerne var det likevel litt tilfeldig om teknikken fungerte optimalt, og jeg hadde ofte problemer med nakken eller skuldrene, på lik linje med en rekke profesjonelle fiolinister.

Høsten før jeg begynte å lære om Timani-metoden, kan jeg spesielt huske en intens uke hvor jeg spilte 1.fiolin i et krevende orkesterverk. Selv om konserten gikk bra, begynte kroppen min å si ifra. Etter denne orkesteruken var kroppen min så anspent at det var vanskelig å spille vibrato, og jeg klarte ikke engang å utføre grunnleggende oppgaver som å gjøre pinsettgrep, åpne en dør eller knyte skolisser. Smerten var konstant og påvirket ikke bare min evne til å spille, men også hverdagen min.

Som frilanser måtte jeg likevel fortsette å jobbe. Jeg underviste og spilte, selv om kroppen skrek etter en pause. Fysioterapi hjalp noe, men ikke nok til å få meg tilbake til normalen. Et halvt år senere søkte jeg på en stilling i Tyskland som krevde prøvespill. Selv om jeg fikk jobben, var prosessen fram mot prøvespillet fysisk smertefull og mentalt utmattende.

EN NY TILNÆRMING TIL KROPP OG MUSIKKUTØVING

På det første Timani-kurset fikk jeg en introduksjon til kroppens anatomi og dens rolle i musikkutøvelse. Det var mye nytt stoff å ta innover seg på én gang, men resultatene var

merkbare allerede på dag to. Etter en formiddag med anatomi og fysiske øvelser, gikk jeg en enkel spasertur i lunsjpausen. Der følte jeg at det var mye lettere å gå enn på mange år.

De tydelige forandringene jeg opplevde gjennom introduksjonskurset inspirerte meg til å begynne på den treårige deltidsutdanningen i Timani ved Institutt for musikerhelse og bevegelse i Oslo i 2017, til tross for at jeg samtidig flyttet til Tyskland for å jobbe. Etter ni måneder merket jeg enorme forbedringer. Jeg spilte en hel opera (Figaros bryllup) med lang prøveperiode og flere forestillinger, og denne gangen husker jeg at jeg satt der, og det var så lett å spille!



Tina Margareta Nilssen, fotograf: Amanda Pedersen



Timani mesterklasse med Tina Margareta Nilssen, fotograf: Alina Briede

Det var ikke slitsomt, men faktisk gøy å spille alle disse raske notene, det gikk bare av seg selv. Det var en sånn enorm forskjell fra hvordan det var før. Jeg hadde frigjort ressurser og fokuset kunne gå til musikken, ikke bare til å komme meg gjennom prøver og konserter.

Timani, utviklet av den norske pianisten Tina Margareta Nilssen, bygger på omfattende kunnskap innen fysiologi, anatomi og biomekanikk. Gjennom øvelser rettet mot muskelkoordinasjon og kroppsbevissthet, lærer man å redusere uønsket spenning og optimalisere bevegelse for bedre klang og uttrykk i utøvingen av alle instrumenter. Tina har kombinert sitt dype engasjement for anatomi med erfaring som konsertpianist og pedagog. Metoden hennes har vist seg å være et verktøy for kunstnerisk frihet og skadeforebygging som allerede har blitt undervist til flere tusen musikere i over 30 land. Tina har skrevet boken "Kunsten å spille på lag med kroppen - Timani, en praktisk og teoretisk tilnærming til sang og instrumentalspill" (Norsk Musikforlag) og underviser jevnlig ved blant annet institusjoner som The Juilliard School i New York, USC Thornton School of Music i Los Angeles, Det Kongelige Danske Musikkonservatorium i København og Musikkhøgskolene i Berlin, Basel og Bern.

OVERGANGEN TIL MUSIKERHELSE OG UNDERVISNING

Jeg har forstått at jeg ikke er alene om å ha fysiske smerter og utfordringer mens jeg spiller. Både i utlandet og her i Norge øker bevisstheten og forskningen på musikernes helse (Hilt & Steder, 2024). Forskningen viser foruroligende tall. En fersk, norsk studie fra 2024 fant at blant 358 musikere fra 8 forskjellige norske orkestre, var det 85% av musikerne som slet med smerter de siste 30 dagene (Eliassen et al., 2024). Fiolinister ser ut til å være spesielt utsatt for skader. Argus et al. (2020) fant for eksempel at 84.6% av de profesjonelle fiolinistene i studien hadde opplevd smerter de siste 6 månedene.

Med Timani har jeg ikke bare funnet løsninger på mine egne fysiske utfordringer, men også en dypere forståelse for hvordan kroppen generelt fungerer under musikkutøvelse. Som lærer har jeg integrert Timani-øvelser i min undervisningsmetode, skreddersydd til hver elevs behov. Jeg bruker anatomisk innsikt til å tilpasse undervisningen og bruker spesifikke øvelser for å bygge stabilitet og forbedre teknikk uten å føre til rigiditet.

Jeg kan nevne et konkret eksempel blant mine elever, en 13 år gammel jente. Hun har spilt i 5-6 år, og lærer for tiden en sats fra en av Händels



Timani-435, fotograf: Oda Hveem

sonater. Jeg observerte at hun hadde mye spenninger i begge armer og hender, noe som førte til en stiv buearm og lite presisjon i fingrene på venstre hånd. Det hjalp lite å minne henne på å stryke parallelt med stolen; hun vet det uansett og prøver så godt hun kan. Hun har også et godt gehør og kan selv høre om intonasjonen er god eller ikke. På forrige time gjorde vi en øvelse som heter "Flaskeøvelsen". Den går ut på å holde rundt en flaske som jeg fører frem og tilbake i luften, mens eleven holder rundt nedre del av flasken og samtidig slapper av i armen. På den måten lærer man å bruke musklene i hånden, mens man samtidig slapper av i arm og håndledd. Etter øvelsen syntes hun selv at hun fikk mer klang og at det var lettere å bevege fingrene. Samtidig kunne jeg se at hun strøk parallelt med stolen. Det er enormt tilfredsstillende å ha øvelser som kan hjelpe meg til å finne klare og enkle løsninger, i stedet for å påpeke problemene gang på gang. Jeg ser at det skaper mestringsfølelse hos elevene når de får til mer enn de selv trodde var mulig!

LANGVARIGE FORDELER

Timani har gitt meg verktøyene til å forstå og forbedre min teknikk, noe som igjen har styrket min selvtillit og spilletglede. Denne kunnskapen videreformidler jeg til mine elever, slik at de også kan oppnå større frihet og trygghet i sitt musikalske uttrykk.

Min reise med Timani har vist meg hvor viktig det er å forstå kroppens rolle i musikkutøvelse. Med metoden har jeg overvunnet fysiske hindringer,

forbedret min teknikk og blitt en bedre pedagog. Kanskje kan denne anatomiske kunnskapen være en naturlig del av all sang- og instrumentalundervisning i fremtiden, akkurat slik idrettsutøvere også vet hvilke muskler de trenger for å utøve sin idrett. Timani er mer enn bare en metode – det er et verktøy for musikalsk frihet og kunstnerisk vekst, som jeg håper vil bli tilgjengelig for flere og flere musikere i Norge og i utlandet i årene som kommer.

www.johannabecker.info

FAKTABOKS:

Timani er en metode spesielt utviklet for musikere som ønsker å forstå og optimalisere kroppens rolle i musikkutøvelse. Gjennom kunnskap innen anatomi, biomekanikk og fysiologi, tilbyr metoden praktiske verktøy for å redusere spenninger, forebygge skader, forbedre holdning og teknikk. Timani setter søkelys på sammenhengen mellom kroppens bevegelse og musikalsk uttrykk, og hjelper utøvere med å oppnå større frihet og stabilitet i sitt spill (Détári & Nilssen, 2021). Grunnleggeren Tina Margareta Nilssen har forfattet boken "Kunsten å spille på lag med kroppen - Timani, en praktisk og teoretisk tilnærming til sang og instrumentalspill" (Norsk Musikforlag, 2022) med forord skrevet av Leif Ove Andsnes. Tina underviser Timani jevnlig ved flere prestisjetunge institusjoner i Europa og USA.

www.timani.no

Referanser:

Argus, M., Erelina, J., & Paasuke, M. (2020). Prevalence of Playing-related Musculoskeletal Pain and Associated Factors among Professional Violinists. *Occupational Medicine and Health Affairs*, 8(305), 2.

Détári, A., & Nilssen, T. M. (2022). Exploring the Impact of the Somatic Method 'Timani' on Performance Quality, Performance-Related Pain and Injury, and Self-Efficacy in Music Students in Norway: An Intervention Study. *Frontiers in psychology*, 13, 834012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834012>

Eliassen, I., Trouli, H., & Steder, F. B. (2024). Prevalence of musculoskeletal pain and associated factors among professional orchestra musicians in Norway. *Scandinavian journal of public health*, 14034948241248496. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14034948241248496>

Hilt, B., & Steder, F. B. (2024). Arbeidsmiljø og Helse Blant Orkestermusikere - Sammenligning med Den Generelle Befolkningen. FFI-Rapport 24/0025, Forsvarets Forskningsinstitutt, Oslo, Norway.

Nilssen, T. M (2022). Kunsten å spille på lag med kroppen - Timani, en praktisk og teoretisk tilnærming til sang og instrumentalspill. Norsk Musikforlag (2022). <https://notebutikken.no/products/nmo14749-kunsten-a-spille-pa-lag-med-kroppen>

MUSIKKPEDAGOGENE NORGE - NASJONAL EPTA-KONFERANSEN 2025



“FLEKSIBILITET”

7.-9. november på Oslo kulturskoles lokaler på Grønland

Egenskaper som fleksibilitet og tilpasningsdyktighet er nødvendig hos pianister og pedagoger. Som pianist må man beherske et stort spekter av musikk fra ulike epoker og sjangere. Man spiller musikk skrevet for andre instrumenter og ensembler, og må kunne opptre i ulike roller (solistisk, kammer-musikalsk, akkompagnerende).

Som pedagoger må vi kunne tilpasse undervisningen til eleven. Lærerens evne til fleksibilitet og improvisasjon kan være avgjørende for elevens utvikling og trivsel.

På årets konferanse ønsker vi å sette fokus på den fleksible pianisten og pedagogen. Vi har invitert psykolog Arne Jørgen Kjosbakken, daglig leder i Montgomery-psykologene, til å holde foredrag om barn og unges utvikling, læring og selvstendighet, og hvordan vi som pedagoger kan legge til rette. Julia Chaplina kommer fra Berlin for å holde foredrag om det å arbeide med teknikk, klang og “touch”.

Det vil bli en musikalsk samtale med den meget allsidige pianisten, organisten og cembalisten Ulf Nilsen. Sveinung Bjelland holder mesterklasse for unge pianister.

Vi vil også holde en workshop der konferansedeltakerne deler av sine erfaringer og tanker rundt fleksibilitet i undervisning og som utøvere.

Konferansen vil også ha med EPTA Norges grunnlegger Einar Steen-Nøkleberg, Gunnar Flagstad, Munch Piano Duo, og enda noen flere spennende pianister og prosjekter!

Årets konferanse finner sted i Oslo kulturskoles lokaler på Grønland 7.-9. november. Følg med på musikkpedagogene.no eller EPTA Norge på Facebook og Instagram for mer detaljer og info som publiseres fortløpende. Påmeldingen åpner i august.

Velkommen!

Hilsen styret i EPTA Norge

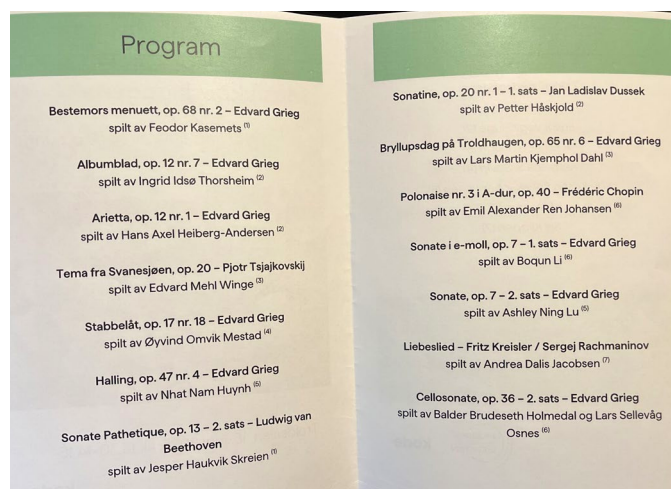
Julie Yuqing Ye, Kristina Socanski Celik, Eirik Haug Stømner, Monica Tomescu-Rohde og Marie Strandli Pedersen

Musikkpedagogene - Hva skjer i lokalavdelingene?

Musikkpedagogene Bergen



Musikkpedagogene Bergen avsluttet semesteret med to flotte konserter i Troldsalen 15. juni, på selve fødselsdagen til Grieg. Konsertene var et samarbeid mellom Kode og Musikkpedagogene, og foruten konsertene inviterte Kode til en familiedag med rebusløp, verksted og gratis is. Sommerkonserter i Troldsalen er en lang tradisjon for Musikkpedagogene Bergen, men det er første gang det arrangeres på denne måten. Kode stod for billettsalg og annonsering og vi hadde ingen leieutgifter. Vi forpliktet oss til å ha minst 50 % Grieg på programmet og å synge bursdagssangen. Audun Kayser ledet det hele og startet konsertene med å akkompagnere «Hurra for deg»! Det var flotte konserter, og foruten en cellosone sats på den ene konserten og en stryketrio på den andre var det kun pianister. Pianistene var i aldersspenn fra 9-19 år, og guttene var i klart flertall denne gang. 12 lærere deltok med elever. Etter konserten var det sommerfest for lærerne hjemme hos Karianne, der styret stod for maten.





Ellers har vi dette semesteret hatt vårkonsert i Fana kulturhus. Også her var det fin oppslutning fra seks lærere.

Nå er det snart sommerferie, men vi holder på å legge brikkene på plass for samarbeidskonsert 13.-14. september.

Vi gleder oss til å få besøk av Sveinung Bjelland som skal holde masterclass og til å ha konsert i Bergen Pianoforretning.

Inspirerende at det har kommet nye lærerkrefter til foreningen som ønsker å bidra til fellesskapet! Vi ønsker alle en riktig fin sommer!

Karianne Stangenes Søvig
Styreleder Mp Bergen



Musikkpedagogene Oslo

Musikkpedagogene -
Hva skjer i lokalavdelingene?

KURS MED NJÅL SPARBO 9. MARS 2025 I UNDERHAUGSVEIEN 18





KURS MED LIV GLASER 3. OG 4. MAI 2025 I UNDERHAUGSVEIEN 18

I en tid preget av store og raske endringer – mange av dem tilsynelatende ikke spesielt gode – er det en gave å få oppleve kontrastene mellom tradisjon og spontanitet - iver og fordypning, lys og mørke, tung og lett, lang og kort - som nødvendige motsetninger i gjensidig avhengig sameksistens i musikk, i musisering - og i en og samme person.

Når denne samme personen i tillegg er lyttende, generøs, entusiastisk, humørfyllt, omsorgsfull og ultra-kompetent – ja, da kan man anse seg heldig som får ta del i dette.

Liv Glaser er ikke bare en stor utøver, en inspirerende pedagog og en god kollega. Hun er en urkraft.

I mitt liv har hun vært en jeg i perioder har tatt for gitt: Hun har liksom alltid vært der. I min oppvekst hvor musikk var tilgjengelig enten på konsert, LP, radio eller 1-kanals sort/hvitt NRK, var hun stadig pauseinnslag på TV, konserterende i byens kinosal eller snurrende rundt på platespilleren med familiens griegsamling. Liv Glaser var en institusjon og det som i dag kalles 'rikskjendis'.

I studietiden på NMH ble det annerledes. Da var hun den av pianolærerne som 'hang' mest med oss studenter, var den mest oppmuntrende, den som gjorde minst forskjell på oss og som uten å blunke delte faglige råd og praktiske tips enten du var hennes elev eller ikke.

Liv er en utrettelig søker etter kunnskap – en ustanselig utforsker, og gjennom livet har hun fortsatt å oppsøke nye kunnskapsmiljøer. Hun er dermed kanskje den meststuderende blant oss. I en tid hvor det var meningsfullt å snakke om ulike pianistiske 'skoler', er hun muligens den norske pianisten som har gått grundigst til verks med å ikke kun stoppe ved den hun vokste opp i (den 'tyske' gjennom Robert Riefling og Wilhelm Kempff), men søkt seg videre til den 'franske' (Ciampi og Perlemuter), den 'russiske' (Lev Oborin), den 'ungarske' (Ilona Kabos) og i godt voksen alder også studert hammerklaver og oppføringspraksis (Badura-Skoda og Bilson). I sum et overveldende tilfang av tradisjoner og pianistisk innsikt. Gjennom henne er vi kun et fåtall håndtrykk unna Liszt, Debussy, Ravel, Busoni, Bartok, Kodaly, Prokofiev, Shostakovitsj mfl.

Midt i all kompetansen er det en ydmykhet overfor musikken, historien og medmenneskene som preger hennes væremåte og pedagogikk. Når det inviteres til helgekurs er det mange pianister og interesserte som kjenner sin besøkelsestid, og denne helgen var det utøvere og publikummere av alle aldre som fikk nyte godt av Livs livsvisdom og kunnskap. Levende formidlet og krydret med anekdoter og slående replikker.

Noe som ble ettertrykkelig klart i løpet av dette helgekurset, er at det for utøveren er helt nødvendig å ikke bare kjenne tradisjonen, sedvanene og 'reglene', men også vite når å bryte med disse av musikalske og praktiske hensyn. Her er Liv et oppkomme av ideer, tips, løsninger og gode vurderinger. Vurderinger som hele tiden setter den musikalske virkningen i fokus og er praktisk gjennomførbare for eleven.

Når er det trillen ikke trenger å begynne ovenfra?

Når er det en bue ikke trenger å bety tung/lett eller diminuendo?

Hvordan finner vi frasehøydepunktet når alt Mozart skriver er masse små-buer?

Når er det riktig å ikke holde høyre pedal i Debussy?

Er det lov å bruke tommelen på en sort tangent i Haydn?

Hvordan beregne en crescendo?

Og en ritardando?

Er kiler kortere eller lengre enn staccato?

Svarene på disse spørsmålene og komponistens intensjoner finner man ikke kun ett sted, men ved å søke etter helhet i lesningen av partituret, være bevisst notasjonspraksis, kunne sin CPE Bach, være var for de harmoniske progresjonene, skjerpe lytteevnen angående betoning og klang-balanse, utforske samsvar mellom artikulasjonstegn og pianistens instrumentalfysiologiske gestikk osv. Det ble fascinerende reiser gjennom ulik notasjonspraksis i verk av Haydn, Mozart, Schubert, Chopin, Brahms, Debussy, Grieg og Backer-Grøndahl. Et slags enkelt oppsummerende svar, er at til syvende og sist må utøveren ta selvstendige, kunnskapsbaserte avgjørelser tilpasset eget ferdighetsapparat - og at det er lov å endre oppfatning.

Jeg tror ingen gikk fra dette kurset uten å ha fått utvidet horisont, større lyttekapasitet, bedre leseferdighet, stimulert forskertrang, bedre selvtillit og øket tro på egne ferdigheter. Og mest av alt: en stor glede og takknemlighet over å kunne holde på med musikk!

Livs egen livsglede - og visshet om gaven musikk utgjør i hennes eget liv - smitter over på alle hun deler med, og denne helgen var et strålende eksempel på det. Håper det blir fler.

Tusen takk for gleden, Liv!

Anders Brunsvik

Søknadsfrist: 30. september 2025

MUSIKKPEDAGOGENE OSLOS FOND - STIPENDUTLYSNING

Musikkkpedagogene Oslo lyser ut to fagstipend med søknadsfrist 30. september 2025.

Musikkkpedagogene Oslo lyser ut to fagstipend med søknadsfrist 30.09.2025, et på kr. 10000,- og et på kr. 15000,-.

Stipendene deles ut til medlemmer av Musikkkpedagogene Oslo og skal brukes for faglig påfyll og inspirasjon.

Søknaden må inneholde en beskrivelse av hva beløpet skal brukes til, samt et enkelt budsjett. En forutsetning for å motta stipendet er i etterkant å bidra med et musikkinnslag knyttet opp mot stipendsøknadens tema, fremført på et av Musikkkpedagogene Oslos arrangementer, eller i etterkant å skrive en artikkel til Musikkkpedagogene Norges nyhetsbrev, med beskrivelse av prosjektet, dets tema, hvordan prosessen har forløpt etc.

Søkeren må ha vært medlem i foreningen i to sammenhengende år før søknadsfrist, dvs. fra 30. september 2023.

Søknad sendes på e-post til oslo@musikkpedagogene.no

SOMMERKONSERTER HOS MUSIKKPEDAGOGENE OSLO



SOMMERFEST HOS MUSIKKPEDAGOGENE OSLO



Takk til Hector Kraggerud for et flott musikalsk innslag



En stor takk til
vertskapskomiteen for stor
innsats og et flott arrangement



«TIPSTELEFONEN»

Nyhetsbrevets redaksjon tar gjerne imot tips og saker til nyhetsbrevet. Medlemmer kan også sende inn saker, kronikker, prosjekt og bilder (jpg) som er av interesse for alle medlemmer. Husk da å sende i word-format.

Vi i Musikkpedagogene ønsker
alle våre medlemmer en riktig god sommer!

