
TIMANI

- Å SKAPE MUSIKK PÅ LAG MED KROPPEN

Instruktør: Tina Margareta Nilssen

Foredrag og workshop med musikk lærere den 16.september: kl. 19.30 - 21.30

Sted: Musikkpedagogene Oslo, Underhaugsveien 18, 0354 Oslo

Vi går gjennom relevant anatomi og øvelser som er spesielt rettet mot hvert instrument/sang.

Noen av temaene som dekkes er:

- Sittestilling, hvorfor det er viktig og hvordan man kan jobbe med det
- Hvordan man kan oppnå tyngde og avspenning i armer og skuldre
- Hvilke muskler og bevegelser som er viktig å vite om i fingre og håndledd
- Pustens anatomi og enkle øvelser
- Skadeforebygging og sanseapparatets rolle i musikkutøving

Å synge eller spille et instrument krever kompleks koordinasjon og en nyansert bruk av de mer enn 600 musklene vi har i kroppen. Timani hjelper til med å forstå sammenhengen mellom anatomi, hjernen, kroppen og din stemme eller ditt instrument. Det er utviklet for å effektivisere hvordan du sitter, står, puster og beveger deg, gjennom individuelt tilpassede øvelser som gir følgende fordeler:

Musikalitet og Potensiale – forbedrer teknikk, klang, timing og bidrar til en mer naturlig fraserings når musklene jobber på en bedre måte

Koordinasjon og Teknisk Trygghet – å forstå koordinasjonen som trengs for å spille eller synge uanstrengt, og redskaper for å øve mer effektivt

Helse – å vite hvordan du skal bruke kroppen på en sunn og god måte som forebygger dårlige vaner som i sin tur kan føre til skader og smerter

KURSHOLDER: TINA MARGARETA NILSEN



Tina har utviklet metoden Timani og gitt workshops i Timani ved blant annet Juilliard i New York, Royal College of Music i London, YST Conservatory i Singapore, Det Kongelige Danske Musikkonservatorium i København, Colburn School of Music i Los Angeles, Mansfield University i Pennsylvania, ved de fleste norske universiteter, en rekke kulturskoler og profesjonelle

orkestre og korps nasjonalt og internasjonalt.

Hun er pianist, forfatter av boken "Kunsten å spille på lag med kroppen" (Norsk Musikforlag), grunnlegger av Institutt for musikerhelse og bevegelse (MHMI), og skaperen av bevegelsessystemet Timani som gir en dyp forståelse av sammenhengen mellom muskelbruk og musikalsk utøving.

Tinas bakgrunn i anatomi og bevegelse stammer fra utdanninger og kurs som Massasjeterapeututdanningen ved Axelsons Body Work School, personlig trenerutdanningen ved Norges Idrettshøgskole, Kinetic Control Movement Therapeut utdanning i England, to yogalærerutdanninger fra Sverige og USA, og Kinästhesie for pianister fra Kurt-Singer Institutt for Musikerhelse ved Universität der Künste, Berlin.

For tiden tar Tina en doktorgrad på musikkfysiologiavdelingen ved Universitetet for musikk og utøvende kunst i Wien (MDW), der hun forsker på orkestermusikere og muskulær aktivering. Som pianist har hun en mastergrad fra Norges Musikkhøgskole i Oslo og Universiät der Künste, Berlin, samt en bachelor fra NTNU og Barratt Due Musikkinstitut. Hun har spilt konserter blant annet i Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Spania, Sveits, England, USA, Russland og Italia. Hun har utgitt 4 kritikerroste innspillinger på plateselskapet 2L, både solo og duo, og mottatt en rekke stipender og legater for sitt spill.

"It is her exquisite and perfectly measured playing that produces such a sense of detached time and space. Her playing is effortless, masterful and lush."

The Vinyl Anachronist, Marc Phillips, New York

Her er forordet skrevet av Leif Ove Andsnes i boken «Kunsten å spille på lag med kroppen, Timani – anatomi og øvelser for sangere og instrumentalister», utgitt på Norsk Musikforlag i 2022 og forfattet av Tina Margareta Nilssen.

«Mange musikere blir før eller senere konfrontert med belastningsskader. Jeg har gjennom mitt musikerliv som pianist hatt perioder med diverse smerter og fysiske ubehag, men ikke før jeg ble nesten 50 opplevde jeg å måtte kansellere konserter over en lengre periode, på grunn av en betennelse i høyre albue. Jeg har alltid oppsøkt fysiske behandlinger og terapeuter, det gjorde jeg selvsagt nå også, fikk diagnose, gode råd og øvelser. Men det var først etter at jeg oppsøkte Tina Margareta Nilssen et par måneder inn i skadeforløpet at jeg fikk troen på å kunne finne en konstruktiv vei ut av belastningsskaden og komme meg relativt raskt tilbake til øving og konserter.

Jeg hadde overflatisk hørt om Timani, men visste egentlig ingenting om grunnlaget for metodikken. Da Tina introduserte meg for denne måten å jobbe på i februar 2019, ble jeg dypt fascinert over den anatomiske tilnærmingen. Kunnskapen ga meg et mulighetsrom, i en tilstand hvor jeg ikke visste om det var hensiktsmessig å gjøre noe aktivt eller sitte passivt og vente på at skaden helet seg. For meg var det en øyeåpner å bli satt inn i hendenes og armenes anatomi, hvilke muskler som kan jobbe nærmest kontinuerlig uten fare for overbelastning, hvilken kjernemuskulatur som må være “på”, hvilken styrke som kan hentes i sittestilling, anatomisk bevissthet, øvelser og trening.

Et befriende aspekt ved Timani er for meg bevisstheten rundt samspillet mellom spenning og avspenning. Hvor i kroppen kan vi hente den spenningen vi trenger til musikken? Hva er bærekraftig spenning kontra belastende spenning? Ved å ha kunnskap om dette opplever jeg en større trygghet på hva som er riktig muskelbruk og en følelse av at måten jeg spiller på er både styrkende og forebyggende i forhold til belastningsskader. Tidligere var jeg ofte opptatt av å ikke bli for anspent, også fordi jeg hadde kjent hvordan spenninger kunne sette seg negativt i kroppen. Nå ser jeg det som viktig å være bevisst på differensiering, å vite hvilke muskler jeg kan bruke og hva som samtidig bør være avspent. Å kunne hente ressurser i kroppen på bakgrunn av anatomisk forståelse har gitt meg en følelse av å ha sterkere og større muligheter til å uttrykke kontrastene i musikken og få tilgang på flere uttrykksmuligheter.

Selv om jeg relativt raskt kom tilbake til å spille konserter og ble friskmeldt etter noen måneder, så har jeg fortsatt arbeidet med Tina. Jeg er tre år inn i en reise med å utforske dette området på en helt annen måte enn tidligere i livet. Det kan være utfordrende og forvirrende å utforske ukjent terreng, spesielt i forhold til en lidenskap man har investert så mye i og vaner man har hatt i mange år, men noen ganger må man våge å utforske nytt terreng for å skape forandring og nye muligheter.

Jeg oppfordrer alle musikere til å søke en større kunnskap om kroppens potensiale i musikkutøvelse. Denne boken kan være en vei inn til dette arbeidet. Det er en oversiktlig bok der du kan finne redskaper som kan hjelpe deg med kroppslige, tekniske og uttrykksmessige utfordringer du måtte ha, eller rett og slett generelt bygge en større forståelse av at kropp og musikk er ett.»

- Leif Ove Andsnes