



Tett på Lene “Yoga Lene” Aadalen Skomedal

Tekst: Ida Regine Brissach

Bor i Gøteborg med mann Terje og sønn Alvin (9).

Musiker grunnutdannelse og mastergrad fra Högscholan för scen och musik, ferdig i 2009. Har vært alternerende stämledare i Norrlandsoperan, men har ellers jobbet frilans.

Hun har hatt lengre kontrakter i blant annet Trondheim Symfoniorkester og Kristiansand Symfoniorkester, og i fjor høst som solohornist i Copenhagen Phil. Lene er Paxman Artist og representerer Paxman Musical Instruments på forskjellige festivaler, f.eks. på Citguad i Spania i Desember, der hun spiller sammen med blant annet Tim Jones fra London Symphony Orchestra.

Lene var på en spillejobb i Jönköping for omtrent 5,5 år siden. Der hadde noen observert henne gjøre yogaøvelser backstage, og dermed var det gjort! Lene fikk spørsmål om hun kunne ha en time med sine kolleger i orkesteret og «Yoga for Musikere» begynte å spire.



Malasana – den ultimate posisjonen før konsert eller en skummel øvelse – jorder/grunner, booster mentalt og fokuserer. Foto: Anna Rosén

Lene gjorde yoga før konserter og prøver, og merket at når hun la yogaen sin nærmere tidspunktet hun skulle spille så fikk det veldig positive effekter. Hun har blant annet fått tilgang til mye større del av pustekapasiteten sin, og blitt fire cm lengre (!) på grunn av bedre holdning- hvilket også gir plass til mer luft. Lene ble mer utholdende og fikk mindre vondt i kroppen etter mye spilling, og restituerte også raskere. I tillegg så merket hun at det hadde stor effekt på den mentale biten og det ble rett og slett enda gøyere å spille horn! Slik ble hun veldig interessert i hvorfor dette fungerer så bra, og begynte å grave dypere i det og lære seg mer om hvordan alt henger sammen.

For å finne de gode metodene har hun lest mye om faget, blant annet det som omhandler nervesystemet i kroppen vår, og hvordan hjerneaktiviteten påvirkes av forskjellige pusteøvelser og fysiske øvelser. Hun har altså lest seg frem til mye av kunnskapen hun sitter på selv, men i tillegg har hun tatt flere yogalærerutdannelser og fordypninger. Kunnskapen har hun blant annet brukt for å komponere egne øvelser som hun kjenner at fungerer for de behovene hun selv har, og videre som hun kan se at andre musikere kan ha behov for. Lene legger selv inn korte, enkle yogaøvelser og sekvenser gjennom hele dagen sin, og noen ganger i uka blir det også en lengre økt.

Men Lenes "Yoga for Musikere" handler nettopp om at det skal være enkelt og tilgjengelig, uansett om du er hjemme, på øverommet, backstage eller på reise. Et par minutter her og der, når du uansett skal ha en mikropause eller vente på noe eller noen - det blir fort en god økt i løpet av en dag og det kan absolutt gjøre forskjell.

Lene har merket at yogaen har stor effekt når hun gjennomfører øvelsene tett opp mot spillingen. Dette ble tidlig en utfordring, da hun ofte allerede ville være ikledd konsertantrekk, gjerne kjole og med høye hæler. Klær med noe begrensede muligheter til å kunne bevege seg fritt eller i alle fall ikke ville legge seg på gulvet, er ett av grunnlagene hun har hatt for å utarbeide de øvelsene hun bruker, blant annet mange sekvenser som kan gjøres stående eller på stol, da det er naturlig at mange andre musikere også kan ha samme behov som henne. Et annet sterkt grunnlag er belastning på skuldre og nakke, som også er veldig typisk hos musikere. Hun setter også pusteøvelser høyt på lista, og disse bruker hun ofte selv når hun allerede sitter på scenen, for en siste balansering før, eller til og med under konsert.

Alt det hun har jobbet frem i «Yoga for Musikere» er øvelser hun har testet selv og ønsker å ta med seg til sine musikerkolleger og klienter. I det ligger både det å kunne roe, fokusere eller løfte energien i kroppen før og etter opptredener, øvelser for å



Workshop/forelesning på International Horn Symposium. Foto: Thomas Elbro

forebygge belastningsskader og også øvelser som kan behandle belastningsskader man allerede har. Og øvelser for å redusere stress og øke kapasiteten både fysisk og mentalt. En hel verktøykasse med enkle og effektive øvelser som kan brukes «overalt».

Lene holder masterclasses, gir workshops, gruppetimer og personlige timer for og med musikere. Hennes klienter er musikere på alle nivå, alt fra unge studenter til profesjonelle verdensstjerner. De siste årene har hun blant annet besøkt Ungdomssymfonikerne, Sommerakademiet på Voksenåsen, Corno

Brass Music Festival i Polen og hatt privatklienter i Berliner Philharmoniker. Nylig kom hun hjem fra en stor hornfestival i Chile, der hun både spilte konserter, underviste mesterklasser med alt i fra ungdommer til profesjonelle hornister, og hadde to store «Yoga for Musikere» workshops. I tillegg hadde hun en ekstra dag med mesterklasse for de andre blåseinstrumentene på musikkhøgskolen der.

For å kunne skreddersy workshops og sessions og forstå klientene eller gruppens behov, er en svært viktig del av jobben å få et godt overblikk over musikerne, både som grupper og enkeltvis. Derfor observerer Lene gjerne musikerne under utøvelse, for eksempel på Ungdomssymfonikerne, for å kjenne på stemningen og få en oppfatning av hva de trenger den dagen. Er det privattimer, er det vanlig at klienten spiller noe, og Lene observerer holdning, pust og liknende, før de begynner å jobbe med hva som trengs, og såklart prøver å spille igjen etterpå.

Musikere har ofte stressede arbeidsdager med blant annet mye press på prestasjon, kanskje først og fremst overfor seg selv. Derfor er det viktig for Lene at når hun har klienter, skal det ikke være enda en arena å prestere på. Det at Lene selv har frilanset i de fleste type ensembler og i flere land, gjør at hun har



Lene underviser masterclass på Encuentro International Corno de Chile.



Yoga for musikere workshop på konserthuset i Göteborg. Foto: Anna Rosén

god oversikt over forskjellene mellom å jobbe i for eksempel et forsvarskorps og et operaorkester, og denne kunnskapen bruker hun når hun planlegger sine "Yoga for Musiker" workshops/sessions til forskjellige kunder.

Lene sjekker alltid hva som står på programmet hos ensemblene hun skal ha yoga med, for det kan være stor forskjell på hva men trenger en "Bruckner-uke" kontra en uke med for eksempel korte barnekonserter, eller bare hvem som er dirigent den uka. Andre faktorer som Lene tilpasser etter er også hvilket land det er i og hvilken aldersgruppe som er dominerende. Er det privatkunder er det enda flere faktorer og detaljer og ta hensyn til, men denne researchen er en spennende del av jobben, sier hun.

De fleste musikere hun har på timer eller workshops ønsker spesielt fokus på skuldre og nakke, og Lene merker at yngre musikere og musikkstudenter har mer og mer belastningsskader. Hun mener at det gjerne er følger av blant annet oppstart med musikkstudier, hvor det plutselig blir et mye større trykk på øving og prestasjon, og også den digitale tiden vi lever i, hvor mange ofte går med bøyd nakke og ser ned på en skjerm.

Lenes visjon med Yoga for musikere er å gi enkle verktøy og inspirere til å få inn mer bevegelse, mer hvile og langsommere pust- inn i en hektisk musikerhverdag- slik at livet blir enda herligere! Ofte er det det lille man gjør innimellom som kan gjøre utslaget akkurat den dagen. Hun mener at for eksempel en morgenrutine med yoga- eller pusteøvelser ikke trenger å være veldig lang, og at hun setter stor pris på å se at få og små øvelser kan ha svært stor effekt hos de fleste.



Under pandemien hadde Lene en hel del online workshops, med klienter fra blant annet Korea og New Zealand, samt workshops på festivaler i USA og Polen, med hornklassen i Hannover, brassklassen i København og med nesten alle forsvarskorpssene i Norge for å nevne noen. Alt dette på digitale arenaer! Noen privatkunder har hun fortsatt digitalt, og den uken dette skrives, er det klienter i Chile og USA, mens klienter som kommer til Göteborg eller

befinner seg der hun er og spiller, så klart får time i virkeligheten. I tillegg spiller hun i Göteborgs Symfoniker den uka dette blir skrevet i oktober 2022, så yogajobbingen kommer på toppen av all spilling hun gjør.

Det er alltid spennende oppdrag som venter, både med hornet og «Yoga for Musikere», og vil du ha innblikk i Lenes hverdag er det bare å følge henne på Instagram på **@yogalene.se** eller lese mer om henne på hjemmesiden **yogalene.se** der du også kan melde deg på nyhetsbrev og booke timer eller workshop.



Lene er aktiv som freelance musiker ogs. Her spiller hun film-musikk med blant andre Radek Baborak, på Corno Brass Music Festival i Polen sommeren 2022 Foto: Kulczynski Filmlab

