

# **Mental trening innenfor øving på jazzsaksofon**

**Masteroppgave i musikkpedagogikk**

**Norges Musikkhøgskole, 2016**

**Ida Rønshaugen Bredeveien**

## **Sammendrag**

Temaet for denne oppgaven er mental trening innenfor øving på jazzsaksofon. Min problemstilling er *Hvordan bruker profesjonelle jazzsaksofonister mental trening i øving på instrumentet?* Og underproblemstillingen er: *I hvilke situasjoner opplever profesjonelle jazzsaksofonister at de har mest utbytte av å bruke mental trening?* Jeg har valgt å gjennomføre en kvalitativ caseundersøkelse der det særegne ved hver musikers forståelse av fenomenet mental trening løftes frem. Dette er en instrumentell casestudie hvor fenomenet mental trening settes i fokus. Jeg har intervjuet seks jazzsaksofonister som alle bruker mental trening i sin øving på instrumentet. Denne mentale treningen varierer fra informant til informant og er derfor grunnlaget for å skrive denne masteroppgaven. Teorien presenterer jeg i kapittel 2, og den er delt inn i tre deler; selvregulert læring, mental trening i idrett og mental trening i musikk. Grunnen til at jeg har fokusert på mental trening i idrett er fordi det er og har vært svært utbredt for idrettsutøvere og benytte seg av mental trening. Den mentale treningen sammen med den fysiske treningen er derfor det beste utgangspunkt til å nå målene de har satt seg. Idrettsutøvere har ofte hatt tydeligere planer og mål i den mentale treningen enn musikere har og har hatt.

I kapittel 4 presenterer jeg de resultatene jeg har funnet gjennom masterarbeidet. Mine hovedresultater var at den teknikken innenfor mental trening som ble mest brukt av jazzsaksofonistene var visualisering, både på instrumentet og ved å skulle forberede seg mentalt til en konsert. I kapittel 5 diskuterer jeg likheter og ulikheter mellom jazzsaksofonistene og den teorien jeg har fokusert på. De største likhetene mellom empirien og teorien er nok bruken av visualisering og meditasjon. I kapittel 6 finnes oppsummering og konklusjon for masteroppgaven.

## **Forord**

Det er med både lettet og vemodig hjerte jeg nå skriver de siste ordene i denne masteroppgaven. Det har vært to år med bekymringer, glede, lettelse, hardt arbeid, nedturer og oppturer jeg ikke ville vært foruten. Jeg har lært enormt mye av arbeidet jeg har lagt ned i denne masteroppgaven, og det beste med arbeidet har vært møtene med de seks jazzsaksofonistene jeg har intervjuet.

Jeg vil få takke noen svært viktige personer som har gjort det mulig for meg å skrive denne oppgaven:

Takk til min kjære ektemann Bent Bredeveien for forståelse og motiverende ord. Takk til mine søstre Marie og Stina for gode samtaler og nye perspektiver. Takk til mamma Torill og pappa Eivind for alltid å ha tro på at jeg klarer å oppnå målene jeg har satt meg, og takk til resten av familien og mine venner som har hatt forståelse for at jeg har vært altfor utilgjengelig i denne perioden. Tusen takk til de seks jazzsaksofonistene som lot seg intervju om et tema det nødvendigvis ikke er så lett å snakke om, og som delte av kunnskapen og historiene de selv bærer på. Den største takk rettes til min veileder Siw Graabræk Nielsen, den beste veilederen jeg kunne hatt. Du har evnen til å være klar og tydelig, og svært hyggelig på samme tid!

Jeg har blitt tildelt masterstipend fra CEMPE- *Senter for fremragende utdanning i musikkutøving* og NOKUT- *Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen* for å skrive denne masteroppgaven. Hjertelig takk!

## Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>2</b>
<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>Kapittel 1: Innledning</b> .....	<b>6</b>
Bakgrunn og problemstilling .....	6
Sentrale begreper .....	7
Tidligere forskning .....	10
Videre disponering av oppgaven .....	15
<b>Kapittel 2: Teori</b> .....	<b>15</b>
<b>2.1: Innledning</b> .....	<b>15</b>
<b>2.2: Selvregulert læring</b> .....	<b>16</b>
2.2.1: Tre faser .....	16
2.2.2: Selvregulert læring på instrumentet .....	18
<b>2.3: Mental trening og ulike basisteknikker</b> .....	<b>19</b>
2.3.1: Hva er mental trening innenfor idrett? .....	19
2.3.2: Mentale basisteknikker .....	20
2.3.3: Målsetting .....	20
2.3.4: Avspenning .....	24
2.3.5: Visualisering .....	26
2.3.6: Indre dialog .....	29
<b>2.4: Mentale strategier for motivasjon</b> .....	<b>30</b>
<b>2.5: Self 1 og Self 2</b> .....	<b>33</b>
<b>2.6: Mental trening innenfor musikkfeltet</b> .....	<b>35</b>
<b>2.7 10- trinns tilnærming til en sunn øving</b> .....	<b>38</b>
<b>2.8: Oppsummering</b> .....	<b>42</b>
<b>Kapittel 3: Forskningsmetode</b> .....	<b>43</b>
<b>3.1: Innledning</b> .....	<b>43</b>
<b>3.2 Intervju</b> .....	<b>44</b>
Intervjuguide .....	46
<b>3.3: Valg av musikere</b> .....	<b>46</b>
<b>3.4: Transkripsjon av intervjuene</b> .....	<b>48</b>
<b>3.5: Analyse</b> .....	<b>48</b>
<b>3.6: Reliabilitet og validitet</b> .....	<b>50</b>
<b>3.7: Oppsummering</b> .....	<b>51</b>
<b>Kapittel 4: Resultater</b> .....	<b>52</b>
<b>4.1: Innledning</b> .....	<b>52</b>
<b>4.2: Hva er mental trening?</b> .....	<b>52</b>
<b>4.3: Meditasjon</b> .....	<b>55</b>
<b>4.4: Visualisering</b> .....	<b>57</b>
Øve på klang med mental trening .....	63
<b>4.5: Yoga</b> .....	<b>64</b>
<b>4.6: Praktiseringens begynnelse for musikerne</b> .....	<b>65</b>
<b>4.7: Forholdet mellom mental trening og "vanlig" øving</b> .....	<b>68</b>
<b>4.8: Fordeler ved bruk av mental trening i øving</b> .....	<b>70</b>
<b>4.9: Oppsummering</b> .....	<b>71</b>

<b>Kapittel 5: Diskusjon .....</b>	<b>72</b>
<b>Kapittel 6: Oppsummering og konklusjon .....</b>	<b>78</b>
<b>Litteraturliste: .....</b>	<b>81</b>
<b>Vedlegg I: Intervjuguide .....</b>	<b>84</b>
<b>Vedlegg II: Emailforespørsel til jazzsaksofonistene.....</b>	<b>85</b>
<b>Vedlegg III: Forespørsel om deltakelse.....</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg IV: Godkjenning fra NSD .....</b>	<b>87</b>
<b>Vedlegg V: Godkjenning fra Personvernombudet for forskning.....</b>	<b>88</b>

## **Kapittel 1: Innledning**

Temaet for denne avhandlingen er mental trening innenfor øving på jazzsaksofon. Jeg vil finne ut av hvordan norske profesjonelle jazzsaksofonister benytter seg av mental trening og i hvilke situasjoner en profesjonell jazzsaksofonist opplever å ha mest utbytte av å bruke mental trening.

### **Bakgrunn og problemstilling**

I de senere årene har jeg som utøvende jazzsaksofonist blitt interessert i om det finnes fordeler, og eventuelt hvilke fordeler det finnes ved å bruke mental trening innenfor instrumentaløving. Det startet med en generell interesse for temaet hvor jeg fikk høre om mennesker som ved hjelp av mental trening har klart å nå målene sine lettere og mer effektivt. Min interesse for dette ble større og større opp gjennom studietiden, og jeg ble nysgjerrig på om det finnes jazzsaksofonister i Norge som bruker mental trening i sin øving på instrumentet. Jeg valgte derfor å belyse dette temaet i denne avhandlingen.

Idrettsutøvere har i lang tid vært opptatt av mental trening og bruken av dette, i tillegg til å trene fysisk. Gjennom bruk av mental trening har de blitt mer bevisste på hva som er målene deres og hvordan de skal nå disse. Idrettsutøvere tar med seg den mentale treningen også inn i den fysiske treningen og slik vil de ha et vesentlig forsprang til de som ikke benytter seg av mental trening. Jeg mener det er større utbredelse blant idrettsutøvere enn musikere å benytte seg av mental trening, og om musikere hadde brukt mental trening mer regelmessig i sin øving hadde dette vært en stor fordel for effektivitet og resultater i forhold til innlæring og musikkutøving.

Mental trening innenfor sjangeren jazz er skrevet lite om og jeg håper derfor at denne avhandlingen kan bidra til å øke kunnskap om hva mental trening i øving kan være for jazzsaksofonister spesielt, men også for jazzmusikere generelt. Formålet med avhandlingen er også å øke kunnskapen om musikere og mental trening. Avhandlingen kan også være til inspirasjon for jazzsaksofonister og andre jazzmusikere til hvordan det er mulig å benytte seg av mental trening i øving. Ved å lese om de konkrete erfaringene som de seks profesjonelle jazzsaksofonistene har gjort seg, kan være med på å belyse temaer om hvordan mental trening brukes. Min erfaring er at dette er et tema som sjelden blir snakket om. For flere av saksofonistene jeg intervjuet var det faktisk også

første gangen de snakket om disse temaene og satte ord på hva de gjør og hvordan de bruker mental trening. Formålet kan derfor være både å øke kunnskap rundt hvordan jazzsaksofonister bruker mental trening i sin øving og hvilke situasjoner de bruker dette, men det kan også være en inspirasjonskilde for andre musikere som vil lære seg mer om temaet og kunne tenke seg å prøve og praktisere noe av dette.

Musikere kan forstå begrepet mental trening på ulike måter. Det er ikke sikkert at jazzsaksofonistene jeg har intervjuet i denne avhandlingen bruker begrepet mental trening på det de tenker på som den mentale delen av sin øving. For meg ble det derfor naturlig å lage en kvalitativ casestudie hvor musikerne kunne snakke fritt om hva de mener mental trening er for dem, og jeg ville opplyse dem fra starten av intervjuet at selv om de kanskje bruker et helt annet begrep enn mental trening, så er det nettopp de ulike forståelsene av begrepet og hvordan de øver mentalt som er det jeg ønsket å undersøke.

Problemstillingen i denne avhandlingen er derfor: *Hvordan bruker profesjonelle jazzsaksofonister mental trening i øving på instrumentet?* Underproblemstillingen er: *I hvilke situasjoner opplever profesjonelle jazzsaksofonister at de har mest utbytte av å bruke mental trening?* Jeg vil finne ut om jazzsaksofonistene bruker mental trening for å bli bedre på konkrete utfordringer musikalsk eller teknisk på saksofonen, som for eksempel å forbedre teknikken eller effektivisere øvingen. Jeg vil også finne ut om dette påvirker bruken av tid på fysisk øving.

### **Sentrale begreper**

Sentrale begreper i denne avhandlingen er *mental trening, profesjonelle jazzsaksofonister og øving.*

### ***Mental trening***

Med referanse til sentral litteratur om mental trening innen idrett gis mental trening her en foreløpig overordnet definisjon som noe man kan bruke for å effektivisere og forberede seg bedre mentalt på noe. Anne Marte Pensgaard og Even Hollingen (2006) har i sin bok *Idrettens mentale treningslære* referert til denne definisjonen: *"Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål"*

(Hardy, Jones & Gould, 1996 sitert etter Hollingen og Pensgaard, 2006). Ved å bytte ut *idrettsrelaterte mål* med *musikalske mål* vil jeg bruke denne definisjonen som en arbeidsdefinisjon på mental trening i øving på jazzsaksofon, og vil komme nærmere tilbake til hva som ligger i denne definisjonen i teorikapittelet. Musikere jeg skal intervju kan ha andre og ulike oppfatninger om hva dette er innenfor denne brede rammen og hvordan de bruker mental trening.

### **Jazz**

Å skulle beskrive hva jazz er, er en oppgave de færreste klarer. Jazzsjangeren inneholder mange ulike retninger og har også utviklet seg i et historisk perspektiv. Det kan være utfordrende å skulle definere dette slik at alle undersjangere passer i begrepet. I følge Graham Collier (1978) er jazz: "*... et improvisert musikalsk uttrykk for et menneskes personlighet*" (Collier, 1978, s. 6). Collier har her ikke sagt noe om hvordan stilarten faktisk høres ut, men mer om hva man bruker for at man kan kalle noe for jazz; nemlig improvisasjon. Wikipedia har denne definisjonen av jazz:

*"Jazz eller jass er ein opphavleg amerikansk musikkjanger. Stilmessig er den ein blanding av tradisjonell afrikansk og tradisjonell europeisk musikk, og er kjenneteikna av blå tonar, polyrytmikk, improvisasjon, synkope og swingtime.*

*Frå den tidlege utviklinga og fram til i dag har jazz òg innlemma amerikansk populærmusikk frå 1800- og 1900-talet. Ordet jazz starta som eit slanguttrykk av ukjend opphav på Vestkysten i USA og vart først nytta om musikk i Chicago rundt 1915.*

*Jazz har frå tidleg på 1900-talet utvikla seg til mange forskjellige undersjangrar, som dixieland frå New Orleans frå tidleg i 1910-åra, swing med storband frå 1930- og 1940-åra, bebop frå midten av 1940-åra, forskjellige latinjazzblandingar som afro-kubansk og brasiliansk jazz frå 1950- og 1960-åra, jazzrock frå 1970-åra og meir moderne former som acid jazz" (Wikipedia.org, 2016).*

### **Profesjonelle jazzsaksofonister**

Wikipedia har denne definisjonen av *profesjonell*: "*En profesjonell er en person som enten*



- er utdannet/faglært og utøver en profesjon, delvis i motsetning til lekmann
- er en idrettsutøver som mottar lønn eller reklameinntekter for å utøve sin idrett, i motsetning til amatørutøvere” (Wikipedia.org, 2016).

Med *jazzsaksofonist* mener jeg saksofonister som spiller innenfor den sjangeren som blir kalt jazz. Informantene i denne avhandlingen spiller i ulike undersjangere av jazz og samtlige bruker improvisasjon som en stor del av sin musikkutøving. Samtlige av jazzsaksofonistene har en rekke albumutgivelser bak seg og spiller konserter jevnlig.

### **Øving**

I Harald Jørgensens (2011) bok *Undervisning i øving, en innføring for sang- og instrumentallærere*, belyser han hva øving kan være. Han ser på øving fra ulike perspektiver, og det ene er *øving som musikalsk virksomhet*. I følge Jørgensen (2011) hevder mange at øvingen alltid må ha det musikalske i sentrum. Øving blir da å lære seg noen instrumentale ferdigheter for å sette dem i det musikalske uttrykkets tjeneste (Jørgensen, 2011, s. 12). Jørgensen fremhever: *”Tolkning innebærer en personlig stemme, en virkeliggjøring av noen egne musikalske ideer”* (Jørgensen, 2011, s. 12). Tolkning er med andre ord viktig i øving. For en musiker vil eller bør målet være å utvikle et egen personlig sound eller ”stemme”. Et annet perspektiv som Jørgensen (2011) setter øving i er *øving som en personlighetsutviklende dannelsesprosess*. Her beskriver han øving som ikke et mål i seg selv, men at det gjøres for å oppnå noe annet, oppnå et resultat. *”... øvingen skal gi øverne de ferdigheter og kunnskaper de behøver for å trenge inn i musikkens verden, og finne gjenklang i denne verden for uttrykk og formidling av den. Den prosessen kan ende med å påvirke øverens personlighet og liv på en måte som forandrer tilværelsen for øveren”* (Jørgensen, 2011, s. 13).

I følge bokmålsordboka betyr øving *det å øve seg opp, opplæring, trening*. Videre står det at det kan bety *handling, prøve, forsøk utført for å oppnå større dyktighet* ([www.nobordbok.uio.no](http://www.nobordbok.uio.no), 2016). I denne avhandlingen omfavner øving både den fysiske og den mentale øvingen, men det vil alltid stå forklarende i teksten hvilken type øving det handler om. Den fysiske øvingen er den øvingen en musiker gjør med instrument, den mentale øvingen er en del av den mentale treningen denne avhandlingen handler om, hvor de seks jazzsaksofonistene forklarer hva dette innebærer for dem.

## Tidligere forskning

Jeg har ikke funnet forskning som spesifikt omhandler mental trening på jazzsaksofon, og vil derfor i dette avsnittet redegjøre for forskning som omhandler mental trening i musikkøving rent generelt og innenfor andre sjangere.

Pål Weidemanns (1992) hovedoppgave *Mental øving- En presentasjon av fenomenet og en vurdering av empiri og forklaringsmodeller* handler om hvordan man kan øve mentalt. Weidemann har valgt å kalle det mental øving. Han påpeker at det er sansemodalitet vi bruker når vi øver mentalt. Her kommer han inn på *auditiv, kinestetisk, taktil og visuell* som ulike sansemodaliteter. Mennesker kan forestille seg ting og begivenheter for sitt indre blikk og de bruke ulike sansemodaliteter i forhold til hva som ligger mest naturlig for dem, og hva de er dyktigst i. Han påpeker videre at evnen til en visuell forestilling kan variere betydelig fra menneske til menneske. Fra de som nærmest ikke klarer å danne et klart bilde og det hele blir utydelig, til mennesker som har fotografisk hukommelse med imponerende detaljrikdom og skarphet i alle bilder de ser for seg (Weidemann, 1992, s. 18f). Her bruker Weidemann *visuell forestilling* om det man faktisk ser for seg. Weidemann belyser også at det finnes tre måter å tilnærme seg mental øving på. Noen musikere mener at man bør lære seg stykket mentalt før man i det hele tatt prøver å spille det fysisk. Andre hevder at det er mest hensiktsmessig å skifte mellom mental og fysisk øving gjennom hele innlæringen av et stykke. Andre igjen er de som mener at for å ha utbytte av mental trening må de ha hørt stykket først, og kjent hvordan det er å spille det i tempo. Weidemann konkluderer med at uansett hvilken retning man velger så vil dette for de fleste komme an på hvilken musikk man spiller.

Harald Jørgensen (2011) deler i sin bok *Undervisning i øving- En innføring for sang- og instrumentallærere* inn mental trening i tre deler:

*”Den første er den som vanligvis blir definert som mental øving, nemlig den kognitive eller forestillingsmessige gjennomgang man gjør av en fysisk ferdighet uten at man beveger musklene. Det dreier seg altså om å bruke hodet og ikke musklene ved at man for eksempel tenker på og forestiller seg musikkens forløp og de bevegelsene som kreves for å utføre den” (Jørgensen, 2011, s. 71).*

Dette er den mentale øvingen som vi også finner igjen i Weidemann sin masteroppgave. Den andre delen til Jørgensen (2011) er den mentale øvingen som skal påvirke konsentrasjon og motivasjon og den tredje delen er der man ved hjelp av mental øving kan forberede seg mentalt på å framføre musikk for andre (Jørgensen, 2011, s. 71).

I min masteroppgave har jeg valgt å bruke begrepet *mental trening i øving*. Grunnen til at jeg har valgt dette er fordi jeg vil omfavne alle måter man kan øve mentalt på som gagnar det å være profesjonell jazzsaksofonist. Ikke kun hvordan man kan øve mentalt "på instrumentet", men også hvordan man for eksempel kan forberede seg til en konsert. I min avhandling har jeg valgt å bruke *visualisering* som et begrep til å dekke alle sansene man bruke for å forestille seg noe: se, høre, føle, lukte og smake.

Linda Iren Weltzien Gytri (2010) sin masteroppgave *Fivrelid i formasjon: kan mental trening hjelpe folkemusikarar til ei betre sceneoppleveling?* belyser hvordan man kan bruke mental trening til å dempe prestasjonsangst. Hun belyser hvordan man kan dra nytte av mental trening fra idrettspsykologien i møte med nervøsitet. Hun fant at folkemusikerne ved hjelp av mental trening kan dempe nervøsiteten før en opptreden, men også at andre faktorer spiller inn for hvor mye mental trening hjelper den enkelte folkemusiker:

*"Svaret ligg ikkje i dei mentale teknikkane eller i coachinga, svaret ligg hjå kva ein skilde muskar. Dei mentale teknikkane kan imidlertid vere gode hjelpemiddel for å få fram det beste når ein treng det"* (Gytri, 2010, s. 64).

Det er ikke mulig å svare ja eller nei på om mental trening kan hjelpe folkemusikere til en bedre sceneopplevelse, men det må nyanseres i forhold til i hvor stor grad den enkelte musiker både er interessert i mental trening, og også hvilken person musikeren er. Gytri påpeker at vi mennesker lærer ulikt og mental trening i øving kan derfor ikke være svaret for alle som vil dempe nervøsitet før en sceneopptreden.

Lesley Ann Sisterhen (2005) viser i sin doktorgradsavhandling hvordan språklige bilder, mental trening og avslapningsteknikker kan bli brukt av musikere og musikk lærere for å forbedre sceneopptredener. De fem deltakerne som Sisterhen intervjuet i avhandlingen kunne stadfeste at teknikkene som de hadde brukt gjennom studien hennes hadde vært effektive for å forbedre deres evner til å opptre. Områdene som ble mest påvirket av

bruken av disse teknikkene var selvsikkerhet og regulering av angst, selv om noen musikere ga tilbakemeldinger om at konsentrasjonen og evnen til å memorere også ble positivt påvirket av disse teknikkene. De teknikkene hun ville undersøke var blant annet at deltakerne skulle høre stykket i hodet mens de leste notene, at de skulle visualisere notene og at de skulle prøve å komme opp med nye fortolkende ideer gjennom mental trening.

I Peter Bastians (1988) bok *Inn i musikken- en bok om musikk og bevissthet* påpeker han viktigheten av å alltid spille med denne indre forestillingen aktiv:

*"For å oppnå resonans overfor vårt eget spill er det avgjørende at vi **aldri** [kursiv i original] tillater oss å spille på musikalsk tomgang. Forestillingen om å kunne skille teknikken fra musikken er simpelthen livsfarlig. Vi må som grunnregel ikke spille en skala eller en etyde uten å behandle den som et fullverdig stykke musikk. En enkel skala inneholder mange spenningsforløp som skal oppleves og formidles, og utvikling av den indre intervallfølelsen forutsetter nærlytting til blant annet skalaer"* (Bastian, 1988, s. 120).

I musikkøving skal man ifølge Bastian alltid være bevisst og oppmerksom på det man spiller. Man skal behandle alle toner og alle øvelser som musikk, også teknikkøvelser og skalaøvelser. På denne måten kan musikeren utvikle den indre intervallfølelsen som gjøres ved å nærlytte til alt man spiller på instrumentet. Han belyser den indre forestillingen i forhold til intervaller:

*"Mangel på indre intervallfølelse avslører seg øyeblikkelig i musikerens spill eller sang. Det hele kommer til å låte som treffeøvelser, punkt som følger etter punkt, i stedet for sammenheng og bevegelse. Synger vi to forskjellige toner etter hverandre, er det intervallfølelsen i samarbeid med den indre rytmeopplevelsen som besjeler vakuemet mellom de to tonene"* (Bastian, 1988, s. 120).

Videre hevder Bastian (1988) at vi også som publikummere kan få lytteopplevelsen påvirket om musikeren bruker sin indre forestilling:

*"Hvis musikerens indre forestilling er uutviklet, tvinges vi som tilhørere til å dikte med på egenhånd, og må konsentrere oss voldsomt for å oppfatte detaljer i verket. Kommer det attpå til en spillefeil, virker den som et pistolskudd i vår på forhånd*

*anspente bevissthet, og ingen tilgivelse er mulig. Er den indre forestilling tilstrekkelig dyptgående og blir den spontant formidlet, forstår vi umiddelbart musikken hvis vi bare er rimelig resonante. Da har vi overskudd til å ignorere spillefeilene, de får ingen innflytelse på opplevelsen” (Bastian, 1988, s. 119).*

Med andre er det ikke kun for musikerens egen del han eller hun bør øve med en indre forestilling, men også for at publikummerne skal få en bedre lytteopplevelse.

Morten Carlsens (2015) artikkel *Practice as self- exploration* tar for seg hvordan man ved hjelp av mental trening kan øve på instrumentet, uten å faktisk spille på det og gjøre en praktisk øving. Han belyser øving og en person som øver på denne måten:

*”A musical performer is by definition a practicing human being. This daily activity constitutes a part of his personality and frame of mind: It becomes a way of thinking for the musician, perhaps even a mode of being. Bad conscience is the result when I have practiced without involvement, or not at all, whereas I feel balanced and relaxed when my practice- time was fruitful. The weeklong preparation and the professional ritual on the day a concert are my crutches when entering the stage to interact with the music, my chamber music partners and the audience. The most important gift I can give my students is teaching them how to practice” (Carlsen, 2015, s. 229).*

For Carlsen (2015) er derfor hvordan man øver noe av det viktigste man kan lære bort til sine studenter. Han belyser her at den daglige, fruktbare øvingen blir en del av øverens personlighet og liv. Hvis han ikke har øvd med engasjement, eller ikke har øvd i det hele tatt, er det lett å få dårlig samvittighet. Carlsen (2015) viser her hvilken betydning mental trening kan ha for resultatet man kan få når man utøver musikk, og at øvingen kan oppleves meningsfull med mental trening.

Anders Børnes Kalvatn (2012) belyser i sin masteroppgave *Øving i instrumentalundervisning- Læraren sine muligheter, kompetanse og refleksjon i møte med eleven sin øvingspraksis i instrumentalundervisning*, viktigheten av at elevene lærer seg hvordan de skal øve. Etter høyskoleutdanning har de færreste noen spillelærer de går fast til, og det er derfor avgjørende at musikeren har tilstrekkelige kunnskaper om å øve selvstendig:

*”Eleven må etter kvart kunne ta hand om si eiga læring og stå ansvarleg for si eiga utvikling. Når ein er ferdig med utdanninga kan ein ikkje forvente at det står ein person ved sidan av som skal rettleie ein og vise korleis ein skal kome seg forbi dei ulike hindra. Eleven må ha fått dei rette verktøya gjennom kunnskap og ferdigheiter som gjer at han kan løyse framtidige problem og skaffe seg ny kunnskap på eiga hand. Eleven må altså verte sin eigen lærar” (Kalvatn, 2012, s. 33).*

Denne forståelsen av å ha tilegnet seg de riktige verktøyene før man er ferdig utdannet er viktig i forhold til å skulle lære seg mest mulig på egenhånd. I min masteroppgave belyser jeg hvordan Ivar Bråten (2002) ser på selvregulert læring og hvordan en øver bedriver selvregulert læring når han eller hun bruker mental trening i øving. Ulike måter å øve på belyser også Guro Gravem Johansen (2013) i sin doktoravhandling *Øve på improvisasjon*. Her viser hun til hvilke øvepraksiser som blir brukt i øving på improvisasjon av jazzmusikere. Hun fant blant annet at deltakerne øvde på ulike måter når de øvde sammen med andre i band, eller om de øvde alene. En viktig del av det å spille sammen i band var at dette ga mulighet for ekspansjon og utforskning. Det var et kollektivt ansvar å skulle ta musikalske initiativ og å skulle ta avgjørelser i musikken. Det ble tatt i bruk og utvekslet musikalske ideer som deltakerne ikke ville fått om de hadde øvd alene på et rom. Johansen påpeker videre:

*”Etter mitt syn er det eit interessant funn å sjå korleis deltakarane i studien var oppteke av å overskride tradisjonelle konvensjonar knytt til det enkelte instrumentet, og øve på å kunne utføre andre musikalske funksjonar enn konvensjonane tilseier. Dette kunne gje seg utslag i at typiske melodiinstrument kunne kompe, eller at ein trommeslagar kunne velje å konsentrere seg om klang og lyd, og la andre take ansvar for time. Dette som kan forståast som reforhandling og remediering av instrumentbaserte posisjonar, eller ein re-distribuering av kompetanse” (Johansen, 2013, s. 378).*

Johansen er her inne på en annen måte å improvisere på enn den vi kanskje først og fremst tenker på når vi hører ordet improvisasjon i jazzsammenheng. Her improviserer musikerne over rollene de har i bandet, og ulike rolleskifter de gjør for å få variasjon og for å kunne produsere innovative lyder og låter.

## **Videre disponering av oppgaven**

I kapittel 2 belyser jeg teori om emnet mental trening. Jeg har delt opp kapittelet i tre deler, hvor jeg først belyser selvregulert læring som et overordnet tema, så presenterer jeg teori fra mental trening i idrettspsykologien, før jeg til slutt fremhever teori på mental trening innenfor musikkfeltet. De forskningsmetodiske valgene jeg har tatt i gjennomføringen av den empiriske undersøkelsen som beskrives i denne avhandlingen, finnes i kapittel 3. Temaer i intervjuguiden vil også bli presentert her. Resultatene av empirien gjort i forbindelse med denne avhandlingen blir presentert i kapittel 4. Jeg har samlet de ulike temaene og sammenlignet svarene jeg har fått fra jazzsaksofonistene. I kapittel 5 Diskusjon oppsummerer jeg avhandlingens hovedfunn og drøfter resultatene i lys av det teoretiske grunnlaget. Avslutningsvis finnes oppsummering og konklusjon i kapittel 6.

## **Kapittel 2: Teori**

### **2.1: Innledning**

I dette kapittelet presenterer jeg relevant teori innenfor mental trening. Først vil jeg belyse selvregulert læring, deretter tar jeg for meg mental trening innenfor idrettsfeltet, og til slutt går jeg mer spesifikt inn på mental trening innenfor øving på instrument i musikkfeltet. I delen om selvregulert læring bruker jeg Ivar Bråten (2002) sin artikkel *Selvregulert læring i sosialt- kognitivt perspektiv*, hvor han forteller om tre sykliske faser i selvregulert læring. Jeg tar også utgangspunkt i Siw Graabræk Nielsen (2015) sin artikkel *Learning pre- played solos: Self- regulated learning strategies in jazz/ improvised music*.

I delen om mental trening innen idrett har jeg brukt følgende litteratur som hovedkilder: Timothy W. Gallwey (1983) sin bok *The inner game of tennis*<sup>1</sup>, og Even Hollingen og Anne Marte Pensgaard (2006) sin bok *Idrettens mentale treningslære*.

Hollingen og Pensgaard (2006) presenterer blant annet fire basisteknikker innenfor mental trening: *avspenning, visualisering, indre dialog og målsetting*. Gallwey introduserer begrepene *Self 1* og *Self 2* som sentrale i å forstå hvor viktig utformingen av en god indre dialog i mental trening er. I kapittelet mental trening i musikk har jeg tatt utgangspunkt i Madeline Bruser (1999) sin bok *The Art of Practicing- A Guide to Making Music From the Heart*, og Kenny Werner (1996) sin bok *Effortless Mastery; Liberating the Master Musician Within*.

## **2.2: Selvregulert læring**

### **2.2.1: Tre faser**

Det overordnede teoretiske perspektivet til denne masteroppgaven er selvregulert læring i et sosialt- kognitivt perspektiv. Den som øver bedriver selvregulert læring når han eller hun bruker mental trening i øving på jazzsaksofon. Bråten (2002) deler læring og øving inn i tre deler:

1. *Aktivering og planlegging*
2. *Strategibruk og viljestyring*
3. *Refleksjon og reaksjon*

Den første fasen *Aktivering og planlegging* foregår før selve øvingen skjer. Her vil personen aktivere motivasjonelle oppfatninger og kunnskap. Han eller hun ser også på hva som skal til for å løse oppgaven, og planlegger den strategiske innsatsen deretter. De med høy grad av selvregulering vil gjerne orientere seg mot læringsmål, som gjør at de kan øke sin kompetanse ved å rette fokuset på prosesser og strategier som kan hjelpe

---

<sup>1</sup> Jeg vil bruke Gallwey (1983) sin bok *The inner game of tennis* som noe av litteraturen jeg presenterer i teorikapittelet. Denne er ikke empirisk, men basert på egne erfaringer han har gjort seg gjennom en årrekke som tennisinstruktør. Gallwey har i samarbeid med kontrabassisten Barry Green skrevet boken *The inner game of music* (1986). I denne boken presenterer de to forfatterne hvordan man kan implementere de samme metodene fra *The inner game of tennis* inn i øving på instrumentet, gjennom bruk av boken *The inner game of music*. Jeg har valgt å bruke *The inner game of tennis* og ikke *the inner game of music* i teorikapittelet i denne avhandlingen, fordi *The inner game of tennis* er den originale *the inner game*- boken, og jeg vil heller benytte meg direkte av originalkilden.



dem å oppnå disse. Personer som ikke har troen på at de klarer å utføre selvregulerende aktiviteter, vil mest sannsynlig ikke bruke tid og arbeidskapasitet på selvregulert læring (Bråten, 2002, s. 167f).

I den andre fasen, *Strategibruk og viljestyring*, er personen i gang med selve øvingen og iverksetter de planlagte strategiene mens han eller hun ser på hvordan fremgangen ser ut i forhold til hva de har planlagt. De vil også her bruke viljen til å styre unna ytre og indre distraksjoner. Personen vil bruke informasjon han eller hun henter til å evaluere fremgangen underveis i læringen av det musikalske materialet (Bråten, 2002, s. 173f). Den tredje fasen *Refleksjon og reaksjon* skjer etter at oppgaven er ferdig løst. Dette omfatter evaluering, attribusjon, affektive reaksjoner og tilpasning eller justering av selvregulerende prosesser. I evalueringen skal personen blant annet vurdere sine egne prestasjoner med utgangspunkt i egne standarder for vellykket oppgaveløsning. Evalueringen henger sammen med attribusjon. Dette innebærer at han eller hun reflekterer over årsaken av resultatene. Han eller hun trekker slutninger om hvordan de skal endre eller tilpasse sine selvregulerende prosesser slik at de kan bruke dette i senere læringsforsøk. God selvregulering kan gjenkjennes ved at han eller hun gir seg selv belønning ved godt resultat i form av en følelse, som for eksempel stolthet, glede eller tilfredshet. Bråten referer til Weiner som mener det vil være en sammenheng mellom den måten han eller hun forklarer grunnen til sine prestasjoner på og deres affektive reaksjoner (i Bråten, 2002, s. 175f).

”Ifølge Weiner (1986, 1994) vil det være en sammenheng mellom den måten de lærende årsaksforklarer sine prestasjoner på og deres affektive reaksjoner. For eksempel foreslår Weiner (1986) at attribusjon til indre årsaker kan føre til stolthet, og at attribusjon til stabile årsaker kan føre til håp når de lærende er fornøyde med resultatet. Dersom de lærende opplever at de mislykkes med oppgaven og forklarer dette ved å vise til indre årsaker, vil dette i følge Weiner (1986) kunne føre til lav selvvurdering, mens attribusjon til ukontrollerbare årsaker vil kunne føre til skam” (Bråten, 2002, s. 176).

Prosessene som skjer i den tredje fasen vil føre til endrede tilpassede prosesser i den første fasen under senere læringsforsøk.

For å oppnå en effektiv selvregulering forutsettes det at den lærende setter seg læringsmål. Dette øker motivasjonen til den lærende. Læringsmål orienterer seg i retning av læring, oppgaveløsning, mestring og kompetanseøkning. Prestasjonsmål er i denne settingen det motsatte av læringsmål. Når man setter seg prestasjonsmål blir det viktig å demonstrere egne evner ved å være andre overlegne og at man oppnår sosial anerkjennelse. Effektiv selvregulering forutsettes også av at personen som skal lære tror at det står i hans eller hennes makt å gjøre det som er nødvendig for å løse oppgaven (Bråten, 2002, s. 167).

### **2.2.2: Selvregulert læring på instrumentet**

Siw Graabræk Nielsen (2015) skriver i artikkelen *Learning pre-played solos: Self-regulated learning strategies in jazz/improvised music* om to studenter som skal lære seg en solo over en kjent standardlåt og hvordan de her går frem for å gjøre dette. Studentene Nielsen har brukt i denne undersøkelsen er en saksofonist og en kontrabassist. De spiller begge jazz, og øvingen skjer individuelt på øverommene, uten band. På grunn av at undersøkelsen skal ivareta studentenes anonymitet, er verken kjønn på studentene eller instituttet de studerer på, oppgitt. Studentene skal lære seg soloer som er spilt av andre før dem. Saksofonstudenten velger en låt som han eller hun lærer seg "på øret", og kontrabasstudenten velger en låt som allerede er transkribert, og lærer seg låten fra nedskrevne noter. Studentene har med et videokamera under øveøkten og tar opp én time av en øveøkt én dag, og én time av en øveøkt fem- seks dager senere. Dagen etter den siste timen på øverommet blir tatt opp, møter studentene Nielsen hver for seg, for et to timers intervju. Her ser de opptaket av øveøktene sammen og studentene kommenterer det de selv gjør på videoen. Denne læringen finner sted etter at øvingen er avsluttet. Nielsen er opptatt av hvilke kognitive og metakognitive metoder studentene bruker i øvingen på å lære seg en solo. De kognitive sidene som Graabræk finner hos kontrabasstudenten er blant annet å få et overblikk over hele låten først, å synge låten og å dele inn teknisk vanskelige passasjer inn i mindre deler for å lettere få kontroll og fokus på en liten del av gangen. Saksofonstudenten sang og memorerte segmenter av låten og delte teknisk vanskelige passasjer inn i flere små deler for å få større kontroll og bedre fokus på problemet, og han eller hun brukte også ulike tempi i innlæring (Nielsen, 2015).

Nielsen (2015) fant at mens studentene øver så skjer det ikke så mye selvregulert læring. Det er i tiden etter øvingen dette skjer. De metakognitive sidene i undersøkelsen var at kontrabasstudenten brukte strategisk planlegging når det gjaldt å "gjøre eller ha sin egen ting musikalsk", og et viktig mål for studenten var å jobbe med "å få ut frasene". Kontrabasstudenten forteller: *"Is it useful to listen to the recording as "this is how it should be", or is it useful to use the [written] score first? The question is how it should sound. If you listen to recording first you will end up sounding like the recording, wouldn't you? That is the goal. But if you try on your own in the beginning, then you sort of have your own thing"* (Nielsen, 2015, s. 9). Studenten forteller at målet hans eller hennes er å til slutt høres så likt ut på plata som mulig, men at han eller hun først vil finne ut av hvordan han eller hun vil at det skal høres ut.

Her forteller saksofonstudenten om den første øvingen på en ny solo: *"I see no point in playing the saxophone right away. It is much better... I think it is much better to listen to it first so I know what to actually do"* (Nielsen, 2015, s. 7). For saksofonstudenten var det viktig å få et overblikk over soloen, før han eller hun begynte å spille det på instrumentet. Dette var noe studenten fant ut fra første øving, og ikke noe som kom etter øvingen.

Innenfor arbeid med mental trening er flere av disse prosessene sentrale, og de synliggjør de ulike fasene i arbeidet med mental trening.

### **2.3: Mental trening og ulike basisteknikker**

I dette avsnittet vil jeg redegjøre for hva mental trening er basert på sentral litteratur hentet fra forskning innenfor idrettsfeltet.

#### **2.3.1: Hva er mental trening innenfor idrett?**

"Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål" (Hardy, Jones og Gould i Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 8). Andre oppfatninger av mental trening i idrettsfeltet deler opp det idrettsutøvere blir påvirket av i *indre* og *ytre* faktorer. De indre faktorene er å oppfatte det som skjer rundt oss (persepsjon), for eksempel det å kunne konsentrere oss, lære, huske og føle. De ytre

faktorene er det som påvirker oss utenfra. Eksempler på dette kan være familie, venner, ledere og økonomi.

*"Mental trening tar sikte på å skape et positivt og utviklende forhold til de en har omgang med og å bedre de indre faktorene som skaper hindringer for den idrettslige prestasjonsevnen"* (Enoksen og Gjerset, 1990, s. 61).

En definisjon hentet fra yoga: *"Mental trening er å aktivt bruke tankene til å styre følelser og atferd"* (Jahrmann og Nygaard, 2004, s. 106).

### **2.3.2: Mentale basisteknikker**

Med utgangspunkt i Olympiatoppens arbeid har Hollingen og Pensgaard (2006) laget en modell som beskriver sammenhengene mellom fire mentale basisteknikker og fem mentale ferdigheter. Den inneholder de fire basisteknikkene *målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog*, som jeg har vært inne på tidligere, i tillegg til fem mentale ferdigheter; *selvtillit, spenningsregulering, motivasjon, konsentrasjon og mestring av stress*. Jeg vil nå beskrive nærmere de fire mentale basisteknikkene i denne modellen.

### **2.3.3: Målsetting**

Når man jobber med motivasjon, er det viktig å sette seg mål. Med utgangspunkt i Hollingen og Pensgaard (2006) sin modell vil målsetting påvirke både motivasjon og selvtillit, stressmestring og fokus. Å utvikle et høyt oppgavefokus er derfor viktig. Når man utvikler seg gjennom en bestemt oppgave man har satt seg, forblir motivasjonen høy og man øker selvtilliten. Å fokusere på en oppgave gjør også at man tenker mindre på konkurrentene og fokuserer mer på seg selv (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 18).

Gould (i Hollingen og Pensgaard, 2006) har utarbeidet 10 punkter som skal gjøre det lettere å utarbeide gode mål:

1. Sett mest mulig spesifikke og kvantifiserbare mål
2. Sett utfordrende, men realistiske mål
3. Sett både korttidsmål og langtidsmål
4. Legg større vekt på prosessmål enn resultatmål
5. Sett mål både for trening og konkurranse
6. Sett positive mål
7. Sett konkrete datoer for når målene skal være nådd
8. Sett opp arbeidsstrategier for å nå målene

9. Skriv daglig logg og noter etter hvert som du når målene
10. Feedback, justering og evaluering er avgjørende for suksess  
(Gould, 1993, hentet fra Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 25).

I tillegg kan man ta med et ellefte bud. Dette budet går ut på å ha et *sikkerhetsmål*. Det vil si at du lager deg et mål som er lavere enn det egentlige målet du har satt deg. Dette fordi at om du ikke når det egentlige målet ditt, så oppnår du allikevel en mestringsfølelse hvis du klarer å nå dette sikkerhetsmålet. Et eksempel kan være om du har som mål å være blant de tre beste i en konkurranse, kan sikkerhetsmålet være å være blant de seks beste. Det er ikke alle som tror det er lurt å ha sikkerhetsmål fordi de da tror at man ikke gjør det som skal til for å nå det egentlige målet. Men erfaring tilsier at utøveren opplever at det letter litt på eget forventningspress når man har et slikt sikkerhetsmål (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 25).

### ***Eksempler på målsettinger i musikkfeltet***

Jeg vil her gå nærmere inn på hvordan en musiker kan bruke disse budene.

Bud nummer 1: å skulle sette seg mest mulig spesifikke og kvantifiserbare mål. Dette kan for en musiker være en utfordring, siden musikken ikke kan måles for eksempel i rundetider eller riktig og galt. Men det er mulig å finne spesifikke og kvantifiserbare mål også for en musiker. Et eksempel på dette kan være å skulle lære seg takt 1-8 utenat innen et gitt tidspunkt.

Bud nummer 2: å sette utfordrende, men realistiske mål. Dette kan for noen være en utfordring. Jeg tror at jo mer selvinnsikt man har som musiker, dess lettere kan det være å sette seg slike utfordrende og realistiske mål. Målet må ikke være så enkelt at det ikke blir noen særlig utfordring for musikeren å nå det, samtidig kan det ikke være urealistisk høyt, slik at det aldri kan nås. Det er vanskelig å komme med et eksempel på dette siden det er mange faktorer som spiller inn; at musikere lærer på ulike måter, befinner seg på ulike musikalske nivåer og har ulike utfordringer. Men om vi går ut i fra en fiktiv musiker som har spilt på en av Norges største festivaler innenfor hans eller hennes sjanger, kan det være et realistisk og utfordrende mål og prøve å få spilt en konsert på en av Nordens største festivaler. Om denne musikeren ikke har spilt konserter i noe særlig grad fra før, tenker jeg det er lurt å sette seg et lavere mål først.

Bud nummer 3: å sette seg både korttidsmål og langtidsmål. Å sette seg korttidsmål er som regel enklere enn å sette seg et langtidsmål. Det er lettere å se hva man vil oppnå umiddelbart enn det er å se for seg hva man vil oppnå om to år. Et konkret eksempel på et korttidsmål kan være at man til neste fredag skal kunne klare å spille en lang F#3 helt rent etter den kjappe frasen som krever en del teknikkarbeid. Et langtidsmål kan være nærmest som en drøm man vil oppnå. Som for eksempel spille inn et album eller gjennomføre en USA- turné.

Bud nummer 4: å legge større vekt på prosessmål enn resultatmål. Prosessmål kan også kalles mestringsmål. Dette kan dreie seg for eksempel om ferdighet, teknikk eller en handling. Disse prosessmålene kan for eksempel være antall timer man fokuserer på instrumentet, eller å kunne spille en låt mest mulig staccato. Nyere undersøkelser (Burton 1989; Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand, 1993 i Hollingen og Pensgaard, 2006) viser at prosessmål er de mest effektive målene. Hvis en utøver når alle prosessmål han eller hun har satt seg, vil resultatene komme av seg selv.

Bud nummer 5: å sette seg mål både for trening og konkurranse. I en jazzsaksofonists hverdag er det sjelden man er med i konkurranser, og jeg velger derfor å bytte ut *trening* med *øving* og *konkurranse* med *konsert*. Mål for øving er kanskje det man fokuserer mest på, siden det er det man gjør mest av, men det går også fint an å lage mål for en konsert. Man kan bruke noen av de samme målene som i en øvingssituasjon når man står å øver på de låtene man skal spille på konserten. Jeg bruker det samme eksempelet som i bud nummer 3: å spille den lange tonen F#3 helt rent etter den kjappe frasen som krever en del teknikkarbeid. Men egentlig synes jeg dette budet gjør en ekstra forskjell mellom idrettsmål og musikk mål. For min del og jeg tror også at for mange andre musikere er det et overordnet mål å kunne spille konserter uten å tenke på de tingene man gjør i en øvingssituasjon. Derfor blir målet å slutte og tenke på det man skal spille, men heller bare spille det. Det krever mye forarbeid for å komme dit, men når man først kommer til dette punktet kan man som musiker slippe seg helt løs på scenen og etter min mening spiller man også da best.

Bud nummer 6: å sette seg positive mål. Å sette seg positive mål betyr jo at målet man setter seg skal ha en tone som gjør at man får lyst til å klare målet, og at man blir motivert i stedet for demotivert når man prøver å nå det. Jeg tror det er vanskelig å sette verken positive eller negative mål i korttidsmålene man setter seg i en øvingssituasjon. Dette fordi målene ofte kan være så konkrete og ofte gå direkte inn på hva man gjør på instrumentet at det sjelden er rom for om det er rettet positivt eller negativt.

Bud nummer 7: å sette seg konkrete datoer for når målene skal være nådd. Dette er nok ingen spesiell utfordring for en musiker i forhold til mennesker i andre bransjer, så lenge man klarer å sette seg mål der det er konkrete handlinger som skal gjennomføres. Jeg bruker det samme eksempelet som i bud nummer 1: å lære seg takt 1-8 utenat innen 1. februar 2016.

Bud nummer 8: å sette opp arbeidsstrategier for å nå målene. Dette budet synes jeg er viktig for en musiker i en øvingssituasjon. Man kan ha så mange mål man vil, men uten en ordentlig arbeidsstrategi for å nå disse målene, vil det bli vanskelig å nå dem. Etter mine erfaringer er det mange musikere som ikke har en arbeidsstrategi. Jeg mener at en arbeidsstrategi kan gå ut på å lage én plan over hvert mål man har satt seg. Et eksempel kan være om det overordnede korttidsmålet er å skulle lære seg alle taktene utenat i en låt, kan noen av de underordnede delmålene være å lære seg takt 1- 8 den ene dagen, takt 9- 16 dagen etter osv. I tillegg kan man ha et underordnet delmål som går på å skulle spille alle tonene i taktene 20- 34 staccato, hvis det er slik låten skal spille til slutt.

Bud nummer 9: å skrive daglig logg og notere etter hvert som man når målene. Etter min erfaring er det utbredt å skrive en øvingsdagbok eller en daglig logg for musikere. Det jeg tror ikke blir gjort i like stor grad er å notere seg at man faktisk har nådd målene sine og tidspunktene for når de ble nådd. Hvis man skriver ned når man har nådd målene sine, tror jeg dette er med på å motivere musikeren til videre arbeid. Det blir mer synlig at arbeidet man har lagt ned gir avkastning.

Bud nummer 10: feedback, justering og evaluering er avgjørende for suksess. Feedback i form av en lærer eller en annen musiker er viktig i en læringsprosess, noe som vi alle konstant er i. Derfor er det viktig å dra mest mulig informasjon ut av feedbacken man

får, deretter å justere eget spill etter dette (hvis man er enig i feedbacken). Etter man har klart å justere seg etter de nye tilbakemeldingene, kan man igjen evaluere eget spill. Disse tre elementene går gjerne igjen og igjen. Når man da har evaluert eget arbeid kan man få ny feedback, enten på det samme eller på noe nytt.

Bud nummer 11: å sette seg et sikkerhetsmål. Jeg tenker at dette budet nødvendigvis ikke passer for alle. Man må selv finne ut av hvordan man lærer best og om dette budet kan være med på snu musikeren mot en positiv retning. Jeg setter ikke noe konkret eksempel på et sikkerhetsmål fordi dette bør inneholde alle kriterier nevnt over for et godt mål. Det blir opp til den enkelte musiker hva et godt sikkerhetsmål kan være.

Et problem man kan støte på når man har satt seg et mål, er at man glemmer å justere målet om noe uventet skulle oppstå. Om man skulle få en belastningsskade eller på annen måte ikke ha mulighet til å øve, er det nødvendig å justere målene slik at de igjen blir reelle. Mange glemmer å lage prosessmål. Ofte er treningsutøvere vant til å kun tenke på resultatmålene sine, fordi det er det de trener mot. Men like viktig er det å kunne lage gode prosessmål. Undersøkelser har også vist at prosessmål gir bedre effekt enn resultatmål. (Martens, 1987; Burton, 1989; 1993, i Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 27) Det er lett og glemme å jobbe mot målene når man har diskutert og definert de. Men det er da det ordentlige arbeidet begynner med å prøve å nå dem. Målene skal være der for at man underveis skal ha noe å jobbe mot, og da er det viktig at man har de friskt i minne mens man trener (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 26f).

Motivasjon er et avgjørende element i mental trening. Uten motivasjon er det vanskelig å bruke mental trening til noe positivt. Basisteknikken *målsetting* er viktig for å ivareta og å kunne øke motivasjonen for oppgaven. Men det finnes også andre mentale teknikker som gir god effekt.

#### **2.3.4: Avspenning**

Hollingen og Pensgaard (2006, s. 15) mener at spenningen man ofte kan kjenne på før man for eksempel skal gjøre noe man har forberedt seg lenge til, gjør at man er skjerpet og oppmerksom. Hvis spenningen er for høy kan dette føre til at kroppsholdningen blir for stiv, tidsberegningen feil, at teknikken ikke sitter og at man lett mister fokus. Et



eksempel er en konsertsituasjon der man vet at det er et spesielt vanskelig teknisk sted i en av låtene. Spenningen kan da bli for stor og resultatet kan bli at fingrene stivner og man får ikke spilt frasene slik de skal være. Det er derfor en fordel å lære seg ulike måter for avspenning, slik at man kan kjenne forskjell på spent og avspent muskulatur. Pusteøvelser, progressiv avspenning og meditasjon kan øke bevisstheten rundt egen spenning og avspenning. Hollingen og Pensgaard (2006, s. 50f) påpeker at pusteteknikker ofte inngår i forskjellige former for mental trening, men kan også brukes alene. Pusten er i utgangspunktet en automatisert respons, som vil si at du ikke behøver å tenke på at du puster. Men ved å være bevisst på hvordan man puster kan man senke stressnivået og få en større konsentrasjon på det man skal utføre. Ved å senke stressnivået vil man ta dype åndedrag for å bruke mest mulig av lungene. Når vi føler stress eller føler oss overveldende er det ofte at vi puster bare med øverste del av lungene. Dette vil vi unngå ved å benytte oss av bevisste pusteøvelser.

Progressiv avspenning er vanlig å benytte seg av i flere mentale treningsprogrammer. Evnen til å slappe av er en avgjørende faktor for suksess. Lynch (1987, i Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 46) mener at man kan gjenkjenne avspenning ved å kjenne på en fysisk og mental ro, samtidig som spenning og angst er fraværende. I denne tilstanden vil pustefrekvensen, hjertefrekvensen, oksygenforbruket og muskelspenningen senkes. På det mentale nivå vil hjernebølgene synke til alphanivå. Når man er på et alphanivå vil tankene flyte vekk fra negative oppfatninger av seg selv og de vil rettes mot angstfrie og produktive tanker. Når man er avslappet er det også lettere å kunne visualisere syn, hørsel, smaker, lukter og kroppslige sanseinntrykk.

Meditasjon kan i seg selv virke som avspenningstrening, men kan også virke som konsentrasjonstrening. I meditasjon vil man prøve å holde ytre forstyrrende faktorer på avstand. Dette kan man gjøre ved hjelp av å se på et fast punkt, for eksempel flammen på et stearinlys, eller si et mantra til seg selv på ett ord, for eksempel "1" (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 53). Et eksempel på en meditasjonsøvelse kan være:

1. Sitt rolig i en behagelig stilling
2. Lukk øynene
3. Slapp av i alle muskler. Begynn med føttene og fortsett videre opp til ansiktet

4. Pust gjennom nesene. Rett oppmerksomheten mot pusten. Når du puster ut, sier du *én* stille til deg selv. Rytmen blir da slik: pust inn, pust ut samtidig som du sier *én*
5. Fortsett med dette i 10- 20 minutter. Du kan se på klokken om du ønsker det, men bruk ikke alarm. Når du er ferdig, sitter du rolig i noen minutter. Først med øynene igjen, etter hvert åpner du dem. Du må altså sitte en stund før du reiser deg

### **2.3.5: Visualisering**

Visualisering innebærer at man bruker forestillingsevnen sin til å trene på ulike situasjoner (Hollingen og Pensgaard, 2006). Selv om man ut ifra ordet skulle tro at det kun er synssansen man bruker, er det flere sanser som er viktige under visualisering. For eksempel ved å høre for seg en lyd, som blir noe av det viktigste i forhold til min problemstilling. Men det kan også bety å "se for seg" hvordan noe smaker, føles eller lukter. Jo flere sanser man klarer å bruke under visualiseringen, dess mer reelt vil visualiseringen bli og det vil ligne mer på den situasjonen man visualiserer (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 16).

I følge Hollingen og Pensgaard (2006, s. 28) er målet med visualisering å kunne se seg selv ha oppnådd målet man har satt seg. Slik kan man se for seg hvordan man vil at en gitt situasjon skal utarte seg. Mange har en tendens til å kun se for seg problemer som kan oppstå i fremtiden og bekymrer seg unødvendig for de. Disse tankene og bildene kan styre handlingene våre i dag og begrense vår selvutvikling på lengre sikt.

Visualisering går derfor ut på at man skal tenke på hvordan fremtiden ser ut slik man vil ha den, og ikke slik man ikke vil ha den.

Hollingen og Pensgaard (2006) skriver om Richardson (1969) som ser på visualisering som *en bevisst styring av alle sanseintrykk som oppstår uten at de stimuli er til stede som normalt fører til slike opplevelser. Ut fra dette vil visualiseringsprosessen ha visse egenskaper* (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 71). Et eksempel fra øving på jazzsaksofon er å kunne forberede seg til å spille en spesiell melodi på en scene. Hvordan ser scenen ut? Hvor stor er den og hvor langt må man gå fra backstage og opp til stedet der man skal stå å spille? Hvor mange publikummere sitter i salen? Hvilken toneart går melodien

i? Hvilke toner spiller man og hva er grepene? Klarer du å spille det "i luften" uten å ha saksofonen fremfor deg? Hva gjør du når du er ferdig med å spille? Smiler du? Bukker eller neier? Ved å stille seg spørsmål og deretter svare på disse under visualiseringen, gjør at det kan være lettere å komme inn i visualiseringen.

Hollingen og Pensgaard (2006, s.72) skriver dette om visualisering:

*"Visualisering er en av de mest brukte og mest effektive mentale treningsteknikkene vi har (Loehr, 1987). Forskning rettet mot bruk av visualisering og dens effekt på idrettsprestasjonen viser at når en utøver ikke trener fysisk, gir visualisering bedre resultat enn visualisering alene, mens visualisering sammen med fysisk trening gir den beste idrettsprestasjonen"* (i Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 72).

### **Visualisering innenfra eller utenfra**

Det er to ulike måter å bruke visualisering på. Den ene er å se for seg det man skal gjøre utenfra. Altså at man ser på seg selv stående utenfor. Ofte er det en ytre forestilling som fungerer best når man skal lære seg noe nytt. Det hjelper også å se andre utføre handlingen eller å se på video av det du skal lære deg. Etter hvert som bevegelsesløsningene begynner å bli automatiserte, er det vanlig at man begynner å visualisere innenfra. Om man visualiserer innenfra er det lettere å få med de kroppslige følelsene. Forskning viser at det som er mest fordelaktig av å visualisere innenfra eller utenfra kroppen avhenger på hva man visualiserer på. Man kan også kombinere de to perspektivene (Hollingen og Pensgaard, 2006).

### **Bruk alle sansene**

Husk å bruke alle sansene når du visualiserer. Når man starter å bruke visualisering er det vanlig at man ikke har mer overskudd til å bruke mer enn én sans om gangen. Men etter hvert bør man prøve å bruke flere sanser samtidig.

Hollingen og Pensgaard (2006) skriver om en øvelse man kan bruke for å prøve å bruke alle sansene når man visualiserer:

#### **Syn**

Se vinden ta tak i en kornåker

Se fargene i et maleri

Se en medspiller gjøre en perfekt finte

### ***Lyd***

Høre at skiene slår mot underlaget

(alpint)

Høre at du treffer ballen

Høre publikums reaksjoner

### ***Kroppslige følelser***

Kjenne kraften du legger i et fraspark

(langrenn)

Kjenne kraften du må sette inn for å holde sporvalget (alpint)

Kjenne hvordan det føles å utføre en bevegelse riktig

### ***Lukt***

Kjenne lukten av regn og frisk luft

Kjenne lukten av godt brukte joggesko

Kjenne lukten av utstyret ditt

### ***Smak***

Kjenne smaken av en sitron

Kjenne smaken av din livrett

Kjenne smaken du får i munnen når du presser deg mot grensen av hva du  
makter fysisk

(Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 73)

Peter Holms og Dave Collins (2002) hentet fra Hollingen og Pensgaard (2006) har utviklet en modell de kaller PETTLEP. Denne gir gode retningslinjer for hvordan effektiv visualiseringstrening bør utføres.

PETTLEP- modellen:

Physical=	Du bør visualisere i konkurransestilling (ikke ligge nede)
Environment=	Se for deg omgivelsene du skal konkurrere i
Task=	Hva skal du fokusere på? Gode arbeidsoppgaver!
Timing=	Samme tid som virkeligheten. Hold ballen, riflen...

Learning=	Juster visualiseringen i takt med utviklingen av teknikken
Emotion=	Integrerer følelse av selvtillit, trygghet, glede etc.
Perspective=	Innenfra eller utenfra?

(Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 74)

### **2.3.6: Indre dialog**

Innenfor feltet mentale basisteknikker handler begrepet *Indre dialog* om å føre en positiv indre dialog. Alle har en indre dialog med seg selv, og denne kan være enten positiv eller negativ. Hvis man ofte hører en negativ stemme, bør man prøve å endre den til en mer positiv. En positiv stemme vil være med på å motivere og inspirere deg til å nå målet ditt. Tankestopptechnik, positiv tenkning og perspektivtenkning er tre gode strategier som alle hører til under basisteknikken indre dialog (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 17).

#### ***Tankestopptechnik***

Tankestopptechnik er en teknikk som skal hjelpe til med å stoppe de negative tankene som gjør at man ikke presterer så bra som man kunne gjort om man ikke hadde hatt disse tankene. Så fort en utøver registrerer en negativ tanke, skal han tenke "stopp". En annen trigger for å stoppe de negative tankene er å knipe to fingre sammen, slå seg selv på låret eller se for seg veivesenets stopp – skilt. Tankestopptechnik er enkel, men det tar allikevel tid å lære seg den. Man må også vite hvilke tanker som påvirker en negativt. Det kan ta en stund før man blir bevisst hva man egentlig tenker i ulike situasjoner. Det lønner seg å øve på tankestopptechnik i avspent tilstand. Det vil si å fremprovosere negative tanker for så å bruke den triggeren man vil bruke (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 59). Man bør velge én trigger slik at man blir vant til den.

#### ***Positiv tenkning***

Man hører ofte at man bør ha en positiv holdning og å tenke positivt, men det er sjelden noen snakker om *hvordan*. En effektiv øvelse kan være å sette seg ned på kveldstid og tenke tilbake på dagen som har vært (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 30). Hva har vært høydepunktene for dagen? Det trenger ikke være store ting, men det kan for eksempel være at man møtte en venn det er lenge siden man har sett, eller at man fant en ledig parkeringsplass rett ved stedet man skulle til.

### ***Perspektivtenkning***

En annen måte å få bukt på negative tanker er å stille seg spørsmål som kan gjøre at man skifter perspektiv på oppgaven. Eksempler kan være: hvorfor tror jeg at jeg ikke kan? Har jeg noen gang seilt bra i tøff vind før? Og hvis jeg er så dårlig, hva må jeg gjøre for å endre det? I hvilke faser kan jeg gjøre det bra? Det kan også hjelpe å tenke på andre mennesker i verden som faktisk har en reell grunn til å leve i frykt. Hvordan kan da en utøver være redd for en oppgave man skal gjøre i en konkurranse? (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 59f).

### **2.4: Mentale strategier for motivasjon**

Som nevnt kan målsetting være en strategi for å øke motivasjon. Jeg vil derfor gå inn på de andre strategiene i tillegg.

### ***Kunsten å være positiv***

For noen er det lett å være positiv. De ser det positive i mennesker og situasjoner de møter. For andre sitter det langt inne å skulle se det positive i stedet for det negative i ting som skjer. De bekymrer seg kanskje unødvendig over ting som skjer eller ikke skjer og bruker derfor opp mye energi på å tenke på dette. Det blir ofte snakket om at det er en fordel å ha en positiv innstilling, men metoder man kan bruke for å oppnå dette er det sjelden man hører om. Jeg skal gå litt inn på dette senere i avsnittet. Det kan ta tid å endre holdningen sin fra negativ til positiv. Det er ikke noe man gjør på én dag, men man kan bygge opp en positiv holdning over tid. Jo lengre man har hatt en negativ innstilling, dess lengre tid tar det ofte å skulle vende om til en positiv innstilling. Et eksempel på å kunne endre innstillingen sin til positiv er å gi andre komplimenter. Slik blir man mindre selvsentrert, og den positive innstillingen øker. En annen god trening er å lære seg å legge merke til de positive tingene som skjer i løpet av en dag. Dette trenger ikke å være store ting. Prøv å se på de små positive tingene som skjer. Hvor mange klarer du å finne i løpet av en dag? Det kan for eksempel være å legge merke til den gode lukten i skogen etter et regnskur, et smil fra noen du bryr deg om, musikk du liker godt, eller det kan være å ta en telefon til en god venn du ikke har snakket med på lenge (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 29f).

### ***Attribusjoner***

Å ha lite eller mye motivasjon kan påvirke hvordan vi ser på oss selv når vi oppnår gode eller dårlige resultater. Gode utøvere ser på dårlige resultater som uflaks, eller at de ikke har gjort en god nok innsats. Når de får gode resultater ser de på det som en gevinst i forhold til arbeidet de har lagt ned og at de faktisk er dyktige på det de driver med. En mindre god utøver ser på et dårlig resultat og tenker at de ikke er gode nok. Om de får gode resultater ser de på det som flaks (Hollingen og Pensgaard, 2006).

### ***Glede***

En av de viktigste grunnene til at vi holder på med de vi gjør, er fordi vi opplever glede. Ofte er det vanskelig å finne glede i det vi egentlig likte så godt en gang i tiden, fordi vi har blitt mer seriøse på det vi gjør. Men å føle glede med det man gjør er ikke motsetningen til ikke å være seriøs! (Hollingen og Pensgaard, 2006). Hvis det går lengre tid uten at man føler glede ved å spille, må man prøve å tenke tilbake til tiden man startet å spille. Hva gjorde at man ble fascinert av instrumentet? Hvorfor følte man glede over å spille? Hvordan følte det? Så kan man gå litt frem i tid da man følte at man mestret noe spesielt. Det kan for eksempel være en konsert man følte en iver over, eller at man endelig klarte å gjøre noe teknisk på instrumentet som man hadde øvd på over lengre tid.

### ***Bevisstgjøring av egne ferdigheter***

Det er ofte vanskeligere å fokusere på de tingene man er bra til, i stedet for de tingene man skulle vært bedre på. Begge tingene må selvfølgelig fokuseres på for å få best mulig fremgang. For å være mer bevisst på de tingene man gjør bra, kan det være lurt å skrive dem ned. Skriv ned på en plakat tre ting du synes du er god til, og heng den opp på veggen slik at du ser den ofte (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 34f).

### ***Motivasjon og selvtillit***

Selvtillit har stor betydning for prestasjonene man oppnår. Forskning viser at det også er en sammenheng mellom graden av selvtillit og resultater (Feltz, 1982; 1988; Feltz og Mugno, 1983, Weiss et al, 1989, hentet fra Hollingen og Pensgaard, 2006).

I følge Hollingen og Pensgaard (2006) er det fire hovedkilder som er med på å påvirke troen på seg selv:

- Oppleve å klare en bestemt oppgave du har lykket med før, og som du kan utføre igjen
- Oppleve at andre som du vurderer er på samme nivå som deg selv, klarer en oppgave
- Få høre fra treneren at du klarer oppgaven fint
- Ha et optimalt spenningsnivå

(Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 32).

***Øvelse i å øke selvtilliten:***

”Alle opplever faser i sin karriere hvor framgangen stagnerer, og resultatene blir beskjedne. En effektiv strategi er da å fokusere på det du er rimelig god til.

Planlegg treningene slik at det blir mange situasjoner hvor du lykkes. Det er også en god idé å legge opp noe alternativ trening hvor du møter utfordringer som du aldri har forsøkt før. Det er liksom lov til å være dårlig og klønete i en aktivitet som er helt ny for deg, og det kan være befriende å være nybegynner igjen”

(Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 33).

Motivasjonsproblemer kan oppstå selv om man har satt seg et mål. Jeg skal gå litt inn på noen av grunnene til hvorfor motivasjonsproblemer oppstår. Det er lett å bli revet med å sette seg for mange mål på en gang. Når dette skjer bruker utøveren uforholdsmessig mye tid på å vurdere seg selv i forhold til alle målene, og det kan bli vanskelig å holde oversikten over alle de målene man har satt seg. Det lønner seg å starte med ett eller to mål i starten og legg vekt på å nå dem. Etter hvert som man blir bedre vant til å jobbe med mål, kan man legge til flere mål. Som vi har vært inne på skal målene være spesifikke og kvantifiserbare, men det er ikke alltid at dette er like lett. Målene kan bli for generelle og det kan være vanskelig å nå dem. Det kan slik også være en utfordring å vite om man har nådd dem eller ikke. Hvis man har oppgaver man vil løse som er vanskelig å konkretisere i mål, kan man prøve å uttrykke forbedringen i prosent. Et eksempel på dette kan være at 80 prosent av førsteservene i tennis skal gå inn. Et annet eksempel kan være at man skal prøve å slippe inn mindre enn fem mål per femten minutter i en håndballkamp (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 26).



## **Affirmasjoner**

Affirmasjoner er positive setninger som gjør at man øker den offensive holdningen. De kan også være setninger som peker mot de målene man har satt seg. Når utøvere som har vunnet konkurranser blir intervjuet etterpå, sier de ofte at de ikke var i tvil om at de kom til å vinne. De klarte rett og slett ikke å se for seg noe annet enn at de kom til å vinne konkurransen. Den indre samtalen de har hatt med seg selv har derfor vært kun positiv og konstruktiv (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 29).

### **Øvelse på affirmasjoner:**

Skriv opp positive setninger eller ord som du henger opp på kjøleskapsdøren eller oppslagstavlen. Jo mer fargerikt språket er, desto bedre er det. Den indre samtalen du har med deg selv, har stor påvirkningskraft. Skriv affirmasjonen i 1., 2. og 3. person

Jeg er...

Du er...

Ida er...

(Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 29).

For å kunne vise dette i en øvingssituasjon har jeg laget et eksempel hvor man skal dempe nervøsiteten sin før en konsert man skal spille. Man setter seg komfortabelt i en stol med hendene i fanget, begge beina på gulvet og med lukkede øynene. Fokuser først på pusten og hvordan man helt uten anstrengelse puster ut og inn. Når man har fokusert på dette til man kjenner at man er avslappet og fokusert, kan man starte å si disse setningene til seg selv:

Jeg er rolig, avslappet og fokusert på det jeg skal spille under konserten.

Du er rolig, avslappet og fokusert på det du skal spille under konserten.

Ida er rolig, avslappet og fokusert på det hun skal spille under konserten.

## **2.5: Self 1 og Self 2**

Timothy W. Gallwey (1983) bruker begrepene *Self 1* og *Self 2* for å beskrive en indre dialog. Han skriver i boka *The Inner Game of Tennis* om hvordan vi som regel bedømmer hva vi gjør mens vi gjør det, eller rett etter at vi har gjort det. Denne bedømmingen er ofte negativ. Det er den stemmen vi hører oss selv si eller kommentere når vi har gjort noe vi ikke er fornøyde med. Denne stemmen er ofte lite konstruktiv og vi kan kanskje

høre den si: ”typisk meg å miste den i gulvet”, eller ”dette skal jeg aldri gjøre mer, dette klarer jeg ikke i det hele tatt!”, kun etter at vi har prøvd én gang. Gallwey deler dette inn i to. Han kaller den stemmen som kritiserer for *Self 1*, og den som utfører oppgaven, for *Self 2*.

*Self 1* er den samme ”stemmen” som Hollingen og Pensgaard (2006) skriver om. Når *Self 2* har gjort en oppgave, kommer *Self 1* med kommentarer om hvordan denne oppgaven ble gjort. For å få bedre til den oppgaven man jobber med, er det viktig å forbedre kommunikasjonen mellom *Self 1* og *Self 2*. Det Gallwey har funnet er at når han er tennisinstruktør er det ofte lett å fortelle studenten akkurat hva det er han eller hun må rette opp i for å få et bedre resultat. Når man i tillegg er ivrig etter å se fremgang hos studenten kan det komme mange kommentarer på en gang, og studenten må konsentrere seg hardt for å prøve å rette opp alle feilene han eller hun gjør. Gallwey så ofte at når studenten prøvde å forbedre noe, konsentrerte han eller hun seg så hardt at resultatet ble dårligere enn det var før studenten var klar over feilen. Gallwey begynte å spørre seg hvordan dette kunne være tilfelle. En dag han skulle ha time med en student tenkte han at han skulle prøve en ny læringsmetode. I stedet for å se på hvordan studenten spilte først og deretter gi kommentarer, skulle han heller vise studenten hvordan han selv skulle slå. Studenten skulle med andre ord kun se på hvordan instruktøren spilte, før han etterpå skulle danne seg et visuelt bilde av instruktøren som spilte. Når det var studenten sin tur til å spille, viser det seg at han spilte mye bedre med en gang. Han rettet også opp feil helt naturlig, og kanskje også før han visste at han gjorde noe feil. I dette tilfellet fikk instruktøren studenten til å slippe at *Self 1* snakket mye mens han spilte, og slik gjorde at studenten klarte å konsentrere seg mer og var mer avslappet rundt det han eller hun gjorde. Gallwey (1983) fant at tilbakemeldinger fra instruktøren ofte blir snappet opp av *Self 1*. Denne stemmen kan det være vanskelig å bli kvitt og det gjør at man rett og slett konsentrerer seg for mye. Gallwey belyser videre:

”Clearly, to play unconsciously does not mean to play without consciousness.

That would be quite difficult! In fact, someone playing “out of his mind” is more aware of the ball, the court, and, self a lot of instructions, thinking about how to hit the ball, how to correct past mistakes or how to repeat what he just did. He is conscious, but not thinking, *not over-trying*. A player in this state knows where he wants the ball to go, but he doesn’t have to “try hard” to send it there. It just

seems to happen- and often with more accuracy than he could have hoped for. The player seems to be immersed in a flow of action which requires his energy, yet results in greater power and accuracy. The “hot streak” usually continues until he attempts to exercise control, he loses it” (Gallwey, 1983, s. 20).

## **2.6: Mental trening innenfor musikkfeltet**

Kenny Werner (1996) skriver i sin bok *Effortless Mastery- Liberating the Master Musician within*, et avsnitt om motivasjon og egenverdi som Bråten (2002) også skriver om i sin artikkel jeg har referert til tidligere i oppgaven. Det er ikke uvanlig at musikere sine siste spillejobber er det som er avgjørende for om musikeren føler høy eller lav egenverdi (Werner, 1996, s. 30). Hvis spillejobben gikk fint, føler musikeren høy egenverdi, mens hvis han eller hun gjorde en dårlig spillejobb, føler han eller hun en lav egenverdi. Videre skriver han at dette er fordi man ofte spiller bedre når man ikke tenker at man *må* spille bra. De gangene man tenker at det ikke betyr så mye fra eller til hvordan man spiller, er de gangene man spiller best. Videre spør han leseren om hvor mange av oss som er villige til å gå opp på scenen, spille på instrumentene våre og det vil høres dårlig ut? Og etter dette gå ned med en følelse av høy egenverdi? En person som ikke er redd for å dø, vet hvordan man lever. En person som ikke er redd for å feile, får suksess. Og en person som ikke er redd for å høres dårlig ut, kan høres fantastisk ut (Werner, 1996, s. 38f). Dette er i overenstemmelse med det jeg overfor har beskrevet som tankestopteknikk, positiv tenkning og perspektivtenkning (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 30 og s. 59).

Werner (1996) skriver ikke så mye om konkrete målsettinger, men Hollingen og Pensgaard (2006) har med målsetting som en stor del av *Idrettens mentale treningslære*. Jeg tror det blir lagt større vekt på målsetting i idrett enn i musikk. Det er enklere å sette konkrete mål i idrett siden det ofte er målbart med tid eller antall. Resultatmål er med andre ord enklere å sette seg i idretten. Men selv om det er vanskeligere å sette seg gode og målbare mål i musikkøving, tror jeg musikere har mye å hente av å prøve å sette seg noen konkrete mål. Det kan være enklere å ha fokus på prosessmål enn resultatmål i musikken, så det er fint å starte med det om man vil bruke dette i egen øving.

Mange musikere har en stor frykt for det å spille. Dette kommer ofte av, som nevnt tidligere, at det er en usunn link mellom hvem vi er og hvordan vi spiller. Vi frykter at vi er utilstrekkelige, som leder oss til lite effektiv spilling, øving og lytting. Frykt gjør det umulig å se vårt *indre jeg*, hvor vi har det brillante senteret vi bruker når vi spiller uten frykt, og ikke tenker på hvordan det høres ut (Werner, 1996, s. 51).

For å kunne forandre tenkemåten rundt det å spille og å øve på instrumentet, har Werner laget fire trinn som skal få en til å kunne spille fra dette senteret hvor man ikke tenker på hvordan det høres ut, men heller at musikken skal flyte av seg selv (Werner, 1996, s. 131f).

### **Trinn 1:**

Med boken *Effortless Mastery* har Werner (1996) laget en CD med meditasjoner som skal gjøre det enklere å forandre tenkemåten rundt øving, og å redusere frykten for ikke å spille bra nok. Det første sporet på denne CD'en hører sammen med trinn 1. Noe av det man lærer her er å være fullstendig avslappet. Han beskriver hvordan man skal tilnærme seg instrumentet sitt i denne sinnstilstanden som man er i under meditasjonen. For saksofonister innebærer dette at man først skal passe på at man har saksofonen riktig i forhold til kroppen. Er stroppen for lang eller for kort? Går munnstykket rett inn i munnen eller må du flytte hodet for å spille? Det er alltid saksofonen som skal møte kroppen der kroppen er, og ikke motsatt. Når saksofonen er plassert riktig, skal man plassere munnstykket i munnen som om man skal begynne å spille, men først uten å spille. Man skal kunne kjenne etter hvordan munnstykket kjennes. Så skal man puste inn dypt og holde pusten. Når man ikke klarer å holde pusten lenger, blåser man all luft ut i saksofonen. Poenget med denne øvelsen er at når man til slutt ikke klarer å holde pusten lenger og man puster ut luften inn i saksofonen, gjør man dette fordi man *må* og man tenker derfor ikke på hvordan lyden høres ut. I denne øvelsen vil man også bare bruke de musklene man må for å utføre øvelsen. Etter denne tonen, skal man legge saksofonen i fanget og gå tilbake til sinnstilstanden man var i under meditasjonen (Werner, 1996, s. 135f).

### **Trinn 2:**

Etter å ha øvd trinn 1 en stund, og man har blitt vant til den, kan man gå videre til trinn 2. Her skal man være en som observerer hvordan kroppen spiller. Intellektet skal med

andre ord ikke blande seg inn. Man skal kun spille det som kroppen og hendene spiller av seg selv. I trinn 2 er man en lytter, ikke en utøver. I alle trinnene er det viktig at man ofte tar hendene vekk fra instrumentet. Dette er den eneste måten og komme inn i sinnstilstanden på igjen. Dette trinnet er med på å reprogrammere hjernen slik at ikke intellektet blander seg inn, men at kroppen spiller det den har lyst til.

### **Trinn 3:**

I dette trinnet er oppgaven å spille en melodi. Mange kan synes dette er en utfordring, for nå skal man spille en melodi over et akkordskjema og i en fast puls. Men klarer man å spille en låt fra denne sinnstilstanden, vet man at man kan låten veldig godt. Trinn 3 kan være en liten sjekk på om du faktisk kan låten du skal spille godt nok. Werner påpeker videre at *det* ofte er forskjellen mellom oss og mesterne; de kan spille låtene fra denne sinnstilstanden, og kan dermed låtene ut og inn, mens vi faller av fordi vi må bruke intellektet til å spille og å huske hvordan vi skal spille låten. Før man starter øvelsen i trinn 1, velger man ut låten man vil øve på. Skal man med andre ord øve inn en låt man ikke har spilt i denne sinnstilstanden før, lønner det seg å starte på trinn 1 igjen, slik at man kommer inn i denne tilstanden man vil spille fra. Etter dette skal man tenke at man observerer at hendene fører saksofonen til spillestilling, og at kroppen selv spiller det som kommer ut. Man skal bare observere hva det er som kommer ut, uten å kritisere eller bedømme hva dette er. Først er det kanskje bare melodien eller bruddstykker av akkorder man klarer å spille fra denne sinnstilstanden, men jo mer man øver på dette, desto mer kommer man til å få på plass. Hvis intellektet blander seg inn skal man stoppe å spille umiddelbart, prøve å finne igjen sinnstilstanden man spilte fra, og starte på nytt eller fra stedet man sluttet å spille (Werner, 1996, s. 151f).

### **Trinn 4:**

I trinn 4 beskriver Werner (1996) hvordan man øver inn noe nytt mens man er i denne sinnstilstanden. Her skal man ta små biter av nytt stoff som man øver på i denne tilstanden. Denne øvingen må være intensjonell og fokusert. Øvingen skal ikke vare lenger enn så lenge man klarer å være i denne sinnstilstanden. Kjenner man at man ikke lenger er i denne tilstanden, legger man saksofonen i fanget. Det er med på å få en til å tro at neste gang man løfter saksofonen og skal øve på det man øver på, kan man det litt bedre enn forrige gang man spilte det. Når man klarer å spille det man øver på helt perfekt i denne sinnstilstanden er mestringen oppnådd (Werner, 1996, s. 159f).

Vi kan se likheter mellom det Werner her snakker om, om intellektet og egoet som vi prøver å ikke la styre øvingen vår, og denne sinnstilstanden som er et mål å øve fra med *Self 1* og *Self 2* som Gallwey (1983) snakker om i tennis.

## **2.7 10- trinns tilnærming til en sunn øving**

Bruser (1999) sin 10- trinns tilnærming inneholder hovedsakelig mentale teknikker, men hun har også laget trinn som går på hvordan man kan bruke "fysiske" teknikker som forbereder en til den mentale teknikken, for eksempel trinnet om stretching. Det er en fysisk øvelse, men gjennom øvelsen forbereder man seg mentalt på å øve.

I *The Art of Practicing- a Guide to Making Music From the Heart*, belyser Madeline Bruser (1999) mye av det samme som Kenny Werner (1996) gjør i *Effortless Mastery; Liberating the Master Musician Within*. Bruser (1999) påpeker at frykten vi føler er bundet i at vi er redd for å slappe av og å la oss spille det som er naturlig for oss, fordi vi er redde for at det ikke er bra nok. Når vi er redde for dette, mister vi kontakten med hva som er mest verdifullt som kunstner; nemlig ønsket om å være sårbare, genuine, spontane og å kommunisere fra hjertet. Å skulle kommunisere så åpenhjertig føles risikabelt, fordi man ikke kan gå inn med intellektet og kontrollere det som skjer. Men om man tør å kommunisere så åpenhjertig, er det styrkende fordi vi blir mer fokuserte på det som skjer i øyeblikket (Bruser, 1999, s. 19).

Madeline Bruser (1999) beskriver teknikker knyttet til mental tilstedeværelse.

Hovedelementene i alle trinnene er fokus og konsentrasjon. Hun har delt inn *The Art of Practicing* i tre deler, hvor hun i del 2 beskriver en titrinns tilnærming av denne kunsten å øve på. Vi skal gå litt nærmere inn på disse ti trinnene. Jeg har valgt å ikke oversette disse navnene på trinnene til norsk, enten fordi de ikke vil få den samme betydningen da, eller at det ikke finnes noen godt egnede ord på norsk.

Trinnene er: *Stretching, Settling in, Tuning into your heart, Basic mechanics, Follow your curiosity as you practice, Three styles of struggle, Simplicity, Pure perception, Spontaneous insight* og *The dancing body*. Jeg kommer nå til å gjøre en liten presentasjon av de ulike trinnene.

### ***Trinn 1: Stretching***

På en konsertdag er vi musikere ofte flinke til å passe på oss selv, der vi får godt med hvile både mentalt og fysisk. Men når vi øver tenker vi som regel ikke over hvilken tilstand vi er i. Vi går inn på øverommet med alle mulige slags problemer hengende over skuldrene som vi har ellers i livet. Ved å bruke stretching før vi øver, vil mye av stivheten vi har i kroppen forsvinne, og vi forbereder oss mentalt på at vi nå skal øve. Ved å gjøre stretchingøvelser kun i to minutter før en øving på instrumentet, gjør at man sirkulerer blod og oksygen til vev rundt om i kroppen. Samme hvilket instrument du spiller, vil energien fra hele kroppen din flyte inn i instrumentet for å produsere lyd (Bruser, 1999, s. 30).

### ***Trinn 2: Settling in***

Hver og en musiker kan ha sitt eget nærvær på scenen. Et nærvær som viser at musikeren "bor" på scenen og at det ikke ser ut til at han har gjort noe annet i hele sitt liv. Noen musikere har dette nærværet mer naturlig enn andre musikere, men alle kan lære og ha dette nærværet. Nærvær er en blanding av å være fullt tilstede, både med kropp, sinn og hjerte, og å være helt og holdent inne i den aktiviteten du til enhver tid fordriver. For en utøver betyr ikke dette bare å være engasjert i musikken man spiller, men også å la energien av publikum påvirke seg. I dette trinnet bruker man meditasjon som fokuserer på pusten. Her skal man sitte på en stol med rett rygg, beina skal være godt plassert på gulvet, og hendene skal hvile i fanget. Så skal man "scanne" kroppen fra hodet til tærne og observere steder man har spenninger i kroppen. Bevisst skal man la musklene slappe av. Å slippe spenninger i kroppen gjør at man frigjør vital energi før en konsert (Bruser, 1999, s. 45f).

### ***Trinn 3: Tuning into your heart***

Når vi øver er hjertet vårt ofte "uklart" under mange lag med mentale og følelsesmessige opptattheter. Vi blir distraheret av talløse fordommer vi gir oss selv og tilfeldige tanker. Vi kan være nervøse på grunn av en frist vi har som vi skal ha forberedt klart stykket vi øver på. Det blir en vane å ha disse mentale og følelsesmessige tilstandene som holder oss vekk fra de rå, søte, og ulidelige følelsene vi har for musikk. Dette er det siste trinnet i tistrinnsprogrammet før du begynner å spille på instrumentet. Det er ofte slik at har det skjedd noe spesielt i livene våre, klarer vi å formidle følelsene i musikken mye lettere og tydeligere. Ofte er det tragiske hendelser som gjør at vi får kontakt med disse

følelsene. Heldigvis er vi ikke avhengig av at det har skjedd noe tragisk i livene våre for å kunne spille bra og formidle godt, men vi må prøve å finne igjen dette stedet og spille musikken fra (Bruser, 1999, s. 55f).

#### ***Trinn 4: Basic mechanics***

Det finnes mange musikere som bruker altfor mye energi og muskelkraft de ikke trenger å bruke når de spiller. En pianist kan lene seg forover og bakover i flyt med musikken og slik ha stivheter i kroppen man ikke hadde hatt hvis man hadde vært fysisk roligere når man hadde spilt. En saksofonist kan bruke unødvendig mye muskelkraft ved blant annet å heve og senke saksofonen i takt med musikken mens han eller hun spiller. Hvis man gjør dette vil ikke musikken flyte så lett som den ellers kunne ha gjort. Bruser (1999) refererer til en lærer av alexanderteknikk, Hope Martin, som kan fortelle at når vi har hatt en vane over lengre tid kan vi miste bevisstheten rundt hva vi faktisk gjør. Så vi kan ha dårlige vaner på instrumentet ved å bruke unødvendig mange muskler og hjernen vår kan tro at det er dette som er den riktige og naturlige spillestillingen. Bruser (1999) påpeker at det kan være lurt å gå til innkjøp av et stort speil å ha på øverommet, slik at man faktisk kan se seg selv når man øver, og hvordan man står eller sitter og spiller. En øvelse for å bruke minst mulig muskelkraft er å sjekke hvor lite muskler du egentlig trenger for å kunne spille de ulike frasene eller tonene. Bruker du kun akkurat de musklene du trenger og ingen flere? (Bruser, 1999, s. 63ff).

#### ***Trinn 5: Follow your curiosity as you practice***

Dette trinnet handler om at man bør holde oppe nysgjerrigheten sin under øving. Bruser (1999) sier man skal gå borti ifra strenge øveskjemaer der man på forhånd har bestemt hva man skal øve på, og hvordan man skal øve på det. Man trenger ikke å starte på samme sted som man sluttet å øve på dagen før, og man trenger ikke å gå rett på det vanskeligste stedet i et stykke å øve de taktene en rekke ganger. Om man øver på denne måten er det lett at øving blir kjedelig og ensformig. Det er ikke nok kreativitet i øvingen til at man klarer å holde oppe en naturlig nysgjerrighet for å lære noe nytt. For å gjøre dette trinnet, trenger man enkelt og greit å bare stille seg spørsmålet: *Hva vil jeg øve på nå?* Og så øve på det. Bruser (1999) mener man bør høre på "den indre stemmen" som forteller deg hva du skal øve på. Hvis man ikke er vant til å lytte til den "indre stemmen" kan det være vanskelig å "høre den" i starten. Etter hvert som man blir vant til å stille seg dette spørsmålet vil det også bli lettere å vite svaret. Denne "stemmen" er hva



Bruser (1999) også kaller *intuisjonen*. Ved å følge det man interesserer seg for, så hedrer man også intelligensen sin. Hun påpeker videre at så lenge man holder seg interessert, vil spillingen være fersk og kreativ (Bruser, 1999, s. 138).

### ***Trinn 6: Recognize three styles of struggle***

I dette trinnet som Bruser (1999) har valgt å kalle *Recognize three styles of struggle* presenterer hun tre måter å tilnærme seg musikken på feil måte. Den første måten er tydelig lidenskap, som vil si å skulle vise til publikum hvilket engasjement man som musiker har til det man skal fremføre. Dette blir overdrevet i forhold til at musikeren da gjør bevegelse og innehar uttrykk kun for å overbevise publikum om at man er 100 % inne i musikken. Resultatet blir det motsatte. Den andre måten er unngåelse. At vi som musikere prøver å motstå det å måtte jobbe med musikken. Den tredje måten er aggresjon, hvor vi angriper musikken. I dette trinnet skal man gjenkjenne hvilke av disse tre måtene man har tendenser til å bruke i sitt spill. Disse måtene å spille på oppstår fordi man har hentet disse måtene å være på ellers i livet (Bruser, 1999, s. 151ff).

### ***Trinn 7: Simplicity. Drop your attitude and be simple***

Når vi anstrenger oss for å være enten tydelig lidenskapelige gjennom musikken, unngår å håndtere musikken som vi burde, eller å ha en aggressivitet rundt musikken, kan vi føle en viss form for nytteløshet rundt det hele. Trinn sju går derfor inn på å skulle fjerne alle disse tre måtene å være på. Meningen er at vi på enklest mulig vis skal kunne spille og fremføre musikken. Slik som den er ment å være (Bruser, 1999, s. 160ff).

### ***Trinn 8: Pure perception. Apply three listening techniques.***

Dette trinnet handler om tre lytteteknikker. Også for instrumentalister er den første teknikken å skulle synge hver tone i et stykke. Stemmen var det første musikalske instrumentet og fordi stemmen er en del av kroppen, nærmer man seg musikken på en mer naturlig måte ved å synge først. Den andre teknikken går ut på å plassere sin oppmerksomhet rundt vibrasjoner. Med dette mener Bruser (1999) de musikalske vibrasjonene som flyter rundt i kroppen mens man spiller. Den tredje teknikken er at man skal plassere oppmerksomheten på hver lyd i forhold til musikken som resonnerer i rommet (Bruser, 1999, s. 166ff).

### ***Trinn 9: Spontaneous insight. Organize notes into groups, phrases, and textures.***

Dette trinnet handler om rytme. Om musikalsk rytme, vår naturlige rytme og hvordan man kan utvikle en naturlig følelse for rytme. Om man er vokalist kan det være lurt å først øve kun på teksten, uten melodi, for slik å bli kjent med de fraseringsene man vil bruke. Når man hører musikken i sammenhengende rytmer, fraser og de ulike teksturer, gjør det at det blir lettere å synge eller å spille den. Noen musikere opplever at i det de starter å spille toner sammen som er naturlig sammenhengende, og også tenker på disse på samme måte, vil det bli enklere å lære seg det. Musikken flyter lettere gjennom kroppen og ut gjennom instrumentet hvis det flyter mer sammenhengende i hodet først (Bruser, 1999, s. 197).

### ***Trinn 10: The dancing body. Place your attention on the sensation of touch and movement.***

Kroppen har en naturlig rytme i seg selv. Det er ikke sikkert denne rytmen alltid kommer ut når man spiller. Dette trinnet tar for seg hvordan man kan la kroppen og hendene som spiller instrumentet, bevege seg i takt med den naturlige rytmen i kroppen. En øvelse kan være at jo mer man dyrker vanen med at man beveger seg friere, desto mer vil man gjøre dette også når man spiller. Det er først når man lar kroppen bevege seg fritt som den vil, at man kan klare å uttrykke seg naturlig slik man er. Man kan få uttrykt mer av sin egen personlighet til musikken man spiller, og man får høre mer av musikkens skjønnhet og dybde i retur (Bruser, 1999, s. 207).

## **2.8: Oppsummering**

I dette kapittelet har jeg vært inne på tre hovedområder: selvregulert læring i et sosialt-kognitivt perspektiv, mental trening i idrett og mental trening i musikk. Selvregulert læring kan deles inn i tre faser: *Aktivering og planlegging*, *Strategibruk og viljestyring*, og *Refleksjon og reaksjon*. Innenfor selvregulert læring på instrumentet kunne vi se hvordan to studenter i undersøkelsen til Siw Graabræk Nielsen (2015) evaluerte sin egen øvepraksis ved hjelp av videoopptak fra den individuelle øvingen. Mental trening i idrett ble delt inn i fire basisteknikker: *Målsetting*, *Avspenning*, *Visualisering* og *Indre dialog*. I basisteknikken *Målsetting* påpekte jeg viktigheten ved å lage gode mål. Jeg viste hva gode mål var ved å trekke frem elleve bud som Hollingen og Pensgaard (2006) presenterer. Gjennom avsnittet om *avspenning* fikk vi innblikk i at spenningen i kroppen er viktig i forhold til hva slags arbeidsoppgave man skal gjøre. Hvis spenningen er for

høy kan kroppsholdningen bli for stiv. Slik kan det være en stor utfordring å bruke finmotorikken i fingrene når man skal spille et stykke på instrumentet. Gjennom blant annet PETTTLEP- modellen valgte jeg å belyse visualisering. PETTTLEP er et akronym som inneholder ordene *Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, og Perspective*. *Indre dialog* er en basisteknikk som Hollingen og Pensgaard (2006) har delt inn tre: *Tankestoppteknikk, positiv tenkning og perspektivtenkning*. I tankestoppteknikk er løsningen å skulle tenke eller si til seg selv: "Stopp!" når man merker at man har negative tanker eller gir negativt ladede tilbakemeldinger til seg selv. Under positiv tenkning beskriver Hollingen og Pensgaard (2006) viktigheten av å ha en positiv tankegang slik at man ikke skal ha mentale hindre for seg selv. Jeg har vært litt inne på måter for hvordan man kan prøve å stille seg om til en positiv tankegang. Deretter har jeg vært inne på mentale strategier for å øke motivasjonen. Gallwey (1983) presenterer *Self 1* og *Self 2* hvor *Self 1* er den "stemmen" man hører gir tilbakemeldinger på hvordan man utførte en handling, og *Self 2* den som faktisk utfører handlingen. Jeg har også fordypet meg i hvordan man kan bruke mental trening innenfor musikkfeltet. Kenny Werner (1996) belyser hvordan man som musiker har lett for å veie sin egenverdi opp mot den siste spillejobben man gjorde. Føler man at den siste konserten gikk bra, har man lettere for å tenke at egenverdien er høyere enn hvis den gikk dårlig. Han presenterer også fire trinn som skal være en god øving for å kunne spille og øve i en sinnstilstand nær et meditasjonspunkt. Jeg avslutter kapittelet med å belyse hvordan Madeline Bruser (1999) deler inn øveøkten i ti trinn. Alle disse trinnene går direkte på mental trening i øving, eller indirekte mot å øve i en sinnstilstand der mental øving er en vesentlig del.

## **Kapittel 3: Forskningsmetode**

### **3.1: Innledning**

I denne avhandlingen ønsker jeg å belyse hvordan profesjonelle jazzsaksofonister bruker mental trening i øvingen sin. I dette kapittelet vil jeg beskrive hvordan jeg har undersøkt denne problemstillingen. Det er forståelse av mental trening jeg er ute etter å belyse nærmere. Derfor har jeg valgt å gjennomføre en kvalitativ caseundersøkelse der det særegne ved hver musikers forståelse av fenomenet mental trening løftes frem. En caseundersøkelse kjennetegnes ifølge Denscombe (2010, s. 52f) ved at det kun er én

eller noen få tilfeller av et spesifikt fenomen som blir fokusert på i undersøkelsen. Min undersøkelse er en multippel casestudie med i alt seks informanter. Formålet med å gjennomføre en kvalitativ caseundersøkelse er å belyse det generelle ved å se på det spesifikke (Denscombe, 2010, s. 52).

Denscombe (2010, s. 52) mener at casestudier kan gjennomføres på ulike måter og at det er opp til forskeren hvordan caseundersøkelsen blir, og hvor mye informasjon man får ut av caseundersøkelsen. Min caseundersøkelse er en instrumentell casestudie der det ikke er det særegne ved personen som settes i fokus (Nielsen, 2015), men fenomenet mental trening slik det fremstår for hver enkelt av disse musikerne.

Denscombe (2010) fremhever at når man velger å bruke en caseundersøkelse som design for undersøkelsen sin, så er dette en:

*"... strategic decision that relates to the scale and scope of an investigation, and it does not, at least in principle, dictate which method or methods must be used.*

*Indeed, a strength of the case study approach is that it allows the use of a variety of methods depending on the circumstances and the specific needs of the situation"*

(Denscombe, 2010, s. 54).

Ifølge Denscombe gir valget av et casedesign ingen føringer om hvilke metoder man kan bruke i undersøkelsen. Caseundersøkelsen relateres til skalaen og omfanget på undersøkelsen, ikke hvilken teknikk for informasjonsinnsamling man har valgt å bruke.

### **3.2 Intervju**

Jeg har valgt å gjennomføre kvalitative intervjuer av profesjonelle jazzsaksofonister som bruker mental trening i sin øving. Siden saksofonistene jeg intervjuet kunne ha ulikt syn på hva mental trening er, ville jeg stille få og ganske åpne spørsmål, som kunne gjøre at saksofonisten kjente seg igjen i spørsmålene, og som gjorde at han eller hun kunne snakke åpent om temaet slik han eller hun ser det. I etterkant har jeg sammenlignet de ulike svarene for å se om det er noen forskjeller i hva musikerne la i temaet.

Ifølge Denscombe (2010) er det flere ting som er med på å definere gjennomføringen av et godt forskningsintervju:

- 1) Den som blir intervjuet har gitt sitt samtykke til å delta. For en forsker er også dette veldig viktig i forhold til forskningsetikken. Den som blir intervjuet er alltid bevisst på at dette materiale vil bli brukt til forskning.
  - 2) Det som den intervjuede sier blir dokumentert og det er mulig å spore tilbake til hva som opprinnelig ble sagt ved hjelp av transkribering av intervjuene, hvis dette er en av verktøyene forskeren velger å bruke.
  - 3) Det er forskeren som bestemmer hva det er som vil bli vektlagt i intervjuet. Det varierer hvor mye forskeren vil styre intervjuet. Det spørres også på hvilken intervjustil forskeren har funnet ut at han vil bruke.
  - 4) Tilbakemeldinger, oppfatninger, følelser og erfaringer er alle emner som man er nødt til å gå i dypet i, for å få et riktig bilde.
  - 5) Følelsesmessige spørsmål. Gjennom å være forsiktig og hensynsfull kan de som blir intervjuet bli oppmuntret til å snakke om personlige og følelsesmessige spørsmål på en åpen og ærlig måte
- (Denscombe, 2010, s. 231ff).

Jeg gikk ut ifra en intervjuguide med 13 spørsmål (se vedlegg I). Spørsmålene ble formulert med utgangspunkt i forskningsspørsmålene mine. Slik ble de både relevante nok og viktige nok for undersøkelsen. Under intervjuene fikk jazzsaksofonistene i stor grad snakke fritt og i sitt eget tempo. Det viktigste under intervjuene var at alle musikerne snakket om de samme temaene i intervjuguiden slik at jeg kunne belyse de ulike sentrale temaene på tvers av casene i undersøkelsen. Svarene og spørsmålene kom ikke alltid i den rekkefølgen som var satt opp på forhånd i intervjuguiden, men på grunn av den grundige vurderingen av spørsmålene på forhånd, var det likevel enkelt å lede musikerne over til de neste spørsmålene i den rekkefølgen det var naturlig å gjøre i hvert enkelt intervju. Dette er det Denscombe kaller for semistrukturerte intervjuer:

*"With semi- structured interviews, the interviewer still has a clear list of issues to be addressed and questions to be answered. However, with semi- structured interview the interviewer is prepared to be flexible in terms of the order in which the topics are considered, and, perhaps more significantly, to let the interviewee develop ideas and speak more widely on the issues raised by the researcher. The answers are open- ended, and there is more emphasis on the interviewee elaborating points of interest"* (Denscombe, 2010, s. 175).

Enkelte ganger under intervjuene spurte jeg jazzsaksofonistene opp igjen for å sjekke at jeg hadde oppfattet svarene riktig slik at jeg ikke skulle bli i tvil om informantenes selvforståelse ved transkriberingen av intervjuene i ettertid. Informantene fikk i tillegg tilsendt transkripsjonene på email slik at de fikk sjansen til å rette opp eventuelle misforståelser eller tilføye mer informasjon.

### **Intervjuguide**

Som nevnt har intervjuguiden 13 spørsmål (se vedlegg I). Disse var formulert som åpne spørsmål som gjorde at saksofonistene kunne ta utgangspunkt i sine egne erfaringer. Dette viste seg å fungere godt og det var lett for musikerne å fortelle om sine egne erfaringer da de fikk disse åpne spørsmålene under intervjuene. Etersom jeg ville belyse saksofonistenes egne forståelser av mental trening og hvordan de bruker mental trening når de øver på saksofon, var det også viktig for meg at de brukte sine egne ord og begreper de selv hadde eierskap til. Derfor var det naturlig at det første spørsmålet i intervjuguiden var: *Hva er mental trening for deg, eller er det et annet begrep du heller vil bruke?* Slik fikk saksofonistene selv bestemme hvilket begrep vi skulle forholde oss til under intervjuet.

Intervjuguiden ble utformet på bakgrunn av en kombinasjon av emner fra teorien, samt egne erfaringer jeg har gjort meg ved bruk av mental trening i øving (se vedlegg I). Jeg var interessert i om saksofonistene kun bruker mental trening på øverommet eller om de også bruker mental trening generelt i livet. Jeg var også interessert i hvorfor de eventuelt bruker mental trening kun utenfor øverommet og ikke mens de har saksofonen tilgjengelig. Jeg la også vekt på å få svar på hvor lenge de har benyttet seg av mental trening, og hvor stor del av den totale øvingen de brukte på mental trening. Til slutt ville jeg gjerne få svar på hvilke fordeler de følte at de fikk ved å bruke mental trening i øving.

### **3.3: Valg av musikere**

Jeg ønsket å intervju profesjonelle jazzsaksofonister som har sin base i Norge, og som har en minst 10 år lang karriere som profesjonell musiker. Grunnen til at jeg ville at de skulle ha base i Norge var på grunn av den praktiske gjennomføringen av intervjuene.

Grunnen til at de skulle ha minst 10 år som profesjonell utøver, var fordi jeg også ville beskrive erfaringer med mental trening i et lengre tidsforløp, om de begynte tidlig i karrieren med mental trening eller om denne interessen har utviklet seg senere. Jeg ville finne ut av om de regelmessig har benyttet seg av mental trening fra de først startet med dette, eller om de har hatt perioder i karrieren hvor de ikke har brukt dette i nevneverdig grad. Jeg ville også at saksofonistene skulle bruke improvisasjon i spillet sitt, men utover det hadde jeg ingen føringer i forhold til stilarter innen jazz.

Jeg valgte musikerne på bakgrunn av hvem jeg trodde kunne ha drevet med mental trening i sin øving. Dette kanskje ut ifra små setninger som har blitt sagt, eller holdninger som har blitt uttrykt i andre sammenhenger. Musikerne er en blanding av saksofonister jeg kjenner fra før, og saksofonister jeg selv har hørt på og hatt en relasjon til i forhold til å være en lytter. Altså som jeg ikke kjenner, men som jeg kjenner til. Det var mye enklere enn jeg trodde å rekruttere jazzsaksofonister til å delta i denne undersøkelsen. Jeg hadde forventet å måtte utvide oppgaven min til å gjelde jazzblåseinstrumentalister, og kanskje også utvide til å gjelde jazzmusikere. Men dette har ikke blitt nødvendig. Jeg kontaktet saksofonistene først på email, og deretter på telefon hvis jeg ikke fikk noe svar. Jeg fikk totalt tre nei, mens to ikke svarte da jeg henvendte meg til de aktuelle jazzsaksofonistene med forespørsel om å delta i undersøkelsen som ligger til grunn for denne masteroppgaven. De tre som takket nei til deltakelse oppga som grunn at de ikke benyttet seg av mental trening i det hele tatt når de øvde, eller at de ikke hadde tid til å delta i undersøkelsen i den perioden intervjuene skulle gjennomføres. Samtlige av saksofonistene er menn. Dette er tilfeldig da jeg forespurte både kvinner og menn om å delta i undersøkelsen. Det er noe aldersforskjell mellom saksofonistene, hvor den yngste er i tredveårene, men samtidig har en aktiv karriere bak seg, og den eldste er i syttiårene.

Jeg intervjuet fem saksofonister som har base på Østlandet, og én saksofonist som har base i Midt-Norge. Intervjuene ble gjennomført enten på deres kontor eller øvingsrom, på en kafé eller hjemme hos dem. Intervjuene ble gjennomført ved at jeg som oftest oppsøkte dem. Jeg hadde på forhånd avtalt at intervjuene kunne tas opp på en lydopptaker. Jeg brukte en opptaker av merket Zoom H1 pocket digital audio recorder til å ta lydopptak av intervjuene.

Musikerne er anonyme og jeg har bevisst utelatt å ta med sitater fra intervjuene som kan røpe noe om identiteten til musikerne. Intervjuene tok fra ca. 30 minutter til ca. 90 minutter. Prosjektet er godkjent i NSD (se vedlegg IV).

### **3.4: Transkripsjon av intervjuene**

Jeg valgte å transkribere intervjuene eksakt slik musikerne språklig uttrykte seg. Imidlertid er de sitatene jeg bruker i resultatdelen omskrevet til et mer skriftlig språk slik at meningen i sitatene kommer lettere frem.

Under selve transkripsjonsprosessen brukte jeg noen ganger dataprogrammet *Transcribe!*. Dette gjorde at jeg kunne skru ned hastigheten og derfor kunne skrive alt musikerne sa uten jeg trengte å spole tilbake. Men avspillingsprogrammet jeg brukte mest var likevel *Quick Time Player*. Her hadde jeg ikke mulighet til å skru ned hastigheten, men jeg fant ut at jeg likte best å spille av i real time fordi jeg slik fikk med meg stemningen bedre og mer av tonefallet og "språket rundt" det saksofonistene fortalte.

I resultatkapittelet har jeg valgt å bruke [...] der jeg har fjernet tekstdeler i det aktuelle sitatet fra musikeren. Dette har jeg gjort de gangene denne informasjonen ikke er relevant til resten av teksten.

### **3.5: Analyse**

Denscombe (2010) hevder at kvalitative data pleier å bli ansett som:

- ***Iterative:*** [kursiv i original] *rather than analysis being a one- off event taking place at a single point in time, the analysis tends to be an evolving process in which the data collection and data analysis phases occur alongside each other.*
- ***Inductive:*** [kursiv i original] *analysis tends to work from the particular to the general. From the detailed study of localized data the analysis attempts to arrive at more abstract and generalized statements about the topic.*
- ***Researcher- centred:*** [kursiv i original] *the values and experiences of the researcher are seen as factors influencing the analysis. The researcher's "self-identity" is treated as significant in relation to the analysis" (Denscombe, 2010, s. 273).*



Denscombe (2010) nevner her at i stedet for at analysen kun skjer én gang på et spesielt tidspunkt, så har den en tendens til å være en utviklende prosess der datainnsamlingen og analysen skjer i samme tidsrom. Han forteller også at analysen har en tendens til å gå fra det spesifikke til det generelle. Han skriver at verdien og erfaringene som forskeren gjør seg, blir sett på som faktorer som kan ha en påvirkning på analysen når den skal utarbeides. Forskerens "selvidentitet" er altså vesentlig i møte med analysen. Jeg fikk god bruk for min egen erfaring som utøvende og øvende jazzsaksofonist under intervjuene for å stille relevante utdypende spørsmål, samt også for å forstå den underliggende meningen i analysen av dataene fra intervjuene.

*"Koding og kategorisering var tidligere tilnærminger til tekstanalyse i samfunnsvitenskapene. Koding innebærer at det knyttes ett eller flere nøkkelord til et tekstavsnitt med henblikk på senere å kunne identifisere en uttalelse. Kategorisering innebærer en mer systematisk konseptualisering av et utsagn, som gir mulighet for kvantifisering. De to begrepene brukes imidlertid om hverandre"* (Brinkmann og Kvale, 2012, s. 208).

Koding kan være både begrepsstyrt eller datastyrt. Begrepsstyrte kodinger er koder man på forhånd vet man vil kode transkripsjonen av et intervju med. Dette er gjerne knyttet til teorien. Datastyrt koding blir til i løpet av, eller etter intervjuene, og utviklet i forhold til temaene som dukker opp i intervjuene (Brinkmann og Kvale, 2012, s. 209). I denne avhandlingen begynte jeg først med datastyrt koding, og gikk deretter videre til begrepsstyrt koding hvor jeg hentet inn teori. Basisteknikkene, som er de overordnede begrepene, er hentet fra teorien, mens hva slags type basisteknikker det er kodet i, er datastyrt.

*"Innholdsanalyse [kursiv i original] er en teknikk for systematisk kvantitativ beskrivelse av det åpenbare innholdet i et utsagn"* (Brinkmann og Kvale, 2012, s. 210). Ved å sammenligne meningsinnholdet i utsagnene fra jazzsaksofonistene har jeg kunnet samle disse utsagnene i bestemte kategorier som eksempelvis ulike basisteknikker. Deretter har jeg kunnet sammenligne om, og i så fall hvordan, hver enkelt har brukt disse teknikkene. Jeg har i analysen av denne avhandlingen brukt innholdsanalyse for å lettere kunne finne ut av hvor mange av jazzsaksofonistene som brukte de ulike temaene eller

de overordnede basisteknikkene i sin mentale trening i øving på jazzsaksofon. *”Kodingen av en teksts meningsinnhold i kategorier gjør det mulig å kvantifisere hvor ofte bestemte temaer nevnes i en tekst, og hyppigheten av temaene kan deretter sammenlignes og korreleres med andre målinger”*. (Brinkmann og Kvale, 2012, s. 210). Jeg har imidlertid ikke sammenlignet med andre målinger som en innholdsanalyse kan åpne for. Temaene i denne avhandlingen ble samlet og sammenlignet på tvers av musikerne.

Intervjuene omfavnet mange temaer som spente ganske bredt. Dette kom nok som en følge av at jeg ønsket at musikerne skulle snakke så fritt som mulig om temaet mental trening. Jeg har derfor funnet det mer interessant å først prøve og finne frem til de store linjene i hvert intervju fra hver musiker og sammenligne disse, og deretter gå mer i dybden i svarene fra hver enkelt musiker. Temaene jeg satte opp i analysen var: *forståelse av mental trening, bruk av ulike basisteknikker, meditasjon, visualisering, yoga og avspenning*. Jeg har også valgt å presentere resultatene i forhold til de temaene som fremkom i analysen og ikke kasusorientert. Imidlertid belyser jeg tema for tema hvordan hver enkelt av musikerne har beskrevet disse, før jeg går videre til neste tema.

Det saksofonistene her har fortalt meg, er ikke inndelt i temaer fra deres side, men jeg har i ettertid satt det saksofonistene har fortalt inn i temaer. I resultatkapittelet vil jeg også sammenligne resultatene fra musikerne om de ulike temaene. Her vil jeg kartlegge om alle temaene og begrepene brukes av alle musikerne, eller om det er noen begreper som kun brukes hos noen av musikerne.

### **3.6: Reliabilitet og validitet**

Ettersom jeg selv er utdannet jazzsaksofonist og har gjort meg mange erfaringer med mental trening i øving på instrumentet, var det en utfordring for meg under intervjuene å legge disse erfaringene til side. Dette for å unngå at jeg som intervjuer tok definisjonsmakten over de ulike forståelsene av mental trening som de profesjonelle jazzsaksofonistene ble oppfordret til å beskrive. Samtidig viste min erfaring som utøvende jazzsaksofonist seg viktig og verdifull når jeg under intervjuene stilte oppfølgingsspørsmål for å få musikerne til å utdype sine svar. Jeg har også prøvd å få til i den grad det er mulig, å sammenligne med andre situasjoner. Denne metoden fungerte positivt. Musikerne fikk ofte frem poengene sine på en bedre måte hvis de hadde noe

annet å sammenligne opp mot. En utfordring med denne teknikken er at jeg som intervjuer kan bli for ivrig etter å forstå og putte det de sier inn i båser som jeg allerede har. Slik kan jeg gå glipp av hva de egentlig mener, hvis musikeren føler at det enten ikke er "trygt" og si hva han egentlig mener, eller at han blir inspirert til å "tro" at det er slik han tenker.

*"En transkripsjon er en konkret omdanning av en muntlig samtale til en skriftlig tekst. Transkripsjonenes konstruksjonsmessige natur fremgår ved å se nærmere på deres pålitelighet og gyldighet" (Brinkmann og Kvale, 2009, s. 192).*

Det er vesentlig for undersøkelsens reliabilitet at informasjonen fra intervjuene blir gjort så detaljert som mulig, samtidig som intervjuguiden sørget for at alle musikerne var innom de samme overordnede temaene. Slik eksisterer det en reliabilitet i transkripsjonen av intervjuene i undersøkelsen. Brinkmann og Kvale (2009) mener det ikke finnes noen korrekt måte å transkribere et intervju på, men at *"strengt ordrette transkripsjoner er nødvendige for at en lingvistisk analyse skal kunne utføres"* (Brinkmann og Kvale, 2009, s. 194). Selv om lingvistiske analyser ikke var formålet i denne undersøkelsen, ble det i denne undersøkelsen gjort strengt ordrette transkripsjoner, som Brinkmann og Kvale (2009) her referer til, for å sikre både validiteten og reliabiliteten. Jeg mener den måten å transkribere på både er befriende og utfordrende. Befriende fordi man faktisk ikke kan ta seg friheter til hvordan man vil sette ordene ned på papir, og utfordrende fordi det noen ganger var vanskelig å høre på opptaket hva jazzsaksofonistene sa.

### **3.7: Oppsummering**

Jeg har i dette kapitlet forklart at jeg valgte å gjøre kvalitative intervjuer for å innhente den informasjonen jeg var ute etter og at det var viktig for meg at musikerne fikk snakke fritt og i sitt eget tempo under intervjuene. Det viktige var at musikerne snakket om de samme overordnede temaene, slik at jeg i ettertid kunne belyse de ulike sentrale temaene på tvers av casene i undersøkelsen. Jeg har vært inne på hvordan Denscombe (2010) definerer et godt forskningsintervju, blant annet at det som informanten forteller blir dokumentert, at forskeren bestemmer hva det er som blir vektlagt i intervjuet, og at man som intervjuer bør være forsiktig og hensynsfull med tanke på følelsesmessige

spørsmål. Jeg presenterer intervjuguiden og hvilke temaer jeg har konsentrert meg om, og jeg har vært inne på hvordan jeg valgte ut musikerne i avhandlingen, hvordan jeg transkriberte intervjuene og hvordan jeg valgte å gjøre analysen. Kodingen jeg har brukt i denne avhandlingen er en kombinasjon av datastyrt og begrepsstyrt, og jeg har også vært inne på reliabiliteten og validiteten i denne avhandlingen.

## **Kapittel 4: Resultater**

### **4.1: Innledning**

I dette kapittelet vil jeg presentere resultatene fra den gjennomførte intervjuundersøkelsen om mental trening i øving på instrument. Jeg har delt inn resultatkapittelet med utgangspunkt i temaer i intervjuguiden, samt temaer det har blitt snakket mye om av flere av musikerne. Først vil jeg presentere resultater knyttet til hvilke oppfatninger de seks profesjonelle jazzmusikerne har av mental trening. Deretter vil jeg se nærmere på hvordan de bruker mental trening, som ulike teknikker de bruker, samt hvordan de har erfart at mental trening forholder seg til annen øving. Jeg vil gå inn på hvilken rolle meditasjon har i musikernes mentale trening, og hvordan de bruker dette i øvingen. For flere av musikerne var visualisering et stort element i den mentale treningen. Derfor vil jeg presentere hvordan en slik økt kan foregå for en av musikerne. For noen av musikerne hadde yoga en sentral plass i den mentale treningen, og dette temaet har også fått et avsnitt her. Musikerne forteller også om hvordan de ble interessert i mental trening og når de startet med å praktisere dette. Jeg vil gå inn på hvor stor del den mentale treningen har i den totale øvingen, og musikerne forteller også om hvilke fordeler de får ved mental trening i øving på jazzsaksofon. Avslutningsvis vil jeg oppsummere mine hovedfunn.

### **4.2: Hva er mental trening?**

Svarene jeg har fått fra de seks jazzsaksofonistene om hvordan de bruker mental trening har både likheter og ulikheter ved seg. Mens intervjuene av saksofonistene pågikk, og også i ettertid ved sammenligningen av svarene, fant jeg at flere av saksofonistene tydelig har samme oppfatning av hva dette er for noe. Men samtidig finnes det ulikheter for hver og en av dem, som gjør det hele utrolig interessant. Det første spørsmålet i intervjuet av musikerne var: *Hva er mental trening for deg? (eller er det et annet begrep*

du vil bruke?) For musiker A handlet mental trening hovedsakelig om visualisering og å kunne se for seg et ønsket resultat av en reell situasjon. Dette brukte han både i saksofonspillet, men også generelt i livet. Han forteller:

*"Mental trening er øving i hvordan man skal se for seg en ønsket situasjon. Og trene seg på det, og se for seg et positiv utfall av det man holder på med. At man ser for seg at man får det til. For meg er mental trening knyttet til visualisering" (Musiker A, s. 1).*

Her ser vi at musiker A har knyttet visualisering sterkt opp mot sin mentale trening i øving på jazzsaksofon.

Musiker B hadde også tydelige oppfatninger av hva mental trening var for ham, og han delte mental trening opp i fire deler. Han forteller:

*"I dette tilfelle så er mental trening altså fire ting. Det ene er autogen trening som er avslapningsteknikker, det kan være dypavspenning som yoga og lignende. [...] Det kan også være meditasjon, ulike meditasjonsteknikker kan fungere som mental trening og komplement. Det siste elementet er dette med projiseringer og mental konsentrasjon" (Musiker B, s. 1).*

Han deler opp mental trening inn i de fire delene autogen trening, meditasjon, yoga/dybdeavspenninger og projiseringer/ mental konsentrasjon. Han forteller videre at han har brukt mental trening mye opp gjennom årene og startet tidlig med å interessere seg for dette. For musiker C er mental trening flere ting. Det kan være å roe ned kroppen mellom øveøktene for ikke å bli fysisk sliten og få smerter. Da bruker han hatha yoga:

*"Da er jeg ganske sliten. Da setter jeg meg ned og setter i gang et mantra. Hvis jeg har stått med instrumentet, tar jeg noen yogaøvelser, noen fullstendige yogaåndedrett. Det er mange forskjellige typer av yoga. I forskjellige stillinger. Men at jeg bruker yogaåndedrettet som en måte å få jorda meg igjen på" (Musiker C, s. 9).*

Han bruker det også for å psykisk kunne distansere seg fra musikken. Musikken er i hodet hans hele tiden, og han må derfor ha en metode for å "slå av" denne på, for å få pause.

*”Så da måtte jeg begynne med Hatha Yoga, og jeg begynte med pusteøvelser og med transcendentale meditasjon. Nærmest som en sånn avslapningsmåte da, i mellom øktene når jeg satt og hørte på” (Musiker C, s. 5).*

For musiker D er mental trening nært knyttet opp mot naturen:

*”Jeg bruker mental trening og øving når jeg går. Når jeg er ute, altså når jeg gjør noe annet enn å øve og spille. Jeg tror at man blir mer klar over styrken i det etter hvert som man jobber. Helt siden jeg begynte å spille så har jeg vært redd for at jeg øver for lite. At jeg alltid har følt det presset på.. eller det er jo ikke noe press, men dette her at du skal øve og øve og øve. Jeg tror at man kan øve like mye ved å ikke øve” (Musiker D, s. 1).*

Her synes jeg musiker D er inne på en interessant tanke. Han forteller her om hvordan han som musiker benytter seg av mental trening, og hvordan denne mentale treningen hjelper han med å bli bedre på instrumentet sitt, uten å øve fysisk på det. Han forteller videre:

*”Men det er ikke alltid at man får det til. Man kan bruke dette til mange ting. Man kan jo tenke melodi, man kan tenke på instrumentet. Jeg har jobbet veldig mye med klang da, kanskje mer med klang enn med teknikk. Og jeg tenker at når jeg går en sekstimers fottur, så tror jeg at jeg kan ha like stor nytte av det som saksofonist, enn av å øve seks timer på øverommet” (Musiker D, s. 1).*

Musiker E sier blant annet dette om mental trening:

*”Jeg kan for eksempel sitte på bussen og forestille meg en teknisk øvelse. Jeg forestiller meg motorikken, hvordan fingrene beveger seg når jeg spiller en eller annen type skala, en kombinasjon av toner” (Musiker E, s. 1).*

Vi kan her se at oppfatningene av mental trening er noe forskjellige for de ulike musikerne, men at deres oppfatninger også har visse likhetstrekk ved seg. For noen står visualisering veldig sterkt, for andre er det viktigere med meditasjon som ikke har visualisering i seg, fordi man er opptatt av det stikk motsatte; å kunne distansere seg fra det man driver med. For én musiker brukte han mental trening mest da han var i naturen. Nettopp det å gå i fjellet var med på å øke hans overskudd og oversikt over eget spill på instrumentet. Flere av musikerne hevdet også at den mentale treningen hjelper

dem slik at de slipper å øve så mye fysisk på instrumentet. Noen kalte seg selv for "lat"; at de så mental trening som den enkleste og mest komfortable utveien på en del utfordringer knyttet til eget spill. Dette synes jeg er interessante påstander. Det var som om de synes de på en måte "jukset" litt i faget ved å benytte seg av mental trening. Jeg tenker at dette er en klar måte å si at mental trening hjelper dem på veien til å bli bedre på instrumentet, uten bruk av fysisk øving på instrumentet. Flere av musikerne snakket om at de brukte mental trening de gangene de hadde det travelt i forhold til innøving. Hvis det for eksempel var noe de måtte lære seg på bare noen dager, og de egentlig ikke hadde så mye tid til å øve fysisk på instrumentet disse dagene, kunne de sitte å øve ved bruk av mental trening mens de satt på en buss eller tok et fly. Den mentale treningen kunne da foregå både med noter, for eksempel hvis spillingen var storbandorientert, eller ved at de bare hadde musikken i hodet og tenkte gjennom hvordan dette skulle utføres på saksofonen.

#### **4.3: Meditasjon**

Flere av musikerne forteller at de bruker meditasjon i det de kaller for mental trening. Jeg vil her gå litt inn på hvilke måter de bruker meditasjon. Musiker A forteller at han bruker aktiv meditasjon. Med det mener han at han gjennom meditasjon prøver å bruke hjernen aktivt til å "løse" problemstillinger han har, og å finne en slags holdning til alle situasjoner rundt seg som gjør at de blir lettere å håndtere. Dette gjelder generelt i livet og i utgangspunktet ikke spesifikt inn mot øving på jazzsaksofon, men siden øvingen er en så stor del av ham, ble det naturlig å dra dette inn i musikken og øvingen. Han har deltatt på Silva- kurs hvor han lærte denne typen aktiv meditasjon. Han forteller:

*"Det er en aktiv visualisering. Det er en form for aktiv meditasjon og man kan bruke det til konkrete problemstillinger som man holder på med"* (Musiker A, s. 1).

Her ser vi at han bruker aktiv visualisering og aktiv meditasjon som noe som kan være ensbetydende med hverandre. Han forteller videre om aktiv meditasjon:

*"Jeg har brukt aktiv meditasjon til og fra i femten år. Jeg brukte det veldig mye i starten. Man skal sitte og meditere. Men det handler ikke om å nulle ut seg selv. Jeg har ikke vært borti så mange andre meditasjoner, men jeg har inntrykk av at en del av meditasjonstypene er mer om å få helt stillhet i seg selv. Å la tankene helt slippe*

*fri. Men denne aktive meditasjonen som jeg bruker er veldig konkret” (Musiker A, s. 1).*

Han er her veldig tydelig på at han ikke bruker meditasjon til å distansere seg fra noe eller å ”komme bort fra” sitt bevisste liv. Han bruker heller meditasjonen til å endre på sine bevisste og ubevisste tanker. Dette hjelper ham med å løse problemer han har, enten det er spesifikt på instrumentet eller generelt i livet.

*”Man teller seg ned sånn at man blir veldig avslappet, og så kan man være bevisst og se for seg forskjellige ting. Man kan egentlig se for seg hva som helst, for eksempel hvordan man kan håndtere en sykdom eller hvordan man forholder seg til andre personer eller sosiale situasjoner. Det er dette som er mental trening for meg” (Musiker A, s. 2).*

Musiker B synes at meditasjon ofte kan komme i veien for de andre typene av mental trening, og bruker derfor helst ikke dette.

*”Jeg har opplevd det som en avsporing på mange måter. [...] Men det som har vært nyttig med det er at det finnes noen veldig sterke meditasjonsteknikker som handler om å bare konsentrere seg om pust. [...] Og dermed at man på en måte stopper litt den indre dialogen og speed of consciousness som pågår hele tiden, og som ofte kan plage en ganske mye, i hvert fall i øvingssituasjonen. [...] Så det og dra tilbake fokuset til selve det fysiske momentet som ligger i å spille. Det har jeg brukt det til noen ganger, men det.. det er ikke den teknikken jeg på en måte har hatt mest glede av synes jeg” (Musiker B, s. 3).*

Musiker B snakker her om den meditasjonstypen der du ikke tenker spesifikt på noe, men der du skal distansere deg fra det du tenker til vanlig. Han ser på mental trening som noe som kan effektivere øvingen eller øke mestring på andre måter.

For musiker C er poenget med meditasjonen å kunne koble av og ikke tenke på det han jobber med musikalsk, altså en annen type eller bruk av meditasjon enn det musiker A bruker. Musiker C bruker et mantra for å nulle ut seg selv og å være i nuet.

Musiker F forteller om sine erfaringer med meditasjon:



*"Opp gjennom årene så har jeg fokusert på forskjellige meditasjonsteknikker. Og nå husker jeg ikke akkurat det første jeg gjorde, men det handler veldig mye om gravitasjon og tyngde og sånn. Å kjenne på tyngden i kroppen"* (Musiker F, s. 1).

Her ser vi at for musiker F handler meditasjon mye om å være seg bevisst kroppen.

Dette gjør han mens han spiller. Han forteller videre:

*"[...] det var en teknikk å komme i balanse rett og slett. Og være i sin egen kropp på en måte. Og det frigjorde en masse energi da. At man ble sterkere liksom. Og at man ikke stresset med å komme til en annen plass, du var bare der du var liksom. Det var veldig nyttig"* (Musiker F, s. 1f).

#### **4.4: Visualisering**

Det er tre musikere som forteller at de bruker visualisering i sin mentale trening.

Musiker B forteller dette om sin bruk av visualisering:

*"I en moderne verden så er det vanskeligere og vanskeligere å kjenne på den følelsen det er å kjede seg og ha et godt rom å jobbe i. Men av og til på en buss eller på et tog så kan man bli sittende å se ut i luften. Før var det slik at man hadde dette rommet oftere. Jeg synes det kan være et tidspunkt eller anledning til å øve"* (Musiker B, s. 4).

Her snakker musiker B om hvordan det kunne være enklere å finne dette rommet for å visualisere før alle digitale enheter kom inn på markedet. I dag ser man sjelden noen sitte å vente uten å ha en mobil eller nettbrett de ser på. Dette gjør at tankene ikke lenger får løpe fritt eller at fantasien får fritt spillerom. Det er alltid noe utenfra som vi får hjernen vår til å fokusere på, i stedet for å fokusere på det indre, og tanker som vi kunne hatt om vi ikke hadde fått ytre stimuli. Kanskje var det vanligere å visualisere før? Han forteller videre:

*"Det er en anledning til å se for seg hvordan man har det når man skal være i fremføringssituasjonen. Det kan også være et rom hvor man mentalt ser for seg hva man vil framføre. Det har vært veldig nyttig i forhold til komponering. Ofte så er det da jeg komponerer best. Når jeg bare kan se meg selv og hvordan jeg har lyst til at det skal klinge. Utenfra. Se meg selv utenfra på den måten"* (Musiker B, s. 4).

Her ser vi at musiker B ser seg selv utenfra når han visualiserer. Både hvordan han vil at det skal være når han er i en fremføringssituasjon, men også i forhold til komponering.

Det er spennende at han snakker om at han bruker det mye når han komponerer, for han er den eneste som nevner dette i forbindelse med mental trening. Ved å se seg selv utenfra når han komponerer, kan han se for seg hvordan han vil at det skal høres ut og hvordan han vil at det skal klinge. Han bruker visualisering til å se for seg flere ting, og forteller videre:

*"Jeg synes også at det kan være veldig effektivt for rett og slett å bare øve fingerteknikker, og å sensorisk kjenne på hvordan man har det med instrumentet"*  
(Musiker B, s. 4).

Her ser vi at han er inne på det samme som musiker A også har snakket om. Dette med å bruke visualisering på teknikk og hvordan instrumentet kjennes ut. Å spesifikt bruke mental trening for å bevisstgjøre seg hvordan instrumentet kjennes i en gitt situasjon. Han sier også at han tror det er flere som benytter seg av dette:

*"Dette tror jeg mange gjør, men jeg tror mange gjør det ubevisst. Hvis man øver mye på noe som er teknisk vanskelig så blir man kanskje sittende sånn under middagen for eksempel". [Referer til å tenke spesifikke øvelser på saksofon mens man egentlig er et annet sted og gjør noe annet]. "Men det er også med på å bevisstgjøre dette og bruke det mer strukturert. Det har jeg god erfaring med"*  
(Musiker B, s. 4).

Musiker E er også inne på dette med å øve mentalt på noe spesifikt på saksofonen, mens du egentlig gjør noe annet. Dette trenger ikke være bevisst i det hele tatt, men bare en forlengelse av en fysisk øving du har hatt på instrumentet den dagen, eller dagen før. Man er med andre ord så "inne i det" at man drar med seg det man jobber med inn i andre situasjoner uten at man tenker over det.

Musiker B forteller mer spesifikt om hvordan han kan bruke visualisering i en slik situasjon:

*"Noen ganger så kan det være en fysisk fornemmelse. At jeg på en måte kjenner at elementene er sånn som de skal være; tunge og at det er riktig. Slik at det er en mental trening mot en holdning da. Attityd. Men andre ganger så kan det være mer konkret. Fingerøvelser eller at jeg bruker det som en måte å se meg selv utenfra.*

*Hvordan jeg ønsker å framtre. Hva er det jeg liker? Hva er det jeg ville likt å sett? Hvis jeg skulle gått å hørt på musikk. Hva er det jeg ville hørt?"* (Musiker B, s. 5).

Her tenker musikeren på hvordan andre tenker om ham som musiker. En av måtene han bruker visualisering på er for å se seg selv utenfra slik at han kan sette seg inn i og finne ut av hvordan andre hører på ham som musiker. Grunnen til at han begynte å bruke mental trening var fordi han trengte det i forhold til å kunne sortere tankene sine:

*"Da jeg var yngre var det mye mer kaos. Et mentalt kaos. Det kunne være alle mulige følelser som ikke hører hjemme i en framføringssituasjon eller i en øvingssituasjon. Og det synes jeg ofte var i veien"* (Musiker B, s. 5).

Musiker A har disse erfaringene med visualisering:

*"Jeg ser for eksempel for meg at den konserten går bra. Det er sånne positive ting man kan si til seg selv. Jeg tror det er viktig og at det har mye å si. At man for eksempel sier til seg selv at man har superoverskudd på saxen og at flisa er helt fantastisk. For hvis jeg klarer å overbevise meg om at det er det, så blir min opplevelse av situasjonen som om at det faktisk er bedre. Det forandrer jo kanskje ikke flisa egentlig, men innstillingen min sier at flisa er god. Slik blir det ikke til at jeg bruker energi på å tenke på flisa på konserten, eller når jeg holder på å øve da. Og da er det lettere å bruke energien på andre ting. Musikalske ting som er viktigere å bruke tiden på enn små detaljer man henger seg opp i"* (Musiker A, s. 4).

Her ser vi at han bruker positiv tenkning i visualiseringen som gjør at hans oppfattelse av situasjonen er bedre enn det den kanskje i utgangspunktet er. Han sier at situasjonen i seg selv kanskje ikke blir endret, men hans holdning og tilnærming gjør at *for ham* så blir situasjonen bedre.

Her forteller han hvordan han konkret kommer ned i en slik sinnstilstand gjennom meditasjon:

*"Noen av øvelsene går ut på at jeg først skal telle meg ned sånn at jeg kommer ned til en slags meditasjonslignende tilstand. [...] Jeg begynner å telle ned fra tre. Tre, to, en. Hvis jeg ikke føler meg avslappet etter at jeg har tallet ned til 0, kan jeg fortsette og telle meg nedover. For eksempel begynne igjen fra ti. På de kursene jeg gikk på så trente vi på dette. Og da spilte de av en slags lyd også, en alphalyd tror jeg, som er en frekvens som hjernen har når vi sover. Når vi er i en drømmesøvn. [...] Og*

*poenget var at vi skulle komme ned i en type sinnstilstand. At hjernen ikke skulle være sånn gira som man er når man er våken og for eksempel spiller fotball, men at den skulle være mer sånn lett, døs og avslappet” (Musiker A, s. 5).*

Det første musiker A derfor gjør i en meditasjonsøkt er at han teller seg ned for å kunne komme inn i denne sinnstilstanden som han er ute etter gjennom meditasjonen. Han forteller at da han startet på Silvakurset, så startet de med å telle seg nedover fra ti. Etter hvert som de hadde gjort det flere ganger, prøvde de å øve på å bruke mindre tid på å komme ned i tilstanden, og dermed begynte å telle seg ned til tre. Selv om man har gjort denne øvelsen flere ganger og man ofte klarer å telle seg ned fra tre, kan man ha dager der man for eksempel har ekstra mye å tenke på, og det kan være vanskeligere å komme ned i denne tilstanden. Da kan det være at man må begynne på et høyere tall, for å kunne forberede kroppen og sinnet på det man er i ferd med å gjøre. Han forteller videre:

*”En avslappet meditasjonsstilstand, men ikke så dypt at man sovnet. Selv om det var flere som sovnet under denne meditasjonen. Fordi hjernen er på den grensa til å sovne da. Så da tellet vi oss ned, og det er noe vi øvde på, så når vi har holdt på med det en stund så tar det kortere og kortere tid før vi var i denne sinnstilstanden. Etter hvert trengte vi bare å telle oss ned fra tre før vi var i den tilstanden. Det funket jo bedre og bedre etter hvert som man gjør det flere ganger, det er en øvelse som går ut på at du skal kunne slappe av veldig fort. Hvis man tenker at dette fungerer, så kommer man seg nærmere og nærmere en sånn type hjernebølgefrekvens. Dette er da det første jeg gjør i en meditasjonsøkt” (Musiker A, s. 5f).*

Nå forteller han med andre ord om når han er inne i meditasjonen og vi skal se nærmere på hva som skjer da:

Ida: *”Sitter du eller..?”*

Musiker A: *”Da sitter jeg for det meste. Jeg sitter bare sånn avslappet.”* [Sitter med rett rygg, med føttene på gulvet og armene hvilende på lårene] *og når jeg har kommet ned i denne tilstanden så kan jeg på en måte se for meg forskjellige ting. På det kurset så var det fokus på å kunne si forskjellige setninger til seg selv, som for eksempel at du er dritbra. Ja, alt man ville skulle være sant. Sånne positive selvtillitssetninger. Og da kan man jo si ting som er knyttet til musikk, at ”å, du er helt unik”, eller det man føler er viktig. Hvis det for eksempel er en konsert jeg skal spille, så kan jeg se for meg det. Se for meg at jeg er på konserten og spiller og at det*

*går kjempebra, og at det er hundre tusen der. [...] Det er ganske viktig å klaske til litt ekstra når man skulle se for seg ting da. Så hvis man skal spille en jobb på Herr Nilsen, så kan jeg gjerne se for meg at det er kø opp Pilestredet for å komme inn på konserten. At man overdriver. Det kan gjerne være helt urealistisk, men det har ikke noe å si. Man kan si til seg selv at dette blir verdens beste konsert. Det er ikke noe vits å se for seg at det kommer sånn ålreit med folk og konserten går ganske bra”* (Musiker A, s. 6f).

Musikeren forteller her om at det er viktig for ham å ikke bare tenke på hvordan han vil at det skal gå, men at det lønner seg å overdrive for å kunne nærme seg målet enda bedre. Når man først skal visualisere noe, så kan man like gjerne overdrive slik at man tenker at resultatene blir skikkelig bra. Han forteller videre:

*”En annen måte å jobbe på er hvis jeg for eksempel synes jeg har elendig teknikk på saxen, og vil forbedre den. Det første jeg gjør er at jeg ser for meg en situasjon der det er helt krise. Mye verre enn det egentlig er i virkeligheten. Her må jeg overdrive den andre veien, sant. Jeg lager et veldig tydelig bilde, sånn at jeg liksom ikke får til å spille i det hele tatt. At alle fingrene føles som sirup”.*

Ida: *”Så du ser først for deg det..?”*

Musiker A: *”ja, da ser jeg for meg det først, for å tydeliggjøre problemet. Klaffene sitter fast, føles det som.. at det liksom er ordentlig overdrevet. Og så ser jeg for meg den situasjonen skikkelig nøye, og i den Silvametoden da, så skulle jeg se for meg en slags blå scene. Og så skulle jeg holde på med det en stund. Det her er første gangen jeg tar tak i problemet, og da skal jeg se for meg at det er helt katastrofe. Så i dette eksempelet med teknikk da, så ser jeg for meg at ingenting beveger seg og at det er lim overalt, sånne ting. Så ser jeg for meg den situasjonen og liksom prøver å leve meg inn i den, hvordan føles det og hvordan er det, sånn at jeg kjenner på opplevelsen av at det er helt katastrofe. Og så skal jeg si ” bytt bilde”, og da skal jeg konstruere et nytt mentalt bilde på hvordan jeg vil det skal være. Da skulle det være en grønn scene”* (Musiker A, s. 7f).

Han bruker overdrivelse som et sterkt virkemiddel her, for å kunne få frem poenget sitt i mye større grad. Videre forteller han at han ser for seg denne blå scenen hvor ingen ting fungerer, kun som første og eneste gang. Han visualiserer gjerne på den samme

problemstillingen over flere meditasjonsøker, men fra og med andre meditasjonsøkt starter han med å se for seg den grønne scenen. Han begynner med andre ord ikke helt fra starten av prosessen igjen. Han forteller hvordan han visualiserer videre:

*”Og da lager jeg et nytt bilde da. Da er den grønn og da skal jeg se for meg at alt funker helt perfekt, og at jeg er racer på teknikken, at alt er lett og jeg bruker ikke noe energi og.. Her bruker jeg mye tid på å se for meg hvordan jeg vil at det skal være. Å leve meg inn i den følelsen av hvordan det er når det funker så utrolig bra, og at jeg kan spille hva som helst, og det er ingen bremses eller vanskeligheter. Det kan det være vrient i starten å se for seg dette, fordi jeg for eksempel har skikkelig dårlig teknikk og det er ordentlig vanskelig og tungt. Så kan det være vanskelig for meg å se for meg at det går veldig bra, fordi det er så langt fra utgangspunktet. Så da må jeg liksom prøve å se det for meg så bra jeg klarer. Virkelig sånn at jeg føler at ja, det her er overdrevet, men det er ikke så overdrevet at det er helt usannsynlig”*  
(Musiker A, s. 8f).

For musiker A er det med andre ord viktig at følelsene er med på de bildene han visualiserer. Det må til en viss grad være realistisk om han skal få noe ut av dette. Den første gangen han ser for seg et positivt bilde, så kan det hende at det bildet godt kunne vært enda mer positivt og overdrevet, men at det fra start ikke er sannsynlig for ham å se for seg et slikt bilde. Da starter han å visualisere på et bilde som kan være realistisk. Etter hvert som han har sett for seg dette bildet en stund, kanskje over flere meditasjonsøker, kan han gå videre til et annet bilde som er litt mer overdrevet. Ved å hele tiden bygge opp et bilde, vil det virke mer realistisk, i stedet for å starte med et bilde som er tydelig overdrevet med en gang. Jeg tror at det her er store individuelle forskjeller på den som gjør øvelsen. En person kan kanskje lett se for seg et veldig overdrevet bilde med en gang, mens andre må bygge bildet mer og mer opp og klarer å se for seg et overdrevet bilde først etter en rekke meditasjonsøker. Kroppen og følelsene må alltid være med på at dette er en situasjon som kan være realistisk en eller annen gang. Vi ser at musiker A bruker fargekoder på bildene sine for å lettere kunne understreke hvilke situasjon han er i, og for at han med en gang skal kunne vite hva han skal fokusere på.

Musiker E forteller at han har brukt visualisering mest når han ikke har saksofonen tilgjengelig, for eksempel når han er ute på reise og sitter på fly eller buss. Men han bruker det også en del på øverommet:

*"Jeg kan sitte på bussen og forestille meg en teknisk øvelse. Og så kan jeg forestille meg motorikken, hvordan fingrene beveger seg når jeg spiller en eller annen type skala. En kombinasjon av toner. Jeg har også gjort det samme hvis jeg sitter med et materiale jeg skal øve inn. For eksempel storbandnoter, så er det ofte jeg sitter og leser dem uten instrument. For å prøve å lære det. Det fungerer jo, selv om det selvfølgelig er noe annet å utføre det på et instrument, men det å kjenne det i fingrene. [...] Den mentale forestillingen om hvordan ting skal være, selv uten å bevege noen ting... forestillingen om hvordan fingrene skal bevege seg, og hvordan det henger sammen" (Musiker E, s. 1f).*

Han forteller også om mye av det samme som vi ser i sitatet til musiker B. Han ser for seg at han griper på saksofonen uten at han har instrumentet tilgjengelig. Det interessante her er at han forteller at det for ham ikke blir det samme som hvis han øver fysisk på instrumentet.

### **Øve på klang med mental trening**

Musiker D snakket om mental trening med instrument der han bruker klang som et eksempel.

Ida: *"Går det an å forklare hvordan du tenker på en klang før du spiller den, eller hvordan øver du på klang?"*

Musiker D: *"Ja, går det an å tenke klangen før du spiller den? Jeg kan være konkret da. Hvis man spiller en lang tone, for eksempel. Som regel så vil man jo.. Når man begynner å gå tom for pust, så vil man som regel presse tonen oppover mot slutten. Tonen behøver ikke nødvendigvis å være lengst mulig. Men at man skal klare å holde på tonekvaliteten, og da kan man spille en helt svak tone, og så skal tonekvaliteten være lik helt mot slutten, slik du spilte den da tonen var sterkere. [...] Det er en øvelse som jeg bruker. Ja, som jeg har brukt i alle år egentlig. Det gir meg veldig mye å få til denne øvelsen da. For det gir et grunnlag for alt annet, ja, det er jo en mental klang, haha" (Musiker D, s. 6f).*

Her snakker musiker D om klang som utgangspunkt i en mental trening. Jeg tror at det er utbredt å tenke slik som musiker D her, men at dette for mange ikke vil ligge under mental trening. Som flere av musikerne som jeg intervjuet har sagt, så er det veldig vanskelig å skille hva er det som er mental trening og hva er det som ikke er mental trening. Som musiker E fortalte om da jeg tok kontakt med ham, var at han ikke brukte mental trening i sin øving, men så viser det seg at han kanskje har brukt det helt siden han startet å spille allikevel. Det viktige ved å gjøre en slik klangøvelse er nettopp at du klarer å høre for deg tonen før du spiller den. Så når vi ser på begrepet *visualisering* og hva det innebærer, kan nok det å tenke for seg en klang ligge under mental trening.

#### **4.5: Yoga**

To av musikerne forteller at de bruker yoga i sin mentale trening. Musiker B nevner yoga sammen med dybdeavspenning og hvordan han slik gjør øvingen mer effektiv. Han jobber med å bruke mer av kroppens klang når han spiller for å komplementere saksofonens egen klang:

*"Når det gjelder yoga og dybdeavspenning, så har jeg også brukt det i forbindelse med øving, og å gjøre øvingen mer effektiv. Det jeg har jobbet mye med på saksofon er å prøve og komplementere saksofonens egen lyd, med kroppens lydkasse eller lydlegemer. Da må jeg jobbe med operatisk teknikk, sangteknikk, og da er det veldig nyttig og jobbe med yoga. For å spenne av, for å få kontakt med muskulaturen, for å kjenne hvor det ligger spenninger og hvor jeg er avslappet. Med en sånn teknisk tilnærming som jeg har, så handler det om å legge så lite press som mulig på flisa, at den resonnerer så fint som mulig" (Musiker B, s. 2f).*

Musiker B bruker yoga for å øke bevisstheten rundt egen kropp i en øvings situasjon, og hvordan han kan øke kroppens klang, men også for å øke lungekapasiteten, slik at han kan komplementere dette til saksofonens egen klang.

Musiker C forteller at han kom inn i musikermiljøet samtidig som han kom inn i et miljø der det var vanlig å praktisere transcendentale meditasjon og hatha yoga. Dette var på sekstitallet. Han forteller:

*"Når jeg har øvd embochure eller vanskelige passasjer, så er det noen ganger at jeg kjenner at jeg glemmer kroppen. Jeg glemmer at dette kommer til å bli et problem. Her kommer jeg til å få senebetennelse hvis jeg står lenger nå. Da er det rent fysisk,*



*og så puster jeg og tar noen yogaøvelser. Når det gjelder meditasjonen så bruker jeg det mer når jeg er psykisk sliten” (Musiker C, s. 13).*

For musiker C er det en nødvendighet å drive med yoga, rett og slett for ikke å slite ut kroppen på grunn av den fysiske påkjenningen det er å spille saksofon. Han skiller dermed bruken av yoga og meditasjon, ved å bruke yoga de gangene kroppen trenger det fysisk, og meditasjon de gangene han er psykisk sliten og trenger et avbrekk.

#### **4.6: Praktiseringens begynnelse for musikerne**

Musiker A forteller:

*”Jeg har gått ut i fra et sånt kurs og noen ting som jeg synes er morsomt da. Og så har jeg brukt det mer eller mindre aktivt. Nå de siste årene har jeg kanskje ikke brukt det så aktivt som jeg gjorde i starten, men jeg merker at det spiller inn på hvordan jeg ser på forskjellige ting, litt automatisk, fordi jeg har brukt det så lenge at det farger litt av på hvordan jeg opplever forskjellige situasjoner og hvordan jeg løser ting” (Musiker A, s. 2).*

Ut i fra det musiker A forteller her så bruker han aktiv meditasjon til veldig mye i livet, og der han måtte ha bruk for det. Fordi han har brukt dette over så lang tid, så viser det seg at han ubevisst drar med seg den samme tankegangen når det dukker opp andre situasjoner i livet hans som kanskje er uforutsette. Selv om han ikke bevisst jobber med en spesifikk problemstilling han møter på, så takler han ubevisst situasjoner bedre, fordi han tidligere har jobbet så mye med dette. Han begynte på Silvakurset mens han var høgskolestudent. Han har derfor brukt mental trening i øvingen i 10- 15 år.

Musiker B forteller at han startet med mental trening på slutten av videregående og starten av høgskolestudiene. På videregående fant han en bok av Willi Railo. Dette var det første møte med mental trening. Dette ble det da gjennom autogen trening. Han tok høyere utdanning innen musikk i USA, og fant der mye mer stoff om mental trening. Det var starten på hans fokus på mental trening i øvingen på saksofon. Musiker C startet da han var 16- 17 år å utforske mental trening i øvingen sin. Musiker C forteller:

*”Så.. den mentale treningen, den starter med musikken. Den starter ikke som noe utenfra, og så utvikle seg inn til musikken. Det er lidenskapen i musikken som driver det” (Musiker C, s. 6).*

For musiker C går det ikke an å skille den mentale treningen og meditasjon fra musikken. De er noe som oppfyller hverandre. Han driver ikke med musikk uten mental trening, og han driver ikke med mental trening, som for eksempel meditasjon, uten at det har noe relevans for musikken. Men han trenger ikke å fokusere på musikken hele tiden, selv om han gjør mental trening. Når han gjør stille meditasjoner ligger fokuset på å ikke tenke musikk. Da vil han prøve å distansere seg fra den, fordi musikken er i hodet hans konstant. Han bruker også ulike øvelser til ulike "formål". Som nevnt gjør han yoga når han er fysisk sliten etter en øveøkt. Han bruker stille meditasjon når han er mentalt sliten. Den visualiseringen som musiker A også snakket om, dette med å skulle se for seg teknikken osv, det bruker musiker C også, men han kalte *ikke* dette for mental trening. For ham er det ikke mulig å skille denne delen av øvingen fra den "vanlige" øvingen.

Musiker D svarer at han har holdt på med mental trening i 10- 15 år, altså halvparten av den tida han har levd av å spille. Han forteller:

*"Og som jeg sa i stad så kanskje grunnen til at jeg begynte med mental trening, var at jeg hadde så dårlig samvittighet over å ikke få øvd nok. Og den følelsen tror jeg at jeg aldri blir kvitt. Den tror jeg at jeg må leve med så lenge jeg spiller. Men det er jo flott også da. Egentlig så er jeg veldig glad for at den følelsen er der. For hvis den ikke hadde vært der så hadde jeg jo ikke hatt den "driven" da. I år så har jeg jo egentlig spilt få konserter mot i fjor i hvert fall. Så når det er fem og seks uker, to måneder før neste konsert. Så, men jeg øver jo.. holder det vedlike på en måte, samtidig så føler du at du savner det skikkelig da. Stå på ei scene og spille sammen med folk og.. da blir du jo veldig spent og sånn, og du tror på en måte at du ikke kan spille lenger, haha"* (Musiker D, s. 10).

Musiker D forteller her at han har en konstant dårlig samvittighet fordi at han føler at han ikke øver nok. Grunnen til at han begynte med mental trening var fordi han slik kunne øve på instrumentet uten at han hadde instrumentet tilgjengelig. Men siden han fortsetter med å si at han nå også sliter med denne dårlige samvittigheten, og at han tror at han kommer til å slite med dårlig samvittighet så lenge han spiller, så har ikke bruken av mental trening hjulpet han i større grad til å bli kvitt den dårlige samvittigheten. Men han sier også at han føler at han får øvd mer ved bruken av dette. Jeg tror han er en av

de som aldri kommer til å kjenne på at han får øvd nok noen gang, selv hvor mye han øver. Han fortsetter med å fortelle:

*"Når det går så lang tid til neste gang du går på scenen, så er det jo bare [lager en lyd], så er det en fantastisk opplevelse. Jeg tror nok at det gjorde at jeg begynte å tenke på det da. Og etter sånne opplevelser så blir man jo mer avslappet på at man kan være mentalt til stedet og faktisk utvikle seg også"* (Musiker D, s. 10).

Her forteller han at ved å bruke mental trening mellom konsertene så vil det ikke være så kritisk at det er lenge mellom hver konsert, men at han faktisk kan jobbe mentalt underveis og likevel få en fantastisk opplevelse av konserten. Følelsen av at det er lenge siden sist han gjorde en konsert er ikke så stor som hvis han ikke hadde brukt mental trening. Han forteller at han holder spillingen vedlike selv om det er lenge mellom konsertene, og dette gjør han jo også fysisk med instrumentet og øver "vanlig". Slik sett er det jo derfor ikke kun den mentale treningen han øver på mellom konsertene så det er uvisst i hvilken grad den mentale treningen er effektiv. Men han forteller selv at mental trening er svært nyttig i forhold til konserter og før han skal spille konserter.

Musiker E svarer at han har holdt på med mental trening så lenge han har spilt saksofon. Han begynte da han 11 år. Da jeg henvendte meg til ham angående denne masteroppgaven og fortalte at jeg var ute etter jazzsaksofonister som brukte mental trening i sin øving, så tenkte han først at dette ikke var noe han brukte. Men etter hvert som han tenkte mer på dette gikk det opp for ham at han faktisk bruker mental trening ganske ofte. En av grunnene til at han ikke var helt bevisst på at han brukte mental trening var at han begynte å praktisere dette så tidlig i alder, og også at han har gjort det helt siden han startet å spille saksofon. Det er ikke noe han har lært seg senere i livet og integrert i øvingen. Han kan huske hvordan han før spilletimer satt på bussen og tenkte gjennom hvordan han spiller og hvordan han griper på saksofonen på de stykkene han jobbet med.

Musiker F har holdt på med mental trening helt siden 80- tallet:

*"Det jeg begynte med var egentlig ikke meditasjon, det var mer øvelser som frigjorde akkurat den typen.."*

Ida: *"Gjorde du det mer generelt i livet ellers også, eller var det kun musikk..?"*

Musiker F: *"Nei, også ellers generelt i livet. Så har jeg gjort noen andre meditasjonstyper. Noe som heter ascention. Det er vel ikke så lenge siden jeg gjorde det da. [...] Det var kanskje mer sånn ren meditativ type med teknikker for å komme i en slags nullstilling av hodet liksom"* (Musiker F, s. 10).

Han har praktisert flere typer meditasjoner, og den siste han har brukt er en type hvor han ikke skal gjøre en aktiv meditasjon, men der han er tilstedeværende og får nullstilt hjernen. Han sier videre at han også kan gjøre denne meditasjonen rett før en konsert han skal spille. Han forteller om forskjellen på å gjøre denne meditasjonen før han spiller en konsert versus å ikke gjøre den:

*"Så fikk jeg mye.. ja, jeg merket forskjell rett og slett. Det ble mer kraftfullt og jeg ble mer fokusert og fri. Det er jo så mye støy som kan komme inn i hodet sant"* (Musiker F, s. 3).

Alle musikerne har den likheten at de begynte tidlig i karrieren med den mentale treningen. Alle begynte i tenårene eller starten av tjuårene, bortsett fra musiker E som har brukt det siden han var 11 år.

#### **4.7: Forholdet mellom mental trening og "vanlig" øving**

Noe av det jeg var interessert i å finne ut av i denne oppgaven, var forholdet mellom mental trening og "vanlig" øving også med tanke på tidsbruk. Her fra intervjuet med musiker A:

Ida: *"Hvor mye tid bruker du på mental trening i forhold til vanlig øving?"*

Musiker A: *"Jeg brukte jo uansett veldig lite tid på det, sånn i tidsbruk". Jeg kunne sitte kanskje tre ganger om dagen når jeg holdt på masse med det. Tre ganger, men sånn litt på morgenen, og litt på dagen, og litt på kvelden".*

Ida: *"Hvor lenge..?"*

Musiker A: *"Men da var det jo alt fra fem til.. fem minutter til et kvarter eller 20 minutter på hver økt eller noe sånn.. Så det var ikke mer enn det, så jeg bruker jo uansett mer tid på instrumentet da"* (Musiker A, s. 18f).

På det meste brukte altså musiker A 60 minutter totalt om dagen på den mentale treningen. I forhold til den "vanlige" øvingen på instrumentet, brukte han mye mindre tid på den mentale treningen.

Musiker B bruker en femtedel av øvingen sin på øverommet til mental trening. Når han teller med den mentale treningen som finner sted også utenfor øverommet, er han oppe i en fjerdedel i tidsbruk.

For musiker C var ikke dette et enkelt spørsmål. Den mentale treningen går i ett med den fysiske jobbingen på instrumentet. Han kan fortelle at det er flere timer hver uke. For musiker D er 60 % vanlig øving og 40 % mental trening. Musiker E om tidsbruk på mental trening i forhold til "vanlig" øving:

*"Siden dette er en sånn integrert ting så vet jeg jo ikke, altså jeg måtte.. jeg tror i det øyeblikket jeg skulle svare deg ordentlig på dette her, så har jeg jo måttet gått etter og målt det. Og hvis jeg hadde målt det, så hadde jeg sikkert gjort noe annet enn jeg pleier. Så jeg vet ikke, men hvis jeg skulle gjette på noe, så er det jo.. Nå har jeg øvd litt denne uka her for eksempel. Og da tror jeg.. si kanskje.. nei, kanskje et kvarter om dagen (Musiker E, s. 8).*

Her ser vi at også musiker E synes det er vanskelig å si noe om forholdet mellom mental trening og "vanlig" øving i forhold til tidsbruk. Grunnene til at dette er så vanskelig for flere av musikerne er fordi de ikke har tatt tiden på dette, og at de heller ikke er helt bevisste på når de bruker mental trening. Som nevnt tidligere så forteller musiker E at han ofte bruker mental trening når han gjør andre ting, som for eksempel spiser middag eller andre ting der man egentlig ikke trenger 100% fokus.

I likhet med flere andre musikere kunne musiker F fortelle om at også han synes det er vanskelig å si noe om tidsbruken på mental trening:

*"Det går ikke an å være helt konkret på det tror jeg altså. Men som sagt; jeg bruker det jo også i øvingsprosesser da. Hvis man kan kalle det mental trening da, dette med å lokalisere spenningene i kroppen. Det er jo utrolig fysisk og stå der og spille. Ja, alle mulige slags fikseringer er jo utrolig begrensende, samme om det er fysisk eller mentalt. Så er det jo en fiksering, ikke sant, som gjør at ting stopper der. Men det er øvingsprosesser da, så det er jo veldig mange ting man har lyst til å sjekke ut når man øver. Ting som også er rent mekaniske og å kunne få til ting. Det er en stor del av øving. Men jeg jobber jo egentlig hele tiden med å innlemme det i min musikalitet egentlig. Tenke hele tiden på det musikalske, at det ikke er rent mekanisk liksom" (Musiker F, s. 15f).*

Musiker F synes også det er litt vanskelig å skille den mentale treningen fra den "vanlige" øvingen. I dette utdraget av intervjuet sier han at han også bruker mental trening i øvingsprosesser, men han vet ikke helt om han skal kalle det for mental trening. Det er med andre ord en utfordring å se helt klart for seg hva mental trening er for dem. Hva dette inneholder og hva det ikke inneholder.

#### **4.8: Fordeler ved bruk av mental trening i øving**

Noe av det mest interessante ved mental trening er hvilke fordeler som finnes ved å benytte seg av dette. Flere av musikerne jeg har snakket med bruker en god del tid på mental trening, og de kjenner at de får igjen noe for å jobbe med dette. Musiker A kan fortelle dette om sine erfaringer rundt dette:

*"... Jeg tror jo det har masse effekt. Jeg tror det er veldig viktig det der hvordan man snakker til seg selv, eller hvordan man kommuniserer til seg selv om sånne type ting. Altså, alle mulige ting da, men det er liksom også i det her er det kjempeviktig. Og jeg tror det er veldig ofte at man bremses seg selv mye mer med at man sier "Åh, det er jeg dårlig på.." Har på en måte definert seg selv som "det her funker ikke" da. Ved å si det, så gjør man det veldig vanskelig. Det trenger ikke å være mer enn at man kanskje tar bort noen av de stengslene man har satt for seg selv, til at mulighetene er der til å gjøre det mye bedre. Hvis jeg får feelingen på at det "Åh, det her er jeg ganske bra på..", så er det jo mye morsommere å holde på med, og da blir det mye lettere å lære seg. Jeg får en positiv øvefremgang hvis jeg synes det er morsomt, og hvis jeg har en sånn der "det her går veien"- feeling. Så det hjelper meg til å få en sånn type stemning rundt sånne ting som jeg synes kan være vanskelig. Så jeg synes det har vært veldig bra, rett og slett" (Musiker A, s. 10f).*

Her får vi et lite innblikk i hvordan musiker A tenker i forhold til generell mental trening. Jeg mener dette også har mye med en generell holdning å gjøre. Dette går det an å overføre til alle typer arbeidsområder eller situasjoner i livet. Han forteller at han synes det å jobbe med mental trening er veldig bra. Han nevner at om man forteller til seg selv at "dette klarer jeg aldri" så lager man seg mentale hindre som gjør at man ikke får til det man kanskje i utgangspunktet kunne klart. Slik har han også holdt oppe motivasjonen for å øve på saksofon. Han har sagt til seg selv at "dette går veien". Og klarer man å tro på det, så tror jeg det er en selvfølge at det blir morsommere å øve.

Musiker B har disse oppfatningene av hvilke fordeler han sitter igjen med ved å bruke mental trening:

*"I forhold til det å konkurrere med andre for eksempel. Jeg tenker at dette ikke har noe å si fordi andre også har disse teknikkene tilgjengelige. Å ha disse mulighetene.. når jeg har studenter selv så gjør jeg de kjent med dette. Jobber med disse tingene sammen med de. Fordi det er en del av det å være profesjonell utøver. Det er en del av det med skadelindring og forebyggende arbeid, for å kunne prestere så godt som mulig. Da henger jo det mentale og det fysiske sammen. Vi er på en måte en blanding av idrettsmenn og kunstnere da, vi musikere"* (Musiker B, s. 15f).

Musiker B forteller her om mental trening på en uhyre spennende måte. Han starter med å snakke om konkurranse i forhold til andre musikere. Og slik jeg forstår ham så er han "redd" for at han skal sitte på kunnskap som ikke andre sitter på, som gjør at han har et urettferdig forsprang. Men han legger til at dette er jo kunnskap som er åpen for alle, og for alle å kunne benytte seg av, så slik sett er det allikevel "fair play". Dette tyder på at musikeren synes det er en utrolig stor fordel å kunne bruke mental trening i øvingen på jazzsaksofon. Han forteller videre om at hvis man skal bli profesjonell saksofonist så er dette en del av det å være profesjonell utøver. Det handler blant annet om skadelindring og forebyggende arbeid. Yoga kan være en naturlig del av forebygging og skadelindring, men jeg synes at om man blant annet bruker visualisering så slipper man å fysisk stå med instrumentet i så mange timer, og det er også forebyggende og skadelindrende i seg selv.

#### **4.9: Oppsummering**

Jeg valgte å presentere resultatene mine i overordnede temaer som enten var begrepsstyrt eller datastyrt. Temaene var *Hva er mental trening?*, *Meditasjon*, *Visualisering*, *Yoga*, *Praktiseringens begynnelse for musikerne*, *Forholdet mellom mental trening og "vanlig" øving* og *Fordeler ved bruk av mental trening i øving*. Under temaet *Hva er mental trening?* fikk jeg frem både en del like og en del ulike svar. For én musiker var visualisering en viktig del av den mentale treningen. Det å kunne se for seg en ønsket situasjon i fremtiden slik man ville at den skulle se ut. En annen saksofonist delte den mentale treningen inn i fire deler: autogen trening/ avslapningsteknikker, dypavspenning/ yoga, meditasjon og projiseringer/ mental konsentrasjon. For en tredje

var naturen viktig i forbindelse med den mentale treningen. Han hevdet at han fikk like mye igjen som saksofonist av å gå en sekstimers fottur i naturen, som å stå på øverommet med saksofonen i seks timer. Under temaet meditasjon var én musiker inne på aktiv visualisering og hvordan man kan jobbe med konkrete problemstillinger gjennom meditasjon og mental trening. For en annen saksofonist har det variert hvilke type meditasjonsteknikker han har brukt opp gjennom årene i karrieren som musiker. Når det gjelder visualisering er det tre musikere som forteller at de bruker visualisering i sin mentale trening. Ofte er dette knyttet opp mot de få gangene i dagens samfunn man blir sittende å se ut i lufta. Da kan man se for seg saksofonen og hvordan man griper på ulike låter. For en annen musiker der den mentale treningen nesten kun besto av visualisering og aktiv meditasjon, brukte han som nevnt visualisering til å se for seg en reel problemstilling og å finne en løsning på dette. En saksofonist trakk frem at han brukte yoga når han var fysisk sliten, og meditasjon når han var psykisk sliten. Fem av musikerne begynte å interesse seg for mental trening i tenårene og starten av tjuårene, mens én musiker fortalte at han hadde brukt mental trening så lenge han hadde spilt saksofon. Altså fra elleveårsalderen. For flere av musikerne var det vanskelig å skille mellom når de brukte mental trening og når de øvde "vanlig". Grunnen til dette var at de brukte mental trening ubevisst også på øverommet. Slik ble det vanskelig å skulle måle hvor mye tid de brukte på mental trening og hvor mye tid de brukte på "vanlig" øving. Men alle kom frem til et omtrentlig svar, og det varierte fra noen minutter om dagen, til flere timer i uka. Samtlige av musikerne ga tilbakemeldinger om at de så fordeler ved å bruke mental trening i øving, men at dette naturligvis var vanskelig å måle, siden det er umulig å vite hvilke resultater de hadde hatt om de ikke hadde brukt dette. Jeg vil nå se nærmere på likheter og ulikheter ved teorien jeg har konsentrert meg om, og de profesjonelle jazzsaksofonistene, i forhold til bruken av mental trening i øving.

## **Kapittel 5: Diskusjon**

Jeg ville undersøke hvordan profesjonelle jazzsaksofonister bruker mental trening i øving på instrumentet. Mitt underspørsmål var i hvilke situasjoner profesjonelle jazzsaksofonister opplever at de har mest utbytte av mental trening. Sentrale funn er at for flere av jazzsaksofonistene var det visualisering de tenkte på når de snakket om mental trening. Flere av jazzsaksofonistene brukte visualisering på flere ulike områder.



Vi så at musiker B delte inn sin mentale trening i fire deler; autogen trening, yoga, meditasjon og mental konsentrasjon. Alle disse teknikkene kan vi blant annet finne igjen i litteraturen om mentale teknikker i idrett jeg har presentert i teorikapittelet, og de er alle fire generelle i betydningen av at de ikke er øvelser som kun er mulige å gjøre for en jazzsaksofonist.

Meditasjon var viktig for flere av musikerne i den mentale øvingen deres. Musiker F kjenner på en indre ro der han også kjenner seg i balanse når han mediterer. Han har brukt forskjellige meditasjonsteknikker. Noe av det han har jobbet med er gravitasjon og at han skal kjenne på tyngden i kroppen. Han fortalte at dette frigjør masse energi og at han ble sterkere av å gjøre denne øvelsen. Dette kan vi finne i igjen i Bruser (1999) sitt trinn som kalles *Settling in*. Her skanner hun hele kroppen for å kunne frigjøre energi. Når han praktiserte denne meditasjonsøvelsen var han ikke stresset med å komme seg videre, men han var på det stedet han var. I øvelsen var han fokusert på å være til stede i nåtiden. I dette øyeblikket. Dette er essensielt for ham. Det handler om en bevisstgjøring av kroppen. Hvis han opplevde at han var låst i visse situasjoner, så var dette en metode å komme ut av denne fikseringen på. Her gikk han gjennom og kjente på alle kroppsdelene, og en tilstedeværelse i disse. Etter å ha gjort disse øvelsene føler han seg mer kraftfull, fokusert og fri. Han forteller om all støyen han kan ha i hodet. Støy fra omverdenen som kommer inn og tar opp plass i hodet. Ved å gjøre denne øvelsen blir denne støyen dempet eller fjernet. Denne støyen kan være både om generelle ting i livet eller noe som går direkte på musikken eller instrumentet. Han kommer med et eksempel at når han står i en fremføringssituasjon så kan slik støy komme inn og ødelegge for spillingen ved at man for eksempel ikke føler seg bra nok. En negativ indre dialog. Denne øvelsen er ikke spesifikt rettet inn mot musikk eller øving, men er en mer generell øvelse. Som vi husker fra teorikapittelet opererer Gallwey (1983) med *Self 1* og *Self 2*, der *Self 1* er den som kritiserer, og *Self 2* er den som utfører oppgaven. Vi ser også at *Self 1* er det samme som den negative indre dialogen som Hollingen og Pensgaard (2006) skriver om. *Self 1* handler også om progressiv avspenning; å kunne finne den riktige spenningen for å utføre oppgaven. Dette blir gjort ved hjelp av avslapningsteknikker. Hollingen og Pensgaard (2006, s. 15) forteller oss at spenningen man ofte kjenner på før man for eksempel skal til å gjøre noe man har forberedt seg på lenge, gjør at kroppen og hjernen blir skjerpet og oppmerksom. Hvis spenningen blir for høy kan man risikere at

fingerne ikke flytter seg så fort som man vil, for eksempel over klaffene på saksofonen, eller at man mister "timingene" i låten, og man spiller frasene for kjapt, eller at det man spiller høres stressende ut. Hvis man i en slik situasjon bruker avspenning, kan man redusere eller fjerne helt denne stivheten i fingrene. Progressiv avspenning er også et tema i Hollingen og Pensgaard (2006) sin bok *Idrettens mentale treningslære*. For idrettsutøvere er det vanlig å bruke progressiv avspenning før de skal prestere og dette er så viktig at det er en avgjørende faktor for suksess (Hollingen og Pensgaard, 2006, s. 46). Når man gjør progressiv avspenning har man en mental og fysisk ro, og man har ingen spenninger eller angst i kroppen (Lynch, 1987 i Hollingen og Pensgaard, 2006). Gjennom meditasjon kan man også kjenne på en mental og fysisk ro i kroppen der angst og uro opphører.

Musiker A bruker visualisering til å se for seg hvordan en konkret situasjon i fremtiden vil bli. Her ser vi en klar likhet mellom det musiker A forteller om hvordan en meditasjonsøkt kan foregå for ham, og hvordan Hollingen og Pensgaard (2006) forklarer hva visualisering er. Han trener på å se for seg positive utfall av det han holder på med. Musiker A bruker ofte ordet *å føle* når han forklarer hvordan en slik meditasjonsøkt kan foregå. Ut ifra dette og også ut ifra helheten så tenker jeg at musiker A pleier å visualisere seg selv innenfra. Han forteller at det *føles som* det er sirup mellom saxen og klaffene og at det kjennes som det er sølt lim. Slik kjenner han på følelsen av at teknikken er treig. Musikeren forteller her om at det er viktig for ham å ikke bare tenke på hvordan han vil at det skal gå, men at det lønner seg å overdrive for å kunne nærme seg målet enda bedre. Hollingen og Pensgaard (2006) skriver om hvor viktig *visualisering* er i den mentale treningen. Som nevnt i kapittel 2 er målet med visualisering å kunne se seg selv ha oppnådd målet man har satt seg. Jeg viser til teorikapittelet hvor jeg skriver om at Hollingen og Pensgaard (2006) også forteller om to ulike måter å bruke visualisering på. Den ene er å kunne se seg selv utenfra. Den andre er å se seg selv innenfra.

Vi kan også se på musiker A's meditasjonsøkt i forhold til PETTLEP- modellen av Holmes og Collins (2002, i Hollingen og Pensgaard 2006). Som nevnt står jo PETTLEP for *physical, environment, task, timing, learning, emotion* og *perspective*. Jeg synes absolutt det er flere av disse elementene som vi finner igjen hos musiker A. For eksempel

*physical*, som vil si å skulle visualisere i den stillingen man faktisk skal spille i. For en saksofonist blir dette med andre ord enten sittende eller stående. Musiker A sitter mens han gjør sin meditasjon. *Environment* er at man skal se for seg omgivelsene man er i. Dette gjør også musiker A i eksempelet hvor han skal spille en konsert på Herr Nilsen og han ser for seg at det er kø langt oppover Pilestredet. *Task* synes jeg han skildrer veldig godt når han jobber med teknikk. *Timing* nevner han ikke i noe større grad. *Learning* dekker han ved å se for seg at teknikken først er helt forferdelig, før han går videre og skal se for seg at teknikken går veldig bra. Og når han får med seg følelsene slik at bildet blir reelt, kan han overdrive det enda litt mer. Slik lager han øvelsen ut ifra hvor langt han har kommet i læringskurven. *Emotion* synes jeg han integrerer betydelig når han snakker om at han *føler* at det er sølt sirup mellom klaffene og saxen. Det siste punktet i PETTLEP- modellen er *Perspective*, om man visualiserer innenfra eller utenfra. Som nevnt tidligere drar musiker A med et stort følelsesregister inn i visualiseringen, og slik mener jeg han visualiserer innenfra. Musiker A forteller at han i sine meditasjonsøkter ofte sier til seg selv at "du er dritbra" eller noe lignende. Dette kan vi finne igjen i Hollingen og Pensgaard (2006) der de beskriver *indre dialog*. De forklarer at indre dialog kan deles inn i tre underemner; *tankestopptechnik*, *positiv tenkning* og *perspektivtenkning*. Verken musiker A eller noen av de andre musikerne nevnte noe om bruk av tankestopptechnik eller perspektivtenkning. Musiker A bruker her altså positiv tenkning ved å si til seg selv at han "er dritbra" og andre positive setninger som passer inn i situasjonene har kom borti. Musiker B nevner også at indre dialog er viktig og at det er en del av hans mentale trening. Han setter indre dialog under den delen av sin mentale trening som han kaller autogen trening. Han forteller at det viktigste er å ta ordentlige pauser mens man øver. Tidligere i karrieren pleide han å stå time etter time å øve. Slik fikk han veldig vondt i ryggen og har i dag prolaps delvis på grunn av dette. Ved å ta gode pauser når man øver så er det også lettere å komme tilbake til øvingen med ny konsentrasjon. En annen viktig del av den autogene treningen hans er å bearbeide, styre og styrke den indre dialogen. I en fremføringsssituasjon er det viktig for ham å ikke starte å tenke tanker som at nå er han ikke *inne i musikken*, at han snart kommer til å gjøre en feil, å begynne å tenke på hva andre tenker om ham i øyeblikket eller lignende. Man må styre denne indre dialogen i en mer positiv retning. Dette gjør han ved å si til seg selv at "dette går bra", "dette kan du", "dette har du forberedt deg på", "dette har du under

huden” og lignende. Slik klarer han å snu et negativt avvik eller frafall til det positive. På denne måten klarer han å komme i kontakt med musikken igjen.

De seks jazzsaksofonistene i denne avhandlingen har kommet frem til hvordan de lærer best ved å prøve ut ulike ting på øverommet, og deretter evaluere dette ved senere anledninger. Musiker C forteller at han bruker yoga for at han ikke skal slite ut kroppen, og han bruker meditasjon når han er psykisk sliten. Selv om musiker C har praktisert hatha yoga og transcendentale meditasjon som en naturlig del av det å spille musikk, tror jeg dette er noe som musiker C har funnet ut over tid. Det tar som regel også tid å skulle teste ut hva som fungerer og ikke, og slik vil man ikke kunne se resultatet på øverommet umiddelbart. Musiker A forteller om at han bruker visualisering. For at han skal kunne finne ut av om dette er noe som hjelper ham med å nå målet, må han bruke visualisering over tid, og derfor ser vi også i dette eksemplet at den selvregulerte læringen ikke kommer før i en evaluering etter flere øveøkter. Jeg viser til kapittel 3 hvor jeg presenterer Siw Graabræk Nielsen (2015) sin artikkel *Learning pre-played solos: Self-regulated learning strategies in jazz/improvised music* hvor hun fant ut at mye av den selvregulerte læringen fant sted i ettertids øveøktene til studentene.

Vi kan se likheter mellom det jazzsaksofonistene i denne avhandlingen fortalte i forhold til å være til stede i spillingen og det Kenny Werner (1996) presenterer med sine fire trinn i boken *Effortless Mastery- Liberating the Master Musician Within*. Jeg synes flere av jazzsaksofonistene var inne i den samme tankegangen, men at de ikke delte inn i disse fire trinnene. De hadde heller ikke en så detaljert plan som det Kenny Werner (1996) beskriver i sin bok. Av de fire forskjellige underkategoriene av mental trening jeg har presentert i resultatene; meditasjon, visualisering, yoga og avspenning, synes jeg meditasjon er det som ligger nærmest en slik tankegang som Kenny Werner (1996) har her. Du skal finne en sinnstilstand som du kan spille fra. Musiker A forteller at gjennom sin aktive meditasjon der han visualiserer hvordan han vil at en konkret situasjon skal bli, er han nede i en annen sinnstilstand som er roligere enn den vi er i når vi er helt våkne. Der hjernen er nede på alphanivå. Dette kan vi finne igjen i Werners (1996) fire trinn. Når musiker F snakker om å kjenne på gravitasjonen og å få kroppen i balanse, er nok han også nede i annen sinnstilstand enn den han er i til vanlig når han er våken. Det jeg tror er den største forskjellen mellom det Werner (1996) beskriver og musikerne

som jeg intervjuet, er at Werner (1996) trekker meditasjonen inn i spillingen. Målet er å kunne spille fra denne sinnstilstanden hele tiden. Etter det jeg forsto fra jazzsaksofonistene i min avhandling var aldri dette målet for noen av de. De kunne meditere eller visualisere enten et helt annet sted enn på øverommet og på en annen tid enn når de spiller saksofon, eller de kunne meditere eller visualisere på øverommet, men da uten saksofonen. Dette var mellom øveøktene på instrumentet. I dette trinnet forteller Werner (1996) at man skal ha instrumentet tilgjengelig og etter hvert ta opp instrumentet og prøve å spille en tone fra denne sinnstilstanden. Dette er noe som verken musiker A eller F beskriver i mine intervjuer.

### Tre faser

Som vi ser av musiker A og hans aktive meditasjon, kan vi sette det i sammenheng med Bråtens (2002) første fase: *Aktivering og planlegging*. Når han forbereder seg til konsert, bruker han visualisering for å kunne se for seg et mest mulig positivt bilde av den situasjonen han skal møte. Bråten (2002) forklarer at de personene som ikke har troen på at de klarer å utføre selvregulerende aktiviteter, ikke er sannsynlig at kommer til å bruke tid og krefter på dette. Personer med høy grad av selvregulering vil orientere seg mot læringsmål som gjør at de kan øke sin kompetanse ved å rette fokuset på prosesser og strategier som kan hjelpe til med dette. Ut ifra denne situasjonen ser vi at Musiker A sannsynligvis har en høy grad av selvregulering.

I forhold til den andre fasen *Strategibruk og viljestyring*, er personen inne i selve øvingen og bruker her de planlagte strategiene mens han eller hun ser på fremgangen i forhold til planen. Det var ingen av de seks jazzsaksofonistene som fortalte om at de hadde en utpreget struktur i forhold til viljestyring. Jeg vil ikke utelukke at de hadde dette. Det kan hende de hadde en tydelig struktur på strategibruk og viljestyring, men at dette ikke kom så godt frem i svarene fordi dette ikke var prioritert i intervjuguiden.

Jazzsaksofonistene nevnte ikke tydelig at de hadde en gjennomtenkt struktur på å bruke refleksjon og reaksjon, men jeg tror at dette, som i fase 2, ikke har kommet tydelig frem i svarene. Siden samtlige jazzsaksofonister jeg intervjuet til denne avhandlingen er profesjonelle, og derfor er på et høyt musikalsk nivå, har man en større eller mindre grad av bevissthet rundt temaet evaluering, brukt dette for å komme seg videre til et

høyere nivå. For å bli bedre må man jo til en viss grad vite hvor man er, slik at man kan øve på det som er et naturlig neste trinn i prosessen for å komme opp på neste nivå. Bråtens (2002) tredje fase *Refleksjon og reaksjon* blir utført etter øvingsøkten. Det er her man bruker evaluering, attribusjon, affektive reaksjoner og tilpasning eller justering av selvregulerende prosesser. Når det gjelder attribusjon ser vi at gode utøvere ser på dårlige resultater som uflaks, eller at de ikke har gjort en god nok innsats, og at mindre gode utøvere ser på dårlige resultater og tenker at de ikke er gode nok. Om de får gode resultater ser de på dette som flaks. I musikk tror jeg det er vanligere og også lettere å ha en tankegang hvor man måler sin egenverdi etter hvordan den siste konserten gikk, som Werner (1996) belyser. Grunnen til at det er mer utpreget å ha en dårligere egenverdi som musiker enn som idrettsutøver tror jeg er fordi musikere spiller mer på hele sitt følelsesregister når de øver og utøver, og har derfor mer kontakt med følelsene sine enn idrettsutøveren har. Men dette blir naturligvis bare spekulasjoner fra min side. Både musiker B og musiker F forteller i intervjuene at de kan føle at de ikke er bra nok, selv om disse er av landets fremste saksofonister.

## **Kapittel 6: Oppsummering og konklusjon**

Problemstillingen min er *Hvordan bruker profesjonelle jazzsaksofonister mental trening i øving på instrumentet?* Og underproblemstillingen er: *I hvilke situasjoner opplever profesjonelle jazzsaksofonister at de har mest utbytte av å bruke mental trening?* I resultatkapittelet i denne avhandlingen belyser jeg hvordan de seks profesjonelle jazzsaksofonistene jeg har intervjuet bruker mental trening. Jeg har ikke kommet til én fasit på svaret, men heller fordypet meg i ulike måter det er mulig å bruke dette på. Jazzsaksofonistene har gitt meg verdifullt innblikk i deres hverdag med tanke på mental trening i øving. Jeg har funnet at det er ulike måter å gjøre dette på, og ulike måter å tenke på mental trening på. På grunn av mitt åpne syn på hva mental trening kan innebære for ulike mennesker, har jeg fått uvurderlig informasjon på feltet. Det har vært riktig spennende å høre om alle måtene saksofonistene praktiserer mental trening på og hva de får ut av å jobbe med mental trening. Jeg har fått et innblikk i hvilke situasjoner de profesjonelle jazzsaksofonistene bruker mental trening, og i hvilke situasjoner de ikke benytter seg av dette. Det har vært interessant å se likheten mellom teorien jeg har funnet på feltet og det jazzsaksofonistene fortalte meg om deres praktisering av mental

trening. Noe har jeg kunnet koble direkte til teorien, og noe er det ikke noen direkte kobling mellom teori og praktiseringen til jazzsaksofonistene. Jeg tenker blant annet på målsetting, som Hollingen og Pensgaard (2006) har som en basisteknikk i sin teori, som ingen av jazzsaksofonistene belyste i særlig grad. Heller ikke resultatmål var viktig for jazzsaksofonistene i denne sammenhengen. Det ble påpekt at basisteknikken visualisering var en god måte for å se for seg hvordan en konsert kunne bli, eller hvordan man skulle håndtere teknikken ved en spesiell låt eller skala. Den tredje basisteknikken, indre dialog, var det flere jazzsaksofonister som nevnte, men som de ikke utdypet i særlig grad. Som regel nevnte de indre dialog sammen med meditasjon eller visualisering da man under disse kunne øke den positive tenkningen og deretter at den indre dialogen blir påvirket av dette.

### ***Videre forskning***

Videre forskning på dette feltet kunne vært en kvantitativ undersøkelse hvor man kunne sett på omfanget og utbredelsen av mental trening innenfor øving på jazzsaksofon. Hvor mange jazzsaksofonister benytter seg av mental trening i øvingen på instrumentet? Deretter kunne det gjerne blitt tatt utgangspunkt i de temaene som har blitt til i min avhandling gjennom teori og empiri. Det som hadde vært enda mer interessant er å gå dypere i materien. Man kunne fulgt profesjonelle jazzsaksofonister over en lengre periode. Her kunne man brukt videokameraer for å fange opp de mentale øvelsene jazzsaksofonistene gjør, naturligvis i en situasjon der de aktivt og bevisst bruker mental trening. Siden disse øvelsene nettopp er mentale og ofte også er stille meditasjoner, må man sette seg ned med jazzsaksofonistene i etterkant av økten og snakke gjennom hva som skjer og hvordan de tenker mens de gjør øvelsen for å kunne få noe ut av et filmopptak av øvesekvensene. Dette kunne man også gjort bredere i forhold til å se på flere instrumenter.

Pianolærer og komponist Amund J. Røe (2012) skrev en artikkel i Musikk Kultur om mental øving og hvordan man kan implementere dette i barns musikkopplæring. Han påpeker at gode mentale øveferdigheter også må læres og øves på, og ikke noe som kommer av seg selv. Videre hevder han at vi er avhengige av allerede registrerte sanseinntrykk for å kunne gjenta en aktivitet mentalt. I en undervisningstime med en elev kan man flere ganger i løpet av en time få eleven til å gjøre en enkel bevegelse for

deretter å gjenta bevegelsen mentalt. Han refererer til Freymuth (1999) som belyser at det er forskjell på realistiske forestillinger og kreative bilder. For å kunne memorere og deretter gjengi et musikkstykke trenger man gjerne å ha realistiske forestillinger, mens hvis man for eksempel skal lære et barn hva ulike latinske musikalske begrep, kan man ty til kreative bilder: *"Eksempler kan være at staccato høres ut som en hoppende hare, glissando svever som en fugl, eller pianissimo er som å liste seg på tå rundt en sovende baby"* (Røe, 2012)

Jeg mener at en lærer som underviser studenter og yngre elever i jazz kan presentere mental trening i øving så tidlig som mulig. Slik vil det bli enklere for elevene å fortsette den mentale treningen etter at de blir ungdommer og voksne, og dermed kunne effektivisere øvingen, gi øvingen mer mening, og i større grad oppnå de musikalske målene man har satt seg. Man kan la elevene lære seg basisteknikkene og selv finne ut om dette er noe som han eller hun vil ta i bruk regelmessig i sin øving. Videre forskning kunne for eksempel vært hvordan et slikt undervisningsforløp kunne blitt tilrettelagt og utformet.

### ***Avsluttende kommentar***

Jeg har gjennom denne studien sett på ulike måter å benytte seg av mental trening på i øving på jazzsaxofon. Jeg håper andre kan finne nytte i det jeg her har lagt frem, og bli inspirert til å starte praktisering av mental trening i øving på jazzsaksofon eller på andre instrumenter.



## **Litteraturliste:**

Bastian, Peter (1988): *Inn i musikken- en bok om musikk og bevissthet*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Brinkmann, Svend og Kvale, Steinar (2009): *Det Kvalitative Forskningsintervju*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Brinkmann, Svend og Kvale, Steinar (2012): *Det Kvalitative Forskningsintervju*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS

Bruser, Madeline (1999): *The Art of Practicing- A Guide to Making Music From the Heart*. New York, Three Rivers Press

Bråten, Ivar (2002): *Selvregulert læring i sosialt- kognitivt perspektiv*. I. Bråten (red.) I *Læring i sosialt, kognitivt og sosialt- kognitivt perspektiv*. Oslo, Cappelen Akademisk Forlag

Carlsen, Morten (2015): *Practice as Self- Exploration*. I Øivind Varkøy (red.), *Philosophy of Music Education Challenged: Heideggerian Inspirations* (s. 229- 242). Netherlands Springer.

Collier, Graham (1978): *Jazz*. Oslo, Tiden Norsk Forlag.

Denscombe, Martyn (2010): *The Good Research Guide- For small- scale social research projects*. Berkshire, Open University Press

Enoksen, Eystein og Gjerset, Asbjørn (1990): *Oppvarming, bevegelsestrening, teknikktraining, mental trening*. Gjøvik, Universitetsforlaget

Gallwey, W. Timothy (1983): *The Inner Game of Tennis*. London, Jonathan Cape

Gytris, Linda Iren Weltzien (2010): *Fivrelid i formasjon: kan mental trening hjelpe*

*folkemusikarar til ei betre sceneoppleving?* (Masteroppgave) Høgskulen i Telemark, avdeling for estetiske fag, folkekultur og lærarutdanning (EFL), institutt for folkekultur, Telemark

Hollingen, Even og Pensgaard, Anne Marte (2006): *Idrettens mentale treningslære*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Jahrman, Jill og Nygaard, Karen Kollien (2004): *Fitness yoga*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Jørgensen, Harald (2011): *Undervisning i øving, en innføring for sang- og instrumentallærere*. Oslo, Norsk Musikforlag AS

Kalvatn, Anders Børtnes (2012) *Øving i instrumentalundervisning- Læraren sine moglegheiter, kompetanse og refleksjon i møte med eleven sin øvingspraksis i instrumentalundervisning*. (Masteroppgave) Universitet i Oslo, Institutt for musikkvitenskap, Oslo

Nielsen, Siw Graabræk (2015): *Learning pre- played solos: Self- regulated learning strategies in jazz/improvised music. Research studies in music education, 2015 (1-14)* Doi: 10.117771321103X15615661

Sisterhen, Lesley Ann (2005): *The use of imagery, mental practice, and relaxation techniques for musical performance enhancement* (Doktorgradsavhandling) University of Oklahoma Graduate College, Norman, Oklahoma.

Weidemann, Pål (1992): *Mental øving- En presentasjon av fenomenet og en vurdering av empiri og forklaringsmodeller* (Hovedoppgave) Institutt for musikk og teater, avdeling for musikkvitenskap, Universitet i Oslo, Oslo

Werner, Kenny (1996): *Effortless Mastery; Liberating the Master Musician Within*. New Albany, Jamie Aebersold Jazz

**Nettlenker:**

Bokmalsordboka.uio.no: Øving. Hentet 16. mai 2016 fra [http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=%C3%B8ving&ant\\_bokmaal=5&ant\\_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal](http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=%C3%B8ving&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal)

Røe, Amund J. (2015, 27. august): Mental øving for musikere. *Musikk Kultur*. Hentet fra <http://musikkultur.no/fagartikler/mental-oving-for-musikere-6.54.112168.9608384f67>

Wikipedia.org (2016, 20. mars): Jazz. Hentet 14. mai 2016 fra <https://nn.wikipedia.org/wiki/Jazz>

Wikipedia.org (2015, 28. desember): Profesjonell. Hentet 14. mai 2016 fra <https://no.wikipedia.org/wiki/Profesjonell>

## **Vedlegg I: Intervjuguide**

- 1) Hva er mental trening for deg?  
(Eller er det et annet begrep du vil bruke?)
- 2) Hva er mental trening innenfor øving på jazzsaksofon for deg?
- 3) Hvordan bruker du mental trening?
- 4) Mens du er på øvingsrommet med saksofonen tilgjengelig?
  - a) Kan du konkret snakke deg gjennom denne prosessen?
    - (i) Bruk gjerne en note eller en blekke for å vise meg.
- 5) Mens du er utenfor øvingsrommet hvor du ikke har tilgang på saksofonen?
  - a) Kan du konkret snakke deg gjennom denne prosessen?
    - (i) Bruk gjerne en note eller en blekke for å vise meg.
- 6) I hvilke elementer i musikken bruker du mental trening mest? (for eksempel rytmeinnlæring..)
  - a) Hvorfor?
- 7) Er det noen områder i musikken du ikke bruker mental trening i det hele tatt? (for eksempel skalaøvelser..)
  - a) Hvorfor ikke?
- 8) Bruker du mental trening også generelt, men innenfor yrket, som for eksempel å dempe nervøsitet eller øke prestasjonsevne før en eventuell konsert?
  - a) Utdyp
- 9) Hvor lenge har du benyttet deg av mental trening innenfor øving på saksofon?
- 10) Hvorfor startet du å bruke mental trening i øving? Fra hvor fant du informasjon fra/av hvem ble du inspirert til å begynne? (Andre musikere? Bøker rettet mot musikere?)
- 11) Hvilke fordeler føler du at får ved hjelp av mental trening i øving?
- 12) Hvor mye tid bruker du på mental trening i forhold til vanlig øving?
- 13) Sett i lys av det vi har snakket om, er det noe spesielt du vil snakke om?

## **Vedlegg II: Emailforespørsel til jazzsaksofonistene**

Den første kontakten på email til jazzsaksofonistene var forfattet slik:

”Hei [...]

Jeg er en jazzsaksofonist som jobber med en mastergrad på NMH hvor jeg skriver om *mental trening innenfor øving på jazzsaksofon*.

Problemstillingen min er: *Hva kan en jazzsaksofonist få ut av å jobbe med mental trening?*

Underspørsmål: *Hvilke elementer i musikken har man mest utbytte av å jobbe med gjennom mental trening?*

Jeg har tenkt å intervju 6-7 jazzsaksofonister som bruker mental trening i øvingen regelmessig.

Jeg er nå på utkikk etter saksofonister jeg kan intervju om dette temaet.

Bruker du mental trening i din øving og kunne du tenke deg å stille opp til et intervju?

Det er ikke mye som er skrevet om mental trening i musikkfeltet, og enda mindre i jazz.

Jeg har ikke på dette stadiet funnet noen som har skrevet noe om dette innenfor jazzsaksofon tidligere.

Mental trening for deg trenger ikke være det samme som mental trening for meg.

Mennesker bruker dette forskjellig og har ulikt syn på hva dette er for noe.

Jeg tar for tiden utgangspunkt i denne definisjonen hentet fra idrettsverdenen, hvor jeg bytter ut *idrettsrelaterte mål* med *mål*:

”Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han

eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål”. (Hardy, Jones og Gould, 1996 sitert etter Hollingen og Pensgaard, 2006)

Å delta i prosjektet vil si ett intervju med meg som tar ca. en time. Jeg legger ved mer informasjon rundt prosjektet som vedlegg.

Jeg hadde satt stor pris på om du kunne tenke deg å stille opp om du bruker mental trening i din øving”.

## Vedlegg III: Forespørsel om deltakelse

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:**

#### ***Mental trening innenfor øving på jazzsaxofon***

##### **Bakgrunn og formål**

Jeg ønsker å skrive en masteroppgave om hva jazzsaxofonister får ut av å jobbe med mental trening i en øvingssituasjon. Videre vil jeg finne ut av hvilke områder mental trening blir mest brukt innenfor musikken.

Jeg vil gjerne spørre deg om å delta på grunn av at du er profesjonell jazzsaxofonist. Jeg ønsker å belyse den kunnskapen og de erfaringene du har med å bruke mental trening i øving.

##### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltakelse av studien vil innebære ett intervju med undertegnede som omhandler temaet mental trening innenfor øving på jazzsaxofon. Intervjuet vil ta ca. én time. Intervjuet vil bli tatt opp på en lydopptaker.

##### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymisert.

De personer som vil ha tilgang til personopplysninger er meg- masterstudent Ida Rønshaugen, og veileder på masteroppgaven Siw Graabræk Nielsen. Datainnsamlingen vil bli lagret i henhold til krav om konfidensialitet fra Personvernombudet for forskning. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i masteroppgaven.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.12.2016.

Datamaterialet vil bli slettet ved prosjektslutt.

##### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg på telefon 958 72 531 eller på email [ida.ronshaugen@student.nmh.no](mailto:ida.ronshaugen@student.nmh.no), eller veileder Siw Graabræk Nielsen på telefon 984 26 955 eller på email [siw.g.nielsen@nmh.no](mailto:siw.g.nielsen@nmh.no).

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Vedlegg IV: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Siw Graabræk Nielsen  
Senter for fremragende utdanning i musikkutøving Norges musikkhøgskole  
Postboks 5190 Majorstuen  
0302 OSLO

Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Vår dato: 07.09.2015      Vår ref: 44246 / 3 / AMS      Deres dato:      Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.08.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>44246</i>	<i>Mental trening innenfor øving på jazzsaxofon</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Siw Graabræk Nielsen</i>
<i>Student</i>	<i>Ida Rønshaugen Bredeveien</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices:*

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

# Vedlegg V: Godkjenning fra Personvernombudet for forskning

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 44246

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges musikkhøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 31.12.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)