



**HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK**

# **MENTAL TRÄNING FÖR BÄTTRE UPPTRÄDANDEN**

Alexander Göransson

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, klassisk inriktning.

15 högskolepoäng

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Vårtermin 2019

Författare: *Alexander Göransson*

Arbetets rubrik: Mental träning för bättre uppträdanden

Handledare: Joel Eriksson

Examinator: Tilman Skowroneck

Nyckelord: mental träning, mental avslappning, fysisk avslappning, Kjell Fagéus, uppträdanden, stresshantering.

#### ABSTRACT

Detta examensarbete handlar om mental träning för musiker. Med utgångspunkt från Fagéus bok *Musikaliskt flöde* har författaren testat metoder på sig själv för att utforska hur mental träning påverkar författarens egna musicerande. Arbetet har kompletterats med artiklar från andra författare, musiker och forskare för att få ett bredare perspektiv på ämnet. Författaren ville undersöka om det går att finna metoder som hjälper till att uppträda utifrån sin högsta prestationsnivå.

## Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Bakgrund .....	3
Syfte.....	4
Frågeställningar .....	4
Metod .....	4
Om processen.....	4
Resultat.....	5
Research .....	5
Vad är mental träning?.....	8
<i>Musikaliskt flöde</i> av Kjell Fagéus .....	8
Avslappning .....	9
Självkänsla och självförtroende.....	11
Framträdandena.....	13
Konsert 1 .....	13
Den mentala förberedelsen inför konsert 2.....	14
Konsert 2 .....	15
Slutdiskussion .....	16
Slutord .....	17
Litteraturlista.....	18
Bifogade filer .....	18

# Inledning

## Bakgrund

Alla människor är olika och tilltalas av olika typer av musik, alltifrån gatumusik till arenakonsert och pianosolon till symfoniorkestrar. Ingen människa kan bestämma vad för musik du ska tycka om och inte ska tycka om. Den enda som verkligen kan bestämma om du gillar det du hör är du själv. Alla har även olika sätt på hur och varför vi lyssnar på musik, det är helt individuellt, det kan till exempel vara att du gillar det ljudet av den gitarren eller att hantverket bakom en viss komposition är så genialisk, eller att du gillar energisk musik. De flesta musiker vill att människor ska tilltalas av den musiken som de spelar, och musikern vill också tilltalas av musiken som hen spelar.

Jag tog ett sabbatsår från mina studier HT 2015. En av de största anledningarna till det var för att jag inte hade en aning om vad jag tyckte om och inte tyckte om, jag tappade bort det viktigaste av allt, lusten till att spela och skapa musik. Jag slutade nästan helt att känna någonting när jag lyssnade på eller spelade musik och kunde därför inte avgöra om jag tyckte om det eller inte.

Under det året som jag hade uppehåll fick jag en distans från musik som jag inte har haft sen jag var ett litet barn, och märkte nästan efter bara en månad att mitt intresse för viss musik ökade, och jag njöt av det på ett sätt som jag inte gjort på ett bra tag.

Det viktigaste som jag tog med mig från mitt sabbatsår var att jag nu vet vad för musik som tilltalar mig. Jag vet vilken musik jag vill spela. Med detta i bagaget kan jag nu välja att spela musik som passar mig och som berör publiken jag spelar för till det yttersta. Detta är genom att jag själv älskar musiken som jag spelar.

En annan viktig ståndpunkt till att få publiken fångad av mitt spel är att vara koncentrerad i konsert-sammanhang, så jag kan framkalla de känslor och färger som jag vill. Genom research och masterclasses har jag fått lära mig att mental träning är väldigt viktigt om man vill vara avslappnad under framträdandet. Så jag vill dyka djupare i detta och läsa på ännu mer om förberedelser innan konsert och själv testa och analysera vad som fungerar för mig. Jag kommer under detta arbete uppträda och testa olika metoder jag tycker verkar fungera och se hur det påverkar mitt spelande.

## Syfte

Syftet med mitt arbete är att hitta metoder och lösningar som får mig att bli lugnare och självsäkrare när jag är under press, så att min musik och min konstnärlighet kan stå i fokus.

## Frågeställningar

- Vilka metoder som Kjell Fagéus presenterar i sin bok *Musikaliskt flöde* verkar mest lovande för mig i mitt konstnärskap?
- Hur påverkar metoderna mitt uppträdande?

## Metod

Jag har valt att läsa Kjell Fagéus bok *Musikaliskt flöde*<sup>1</sup> och utgå från modeller och övningar som han under åren som professionell musiker har använt sig av. Jag har följt upp min utveckling med en dagbok så jag tydligt ser utvecklingen jag gör. Sedan har jag spelat in två konserter där jag på den första inte hade förberett mig mentalt och på den andra använt mig av de övningar jag har prövat för att se om min musikalitet tar någon annan riktning. Med hjälp av dessa byggstenar hoppas jag på att få ett resultat som faktiskt påverkar min konstnärlighet till det bättre.

## Om processen

Vi alla vet att en musiker måste tillbringa många timmar i övningsrummet för att lära sig spela sitt instrument. Men i övergången mellan övningsrummet till scenen händer det något. Hjärtfrekvensen kan öka, man kan bli skakig, vissa spänner även muskler som man i vanliga fall inte brukar spänna. Detta kan påverka ens spel väldigt negativt och kan göra så att interpretationen av stycket inte blev som man ville. Det som händer är att vi blir stressade, det är det autonoma nervsystemet som sätter igång "fight or flight" reaktionen. Kendra Cherry skriver om "How the Fight or Flight Response Works" i e-tidningen Verywellmind, den 6 maj, 2019.

Precis som atletiska idrottare har öppningstaktiker på hur matchen ska starta till deras fördel har även musiker börjat fördjupa sig i mentala förberedelser för att få den där första tonen motiverande och intressant, både för oss själva och för åhörarna. Jag tror att genom mental

---

<sup>1</sup> Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde*. (Stockholm: Gehrman's musikförlag, 2012).

träning, har vi större chans att göra ett framträdande som vi är nöjda över, som också får åhörarna att tycka att det låter intressant. Det kommer bli enklare att känna ett lugn och komma in i "musikbubblan" när man står på scenen. Det blir en trygghet i en nervös situation. I boken *Musikaliskt flöde* ger författaren konkreta övningar på hur du metodiskt tränar din mentala hälsa. Jag har valt ut några specifika metoder som jag fastnade för och som jag kände fungerade och skrivit dagbok om hur det påverkade. För att stärka Fagéus teorier har jag även gjort research inom ämnet och funnit artiklar och arbeten som påminner förvånansvärt mycket om just hans metoder och sambandet mellan musik, fysisk träning och mental träning.

## Resultat

### Research

"In order to perform in the upper range of their capabilities, a musician requires three factors working in tandem: musical competence, optimal physical wellbeing, and optimal psychological wellbeing." skriver författarna i boken *Psychology of Well-being*.

**Musical competence:** Den tekniska kunskapen att kunna spela ett stycke musik får vi av att öva den i övningsrummet. Det är i övningsrummet vi bygger upp och memorerar musiken för att spela rätt toner, öva snabbheten i tekniskt utmanande passager och lär sig stycket utantill, framförallt om man är soloartist. Vi övar även i övningsrummet på att musiken ska låta "musikaliskt", alltså på det sättet vi vill att den ska låta. Men vi övar också när vi går och tänker på stycket mellan övningspassen och det är tiden emellan övningspassen där den musikaliska tolkningen av stycket växer fram. Under den tiden använder vi oss utav mental träning, utan att medvetet träna det. Det är en del av den naturliga konstnärliga processen.

**Physical wellbeing:** Detta handlar om hur vi tar hand om våra kroppar. Äter du mycket snabbmat eller brukar du laga mat hemma? Hur mycket tränar du? Hur många timmar sömn får du varje natt? Allt detta bör reflekteras över och jobbas med så att din kropp mår så bra den kan göra.

**Psychological wellbeing:** Till skillnad från "physical wellbeing" så fokuserar detta området på hur vi mår psykiskt. Vi har nog alla varit med om att vi känner oss stressade under vissa perioder, samtidigt som vi sover lite sämre än vanligt och kroppen känns uppe på helspänn hela tiden. När vi gör detta mår vi inte så bra psykiskt och måste försöka ta vara på oss. Med

hjälp av t.ex. avslappningsövningar, vila, träning, relationer, för att sedan kunna stärka vårt psyke och komma tillbaka till det normala.

I ett sammanhang där vi ska prestera är det oftast psyket som sviker oss först, nervositeten kan snabbt omvandlas till scenskräck och andra negativa känslor. Men detta går att träna bort på så sätt att vi inte blir lika nervösa eller iallafall känner att vi styr nervositeten och inte tvärt om.<sup>2</sup>

I artikeln från 6 februari, 2019 "A Musician Is An Athlete" skriven i e-tidningen *60 Second of classical* av Anna Garde, som är fyrfaldig vinnare i franska mästerskapen i artistisk gymnastik och student vid the Guildhall School of Music and Drama i London, skriver hon att mental träning för musiker är minst lika viktigt som det är för en atlet. I sport anser hon att fysiken hos en idrottare bara är 10% av allt förarbete för att lyckas och 90% av jobbet ligger i att träna sig mentalt.

För att citera Anna Garde:

"In sport, we care so much about the mental aspect. Psychologists, mental preparation, mindfulness and recovery sessions are part of all athletes' schedule in addition to physical training. In music, physical training seems to be the only aspect. Most musicians spend hours and hours in a small practice room, trying to improve their technical and musical skills. But they don't really work on such things as mental preparation or recovery. Don't you think a music audition, concert or exam can be as stressful as a sport competition?"

Hon radar även upp likheter mellan en viktig match och en meningsfull konsert:

- Övningen inför evenemanget
- Stresshanteringen, d.v.s. nervositeten som infinner sig när det gäller
- Skaderisken
- Själva uppförandet, anledningen till att du har övat
- Rädslan för att göra fel/spela fel, eller att få en blackout.
- Återhämtningen

---

<sup>2</sup> Margaret S Osborne, Don J Greene and Don T Immel. "Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study." | *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2014

I idrottssammanhang förbereder sig idrottaren inför alla dessa moment, men i musikvärlden, i alla fall i min musikvärld, så är de max tre saker som spelar roll. Vanligtvis är det övning, själva uppförandet och rädslan för att få en blackout och/eller spela fel. Alla steg är viktiga för att kunna prestera på sin toppnivå, men de glöms ofta bort.

Författarna till *Psychology of Well-being* testade hur mental träning fungerar på musiker. Här fick 31 musikstuderande från Melbournes Musikkonservatorium två föreläsningar och en master class i ämnet. De fick även lära sig 11 olika strategier på hur dem skulle hantera stress under en provspelning. Resultaten visar på att en musiker kan påverka sin stress genom mental träning.<sup>3</sup>

Ämnen som testades var bland annat:

- Självförtroende under uppvisning och hur man skulle utveckla det.
- Hur man peppar sig själv med hjälp av "self-talk".
- Lärande och memorering av musik mentalt det vill säga att man tänker musiken i huvudet, känner motoriken i kroppen är och hör tonen man ska ta inom sig.
- Mental repetition, man repeterar helt enkelt musiken i hjärnan.
- Hur man bygger mod och vågar uttrycka sig som man känner.
- Hur man hanterar motgångar.
- Hur man får kontroll på sitt psyke i stressade situationer.

Dessa tekniker och metoder är tagna från idrottssammanhang och böcker för mental träning för idrottare, men visade goda resultat för de 31 musikstuderande.

Med hjälp av att utöva dessa metoder så visade studenterna mindre scenskräck, de hade mer kontroll på sina tankar, lyckades att öka sin scennärvaro och prestationen blev allomfattande bättre. Deras självförtroende ökade också och de kände sig mer bekväma på scenen.

---

<sup>3</sup> Margaret S Osborne, Don J Greene and Don T Immel. "Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study." | *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2014



## Vad är mental träning?

I blogginlägget ”Vad är mental träning?” skriven av mentala tränarförbundet Skandinavien är mental träning en “systematiskt utarbetad, långsiktig och vetenskaplig träning av mentala processer. Målet är att genom träning kunna må och fungera bättre.”

Det är en medvetet utarbetad process som ska göra det enklare att genomföra något, i detta fallet uppträda på scenen. Denna processen är något som man måste träna på, därför måste man genomföra den under en längre period för att ställa om tankebanorna och vänja hjärnan att tänka annorlunda.

Ett exempel på detta kan vara att ändra dina tankebanor, från att vara väldigt nervös av tanken på att gå upp på en scen till att istället lära dig att omfamna rädslan och omvandla den till något positivt. Det kan också vara en andningsövning som hjälper dig att varva ner kroppen så du känner dig lugn och inte så orolig.

## *Musikaliskt flöde* av Kjell Fagéus

Boken är en utformad guide för musiker, artister och lärare som är intresserade av mental träning och pedagogiska hjälpmedel. I boken använder Fagéus uttrycket “AMT” som står för artistisk mental träning. Han går i första halvan av boken igenom scenarion, anekdoter och samtal som öppnar upp och binder samman erfarenheter som han har upplevt i sitt liv. I den andra halvan av boken presenterar han mer praktiska övningar där han veckovis instruerar hur man ska ta det vidare. Denna träning sträcker sig över tolv veckor och ska sedan bindas ihop till ett helhetstänk, där alla övningar samspelar med varandra och skapar harmoni och lugn i kroppen. Övningarna ska påverka musikern positivt både i konsert-sammanhang men också i det vardagliga livet.

Processen innehåller sju delmoment:

- Avslappning
- Självbild
- Motivation
- Målbilder
- Förberedelse för övning
- Förberedelse för konsert
- Användandet av delmomenten på ett naturligt sätt

Fagéus poängterar tydligt att det inte är ett krav att följa alla instruktioner till punkt och pricka utan att detta är mer utav en guide och hjälpmedel för att komma igång. Hur man tar det vidare och vad som fungerar för var och en är högst individuellt.<sup>4</sup> Efter att ha läst klart boken så var det avslappningsdelen som jag fastnade för mest. Detta på grund av att jag tidigare har fått råd och tips av lärare om hur viktigt det är att vara avslappnad och andas när man spelar. Jag har även tidigare lite lätt nuddat ämnet i olika sammanhang i livet och tyckt att det varit intressant men inte riktigt tagit mig tiden till att gräva djupare i det.

## Avslappning

Kjell Fagéus beskriver en avslappningsmetod som börjar redan i övningsrummet för att på lång sikt kunna träna in ett avslappnat tillstånd från övningsrummet till scenen. Han påstår att om vi inte är avslappnade när vi övar kan vi heller inte vara avslappnade när vi står på scenen. Det blir ett tillstånd som vi har vant oss in i, att när vi står vid vårt instrument så kommer det naturligt infinna sig ett lugn.<sup>5</sup> De flesta av oss som spelar ett instrument känner sig nog avslappnade när vi övar. Men att medvetet träna detta innan man ställer sig och övar tror jag minskar grundspänningen i kroppen och med träning gör det till en naturlig del av övningen.

När en musikers grundspänning i kroppen är låg d.v.s. när musikern är avslappnad både fysiskt och psykiskt så kommer hen att prestera på en högre teknisk och musikalisk nivå än om hen är stressad och spänd. Det som händer i kroppen när vi är avslappnade är att vi bara använder de muskler som vi behöver för att utföra den specifika uppgiften, istället för att använda en massa onödig muskelkraft. Vi sätter även mindre psykiska spärrar för våra tankebanor, vilket i sin tur leder till större tillgång av musikalisk uppfattning, inlevelse och flexibilitet.<sup>6</sup> I boken beskrivs det två olika typer av avslappning; muskulär avslappning och mental avslappning.

Muskulär avslappning innebär att man lär känna sina muskler, man lär sig hur det känns att vara avslappnad och hur man slappnar av i muskler. Ett exempel på detta är skuldrorna och nacken som väldigt många människor känner sig spända i. Men hur slappnar man av i nacken? Sättet jag har valt att testa är att lyssna på avslappningsövningar och med hjälp av det träna på att lära mig att slappna av.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde*. (Stockholm: Gehrman's musikförlag, 2012).

<sup>5</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, s. 84.

<sup>6</sup> *Ibid.*, s. 84.

<sup>7</sup> *Ibid.*, s. 85.

Den mentala avslappningen går hand i hand med den muskulära, men med en mer psykisk approach, där lär man hjärnan att slappna av istället för kroppens muskler. Detta görs bäst med mindfulness, andning och fysisk aktivitet. När hjärnan är avslappnad blir det också enklare för kroppen att varva ner och vice versa. Målet med mental avslappning är att bli medveten om sin egen självkänsla och stärka den så att tryggheten i sig själv växer.<sup>8</sup>

Övningarna jag använde mig av går att lyssna på länken: <http://amt.yt/9-ljudsp-r.html> Jag fokuserade främst på vecka 1 och vecka 2 övningar.

De genomförda övningarna gav mig väldigt mycket insikter som jag gärna vill utveckla och fortsätta med. Detta ledde till att jag fortsatte hålla fast vid avslappningsövningar och använde dem under en längre tid för att se hur det påverkar mig, dels som en del i min uppvärmning, men också som en förberedelse inför den kommande konserten.

Efter att ha testat den muskulära avslappningen kände jag att jag fick bättre "kroppsmedvetenhet". Jag blev medveten om var jag spände mig i kroppen där jag absolut inte visste att jag brukade spänna mig till exempel mitt ansikte. Jag kommer på mig själv numera att jag spänner mig där väldigt ofta under en dag. Detta är för mig en viktig sak i rätt riktning, att medvetengöra och försöka åtgärda detta med anpassade övningar.

Tre dagar in i min uppvärmningsrutin med avslappningsövningarna noterade jag att jag blev snabbare varm i mina händer när jag väl började värma upp på mitt instrument. Detta var en behaglig känsla då det var väldigt lugnande att börja övningspasset med en liten paus som i sin tur ledde till att jag blev varm snabbare. Detta höll i sig och fungerade på det viset under de resterande dagarna av den muskulära avslappningen.

Jag har börjat känna mig medveten om områden i kroppen där jag spänner mig, men på vissa ställen har jag svårt att göra någonting åt det, de ställen är nacken, ryggen och axlarna. Jag ställde mig frågan varför kan jag inte hålla mig avslappnad i nacken, ryggen och axlarna mer än under de minuterna jag sitter med avslappningsövningen? Jag kan konstatera att jag inte kände någon skillnad i mina muskler efter att övningen hade provats vilket drog ner på mina förväntningar.

I ett samtal med en medstuderande vid namn Benjamin Sandberg, kom vi in på just detta då han också har haft mycket problem med spänningar i rygg och axlar. Han berättade för mig att han går hos en terapeut som har hjälpt honom med att hitta rätta övningar på hur han ska träna

---

<sup>8</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, s. 87.

axlar och rygg och också hur hans hållning skall vara för att på bästa sätt förebygga ansträngning i muskler.<sup>9</sup> Vi pratade mycket om träning och hur viktigt det var för en musiker. Jag är själv inte mycket utövare av en träningskille men försöker att röra på mig iallafall en timme om dagen, men oftast blir det inte så mycket som jag vill. Jag insåg vid detta samtal att om jag verkligen vill kunna känna mig avslappnad i mina muskler så kräver det att jag börjar utöva någon form av fysisk aktivitet mer regelbundet. Då min sambo tränar mycket yoga så blev det den första aktiviteten jag kom att tänka på.

Med hjälp av Fagéus idéer om att avslappningen inför en konsert börjar i övningsrummet, tog jag det steget längre och tänkte att mitt övningspass började redan på morgonen, med yoga.

När jag började göra solhålsningar så försökte jag minnas hur det känns när jag går in i övningsrummet och gör min uppvärmningsrutin. Med den mentala inställningen så tror jag att det kommer att påverka sambandet mellan träning, musik och avslappning så att jag associerar dessa saker med lugn och harmoni. Jag valde att göra yoga var annan dag när jag vaknade och höll kvar i avslappningsövningarna när jag startade dagens första övningspass.

## **Självkänsla och självförtroende**

Självkänslan och självförtroende är grundläggande byggstenar för en musiker, det är självkänslan som gör att musiken hen spelar känns genuin, intressant och originell. En person med god självkänsla är en positiv och glad person. Självkänslan spelar en viktig roll i den mentala träningen då den på något sätt sätter tonen på hur man känner och mår i sig själv.

Självförtroende är mera av hur du tror på dig själv i olika sammanhang. Till exempel kan jag ha väldigt stort självförtroende när jag står på scenen, jag känner att jag har kontroll på vad som händer och hur jag pratar och spelar. Och under en annan konsert kan det kännas jobbigt, jag vet inte riktigt vad jag gör, det känns som att personerna i publiken har tröttnat på att höra mig spela.

Alla dessa negativa och positiva tankar går att ta med sig och skapa så kallade efterkonstruktioner av hur det faktiskt gick. Du kan också aktivt välja att bara komma ihåg de bra upplevelserna och ta med dig dem för att skapa ett rum av positivitet som du kan träna dig på att öppna upp i ditt sinne innan en nervös situation. Med hjälp av detta så kan det trigga igång känslor som är positiva som i sin tur underlättar nervösa situationer.<sup>10</sup> Fagéus ger tips

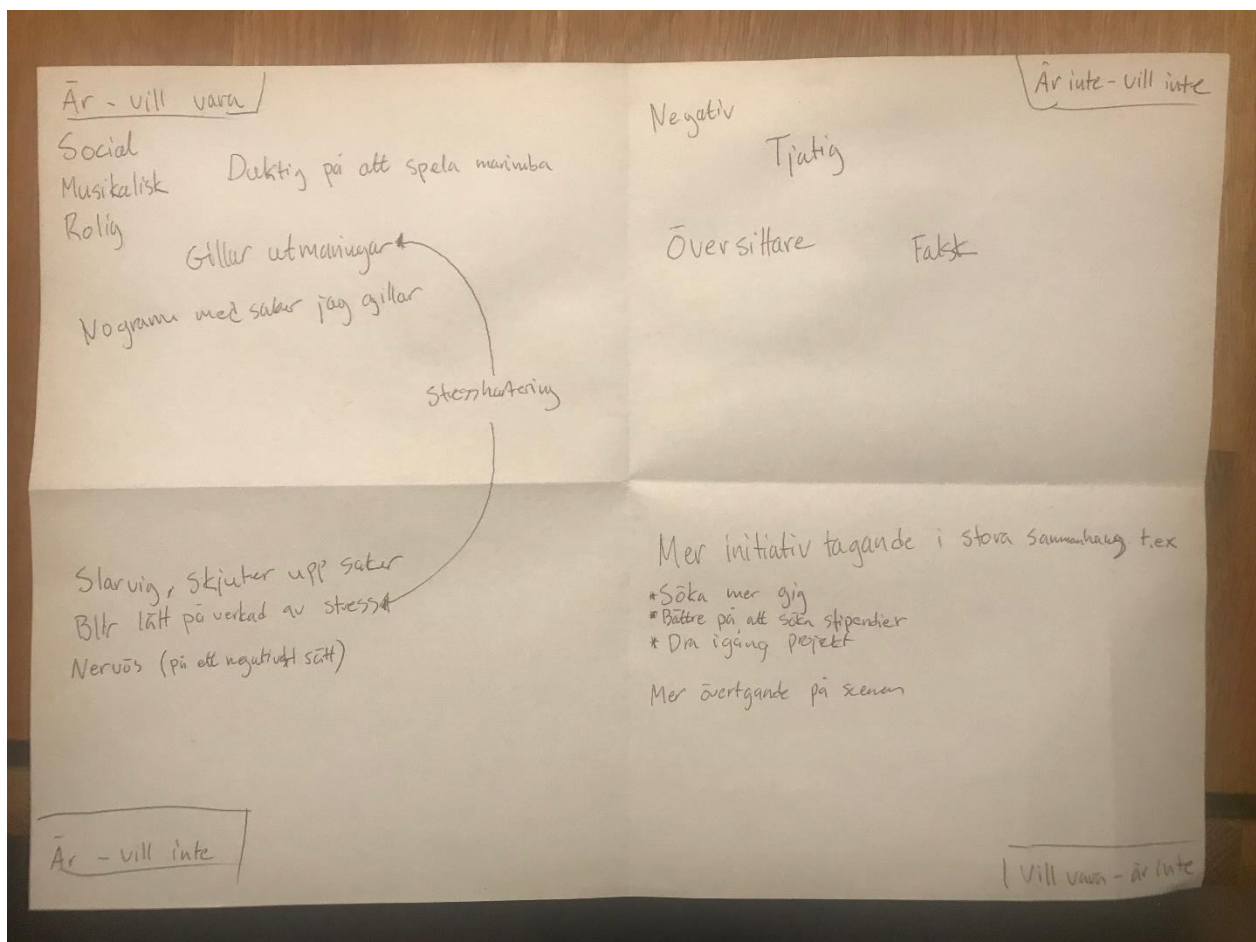
---

<sup>9</sup> Benjamin Sandberg. Ett samtal, februari 2019.

<sup>10</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, s. 88-100.

på övningar där man tränar sin självkänsla på ett enkelt sätt genom att dela upp ett a4-papper i fyra rutor och skriva följande i varje ruta:<sup>11</sup> (Se Figur 1)

- 1. Hur man vill vara - men inte är
- 2. Hur man är - men inte vill vara
- 3. Hur man är - och hur man vill vara
- 4. Hur man inte är - och inte vill vara



Figur 1 Självkännedom övning av Fagéus som jag utfört.

Här ska du sedan fylla i som du känner passar för dig och observera det för att hitta konkreta idéer på hur du ska kunna jobba för att kunna nå till där du vill vara men också bara observera och glädjas åt vad du är och vad du har.

<sup>11</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, s. 93-94.

För min del kändes detta skönt och få det uppskrivet på detta vis, jag diskuterade det sedan med personer i min omgivning för att se om det stämde överens med det tankar jag har om mig själv.

Jag reflekterade på det jag skrivit och noterade att många av sakerna jag skrev på 2 och 3 är sammankopplade med varandra. Jag är en person som gillar utmaningar. Nya utmaningar kan ofta generera i stress som jag blir lätt påverkad av vilket leder till att jag blir nervös, och skjuter upp saker. Att kunna se detta samband på ett så konkret sätt ger mig massor av möjligheter att göra någonting åt det. Detta är något som jag med hjälp av planering och förberedelser kan göra något åt, så att utmaningarna blir roligare samtidigt som jag kommer att prestera bättre.

När jag tittar på nr.3 så får jag en bra känsla i kroppen, det gör mig glad att se det jag är duktig på som jag vill vara duktig på. Jag känner att jag har åstadkommit någonting och att jag duger som den jag är. Jag vet också att det finns saker jag behöver jobba på, men jag ser inte det som en omöjlighet att uppnå dem sakerna. Jag blir även lättad över jag faktiskt inte är de sakerna jag inte vill vara. För att komma ihåg dessa saker jag har nedskrivet på pappret så har jag satt upp det i min replokal som en påminnelse, så att detta positivt laddade papper alltid är nära till hands.

## **Framträdandena**

Jag har en slagverks-duo som heter WestPerc Duo som består utav mig och min kollega Rasmus Osbeck och det är med denna konstellation jag har valt att utföra mitt arbete i, jag är personen till höger i bild på båda filmerna. Det första framträdandet gjordes i Tolltorps kyrkan den 17/2 2019 och den andra gjordes på Högskolan för scen och musik den 5/4 2019. Stycket vi spelar heter Alborada del gracioso och är skrivet för piano utav Maurice Ravel men arrangerat för två marimbor utav Tchicki Duo. Jag kallar den första konserten för konsert 1 och den andra konserten för konsert 2 för att lätt kunna referera till de två olika.

### **Konsert 1**

Förberedelserna inför konsert 1 bestod inte utav någon utarbetad mental förberedelse. Vi värmdes upp i 20 minuter sen väntade vi på att få spela och då satt vi bakom scenen. Här hade jag en nervös känsla i kroppen och mina händer var kalla. Framträdandet i sig gick bra, men jag kände mig inte närvarande och hade en olustig känsla i kroppen, det var en jobbig

upplevelse. Under 4,45 i videon fick jag en liten blackout. Orsaken till denna blackout vet jag inte, men som nämnts tidigare så kände jag mig inte helt och hållet närvarande, jag följde inte med i musiken och kände inte riktigt att jag uttryckte mig fullt ut. Det fanns dock en vändning i denna känsla fram emot slutet, 6.30 där musiken tog tag i mig och jag blev uppslukad av den, och kände i kroppen att nu låter det bra. Det tycker jag även syns och hörs när jag lyssnar på filmen i efterhand. Klangen öppnas upp, ljudet från marimban låter rikare och med mer botten, samtidigt som jag slappnar av och rör mig mer naturligt. Men i det stora hela så var upplevelsen ganska jobbig och jag kunde inte njuta. (Se bifogad fil, Namn: video konsert 1.mp4.)

## **Den mentala förberedelsen inför konsert 2**

Tre veckor innan konserten började jag förberedelserna mentalt med hjälp av min research och övningarna och yogan.

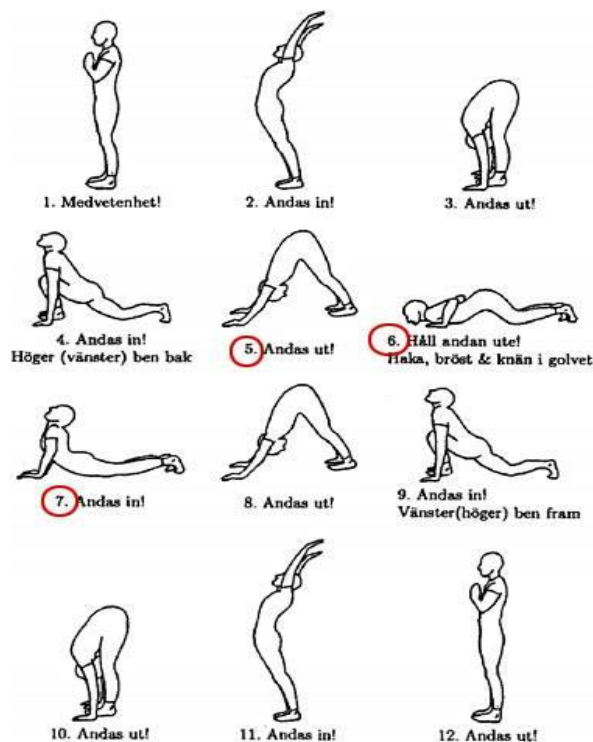
### **Min rutin såg ut såhär:**

Måndag, onsdag, fredag: Yoga på morgonen, samt avslappning innan övning.

Resterande dagar: Avslappning en gång om dagen. Oftast innan första övningspasset eller på eftermiddagen runt 15.00.

Som jag nämnt tidigare så påverkades jag positivt av avslappningen, men i kombination av yogan märkte jag att min självkänsla och självförtroende växte i takt med att jag kände mig mer bekväm i rörelserna i yogan. Mitt vardagliga liv kändes enklare på många sätt t.ex. så var jag mer positiv till utmaningar, orkade ta tag i mer saker under dagen, jag kände mig gladare och piggare. Även min instrumentövning påverkades positivt, jag blev mer fokuserad och kände mig starkare i kroppen och kände att jag var mer närvarande i spelet än innan. De dagar jag gjorde yogan hade jag en avslappnad känsla av att jag tränat som i sin tur ledde till positivitet och energi. Med kombinationen av avslappning och yoga stärktes min självkänsla. Yogan började långsamt, men efter två veckor så kände jag en utveckling i hur flexibel jag var i kroppen, och hållning kändes bättre.

Spänningarna som jag kände i ryggen finns kvar, men jag blir inte lika påverkad utav det. Detta tror jag beror på att jag känner mig friskare, och mer hälsosam. Jag tränade på att stärka ryggen med hjälp av yogaövningen "Solhälsningen" (se figur 2, på nästa sida).



Figur 2 Yoga solhälsning

## Konsert 2

Denna dagen började jag med att utföra några solhälsningar och jag kände mig redan här redo för dagen. Jag visste vad jag skulle göra och jag kände självförtroende på grund av att jag hade förberett mig så länge inför detta. Innan jag började med uppvärmningen på mitt instrument så gjorde jag min dagliga avslappningsövning. Jag kände här en varm känsla i händer och fötter och var väldigt exalterad över att spela konsert. När det var dags för konsert blev jag nervös, men inte riktigt på samma sätt som på konsert 1. Det kändes som att jag visste vad som skulle göras. Jag kände mig målmedveten och redo för att gå upp på scenen och spela. Även om nervositeten var närvarande så kunde de andra känslor jag kände ta över och blockera nervositeten på något vis. Väl uppe på scenen försvann nervositeten och jag kunde helt gå in i "zonen". Under framträdandet kände jag mig väldigt självsäker. Jag spelade så som jag ville och tänkte inte på så mycket annat än det jag gjorde i nuet. Med andra ord så blev det en väldigt lyckad konsert. Dels från publikens håll, men också för min egna del. Jag kände att jag kunde uttrycka mig och spela på det sättet som jag ville. (se bifogad fil, namn: Video konsert 2.mp4)



# Slutdiskussion

Jag ville under detta arbete ha svar på följande frågor:

- Vilka metoder som Kjell Fagéus presenterar i sin bok *Musikaliskt flöde* verkar mest lovande för mig i mitt konstnärskap?
- Hur påverkar metoderna mitt uppträdande?

*Musikaliskt flöde* har varit till stor hjälp när det kommer till att öppna upp mina tankar kring mental träning. Boken har definitivt tagit mig på rätt spår till att utforma egna övningar och gjort mig medveten om vad mental träning faktiskt kan göra för mitt musicerande. Jag har dock märkt att det inte fungerar att följa boken till punkt och pricka för att komma fram till det mål jag vill, utan det kräver en egen utformad väg där jag har valt och plockat sådant som jag tycker fungerar för mig, men utan boken så hade det tagit mig längre tid att komma fram till den vägen. Avslappnings-momentet jag har använt mig av var det som gav mig mest insikt i hela arbetet och öppnade upp sidovägar. Såsom att jag måste börja använda mig av träning för att kunna nå mina mål. Yogan har stärkt mig muskulärt men också i kombination med avslappning bidragit till att min självkänsla och mitt självförtroende inom mitt artisteri har vuxit. Jag har vetat sen innan att träning bidrar till många positiva saker i kroppen men att det faktiskt bidrog till så mycket när man gjorde det så schemalagt var en uppenbarelse för mig. Detta är ingenting som jag känner mig fulländad i utan träningen och utvecklingen kommer jag att fortsätta med för att kunna få ännu bättre resultat utav den. Detta är en träning som jag har testat i ca 3 veckor, och på de tre veckorna lyckades jag åstadkomma stora framsteg. Om jag hade dykt in i övningarna tidigare i arbetets gång kanske jag hade kunnat komma ännu längre med mitt resultat. Det faktum att jag la mycket tid för förberedelserna på endast en konsert gjorde det också svårt att utmäta om det gjorde framsteg på alla mina framträdanden. Med några fler analyserade konserter hade jag kunnat få en klarare bild av hur träningens resultat faktiskt var. Men det som jag har upplevt pekar på att det har resulterat till det bättre. Under detta arbete så har metoderna jag har använt mig av påverkat mitt uppträdande till det bättre. Jag blev mycket mer fokuserad när jag stod på scenen efter att jag hade gjort mina övningar än innan jag hade gjort dem. I dessa beräkningar har jag dock inte räknat med den övningstiden jag har lagt ner på att studera in stycket. Jag spelade konserterna med ca 6 veckors mellanrum varav 3 av de veckorna förberedde jag mig mentalt. Utöver detta har vi

även haft lektioner med lärare, egen övningstid och mer tid att spela tillsammans som duo. Så jag tror att kombinationen av alla dessa element gjorde att framförandet blev så bra som det blev. Med detta sagt ska inte den mentala träningen underskattas, då jag tidigare i livet har gjort samma process utan den mentala träningen men ändå inte uppnått samma resultat. Jag är säker på att det är med hjälp av avslappning och yoga som det blev så bra som det blev.

## **Slutord**

Genom att fokusera på artistisk mental träning under mitt examensarbete kan jag konstatera att det har bidragit till bättre prestationer både på scen och i övningsrummet. Det har gjort mig mera kroppsmedveten, vilket i sin tur leder till att jag har fått större förståelse över hur jag med enkla medel kan komma närmare att kunna prestera på min toppnivå.

# Litteraturlista

## Tryckta källor

Fagéus, Kjell. *Musikaliskt Flöde*. Stockholm: Gehrmans musikförlag, 2012.

## Digitala källor

*Bloggen Mentala tränarförbundet*.

<https://www.mentalatranarforbundet.se/mental-traning/> 2019-06-04

Margaret S Osborne, Don J Greene and Don T Immel. "Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study." I *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2014  
<https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-014-0018-3> 2019-06-04

*Verywellmind blog*.

<https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194> 2019-06-04

## Samtal

Sandberg, Benjamin, *ett samtal*, Februari 2019

## Ljudkällor

Artistisk mental träning, Kjell Fagéus.

<http://amt.yt/9-ljudsp-r.html>

## Bifogade filer

Video Konsert 1.mp4

Video Konsert 2.mp4

(Publicerade med tillstånd av min duopartner Rasmus Osbeck)