



Reflekterande del, 4 hp, av självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för uppnående av konstnärlig kandidatexamen i musik, *Musikerutbildning, symfoniorkesterinstrument*.

Lugnet i Stormen

En studie om mental träning och dess påverkan på prestation

Frida Hellander

2024

Handledare Gustav Carlsson

Abstract

Mitt val av ämne grundar sig i min egen relation till stress och nervositet. Jag har alltid känt att jag haft svårt att hantera stress och att det begränsat mig i mina prestationer. Det pratas mycket om mental träning, men jag har inte vetat hur jag ska börja. Därför har jag valt att basera detta arbete på ett färdigt koncept. Det finns i Don Greenes bok "Audition Success" och är en övning som handlar om att centrera sitt fokus till en sak för att kunna prestera bättre under press. För att jämföra resultaten har jag två datum som utgångspunkt; en provspelning och en solisttävling. Mellan dessa dagar arbetar jag med mental träning, för att sedan jämföra resultatet i slutet med min startpunkt.

I resultatet ser jag ett positivt resultat av mitt arbete. Den största skillnaden var hur jag hanterade situationen *innan* jag gick in i provspelelingsrummet; alltså mina mentala förberedelser och med vilket mindset jag tog mig an dagen. Under själva framförandet kände jag dock att jag föll tillbaka i gamla mönster. Detta tror jag kan bero på tidsaspekten av arbetet. Genom att ge arbetet mer tid kunde jag etablerat övningen mer och haft tankesättet undermedvetet istället för att tänka aktivt på hur jag skulle agera. Då hade resultatet blivit tydligare och skillnaden större.

Nyckelord

Mental träning, stress, nervositet, prestation, provspelning

Abstract in English

My choice of subject is based on my own relationship with stress and nervousness. I have always felt it difficult to handle stress and that it has limited my performances. People talk about nervousness a lot, but I have not known where to start. Therefore, my investigation is based on an already existing method. It is to be found in Don Greene's book "Audition Success" and is an exercise about centering the focus to only one thing to perform better under pressure. To compare the results in the investigation, I have two dates as a starting point; one audition and one soloist competition. Between these days I will work with mental practice. After the last performance, I will compare the results with the results of the first one.

The investigation shows a positive result. The biggest difference was how I handled the situation *before* I entered the audition room; in other words, my mental preparations and what mindset I had the day of the performance. While performing, I feel that I fell back into old bad habits. One reason for that may be the aspect of time. By giving the investigation more time, I could have established the focus exercise more, and would have had the mindset subconsciously, instead of having to think actively about how to act. Then, the results would have been more clear and the difference bigger.

Title in English: *The Calm In the Storm - a study about mental training and its impact on performance.*

Keywords in English

Mental training, stress, nervousness, performance, audition

Innehåll

1. Inledning.....	4
2. Syfte.....	5
3. Bakgrund.....	5
3.1 Kroppens fysiska påverkan av nervositet.....	6
3.2 Mental träning som begrepp.....	6
3.3 Mental träning för musiker.....	7
3.4 Audition Success - Don Greene.....	7
3.4.1 Bob.....	8
3.4.2 Cue words.....	8
3.4.3 A breathing exercise.....	9
3.4.4 Courage.....	9
4. Frågeställningar.....	9
5. Metod/genomförande.....	9
5.1 Provspelning till Ungdomssymfonikerne.....	10
5.2 Audition Success i praktiken.....	10
5.2.1 Audition Success - ”Centering Instructions”.....	10
5.2.2 Loggbok.....	11
5.3 Signalpriset.....	12
5.4 Avgränsningar.....	12
6. Resultat.....	12
6.1 Fysiskt.....	12
6.1.1 Innan prestation.....	12
6.1.2 Under prestation.....	13
6.2 Mentalt.....	13
6.2.1 Innan prestation.....	13
6.2.2 Under prestation.....	14
7. Diskussion.....	14
7.1 Analys.....	14
7.2 Mental träning och självkänsla.....	15
7.3 Felkällor.....	15
8. Slutsats.....	16
9. Referenser.....	16
9.1 Orkesterutdrag & stycken.....	16
9.2 Litteratur.....	17
9.3 Elektroniskt material.....	17
10. Bilagor.....	18
Bilaga 1.....	19
Bilaga 2.....	26

1. Inledning

Jag har alltid haft lätt att stressa upp mig inför saker och nervositeten blir ofta väldigt hög. Mina tankar är att det handlar om att jag lägger press på mig att prestera; att få bra betyg i skolan, att göra en perfekt provspelning eller att publiken ska bli imponerad av det de hör. Många musiker jobbar med mental träning på ett eller annat sätt. Det finns en djungel av olika typer av övningar och teorier, vilket gjort det svårt för mig att orientera mig. Jag har inte vetat vart jag ska börja, så jag har inte börjat alls. Jag tror också att jag inte prioriterat att lägga den tid det tar att upptäcka området. Jag letar efter ett sätt för mig att hantera nervositet i samband med en pressad situation och lära mig att hantera det för att kunna prestera så bra som möjligt i en pressad situation. Ofta kopplar folk, inklusive mig själv, ihop nervositet med något negativt. Jag hoppas att med denna undersökning lära mig mer om tekniker att handskas med nervositet, att lära mig hantera stress och att använda det som ett verktyg snarare än att försöka kämpa emot.

2. Syfte

Jag har alltid blivit nervös inför tillfällen där jag ska spela själv och någon ska lyssna. Jag får hög puls och blir skakig. Jag känner att detta påverkar mitt fokus genom att hjärnan blir hyperaktiv. Jag kan inte kontrollera mina tankar och det gör att mina prestationer påverkas. Jag tänker aktivt på att jag är nervös, att jag skakar och på vad som kan gå fel. Jag kan inte hålla fokus på spelet och då blir jag slarvig och kixar. Problemet jag ofta ser hos mig själv i pressade situationer är inte mitt spel i sig, utan vad som händer i huvudet. Jag går fram till notstället, blundar och tar några djupa andetag och försöker samla tankarna, men när jag öppnar ögonen och tar upp instrumentet är det som om tio personer står och pratar i munnen på varandra inuti huvudet. Detta leder mig till mitt syfte; I undersökningen kommer jag att arbeta med en metod från Don Greenes bok "Audition Success" under en tid och med hjälp av loggbok jämföra mina egna reflektioner om en prestation före och efter undersökningen för att se om något blivit bättre av att arbeta med denna metod eller om resultatet är liknande.

3. Bakgrund

När jag står inför en stressad situation märker jag tydligt att min kropp reagerar. Pulsen stiger och jag får därmed svårare att kontrollera andningen när jag spelar. Kropp börjar även skaka och svettas. Som trombonist medför detta svårigheter. När pulsen stiger blir man andfådd, vilket är kroppens sätt att få in mer syre till blodet. Problemet med att spela andfådd är att det blir fysiskt jobbigare att stå emot kroppens reflex; kroppen vill ta många snabba andetag för att få in mer syre, medan jag vill ta djupa andetag och kontrollerat ransonera med luften i

utandningen så att den räcker hela frasen. När armar och händer skakar märker jag att jag spänner musklerna för att försöka få kontroll på dem, vilket gör musklerna långsamma, osmidiga och stela. Det gör också att precisionen i högerarmen (vilken jag håller draget i) blir sämre. Detta gör det tekniskt svårare att spela.

Jag har länge noterat att dessa saker händer, men aldrig förstått varför. Jag har bara försökt trycka undan och kämpa emot, istället för att förstå och lära mig hantera det. Med detta arbete hoppas jag kunna finna kunskap som kan hjälpa mig förstå hur det hänger ihop.

3.1 Kroppens fysiska påverkan av nervositet

När man utsätts för nervositet och blir stressad triggas kroppens överlevnadsinstinkt. Kroppen skickar ut signaler om att man utsätts för ett hot eller fara, vilket gör att den gör sig redo att fly. På 1177 Vårdguiden (Brydolf, J. 2023) kan man läsa om denna reaktion, även kallad kamp-flyreaktionen. Denna gör att flera funktioner aktiveras, som vi inte så lätt kan styra över. Adrenalin triggas igång flera funktioner i kroppen och får bl.a hjärtat att slå snabbare och hårdare vilket gör att blodkärlen i hjärtat och lufttrören vidgas. Samtidigt utsöndras kolesterol vilket gör att man ska kunna springa fortare, koncentrera sig och får mer energi för att kunna fly från faran. Kroppens reaktion på stress är välutvecklad och ger oss större chans att överleva en livshotande situation. Dock kan den inte se skillnad på livshotande fara och ett, i detta fallet, framträdande. Istället för att kroppens reaktioner hjälper oss kan den få motsatt effekt. Den extra energin kroppen genererar bidrar till att man kan börja skaka och att man börjar svettas beror på att kroppen skyddar sig själv för att inte överhettas. Även matsmältningen påverkas. Kroppen gör prioriteringar; ska du fly från livshotande fara är matsmältningen inte det den ska lägga sin energi på, vilket kan visa sig i förstoppning eller lös mage. Att spela med hög puls bidrar till att andningen blir svårare att kontrollera. Detta beror på att när pulsen stiger slår hjärtat fortare, vilket rent fysiskt betyder att den pumpar runt blodet i kroppen snabbare. Denna mängden blod behöver syresättas och det är anledningen till att man bli andfädd; för att få in mer luft i lungorna som kan syresätta blodet som hjärtat pumpar ut i kroppen. Andningen man strävar efter som blåsmusiker kallas lågkostal andning, och innebär att andningen sker vid nedre delen av revbenen. Hemsidan Fysiopiloten (Jansdotter, H. 2024) beskriver lågkostal andning med att man när man tar ett djupt andetag öppnar upp revbenen åt sidorna så att lungorna kan expanderas, vilket gör att vi får in mer luft i lungorna. Vid stress, är det lätt att andningen sker högre upp i bröstet istället. Då blir andningen ytlig och när man är stressad och kroppen är spänd blir det mycket svårare att få en bra inandning.

3.2 Mental träning som begrepp

Mental träning är en sorts träning som har som syfte att utveckla och förbättra mentala förmågor, som koncentration, motivation och självförtroende.

I sin grundform betyder ordet *mental* 'själslig' (Svenska Akademiens ordlista, 2015a) och *träning* betyder 'utföra kroppsövningar' (Svenska Akademiens ordlista, 2015b). Att jobba med mental träning handlar alltså om att utföra kroppsövningar för själslig utveckling.

Mental träning är en metod som används för personlig utveckling och har använts i flera tusen år. Exempel på delar i mental träning är meditation och avslappning vilket människan använt sig av under hela dess existens. I sin bok *Hypnos i teori och praktik* (1982) skriver Lars-Eric Uneståhl om hur folket i forntidens Mesopotamien (Babylonierna) använde sig av meditation och avslappning för att utvecklas mentalt. Uneståhl skriver att det är detta som ligger till grund för de metoderna som vi idag använder inom mental träning.

Idag talas det mycket om mental träning inom elitidrott. Då använder man tekniker i mental träning för att visualisera, slappna av och hitta målsättningar för sig själv (Lejonclou och Lindberg, 1997). Genom detta förbättras idrottarens mentala färdigheter och ger bättre förutsättningar för att göra en bättre prestation när det gäller.

3.3 Mental träning för musiker

Även om mental träning kanske är vanligare inom elitidrott ser jag att behovet av detta är minst lika betydelsefullt för musiker. Musiker ställs hela tiden inför situationer där man ska prestera bäst "när det gäller", i konserter, provspelningar, tävlingar, masterclasses etc., och precis som idrottare behövs verktyg för att lära sig hantera situationerna för att kunna göra en så bra prestation som möjligt. Detta stället mycket press på individen och kan medföra en negativ självkänsla. I en artikel för Musikerhälsan skriver Karin Engquist (2023) om hur en musikers prestation påverkar ens självkänsla. Ofta hamnar man i sammanhang där prestationen tar över och styr självkänslan. Till exempel att man tycker sämre om sig själv bara för att man gjorde en dålig provspelning. Här kan mental träning ha en positiv inverkan. Eftersom kropp och hjärna samarbetar kommer hjärnan kunna hantera utmaningar vi ställs inför bättre om vi lär oss att kontrollera andningen. Einar Wiman skriver i en artikel (motivation.se, 2023) att vi genom att lära oss djupandas kommer kroppen skicka signaler till hjärnan om att man är lugn och har kontroll, vilket bland annat ökar vår koncentrationsförmåga, medan om man låter andningen vara snabb och ytlig får hjärnan signaler om att man är rädd eller stressad.

3.4 *Audition Success* - Don Greene

Don Greene var från början idrottspsykolog och arbetade med de flesta elitidrottarna. I bokens inledning jobbar han med en golfspelare, som även råkar vara kontrabasist. Som tack för hjälpen ville golfaren ge Greene en baslektion. Det var då han insåg att det finns otroliga likheter mellan golfspel och att vara musiker. Hans intresse hade väckts och basisten ordnade ett möte med Syracuse Symfoniorkester, där han var solobasist. Han fick två minuter att prata inför orkestern och delade ut en enkät för musikerna att besvara. När han gick igenom svaren

blev han förvånad. Han hade aldrig förstått hur mycket press och nervositet som ingår i yrket. Han skriver att "I never knew that it could be that way with musicians; I thought they just sat there and played" (Greene, 2001, sid . Ett intresse hade väckts inom honom.

I boken berättar Don Greene om sitt arbete med två musiker, en hornist och en sångerska. De jobbar med sina förberedelser inför konserter, provspelningar och tävlingar. Boken bygger på dialoger mellan Greene och de två musikerna, men även förklaringar till skeenden och varför han gör som han gör. Hans metoder bygger på tre steg: att identifiera ens svagheter, att använda verktyg och mental träning för att jobba med dem samt att sätta ihop detta. Nedan följer några verktyg som nämns i boken.

3.4.1 *Bob*

I detta avsnittet talar Greene (2001, sid 16) om sätt att kontrollera sina tankar. Exempel på tankar man inte vill ha i huvudet vid en viktig prestation är "tänk om". Tvivel som gör att man ifrågasätter sin förmåga eller börjar tänka på misstag man kan göra. Istället döper man dessa tankar till något, i detta fall Bob. När rösten börjar ifrågasätta en och börja säga "tänk om..." ska man istället svara rösten med något positivt, utmana den eller be den att hålla tyst. Innan man går in i provspelelingsrummet kan man, innan man kliver in, vända sig till Bob och säga åt den att stanna utanför. Genom att kunna handskas med sin inre röst kan man lära sig att tysta ner sinnet och göra det till en del av sin rutin innan provspelning.

3.4.2 *Cue words*

Detta är ord som du skriver högst upp på pappret på varje orkesterutdrag eller solostycke, 3-4 ord på varje. Orden ska beskriva hur det känns när du spelar bra, eller ord som hjälper dig att spela bra. Greene trycker på att dessa ord inte ska ha något med teknik att göra. Det handlar endast om hur det känns och är till för att påminna om hur det ska kännas. (Greene, 2001, sid 44). Exempel: på Davids trombonkonsert har jag "slalom", "Christian Lindberg" och "baby stuff". "Slalom" hjälper mig att hitta rätt känsla i spelet. Att spela är som att åka skidor; riktningen ska vara framåt i frasen och i intervallen och ornamenten emellan ska man ha tryck och stadig kontakt, precis som trycket i dalskidan och att man alltid ska vara påväg neråt i backen. Christian Lindberg är en trombonsolist med otroligt mycket pondus och stolthet, både i personlighet och spel. Att tänka att jag är honom ger mig möjlighet att ta steget fram och släppa på tyglarna, våga ta plats och vara offensiv. Jag kan ta ut svängarna hur mycket som helst och det kommer aldrig att bli för mycket. "Baby stuff" är ett uttryck jag använder mig av för att avdramatisera saker. Detta är för att få hjärnan i de goda tankebanorna; att det är "a piece of cake", hur enkelt som helst och att det bara är att göra.

3.4.3 *A breathing exercise*

Centering är baserat på korrekt andningsteknik, därav denna övning. Andningsövningen består av två steg. Liggandes på golvet håller man en hand på magen och den andra på bröstet. Andas in mellan tre och tio djupa andetag, ner i magen, genom näsan och ut genom munnen. Bröstkorgen ska vara stilla och magen ska höjas upp och ner i andetagen. Nästa steg är att lägga en hand över kroppens tyngdpunkt. Den är ungefär 5 cm nedanför naveln och 5 cm in i kroppen. Man ska ha ett litet tryck på den punkten medan man tar tio djupa andetag samtidigt som man fokuserar på handen. Ögonen kan vara stängda om det underlättar. Nu ska man, som Greene beskriver det, “get out of your head and into your center”. Lämna omgivningen, ta dig ut ur huvudet med alla tankar och var i ditt center. (Greene, 2001, sid 45)

3.4.4 *Courage*

Detta handlar om att byta ut idealet ‘perfekt’ mot ‘optimalt’. (Greene, 2001, sid 99). Inget framförande kan vara 100% perfekt. Att göra något helt perfekt är ouppnåeligt och det är lätt att hjärnan låser sig. Istället ska man sträva efter att göra det optimalt. Detta innebär att man gör det med inställningen att prestera så bra man kan, utifrån de förutsättningar man har just då. Syftet är alltså inte att göra en felfri provspelning, utan att göra en så bra provspelning man kan, även fast man är nervös. För om man gör det med mod och självförtroende vinner man provspelningen även om den inte är perfekt. Den ska bara vara bättre än alla andra.

4. Frågeställningar

- Hur kan jag jobba med mental träning för att öka mina prestationer under press?
- Hur kan boken “Audition Success” hjälpa mig att öka mina prestationer under press?

5. Metod/genomförande

Mitt arbete har bestått av tre steg:

Steg 1: Provspelning till Ungdomssymfonikerne, 6 april 2024

Steg 2: ”Audition Success” i praktiken

Steg 3: Signalpriset, 25 april 2024

Jag kommer att ha dagen för provspelningen till Ungdomssymfonikerne som utgångspunkt för min undersökning. Jag kommer föra anteckningar på tankar och känslor som uppkommer under dagens lopp och händelser. Dessa kommer jag att jämföra med anteckningarna från sista dagen i undersökningen; Signalpriset den 25e april.

Det som undersöks är hur två olika pressade situationer påverkar min prestation vid respektive tillfälle. Vid det första tillfället utan mental träning och strategi för att hantera nervositet, och inför det andra tillfället har jag jobbat med mental träning med hjälp av Don Greenes bok "Audition Success".

5.1 Provspelning till Ungdomssymfonikerne

Provspelningen till Ungdomssymfonikerne är en audition för Norges nationella ungdomssymfoniorkester. De gör projekt med ca 8-12 konserter per år och orkestern är känd för sin höga nivå och räknas bland de bästa i Europa (Ungdomssymfonikerne, u.å). Provspelningen var på Norges Musikhögskola i Oslo och bestod av orkesterutdrag som spelades inför en jury. Utdragen som skulle spelas var ur *Valkyrien* (R. Wagner), *William Tell* (G. Rossini), *Symfoni nr 3* (C. Saint Saens), *Bolero* (M. Ravel), *Tuba Mirum* (W. A. Mozart) och *Symphonie Fantastique* (H. Berlioz).

5.2 Audition Success i praktiken

Ur boken *Audition Success* (Greene, 2001) har jag valt ut övningen om att hitta center i fokus som grund för mitt arbete (Greene, 2001, kap. *Centering Instructions*, sid 167). Jag har försökt att göra övningen så ofta jag har kunnat. Mitt mål har varit att känna mig bekväm med övningen och att den ska bli en del av min vardag. Allt för att det ska kännas så naturligt och enkelt som möjligt att använda den när jag är i en pressad situation. Jag gjorde övningen varje morgon innan uppvärmningen, innan varje övningspass, innan varje genomspelning av ett stycke samt på kvällen innan jag gick och lade mig.

5.2.1 Audition Success - "Centering Instructions"

I detta avsnitt följer en instruktion steg för steg för hur övningen för att centrera sitt fokus ska genomföras. Därefter är en beskrivning av hur ofta övningen skall genomföras och hur man ska tänka för att ta sig an den på rätt sätt och vilka positiva konsekvenser det för med sig.

"Step 1: Form A Clear Intention

What you intend to accomplish when you come out of the Centering. "I am going to..."

Step 2: Pick A Focus Point

Select an external point lower than eye level before closing your eyes.

Step 3: Start Abdominal Breathing

Breath slowly and deeply into your lower stomach (3-7 breaths)

Step 4: Scan for Muscular Tension

Check your key muscles one at a time, then breath out tension (3-7 breaths).

Step 5: Be at Your Center

Focus down to your center (3-7 breaths).

Step 6: Repeat your Process Cue

Say it until you are in your right brain: seeing it, feeling it, hearing it (3-7 breaths).

Step 7: Direct Your Energy to Your Point

Let the energy flow from your center to your focus point. Go for it!" (Greene, 2001, sid 168)

När man börjar göra denna övning tar man mellan 15 och 45 andetag, vilket är mellan 30 sekunder och 3 minuter. Man ska göra övningen mellan 3 och 7 gånger om dagen, eftersom det krävs övning och repetition för att lära sig något nytt. Tanken är att göra det i början av uppvärmningen, innan varje övningspass, repetition och konsert. Detta för att göra det till en vardaglig rutin, vilket gör det naturligt att applicera i en pressad situation. Gör man övningen korrekt kommer man till slut kunna hitta center på bara några enstaka andetag.

Det är viktigt att inte gå framåt för fort. Syftet är inte att göra det så snabbt som möjligt, utan att lyckas genomföra varje steg i processen korrekt. Börja med att välja en punkt eller objekt att fokusera på. När du fäst blicken kan du börja andas och därefter gå igenom dina "key muscles" och känna om det finns spänningar. Det är alltså de musklerna som är huvudsakliga för ditt utövande. I detta stadiet tar du så många andetag du behöver för att bli avslappnad i musklerna och känna ditt center. Sist ska du upprepa din "process cue" och känna kopplingen till ditt center igen. Energin som bildas låter du färdas genom kroppen, genom ditt center och ut i din fokuspunkt du håller blicken på. När man behärskar denna process kommer man gå från ett suboptimalt tillstånd, med spända muskler och en hjärna som övertänker, till en som är mycket mer lämpad och har förutsättningarna för ett optimalt framförande. (Greene, 2001, sid 168)

5.2.2 Loggbok

Utgångspunkten för loggboken är dagen för provspelningen till Ungdomssymfonikerne, 6 april 2024. Denna dag är utgångspunkten, och anteckningarna jämförs med sista dagen i loggboken, vilket är Signalpriset den 25 april 2024, för att komma fram till ett resultat. Mellan dessa två tillfällen kommer jag att jobba med Don Greenes övning för centrering av fokus. Övningen genomförs flera gånger om dagen, som jag nämnt ovan, för att känna mig bekväm med proceduren och att få in det som en naturlig del av min vardag. Under arbetets gång kommer jag att notera i loggbok hur arbetet går, problem som uppstår och hur jag går tillväga för att lösa dem, samt övriga reflektioner. Loggboken har varit ett verktyg för att tydligare kunna mäta resultat och förändringar. Därför har inte loggboken använts vid varje tillfälle jag gjort övningen, utan främst då jag stött på problem, spelat upp för folk, gjort insikter eller behövt reflektera över problem som uppstått under arbetets gång.

Under dagen för respektive prestation kommer loggen innehålla känslor och tankar som uppstår, hur jag förbereder mig mentalt under dagen samt hur jag hanterade situationer som uppstår. Då delas loggen upp i kategorier; uppvärmning, innan, under och efter. Jag fyller i loggen under dagens lopp om hur det känns fysiskt och mina tankar under uppvärmningen och när jag väntar på att få spela. Sen fyller jag i mina upplevelser under själva prestationen, går igenom utdragen/styckena och ger exempel på situationer som uppstår och därefter en liten reflektion efteråt.

5.3 Signalpriset

Signalpriset är en solisttävling som genomförs i samband med SIGNAL Brassfestival på Gävle Konserthus. Vinnaren får vara professionell solist med Gävle Symfoniorkester. (Gävle konserthus, u.å). Första rundan var på video och därefter fick de godkända inbjudan till tävlingen. Andra rundan genomfördes på plats i Gävle inför en jury, Stockholm Chamber Brass. Deras trombonist Jonas Bylund är konstnärlig ledare för festivalen och Signalpriset är en tävling som de själva arrangerar. Eftersom festivalen hyllar brassinstrumenten är tävlingen bara för trumpet, horn, trombon och tuba och alla tävlar mot alla. Efter andra rundan blev sex tävlanden kvalificerade för finalen dagen efter. De stycken som skulle spelas var sats 1 och 2 ur F. Davids *Trombone Concertino* (1837) för andra rundan och för finalen F. Martins *Ballade* (1940) samt ett valfritt stycke skrivet efter 1960. Jag valde *The Raven Song* av B.P. Johansen (2000).

5.4 Avgränsningar

I boken nämner Greene många olika övningar som hans klienter jobbade med. Bland annat hur man jobbar psykologiskt med orkesterutdrag inför en provspelning och olika förberedelser, men för att inte arbetet ska bli allt för stort, och för att jag ska kunna se tydligt om den valda metoden faktiskt fungerar väljer jag att uteslutande jobba med hans teknik om att hitta center ("Centering Instructions").

6. Resultat

6.1 Fysiskt

6.1.1 Innan prestation

Det är i denna del jag känner att skillnaden i resultat blev som störst; tiden från att jag vaknade på morgonen till dess att jag gick in i rummet för att genomföra prestationen. Jag märker att jag var mycket mer avslappnad och inne i mig själv, samt att jag visste vad jag behövde lägga ett extra öga på och försöka åtgärda tankar eller stress innan de blev för stora. Under dagen för

provspelningen till Ungdomssymfonikerne var jag väldigt nervös. Jag var nervös redan dagen innan men försökte trycka undan de känslorna och inte tänka på dem. På morgonen var jag ganska lugn, men spänningen i kroppen fanns där. Väl i uppvärmningsrummet kom nervositeten som en bombnedslag; pulsen blev hög, jag fick dålig kontroll på luften och jag fick svårt att hitta center i soundet. Jag försökte säga åt kroppen att sluta men det hjälpte inte. Jag var i en inre kamp.

När jag gjorde Signalpriset hade jag en helt annan upplevelse. Natten innan sov jag bra, vilket gjorde det lätt att gå upp på morgonen. Jag var inte nervös alls, bara exalterad. Det skulle bli kul! När jag värmdes upp gjorde jag centreringsövningen och var under hela uppvärmningen väldigt noga med luftflödet och att göra ordentliga inandningar. När jag kom fram till konserthuset fick jag ett rum att värma upp i. Där började jag bli lite pirrig, men då gjorde jag centreringsövningen och då lade det sig. Efter stunden i rummet stötte jag på folk jag känner, så vi satt och pratade ett tag innan det var dags att spela. Jag var avslappnad. Lite nervös, men lugn. Medan jag satt med folk tänkte jag på att hålla andningen djup och lugn, och att fokusera på kroppens centrum.

6.1.2 Under prestation

Till Ungdomssymfonikerne var jag väldigt nervös när jag stod utanför rummet och väntade på att bli insläppt. När jag väl kom in och skulle spela utdragen var jag både skakig och hade svårt att stabilisera embouchuren. Jag blev svettig och blev andfådd.

I Gävle kände jag mig relativt lugn fram tills att de öppnade dörren till juryns rum. Då steg pulsen och jag försökte tänka på allt jag jobbat med för att underlätta. Öppningen på *David* gick bra! Sen hände något. I ett mellanspel lyfte jag blicken och råkade möta en jurymedlems leende ansikte. Då var det som att det vände. Jag blev väldigt torr i munnen, mer än jag någonsin varit, det blev svårt med ansatserna. Jag försökte skapa saliv i munnen i pauserna men det hjälpte inte. Inför andra satsen blev det lättare. Det kändes som att jag landade i situationen när tempot inte var lika högt.

6.2 Mentalt

6.2.1 Innan prestation

Även i den mentala aspekten var skillnaden störst innan prestationen. Till Ungdomssymfonikerne var nästan de uteslutande tankarna: ”De andra som söker är så bra, jag har inte en chans mot dem”(Se bilaga *Loggbok 6 april 2024*). Jag kände mig inte tillräckligt förberedd och jag litade inte på min förmåga. Jag kände att jag inte var med mentalt. Det var många tillfällen där jag märkte att jag tänkte på annat, på vad juryn skrev eller vad de tyckte om mitt spel.

Under Signalpriset var jag lugn hela dagen, jag kände mig väl förberedd och jag såg fram emot att spela. Ur loggboken: ”Det kommer komma många riktigt duktiga musiker som jag tävlar mot, men jag känner mig inte så rädd för dem. De är bättre på mig på vissa saker, men andra saker är jag mycket bättre än vad de är. Jag har inte några förväntningar att spela kixfritt. Jag ska gå in och göra min version av David och göra det så optimalt jag kan just idag.” (Se bilaga *Loggbok 25 april 2024*).

6.2.2 Under prestation

Det är här som skillnaden mellan start- och slutpunkten är som minst. Mina reflektioner i loggboken är ganska lika. Enda skillnaden är att det i Gävle slog till efter att jag började spela, istället för att det var där från början. En skillnad i loggboken är vinkeln på tankarna i huvudet. Under första prestationen var tankarna riktade åt juryn; jag funderade på vad juryn tänkte, skrev och tyckte, medan jag under den andra prestationen hade tankarna på mig själv och vad som hände i kroppen. Jag brydde mig inte om vad juryn tänkte, för jag var där för att göra en så bra prestation jag kunde för min egen skull och det spelade ingen roll vad juryn tyckte. Även om det var en tävling och det självklart är juryns åsikt som avgör, men för mig var resultatet i tävlingen inte viktigt.

7. Diskussion

7.1 Analys

Den största skillnaden som blev efter arbetet med “Audition Success” var hur det var och kändes innan prestationen. Under dagen, uppvärmningen och innan jag gick in i rummet.

I ett tidigare kapitel skrev jag om hur Greene i sin bok *Audition Success* tar upp Bob. Han berättade om hans metod att sätta en namn på den negativa inre rösten och att man kan lära sig att be den hålla tyst när den pratar för mycket. Den metoden fungerar inte för mig. Istället för att Bob blev tyst när jag sa till den så blev det istället som ett tjat mellan ett barn och en vuxen i huvudet. Det blev att jag skrek på Bob i huvudet och det gjorde mig bara ännu mer frustrerad och stressad. Istället föreställer jag mig att jag tar några steg ifrån Bob, att jag ställer mig framför honom och att bilden av honom blir mer och mer transparent när jag kommer in i mitt centrum. Det svåra var att hålla det så under hela prestationen. Som sagt; jag fick lättare att hålla mig samman innan prestationen. Det tror jag beror på att det, när jag inte hade sett juryn, bara var hjärnan som kunde fantisera om vad som skulle hända, och det lärde jag mig kontrollera, men väl i rummet kom Bob tillbaka och kamp-flyreaktionen aktiverades; när jag såg hotet (= juryn). Så skillnaden är att den aktiverades vid olika tidpunkter. I starten av arbetet slog den till långt innan, medan i slutet slog den till när jag gick in i rummet.

Under båda prestationerna blev jag väldigt stressad. Skillnaden mellan dem var att jag i Gävle hade verktyg för att hantera dem. Problemet som uppstod tror jag beror på att jag, när jag blev stressad, började tänka på alla saker jag lärt mig som ”ska hjälpa”. I pauserna försökte jag göra centeringsövningen, samtidigt som jag skrek åt Bob att vara tyst och det blev för mycket på samma gång. Istället skulle jag ha accepterat situationen och tagit ett mentalt kliv tillbaka, tagit ett djupt andetag och försökte slappna av i kroppen så jag hade kunnat använda mycket luft. Då hade det löst sig. Med att slappna av i kroppen har jag också lärt mig att det är viktigt att slappna av på rätt sätt. I ”centering instructions”, ska man identifiera sina viktigaste muskler och släppa på spänningar. Jag har innan missförstått uttrycket att ”slappna av”, genom att jag trott att hela kroppen och huvudet ska vara avslappnad. Problemet är då att hjärnan släpper fokus och att kroppen blir instabil; det är precis det som hände i den första prestationen. I slutet på utdraget *Tuba Mirum* (Mozart, 1791) började jag kixa. I efterhand förstår jag att det är precis därför. Fram till dess hade utdraget gått väldigt bra och det tror jag gjorde att jag började ta resten för givet. Jag kände att jag kunde slappna av för att det bara var några takter kvar och då började jag tänka på nästa utdrag och jag tappade magstödet vilket gjorde att jag kixade.

7.2 Mental träning och självkänsla

I mitt arbete med mental träning känner jag att min självkänsla har vuxit. Precis som Engquist skrev i artikeln för Musikerhälsan hade jag svårt att separera min prestation från min självkänsla. Nu har mitt mindset ändrats och jag känner att jag kan ta för mig mer både musikaliskt men också på ett personligt plan. Min inställning är inte längre att ”jag ska göra mitt bästa, men det kommer ju inte att bli perfekt”, utan ”jag ska spela det bästa jag kan just nu, jag ska visa dem vem jag är och vad jag kan göra”.

Jag vågar också ta mig tid på scenen innan jag börjar spela. Förut kände jag mig stressad att börja, för att jag trodde att juryn skulle bli rastlös och tycka att det var töntigt att jag ”bara står där”. Nu har jag självförtroendet att ta mig tid. Jag tittar på musiken, hör den i huvudet, gör centeringsövningen och andas. Jag känner att jag har mycket starkare kontakt med min kropp och mitt centrum. Jag har bättre kontroll över kroppen, och även om tävlingen i Gävle inte gick som jag hoppats är jag inte besviken. Inte alls. Det var en viktig erfarenhet och jag har lärt mig otroligt mycket under min resa dit.

7.3 Felkällor

En felkälla jag ser i arbetet är tidsaspekten. Tiden för arbetet med mental träning var begränsad till ungefär tre veckor. Anledningen till detta är att jag ville ha två liknande situationer att jämföra mellan, för att få så likvärdiga jämförbara data som möjligt. Då hade jag inte så mycket val. Jag inser att resultatet med största sannolikhet blivit betydligt större om jag satt längre tid för arbetet. Det tar tid att etablera nya arbetsmetoder. Dels att lära sig

övningen, men också att komma in i den och att få det till en naturlig del av vardagen. Hade jag gett det några veckor till hade övningen troligtvis fungerat ännu bättre.

8. Slutsats

Syftet med arbetet var att testa Don Greenes metod för att hitta centrering i fokuset för att förbättra sina prestationer under press. Jag har mätt resultat i två huvudkategorier: fysiskt och mentalt, samt innan och efter prestationen. Jag upplevde att det blev skillnad. Den största skillnaden är att jag i den senare prestationen fokuserade på mig själv. Jag gick in i mig själv och tänkte på min kropp istället för yttre distraktioner.

Arbetet med mental träning har inget slut. Det finns ingen punkt där man blir klar. Man kan alltid utvecklas och man kommer hela tiden stöta på nya situationer och utmaningar att ta sig an. Under arbetet har jag fått med mig verktyg som jag ska fortsätta jobba med. Jag är långt ifrån fullärd, men jag har kommit en bit på vägen.

9. Referenser

[alfabetiskt ordnad lista, kan infogas via referenshanteringsprogram]

9.1 Orkesterutdrag & stycken

Berlioz, H. ur *Symphonie Fantastique* (1830)

David, F. *Trombone concertino* (1837)

Johansen, B. P. *The Raven Song* (2000)

Martin, F. *Ballade* (1940)

Mozart, W. A. ur *Tuba Mirum* (1791)

Ravel, M. ur *Bolero* (1928)

Rossini, G. ur *William Tell* (1829)

Saint Saens, C. ur *Symfoni nr 3* (1886)

Wagner, R. ur *Valkyrien* (1870)

9.2 Litteratur

Greene, D. (2001). *Audition Success*. Förlaget Routledge, New York.

Lejonclou, A., & Lindberg, Å. (1997). *Musik och mental träning. Hypnos i teori och praktik* (1982) skriver Lars-Eric Uneståhl. Gehrman's musikförlag.

Sjögren, M & Westberg E. (2023). *Från tanke till handling. En intervjustudie om mental träning för musiker*. [Examensarbete i musik Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet. LUP student papers.

Uneståhl, L-E. (1982). *Hypnos i teori och praktik*. Förlag Buena Vida.

9.3 Elektroniskt material

Brydolf, J. 1177 Vårdguiden. (Senast uppdaterad 28 februari 2023). *Stress*. Hämtad 17 maj 2024. <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>

Enquist, K. Musikerhälsan (2023). Hämtad 14 maj 2024
[Nervositet, press och psykisk ohälsa - Artist- & Musikerhälsan \(artist-musikerhalsan.se\)](https://www.musikerhalsan.se/nervositet-press-och-psykisk-ohalsa-artist-musikerhalsan)

Gävle konserthus. (u.å). *Signalpriset*.

[SIGNAL-priset \(gavlekonserthus.se\)](https://www.gavlekonserthus.se/signalpriset)

Jansdotter, H. Fysiopiloten.(u.å) *Andas på rätt sätt!* Hämtad 6 juni 2024.

<https://fysiopiloten.se/andas-pa-ratt-satt/>

Svenska Akademiens ordlista (2015a). Hämtad 12 juni 2024.

<https://svenska.se/saol/?sok=Mental&pz=1>

Svenska Akademiens ordlista (2015b). Hämtad 12 juni 2024.

<https://svenska.se/saol/?sok=Träning&pz=1>

Ungdomssymfonikerne. (u.å.) Hämtad 15 maj 2024

<https://www.ungsymf.no/om-oss-1>

Wiman, E. Motivation.se. (februari 2023). *Djupandning motverkar stress och boostar din energi.* Hämtad 6 juni 2024.

<https://www.motivation.se/innehall/djupandning-motverkar-stress-och-boostar-din-energi/>

10. Bilagor

1. Orkesterutdrag till provspelningen för Ungdomssymfonikerne
2. Loggbok

Bilaga 1



AUDITION: TROMBONE 2024

Trombone excerpts:

- Wagner: Die Walküre
- Rossini: Ouverture Wilhelm Tell
- Saint-Saëns: 3rd Symphony, 1st mov.
- Ravel: Bolero
- Mozart: Tuba Mirum
- Berlioz: Symphonie Fantastique: 4. Marche au Supplice

Good luck!



RICHARD WAGNER : DIE WALKÜRE
PLAY THE 1ST TROMBONE PART
III. Aufzug. 1. Szene.
Lebhaft.

Wagner: Die Walküre, 3. aufzug, 1. scene





Saint-Saens: 3rd Symphony, 1st mov.

A page of musical notation for the first movement of Saint-Saens' 3rd Symphony. The score is arranged in eight staves. The top staff is for Tuba, with a large 'N' above it. The second staff has dynamic markings 'fff' and 'p', and a '1' above it. The third staff is for Orgue, with a '9' above it. The fourth staff is for Tromb., with a red bracket on the left and a 'V' above it. The fifth staff is for Orgue, with a '2' above it and a red bracket on the right. The sixth staff is for Tromb., with a 'p' below it. The seventh staff has dynamic markings 'pp' and 'p', and a 'V' above it. The eighth staff has dynamic markings 'mp' and 'p', and a 'V' above it. The score includes various musical notations such as notes, rests, and clefs.

Ravel: Bolero



BOLERO

ÉDITIONS PROTECTOR
PARIS (1911) (1912)
Maurice RAVEL
Livr. No. 11 Mars 1912
© International Copyright
Cl. des Prop. Art. 4211

MAURICE RAVEL

1^{er} et 2^e TROMBONES

9

TACET jusqu'à 10

H^{1b}

10

1^o Solo
mf sostenuto

11



Mozart: Requiem in D- minor: 3. Tuba Mirum

3. Tuba mirum.

Andante.
Solo

The musical score is written in bass clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It consists of three staves. The first staff begins with a 'Solo' marking and a first ending bracket. The second staff continues the melodic line with various ornaments and dynamics. The third staff shows a few notes, possibly indicating the end of the movement or a specific performance instruction.

Berlioz: Symphonie Fantastique: 4. Marche au Supplice



Hector Berlioz
Symphonie Fantastique, Op. 14

Trombone I.

I. II. e III. tacent.

IV.

Gang zum Hochgericht.

Marche au Supplice. The Procession to the Stake.

Allegretto non troppo. (♩=72)

Viol. Timp. ff 18 Basso. 19 20

21 22 ff 15 16

54 16 55 5 6 7 8 9 56 mf cresc.

57 p pp ff ff 3

ff 2 ff f ff

3 58 2 f dim. rall. poco

59 4 ff

a tempo f ff

Bilaga 2

6 april 2024 - Provspelning till Ungdomssymfonikerna, Oslo

Morgonen: kände mig lugn.

Under uppvärmningen:

Fysiskt: nervös, hög puls, dålig kontroll på luften. Svårt att hitta center i soundet.

Psykiskt: "De andra som söker är så bra, jag har inte en chans mot dem".

Precis innan:

Kom till salen i tid, blev visad var jag kunde packa upp. Efter bara någon minut kom han tillbaka och sa att personen innan mig inte kom, så jag kunde gå in direkt om jag ville. Jag tog några djupa andetag innan jag gick in. När jag kom in satt Ingemar Roos i juryn. Jag känner honom sedan tidigare, kändes både tryggt men samtidigt en press. Jag vill prestera och visa att jag utvecklats sedan sist han hörde mig spela.

Utdragen:

Valkyrien: otydlig artikulation i början. Men det blev bättre.

Rossini gick bättre än det gjort när jag spelat upp den för folk på mock-auditions jag gjort inför provspelningen.

Bolero och **Saint Saens 3** gick bra!

Tuba Mirum gick bra i början. En kix mot slutet, kände att jag tappade fokus (kanske för att jag hade klarat av det värsta och tog det andra för givet, jag slappnade av och tappade magstödet)

De bröt för alla deltagare innan sista utdraget (**Symphonie Fantastique**), vilket gjorde mig väldigt lättad. Den har jag haft svårt med transponeringen på och den går väldigt högt så den ger mig många hjärnspöken.

Efteråt

Jag är ändå nöjd. Jag hade noterat att jag var svajig i luften under uppvärmningen, så jag var noga med att inte bli defensiv med luftflödet. Jag tog mig också tid mellan utdragen för att försöka få ner pulsen, gå igenom utdraget i huvudet och försöka hitta ett fokus. Men jag känner att jag inte kunde koncentrera mig till 100%. Jag tänkte på vad juryn skulle tänka, och på hur de andra kunde ha spelat osv.

8 april

Innan uppvärmning: svårt att fokusera blicken på en punkt. Blicken åker runt på saker bredvid/bakom/runt. Nästa gång ska jag välja ett föremål som står ensamt, framför en enfärgad vägg eller liknande.

16 april

Det börjar bli lättare att hitta fokus. Jag har även börjat försöka få kontroll på min inre röst. Den pratar HELA tiden, upprepar saker folk säger, saker jag hör etc. Jag försöker nu att lyssna objektivt på den, att inte tänka på den utan bara låter saker ske. Inte lägga fokus på den. Det tror jag kan ge en positiv påverkan på min koncentrationsförmåga.

20 april

Gjorde en mock med andra rundan. Det var bara en som kom, men jag kände ändå att jag ville göra en så bra prestation jag kunde. Han fick partituret så han kunde följa med och ge feedback efteråt. Jag gjorde centreringsövningen vid notstället. Jag fick ner pulsen och det kändes som att hjärnan var

avslappnad. Jag var inte nervös. Jag gjorde några kixar, så fokuset var uppenbarligen inte med hela vägen. Över lag: hade detta varit framförandet på tävlingen hade jag varit nöjd.

22 april

Jag gör centreringsövningen innan mina övningspass, innan varje genomspelning (på samma sätt som jag gjort och kommer göra på tävlingen) och innan jag ska somna. Fast då blundar jag och föreställer mig min mittpunkt i kroppen istället för att titta på ett fysiskt föremål. Jag får ner pulsen och jag får lättare att somna.

När jag åkte tåg idag började jag bli åksjuk. Då stängde jag av musiken i hörlurarna och gjorde centreringsövningen ett tag. Jag fick ner pulsen och kom in i mig själv och jag blev lugn. Illamåendet gick över!

25 april

Uppvärmning: lugn, jag gjorde min vanliga uppvärmningsrutin. Jag var noga med att hålla luftströmmen jämna, eftersom jag märkte hur stor påverkan det hade på förra provspelningen. Jag var också noga med inandningen. Försökte ha kontakt med mitt centrum i kroppen. Än så långre inte nervös, mest taggad. Det är första gången jag känner såhär inför en provspelningen eller liknande. Tror det beror på att jag är ordentligt förberedd och gjort en strukturerad plan för sista veckan. Det kommer komma många riktigt duktiga musiker som jag tävlar mot, men jag känner mig inte så rädd för dem. De är bättre på mig på vissa saker, men andra saker är jag mycket bättre än vad de är. Jag har inte några förväntningar att spela kixfritt. Jag ska gå in och göra min version av David och göra det så optimalt jag kan just idag.

Innan: I uppvärmningsrummet på plats i konserthuset blev jag lite pirrig, men då gjorde jag centrering-övningen och då blev det bättre. Har träffat bekanta och vänner i lobbyn nu när jag väntar som jag sitter och pratar med. Känner mig avslappnad. Är lite nervös, men lugn. Jag andas djupt och fokuserar på mitt centrum.

Under: Mycket nervös. Jag gjorde centeringövningen med blicken fokuserad på striven på notstället (som jag gjort varje gång). Öppningen på David gick bra! Därefter försökte jag göra något annorlunda från tidigare framföranden. Jag ville ha kontakt med publiken. Så, i nästa mellanspel (knappt halva första sidan) tittade jag upp mot publiken (jury) och mötte blicken av en av dem. Han log brett och såg mig i ögonen. Då var det som om nåt vände. Jag blev väldigt torr i munnen, mer än jag någonsin varit, och det gjorde att tungan inte agerade som jag är van vid. Jag försökte fukta munnen med saliv i pauser men det hjälpte inte. Jag gjorde snabba centeringsövningar i pauser och försökte hålla mig samlad och fokuserad, men jag kixade på första tonen i början på de flesta fraser, så jag stressade nog upp mig istället för att acceptera situationen och ta det lugnt. Hade jag bara använt mycket luft och slappna av hade det löst sig. Det blev bättre till andra satsen. Den gick riktigt bra.

Efter: Vet inte. När jag blev så torr var det som att allt låste sig och jag kunde inte uttrycka mig som jag ville rent musikaliskt. Jag är nöjd med förberedelserna jag gjorde. Jag märkte skillnad på mina känslor och ageranden under tävlingsdagen och precis innan. Jag höll lugnet, kände mig stabil och hade ett bättre mindset än innan. Jag trodde på mig själv.