

Mental övning som inlärningsmetod för musiker

Att lära sig genom visualisering

Irene Kåll

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för musik

Jakobstad 2021

EXAMENSARBETE

Författare: Irene Kåll

Utbildning och ort: Yrkehögskolan Novia, Jakobstad

Inriktning: Musikpedagog (YH)

Handledare: Mikael Svarvar

Titel: Mental övning som inlärningsmetod för musiker

Datum: 22.11.2021 Sidantal: 24

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med examensarbetet var att ta reda på vad mental övning innebär, dess effektivitet samt hur musiker upplever mentala övningsmetoder. Detta har undersökts genom studier av litteratur och forskningsrapporter. För att undersöka hur mental övning upplevs av musiker har fyra yrkesmusiker intervjuats angående sina erfarenheter i ämnet.

Mental övning innebär att musiker övar genom visualisering i stället för att öva fysiskt på sitt instrument. Visualiseringen kan vara auditiv, visuell eller kinestetisk. Mental övning används ofta av musiker när de inte har möjlighet att öva med sina instrument. Mental övning upplevs vara mycket effektivt av de musiker som har testat metoden. Tidigare forskningsresultat visar däremot att mental övning är klart mindre effektivt än praktisk övning. Kombinationen av praktisk övning med mental övning ger dock snarlika resultat som enbart praktisk övning. Man kan därför anta att man med fördel kan ersätta en del av den praktiska övningen med mental övning och således minska den fysiska belastning som praktisk övning innebär. Musiker som har en god förmåga att visualisera får bättre resultat av sin mentala övning än de som inte kan visualisera lika tydligt. Förmågan att visualisera och öva mentalt går dock att öva upp, så musiker med mera erfarenhet av mental övning uppnår även bättre resultat.

Intervjuerna som gjordes inom ramarna för detta examensarbete stödde till stora delar forskningsresultaten. Musikerna som intervjuades ansåg att mental övning är ett komplement till praktisk övning, men att den praktiska övningen är viktigast. Däremot ansåg samtliga musiker som intervjuades att mental övning är mera effektivt än praktisk övning, vilket går helt emot forskningsresultaten. Samtliga musiker rekommenderade mental övning åt andra, men de ansåg att det är svårt att avgöra i vilket skede av musikstudierna som mental övning bör introduceras.

Språk: svenska

Nyckelord: mental övning, visualisering, övning utan instrument

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Irene Käll

Koulutus ja paikkakunta: Yrkeshögskolan Novia, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto: Musiikkipedagogi (AMK)

Ohjaaja: Mikael Svarvar

Nimike: Mentaaliharjoittelu muusikoiden oppimismenetelmänä

Päivämäärä: 22.11.2021

Sivumäärä: 24

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä mentaaliharjoittelu tarkoittaa, tutkia sen tehokkuutta ja miten muusikot mentaaliharjoittelun kokevat. Tätä tutkittiin kirjallisuuden ja tutkimusraporttien avulla. Opinnäytetyötä varten on haastateltu neljää ammattimuusikkoa heidän kokemuksistaan aiheesta.

Mentaaliharjoittelu tarkoittaa sitä, että muusikot harjoittelevat visualisoinnin avulla fyysisen harjoittelun sijaan. Visualisointi voi olla auditiivista, visuaalista tai kinesteettistä. Muusikot käyttävät usein mentaaliharjoittelua silloin kun heillä ei ole mahdollisuutta harjoitella soittimillaan. Muusikot pitävät usein mentaaliharjoittelua erittäin tehokkaana menetelmänä. Aiemmat tutkimustulokset sen sijaan osoittavat, että mentaaliharjoittelu on selvästi vähemmän tehokasta kuin fyysinen harjoittelu. Yhdistettynä fyysiseen harjoitteluun mentaaliharjoittelu antaa kuitenkin samanlaisia tuloksia kuin pelkkä fyysinen harjoittelu. Voidaan siis olettaa, että osa fyysisestä harjoittelusta voi hyvin korvata mentaaliharjoittelulla ja siten vähentää harjoittelun tuomaa fyysistä rasitusta. Muusikot, joilla on hyvä visualisointikyky, saavat parempia tuloksia mentaaliharjoittelustaan kuin ne, jotka eivät pysty visualisoimaan yhtä selkeästi. Visualisointikykyä voi harjoitella, ja siinä kokeneemmat muusikot saavuttavat myös parempia tuloksia.

Opinnäytetyön haastattelut tukevat suurelta osin tutkimustuloksia. Muusikot haastatteluissa kokivat, että mentaaliharjoittelu on hyvä lisä fyysiseen harjoitteluun, mutta heidän mielestään fyysinen harjoittelu on kuitenkin tärkeintä. Toisaalta kaikki muusikot haastattelussa pitivät mentaaliharjoittelua tehokkaampaa kuin fyysistä harjoittelua, mikä on täysin ristiriidassa tutkimustulosten kanssa. Kaikki muusikot suosittelivat mentaaliharjoittelua muille, mutta heistä oli

vaikeaa määrittää, missä musiikkiopintojen vaiheessa mentaaliharjoittelu olisi hyvä aloittaa.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: mentaaliharjoittelu, visualisointi, harjoittelu ilman soitinta

BACHELOR'S THESIS

Author: Irene Kåll

Degree Programme: Novia University of Applied Sciences, Pietarsaari

Specialisation: Music pedagogy (Bachelor's studies)

Supervisor: Mikael Svarvar

Title: Mental practice as a learning method for musicians

Date: 22.11.2021 Number of pages: 24

Appendices: 1

Abstract

The purpose of this bachelor's thesis was to find out what mental practice means, how effective it is and how musicians experience mental practice methods. This has been done through studies of literature and research reports. To find out how musicians experience mental practice, four professional musicians have been interviewed regarding their experiences about the subject.

Mental practice means that musicians practice through visualization instead of physically practicing on their instruments. The visualization can be auditory, visual or kinesthetic. Mental practice is often used in situations where musicians cannot practice with their instruments. Mental practice is perceived to be very effective by the musicians who have tested the method. Research results, on the other hand, show that mental practice is clearly less effective than physical practice. Combined with physical practice, however, mental practice gives similar results to physical practise alone. It can therefore be assumed that it is beneficial to replace a part of the physical practice with mental practice, and thus reduce the physical strain that comes with physical practice. Musicians who have a good ability to visualize get better results from their mental practice than those who cannot visualize clearly. However, the visualization and mental practice skills can be learned, so musicians with more experience of mental practice also achieve better results.

The interviews conducted in this bachelor's thesis largely supported the research results. The musicians who were interviewed expressed that mental practice can be used as a complementary tool to physical practice, but the physical practice is the most important. However, all the musicians thought that mental practice is more effective than physical practice, which is completely contrary to the previous research results. All musicians that were interviewed recommended mental practice to others, but they found it difficult to determine when to introduce mental practice to music students.

Language: Swedish

Key words: mental practice, visualization, practice without instrument

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte	2
3	Metod	3
4	Övning med eftertanke.....	4
4.1	Belastningsskador och mental övning	4
4.2	Hörselskador och mental övning	6
5	Vad är mental övning?.....	6
5.1	Vem kan använda sig av mental övning?	7
5.2	Olika typer av mental övning.....	8
5.2.1	Auditiv visualisering.....	8
5.2.2	Visuell visualisering.....	9
5.2.3	Kinestetisk visualisering.....	10
5.2.4	Analys av notbilden	10
5.2.5	Mental övning med samtidig lyssning.....	11
5.3	Effekten av mental övning	11
6	Intervju: Vad anser yrkesmusiker om mental övning?.....	13
7	Diskussion.....	17
8	Källförteckning.....	22

Bilaga

1 Inledning

I mitt examensarbete har jag valt att undersöka mentala övningsmetoder och hur de kan användas av musiker. Livet som musiker förutsätter många övningstimmar och det är intressant att undersöka hur man kan effektivera övningstiden samt försöka undvika de belastningsskador som lätt uppstår vid monotont fysiskt arbete.

Det är vanligt att musiker tidvis måste ta pauser i sitt övande på grund av olika belastningsskador. Under en period när jag själv inte fysiskt kunde öva piano på grund av belastningsproblematik introducerade min pianolärare mig till boken *The Shortest Way to Pianistic Perfection* skriven av pianisterna Walter Gieseking och Karl Leimer. I den boken presenterar Leimer olika mentala övningsmetoder samt ger noggranna beskrivningar av hurudan spelteknik man behöver använda som pianist för att undvika belastningsskador. Leimer beskriver steg för steg hur man genom analys och visualisering kan lära sig ett stycke utantill innan man spelar det första gången.

Min lärare utmanade mig att pröva på att öva in några pianostycken enligt Leimers metod, utan att spela dem fysiskt, under den period jag inte kunde öva som vanligt. På detta sätt lärde jag mig att spela Gershwins *Three Preludes*. Jag satt vid skrivbordet med noterna framför mig och analyserade notbilden, föreställde mig hur jag spelade styckena och hur de skulle låta. När jag sedan testade att spela styckena på piano blev jag både positivt och negativt överraskad. Det positiva var att jag kunde styckena utantill nästan genast. Det negativa var att jag i mitt inre öra, min auditiva visualisering, hade föreställt mig felaktiga toner, och styckena lät i verkligheten på ett annat sätt än jag hade föreställt mig. Det tog flera övningstillfällen framför pianot innan jag började vänja mig vid hur styckena faktiskt skulle låta.

Efter denna upplevelse har jag inte använt mig av mental övning för att lära mig helt nya stycken. Mitt inre öra, min auditiva visualisering, är inte tillräckligt utvecklat för att kunna skapa korrekta melodier och harmonier enbart utgående från noterna. I stället har jag övat mentalt på de pianostycken jag redan har övat praktiskt ett tag. Då jag är bekant med hur

stycket ska låta och det är lättare att visualisera musiken korrekt i mitt inre. Jag kan då genom visualisering utveckla mitt musikaliska uttryck samt motoriskt lära mig svåra passager i styckena genom att jag föreställer mig hur jag ska röra mina händer. Jag märkte att det är lättare att forma ett styckes dynamik och tempo i min fantasi, när jag inte hindras av mina tekniska brister. Om jag formar ett styckes uttryck samtidigt som jag spelar det fysiskt kommer mina tekniska brister lägga begränsningar i hur jag vill uttrycka mig. Om jag i stället använder mig av visualisering och formar stycket i mitt huvud kommer jag att ha en högre målsättning över hur jag vill att ett stycke ska låta i slutändan. Det innebär att jag upplever att mental övning ger ett bättre slutresultat än enbart praktisk övning.

2 Syfte

När jag testade mental pianoövning upplevde jag att det gav goda resultat. I detta examensarbete vill jag ta reda på om forskningen stöder eller bestrider min upplevelse av den mentala övningens effektivitet. Jag vill även ta reda på vad andra musiker anser om mental övning.

Syftet med detta examensarbete är att ta reda på mera om mentala övningsmetoder. Jag vill ta reda på vad mental övning innebär samt vem som kan ha nytta av mental övning. Jag vill ta reda på om yrkesmusiker använder mental övning och om detta är något som lärs ut inom finländsk musikutbildning.

Eftersom belastnings- samt hörselskador är vanliga problem bland musiker vill jag ta reda på om mental övning kan vara ett effektivt substitut för den vanliga fysiska övningen som tär på kropp och hörsel. Jag vill ta reda på i vilka situationer som andra musiker använder sig av mental övning.

I detta examensarbete har jag valt att inte fokusera på mental förberedelse inför konserter och framträdanden. Jag kommer enbart att undersöka mental övning som

inlärningsmetod.

Jag söker svar på följande frågor:

- Vad innebär mental övning?
- Är mental övning en effektiv övningsmetod?
- Hur upplevs mental övning av musiker?

3 Metod

Mitt examensarbete kommer att ha en hermeneutisk forskningsansats. Enligt Jan Hartman innebär det att man inte utför mätningar utan i stället undersöker och försöker förstå individers upplevelse av en företeelse. (Hartman, 1998, 95) Det innebär att jag inte kommer att mäta effekten av mental pianoövning utan i stället tolka och försöka förstå musikernas upplevelse denna övningsmetod genom en fenomenografisk undersökning.

Jag kommer att genom litteraturstudier ta reda på vilka olika typer av mental övning som finns och genom forskningsrapporter ta reda på om det är en bevisat effektiv övningsmetod. Genom intervjuer med yrkesverksamma musiker kommer jag att undersöka hur musiker upplever den mentala övningen.

Jag kommer att använda mig av semistrukturerade intervjuer när jag talar med musikerna. Intervjuerna kommer att ha hög standardisering, det vill säga att jag ställer samma frågor i samma ordning åt alla jag intervjuar för att inte påverka svaren jag får. (Hartman, 1998, s 199). Jag kommer att välja att intervju musiker som uppger sig ha erfarenhet av mental övning för att ta reda på hur de upplever metoden. Eftersom jag själv redan har en uppfattning och åsikt om mental pianoövning kommer jag att vara noggrann med att inte lägga in egna åsikter i intervjufrågorna och tolkningen av intervjuerna.

4 Övning med eftertanke

I ett inlägg på bloggen *Bulletproof Musician* diskuterar prestationspsykologen Noa Kageyama, professor vid Juilliard School i New York, hur mycket en musiker behöver öva. Kageyama ställer sig frågan hur mycket övning som är tillräcklig samt om det är möjligt att öva för mycket. Kageyama skriver att pianisten Arthur Rubinstein ska ha sagt i en intervju att man inte borde behöva öva mera än fyra timmar om dagen. Rubinstein menade att om man har behov av att öva mera än så, betyder det att man inte övar på rätt sätt. Violinisten Leopold Auer ska enligt Kageyama ha uttryckt att den som övar enbart med fingrarna behöver öva hela dagen, medan den som övar med huvudet får lika mycket gjort på en och en halv timmes övning. (Kageyama, u.å.)

4.1 Belastningsskador och mental övning

Det är viktigt att notera att de allra flesta skador hos musiker inte uppstår vid uppträdanden, utan vid övningstillfällen. Det skulle därför vara viktigt att musiker lägger märke till hur de bör öva för att minska risken för skador. När en musiker försöker lära sig särskilt svåra passager utgör det en risk att otaliga gånger upprepa samma sekvens av toner utan att ta pauser. Det finns ändå inga riktlinjer för hur många gånger man bör upprepa samma sekvens, utan det är upp till varje musiker att lyssna på kroppen och avgöra vad som är en sund mängd övning. En varierad övningsteknik är ett bra sätt att undvika skador, och lärare borde hjälpa sina elever att hitta en god övningsrutin. (Tubiana & Camadio, 2000, s. 177)

Musiker kan liknas vid idrottsatleter på så sätt att båda tränas i att utföra komplexa, snabba samt välkoordinerade rörelser till den yttersta gränsen av vad som är möjligt. Skillnaden mellan idrottare och musiker är dock att idrottare ofta tränar hela sin kropp, medan musiker enbart tränar händer och armar medan resten av kroppen ofta förblir helt otränad. Detta gör att musiker oftare drabbas av felställningar och förslitningar. Det är också vanligt bland idrottare att man har hjälp av tränare, massörer och fysioterapeuter, något som inte alls är lika vanligt bland musiker. (Dunitz, 2000, s. 1)

Skador är mycket vanliga bland yrkesmusiker. 87% av alla professionella musiker samt upp

till 90% av musikstuderande kommer att erfara någon slags skada relaterad till sitt musicerande. (Guptill, Golem, 2006, s. 307). Enligt Rietveld är siffrorna något lägre bland yrkesmusiker. Ca 60% av alla yrkesmusiker lider av skador som periodvis hindrar dem att utföra sitt arbete. (Rietveld, 2013, s. 431) Amatörmusiker drabbas inte av belastningsskador i samma utsträckning som yrkesmusiker. Av detta kan man dra slutsatsen att det är den ökade övningstiden som orsakar skadorna hos yrkesmusiker. Kvinnliga musiker drabbas oftare av yrkesrelaterade skador än män. Detta är troligen för att kvinnor ofta har mindre händer och kortare armar, så de tvingas sträcka sig mera för att spela sina instrument. Kvinnor har även ofta svagare muskler än män, och det sliter mera på kroppen att stöda upp instrumenten i rätt spelställning. (Heming, 2004, s. 55) (Heinan, 2008, s. 46)

Det rekommenderas att musiker som drabbats av olika typer av skador och sjukdomar bör använda sig av mental övning som en del i sin rehabiliteringsprocess. Det minskar den fysiska ansträngningen och ger kroppen tid för återhämtning, utan att musikern tvingas avstå helt från att öva. Det rekommenderas även att friska musiker använder sig av mental övning som ett komplement till den fysiska övningen för att undvika belastningsskador i framtiden. Ovary et al. rekommenderar att musiker lär sig att känna igen de tillfällen där mental övning ger mera nytta än fysisk övning. Ovary et al. önskar att lärare ska börja undervisa sina elever i mental övning så att allt flera börjar använda sig av metoden. (Rietveld, 2013, s. 431) (Williamon, 2004, s. 225) (Overy et. Al. 2012, s. 200 – 201)

Don. D. Coffman konstaterar att mental övning ger bättre resultat än ingen övning alls och kombinationen av mental övning med praktisk övning ger i hans undersökning liknande resultat som enbart praktisk övning. Detta stämmer även överens med undersökningen gjord av Bernardi med kolleger år 2013. Även Lim och Lippman kommer år 1991 fram till att man genom att kombinera mental övning med fysisk övning kan få samma inlärningsresultat men med mindre belastning på kroppen. (Coffman, 1990 s. 194) (Bernardi, Schories, Jabusch, Colombo & Altenmüller, 2013 s. 284-287) (Lim & Lippman, 1991 s. 21–29)

4.2 Hörselskador och mental övning

Musikerförbundet skriver på sin hemsida att hörselskador är den allra vanligaste formen av belastningsskada hos musiker. De uppger att 50% av alla musiker har någon form av hörselskada. Bland rock- och jazzmusiker är skador ännu vanligare, upp till 75% av dem drabbas av hörselskador. (Musikerförbundet, u.å.)

Att minska mängden fysisk övning med sitt instrument till förmån för mental övning som sker i tystnad gör även att öronen inte utsätts för lika mycket buller. I en undersökning gjord vid amerikanska musikhögskolor där 90 instrumentalister deltog uppgav 12% att de drabbats av hörselskador, och 37% uppgav att de lider av tinnitus. De flesta av musikstuderande hade aldrig fått någon information om att de bör skydda sin hörsel och väldigt få studerande använde sig av någon form av hörselskydd. (Olson, Gooding, Shikoh, & Graf, 2016, s. 29)

5 Vad är mental övning?

Mental övning innebär att man övar en fysisk prestation utan att genomföra prestationen fysiskt. I stället lär man sig något med hjälp av sin fantasi. Inom musiken innebär ofta mental övning att man övar ett musikstycke utan att spela på sitt instrument. Mental övning kan användas som ett komplement till vanlig fysisk övning, den behöver inte utesluta fysisk övning. När man övar mentalt använder man sig av olika typer av visualisering, till exempel auditiv, kinestetisk och visuell visualisering. Man föreställer sig hur musiken ska låta, hur man kommer att röra sina händer och hur det ska kännas när man sedan spelar musiken. En del musiker anser att mental övning innebär att man försöker hitta den djupare meningen i ett musikstycke, och den mentala övningen blir då mera filosofisk. (Lim & Lippman, 1990, s. 21–22) (Fine, Wise, Goldemberg & Bravo, 2015 s. 69-71) (Williamsson, 2004, s. 224).

Mental övning kan användas vid tillfällen när fysisk övning inte är möjlig. Man kan öva mentalt även om man inte har tillgång till ett instrument. Professionella musiker övar ofta mentalt under tiden de reser till sina konserter. (Lotze, 2013, s. 1) Mentala övningsmetoder har använts av musiker redan i många år. Metoden tycks mest ha förts vidare personligen från lärare till elev och har inte systematiserats till att undervisas inom pedagogiken. (Helding, 2020, s. 113)

5.1 Vem kan använda sig av mental övning?

Alla musiker kan uppleva nyttan av mental övning på olika sätt. Förmågan att öva mentalt kan övas upp, och ju bättre man är på mental övning desto större nytta har man av metoden. En person behöver ha tidigare erfarenhet av att spela ett instrument för att ha nytta av att öva mentalt på att spela instrumentet. Å andra sidan kan mentala övningstekniker vara till stor nytta även för nybörjare när de kommer till insikt om grundläggande principer och lägger grunden för sin uppfattning om musik. (Williamon, 2004, s. 225–227)

Maijala har år 2003 intervjuat 12 framgångsrika musiker om deras liv och karriärer. I kapitel 6.1 beskrivs hur dessa musiker ser på övningsprocessen. Det framkommer att samtliga av de intervjuade använder sig av mental övning i någon utsträckning. De anser att det viktiga inte är hur många timmar man övar, utan att det är övningens kvalitet som är avgörande. Flera av de intervjuade säger att de inte kan säga när de övar och när de inte gör det, för att de tänker på musik hela tiden. Musikerna säger att de hela tiden löser tekniska problem i huvudet och funderar på hur de ska tolka musiken. Flera av de intervjuade säger att de föredrar att lösa problem i huvudet framför att lösa dem genom att spela sina instrument, då de anser att det är svårare att korrigera fel som redan uppstått än det är att spela rätt från början. (Maijala, 2003, s. 139–142)

Musikerna berättar att de snabbt lär sig nytt material genom mental övning. En av de intervjuade anser att hen lär sig snabbare och på ett djupare plan genom att enbart läsa noterna och tänka på musiken, än vad hen skulle göra om hen övade med sitt instrument. Tre av de intervjuade berättade att de spelat konserter där de enbart övat styckena mentalt,

och alltså spelar styckena på riktigt på sina instrument första gången under konserten. (Maijala, 2003, s. 142–143)

Det verkar inte vara enbart professionella musiker som kan dra nytta av mental övning. I en undersökning gjord vid National University of Singapore kom man fram till att mental visualisering hade en god effekt på barns kreativitet när de skulle komponera musik. Genom att föreställa sig hur olika djur låter och rör sig kunde de sedan skriva musik som enligt olika experter var tydligt mera kreativ än de barn som inte visualiserade djur. (Wong & Lim, 2017, s. 5, 8)

5.2 Olika typer av mental övning

De olika typerna av mental övning är ofta starkt förknippade med varandra. Många musiker använder sig av auditiv, visuell och kinestetisk visualisering samtidigt. Det kan vara näst intill omöjligt att separera dem från varandra. Andra slags mentala övningsmetoder kan vara enklare att särskilja. Tyst mental övning, som sker enbart inne i huvudet på musikerna är en metod. En annan är mental övning med samtidig lyssning. Musikerna får då lyssna på en inspelning av musiken och behöver inte skapa sig en inre föreställning av hur musiken ska låta, i stället koncentrerar de sig på analys av noterna samt visuell och motorisk visualisering under tiden de lyssnar. (Lim & Lippman, 1991 s. 21–22)

5.2.1 Auditiv visualisering

Auditiv visualisering, även kallat det inre örat, innebär att man föreställer sig att man hör ljud eller musik, man "hör inne i sitt huvud". Detta är något som alla människor kan uppleva, inte enbart musiker. (Gelding, Thompson & Johnson, 2015, s. 1) Man kan både uppleva att man hör toner, delar av eller hela melodier samt ljuden av olika instrument. Om man fysiskt hör bara delar av en bekant melodi kan man sedan höra fortsättningen i sitt inre, man kan alltså med auditiv visualisering fylla i luckor i musiken. (Overty, Peretz, Zatorre, Lopez & Majno, 2012, s. 200)

Auditiv visualisering används ofta av musiker. När man komponerar musik kan man

föreställa sig hur det kommer att låta innan man noterar musiken eller spelar den på ett instrument. Det är möjligt att jämföra de fysiska ljuden med de visualiserade och på så sätt arbetar många kompositörer fram ny musik. Många använder auditiv visualisering när de vill komma ihåg hur ett musikstycke låter, de föreställer sig hur musiken låter inne i sitt huvud. Många musiker uppger att deras auditiva visualisering upplevs lika tydligt som fysiska ljud. (Wong & Lim, 2017, s. 2) (Lim & Lippman, 1991, s. 21)

Att föreställa sig hur en ton ska låta innan man spelar den kan göra att man lättare hittar den klang man eftersträvar. En del musiker hävdar att det för dem är omöjligt att hitta rätt klang om de inte först hör tonen i sitt inre. Det är viktigt att ha en tydlig inre vision av hur musiken ska låta för att sedan lyckas spela bra. Orkestermusiker säger sig ha nytta av att kunna föreställa sig hur resten av orkestern låter när de övar i sin ensamhet. Förmågan att kunna föreställa sig hur hela orkestern kommer att låta hjälper musikern att öva in sin stämning på ett korrekt sätt redan från början och det är sedan lättare att hitta en gemensam klang i orkestern. (Overy, Peretz, Zatorre, Lopez & Majno, 2012, s. 208 – 209)

5.2.2 Visuell visualisering

Visuell visualisering innebär att man genom en mental bild föreställer sig hur något ser ut. Fastän musik är auditiv kan man använda sig av visuell visualisering inom musik genom att föreställa sig notbilder eller sitt instrument. En pianist kan i sitt inre se framför sig pianotangenterna och hur deras händerna rör sig över dem. En del musiker har i intervjuer berättat att de föreställer sig att toner har färger, och då kopplas den visuella visualiseringen ihop med den auditiva upplevelsen eller visualiseringen. (Wong & Lim, 2017, s. 2–3)

Visuell visualisering kan delas in i yttre och inre visualisering. Yttre visuell visualisering innebär att man visualiserar sig själv ur ett externt perspektiv. Man ser sig själv som genom en kamera på avstånd. Inre visuell visualisering innebär att man visualiserar som om kameran skulle vara fäst på ens eget huvud. Man visualiserar att man ser genom sina egna

ögon. Båda typerna av visuell visualisering kan vara användbara i olika situationer. (Qiu-Hua, Amy, Adeline, Jie, Xiao-Hua & Chetwyn, 2016, s. 211)

5.2.3 Kinestetisk visualisering

Kinestetisk visualisering kallas även för motorisk visualisering. Man visualiserar hur någon kommer att kännas och hur kroppen rör sig. Den kinestetiska visualiseringen är starkt förknippad med den visuella visualiseringen. Till exempel när en pianist visuellt visualiserar pianots klaviatur kan denne samtidigt visualisera sina händer och känna hur de rör vid tangenterna. (Lim & Lippman, 1991 s. 22, 28)

För att ha nytta av att öva med kinestetisk visualisering behöver man ha mycket erfarenhet av de fysiska rörelser man visualiserar. Detta innebär att det är professionella musiker som har mest nytta av den kinestetiska visualiseringen, medan de andra typerna av visualisering kan användas även av mindre erfarna musiker. (Lotze, 2013, s. 1)

5.2.4 Analys av notbilden

I en analys av noterna kan man lägga märke till bland annat ett musikstyckes struktur, tonalitet, melodier och harmonier. Det är även möjligt att analysera taktart, rytmik och dynamik. I en analys kan man även lära sig fraseringar och uttryck. Om man gör en analys innan man spelar ett stycke första gången kan man undvika att lära sig felaktigheter som senare är svåra att korrigera. (Fine, Wise, Goldemberg & Bravo, 2015, s. 74–75) (Giesecking & Leimer, 1932, s. 10–18)

Pianisten Karl Leimer skriver i sin bok *The Shortest Way to Pianistic Perfection* att man behöver börja med att göra en noggrann analys av stycket man ska spela innan man börjar spela det. Man skapar sig en mental bild av noterna. Efter detta ska det vara möjligt att ur minnet skriva ner notbilden och sedan spela den utantill redan första gången man spelar stycket. Leimer menar att genom teoretisk analys kan pianisten lära sig musiken mycket snabbare än genom att enbart spela stycket. (Giesecking & Leimer, 1932, s. 10–18)

5.2.5 Mental övning med samtidig lyssning

En annan mental övningsmetod är att man lyssnar på inspelningar av musik samtidigt som man använder sig av mentala övningsmetoder såsom analys samt olika typer av visualisering. Detta verkar ge bättre resultat än enbart mental övning i tystnad. Speciellt de musiker som har svårt att skapa en tydlig auditiv visualisering har mer nytta av samtidig lyssning. Detta bekräftas av undersökningarna gjorda av Lim och Lippman år 1991 samt senare av Highben och Palmer år 2004. I undersökningarna där deltagarna skulle lära sig och memorera nya stycken fick man bäst resultat genom fysisk övning, näst bäst genom lyssning med samtidig mental övning och sämst resultat genom endast mental övning. (Highben & Palmer, 2004, s. 63–64) (Lim & Lippman, 1991, s. 26–30)

5.3 Effekten av mental övning

Redan på 1930-talet upptäckte Edmund Jacobsen att musklernas celler aktiveras på samma sätt vid visualiserad aktivitet som vid utförd aktivitet. Den enda skillnaden mellan visualiseringens och aktivitetens effekt på muskelcellerna var de elektriska impulsernas styrka. Vid visualisering är den elektriska impulsen svagare än vid fysisk aktivitet, men den finns ändå där. Man kan därför dra slutsatsen att visualisering kan användas för att lära sig motoriska aktiviteter. I senare undersökningar upptäckte man att visualisering även påverkar människans puls, blodtryck samt andningsfrekvens. På 1990-talet upptäcktes att inte enbart musklerna aktiveras vid visualisering, även hjärnans motoriska centrum aktiveras på samma sätt vid visualisering som vid fysisk aktivitet. (Helding, 2020, s. 114)

Enligt Williamsson har forskarna Bird och Wilson år 1988 gjort en undersökning där man undersökte elektrisk aktivitet i hjärna och muskler vid mental övning hos dirigeringsstudenter och deras lärare. Den undersökningen ska ha visat att det var stora individuella skillnader mellan kontinuiteten i resultaten, men man kan ändå se att läraren och de skickligaste eleverna vid upprepade försök åstadkom likartade resultat. Man kunde även upptäcka att lärarens resultat var mycket lika de som senare uppstod när han fysiskt dirigerade de stycken han hade övat mentalt. Eftersom dirigenter till stor del tvingas att öva mentalt, det hör till yrkets natur, kan man anta att lärarens resultat var bäst eftersom

denne hade mest erfarenhet av mental övning. Man kan alltså komma till slutsatsen att det är möjligt att genom övning bli bättre på att öva mentalt. (Williamon, 2004, s. 225)

Enligt Vanessa Cornett vet hjärnan och nervsystemet inte skillnad på en verklig och en visualiserad händelse. Hon menar att när man visualiserar rörelserna man behöver utföra för att spela ett musikstycke kommer hjärnan och nervsystemet att tro att det hände på riktigt. Därför kan mental övning anses vara en effektiv övningsform. (Cornett, 2019, s. 121)

När man har undersökt effekten av mental övning på musikers inläring har man kommit fram till att mental övning är mest effektiv i kombination av fysisk övning. Vid en studie vid Western Washington University år 1990 undersökte man pianister som försökte memorera nya stycken genom vanlig fysisk övning eller med två olika typer av mental övning. Den studien kom fram till att fysisk övning ger klart bättre resultat. De flesta pianister föredrog även fysisk övning framom den mentala. Pianisterna som övade mentalt gjorde även de framsteg, men deras prestation bedömdes sämre än de pianister som övat fysiskt på samma stycken. (Lim & Lippman, 1991, s. 21–29)

Även vid en europeisk studie gjord år 2013 visar liknande resultat. Mental övning är ungefär 75% så effektiv som enbart praktisk övning. Man upptäckte dock att 20 minuters intensiv mental övning kombinerad med 10 minuters praktisk övning gav snarlika resultat som enbart 30 minuters praktisk övning. Detta bevisar att man kan använda mental övning för att effektivisera sin övningstid. I denna studie framkommer det dock att effekten av den mentala övningen är beroende av musikerns auditiva visualiseringsförmåga. De musiker som förmår producera starka auditiva visualiseringar visar liknande resultat oberoende om de övat fysiskt eller mentalt på ett musikstycke. Hos de musiker som enbart kan producera en svag auditiv visualisering ger mental övning betydligt sämre resultat, och dessa musiker lär sig klart effektivare genom fysisk övning. (Bernardi, Schories, Jabusch, Colombo & Altenmüller, 2013, s. 284–287)

6 Intervju: Vad anser yrkesmusiker om mental övning?

Intervjuerna har genomförts som semistrukturerade intervjuer. Alla de intervjuade fick samma frågor i samma ordningsföljd. Baserat på intervjuobjektens svar har sedan spontana följdfrågor ställts. Huvudfrågorna var dock desamma för alla som blev intervjuade. Fyra musiker inom olika musikinriktningar intervjuades angående sin erfarenhet av belastningsskador, hörselskador samt deras erfarenhet av mental övning. När jag sökte efter musiker att intervjua angående ämnet mental övning kan man anta att de musiker som inte använder sig av mental övning eller har negativa erfarenheter av mental övning inte svarade på intervjufrågan. De som valde att ställa upp på intervju hade alla positiva erfarenheter av att öva mentalt och pratade gärna om ämnet. Detta gör att de musiker som inte har erfarenhet eller kanske har en negativ erfarenhet av mental övning inte har kommit till tals i detta examensarbete.

Alla de intervjuade hade lång musikalisk erfarenhet och hade spelat sina instrument mellan 20–40 år. Två av dem hade huvudinstrumentet piano, en spelade cello och en av dem spelade elbas. Två spelade klassiskt inriktad musik och två spelade populärmusik. De som spelade mest populärmusik skrev också egen musik och egna arrangemang. En av de intervjuade jobbade i nuläget främst som kompositör och framförde mest sina egna verk. De som spelade klassiskt inriktad musik i denna intervju skrev i sin tur varken egen musik eller egna arrangemang.

Den dagliga övningstiden varierade stort mellan de olika musikerna. Tre av dem berättade att de övar mellan 0–3 timmar om dagen, vilket är en stor skillnad till den fjärde intervjuade som berättade att hen övar 8 timmar om dagen, ibland mera. Gemensamt för dem alla var att de genom åren och sin ökade erfarenhet har börjat öva allt mera mentalt, och tiden för vanlig praktisk övning har minskat.

I intervjuerna tillfrågades musikerna både om de har upplevt belastningsskador samt hörselskador. Tre av fyra sade sig ha haft stora problem med rygg och nacke. Problemen

har varit så stora att de har sökt professionell hjälp av fysioterapeuter och massörer. Tre av fyra sade sig också ha haft problem med smärta i sina händer eller armar. Ingen hade dock haft så stora smärtor att det hindrat dem från att utföra sitt yrke, det hade räckt med några dagars pauser eller lättare övningsdagar för att få smärtan att gå över. En av fyra musiker uppgav sig ha fått hörselskador till följd av sitt musicerande. Hen hade både rejäl hörselnedsättning samt kraftig tinnitus. De övriga sade sig inte ha några hörselproblem, annat än övergående tinnitus efter extra högljudda övningspass. De intervjuade uppgav att de inte alls hade skyddat sin hörsel när de hade övat. Den musiker som redan drabbats av hörselskador berättade att hen nuförtiden försöker skydda sin hörsel och idag enbart övar med mycket låg volym. Innan hörselskadan skyddade hen inte heller sin hörsel.

I intervjuförfrågan till musikerna klargjorde jag tydligt mitt ämne, att jag vill tala med dem som har erfarenhet av mental övning som inlärningsmetod. Det visade sig vara svårt för musikerna att skilja åt mental inläring från mental förberedelse inför konserter. Alla förstod skillnaderna, men i praktiken visade sig gränsen mellan mental förberedelse och mental inläring vara väldigt otydlig. Det framkom att två av de fyra musiker som intervjuades hade börjat med mental inläring som en del av sin mentala förberedelse inför uppträdanden. De ville undvika nervositet genom att vara så väl förberedda som möjligt, och då började de med mental inläring för att de upplevde att metoden är effektiv och gör att de memorerar musiken på en djupare och säkrare nivå. Det ledde till att de kände att de kunde prestera bättre vid sina framträdanden.

Samtliga av de personer jag intervjuade sade att mental övning är något de använder sig av när de inte har tillgång till sina instrument. De övar mentalt när de reser med flyg, tåg, buss eller även när de själva kör bil. De upplever att de inte vill att någon övningstid ska gå till spillo, och mental övning ger dem möjlighet att öva vid tidpunkter som annars inte skulle möjliggöra övande. Vid resor sitter musikerna med noter framför sig och försöker höra musiken inom sig samtidigt som de föreställer sig att de spelar sina instrument. En av pianisterna ansåg att mental övning är extra viktig för pianister eftersom de inte kan ta med sig sitt instrument på resor. Hen berättade att till exempel violinister kan öva på flygfält och hotellrum men för pianister är mental övning den enda övning som är tillgänglig vid dylika

tillfällen. Samma person nämnde även att man behöver vara helt ifred när man övar mentalt, för att det kräver så mycket koncentration. Personen upplever att det är omöjligt att prata med någon samtidigt som hen övar mentalt.

Vid intervjuerna ombads musikerna att beskriva sin mentala övningsprocess. De ombads fundera över om de använder auditiv, visuell eller kinestetisk/motorisk visualisering. Tre av musikerna sade att deras främsta upplevelse är auditiv, och de ansåg även att det är väldigt självklart att det är så. Den intervjuade som främst jobbade som kompositör berättade att hen upplever sig höra musik inom sig dygnet runt. Det är något som hen inte säger sig ha någon kontroll över. Vissa dagar hör hen ingen musik alls i sitt inre. Andra dagar kände sig denna musiker tvingad att skriva hela dagarna för att hen hela tiden hörde musik inom sig som behövde förmedlas till andra. De tre andra musikerna upplevde att de hade mera kontroll över sin auditiva visualisering och de kan välja när de vill öva mentalt eller inte.

En av pianisterna berättade att hen inte alls använder auditiv visualisering i sin mentala övning. Personen upplevde sin visualisering som främst kinestetisk och visuell. Hen försöker känna varje tangent som ska vidröras med sina fingrar. Denna person ansåg att den auditiva visualiseringen var irrelevant i sitt eget fall i och med att en pianist inte alls behöver intonera. En pianist behöver enbart trycka på rätt tangent för att rätt ton ska klinga. Pianisten ansåg sig inte heller förhand kunna bestämma hurudan klang hen vill åstadkomma, då alla pianon är olika och hen måste använda sig av olika teknik vid olika tillfällen för att få den klang som eftersträvas. I denna musikers mentala övning var i stället visualiseringen av notbilden samt visualiseringen av armens och handens rörelser det viktigaste.

Alla intervjuade beskrev att de kan se fingersättningar framför sig när de visualiserar. En av de intervjuade berättade att hen har övat fingersättningar så mycket mentalt att hen har börjat se fingersättningar framför sig när hen lyssnar på andra som spelar musik. Det är dock svårt att särskilja om fingersättningarna upplevs visuellt eller kinestetiskt. Musikerna berättar att de använder båda typerna av visualisering samtidigt. Samtliga musiker upplevde sig även visuellt kunna se notbilder i sitt inre. En av de intervjuade berättade att

hen ofta visualiserar sig själv på scenen, men ur ett utomstående perspektiv. En annan berättar att hen föreställer sig salen hen kommer att uppträda i redan när hen befinner sig i ett litet övningsrum för att repetera. Hen föreställer sig då hur atmosfären och akustiken i salen kommer att vara, och hen föreställer sig även publiken och deras hostningar och ljud. På det sättet upplevs situationen sedan bekant när det väl är dags för uppträdandet och hen upplever sig bli mindre nervös.

Samtliga musiker som intervjuades upplevde att mental övning är väldigt krävande men effektivt. Alla säger att det är mera effektivt än praktisk övning, men påpekar ändå att den praktiska övningen också behövs. De anser att mental övning är ett komplement till praktisk övning. Ju mera erfarenhet de får av sina instrument desto mer upplever de att de kan öva mentalt. De upplever att de når en djupare förståelse för musiken efter att ha övat mentalt och inte enbart praktiskt. Ingen av de intervjuade hade övat mentalt för att medvetet skydda sig mot belastnings- eller hörselskador, men i de perioder de har haft mera besvär av skador har de övat mera mentalt. Alla de intervjuade berättade att de använder mental övning när de inte har möjlighet till praktisk övning, såsom vid resor, men ibland väljer de mental övning framom praktisk övning även när de har tillgång till sina instrument.

Hälften av de intervjuade har själva lärt sig att öva mentalt och har aldrig blivit undervisade på området. En av dem uppgav att hen aldrig ens har tänkt på att hen övar mentalt innan hen fick förfrågan till intervjun. Denna person hade själv börjat visualisera sitt spelande och inte tänkt på varför eller hur hen egentligen gör. En annan av musikerna i intervjun hade inom sin musikutbildning fått lära sig om mental övning av sina lärare och även haft föreläsningar inom ämnet. En annan hade själv sökt upp information på internet, och på så sätt lärt sig via andra men på eget initiativ.

Vid frågan om musikerna anser att mental övning borde undervisas svarade alla fyra utan tvekan ja. De ansåg dock att det är svårt att avgöra i vilket skede av en musikutbildning som mental övning kan börja undervisas. Musikerna hade själva börjat med mental övning i tonåren och upp till tjugo års ålder. Tre av fyra av de intervjuade arbetade även som pedagoger och de berättade att de i viss mån hade undervisat mental övning åt sina längre

hunna elever. En av de intervjuade ansåg att visualisering är väldigt subjektivt och att alla har olika kapacitet att lyckas föreställa sig musiken, men hen trodde ändå att alla elever skulle kunna ha nytta av mental övning. En annan var rädd att mental övning skulle kunna bli för abstrakt för yngre elever, men hen hade nog försökt undervisa mental övning åt äldre elever. Ytterligare en annan av musikerna sade att hen trodde att alla har nytta av mental övning, även yngre elever. Hen undervisade ofta med ordlösa metoder och ansåg att det är en form av mental övning som läraren styr, inte eleven. Som exempel nämnde hen att hen brukar försöka få sina elever att föreställa sig en bild eller en känsla, i stället för att säga exakt hur hen ska hålla handen på instrumentet. Om eleverna är nervösa inför ett uppträdande försöker hen berätta att de kan öva i huvudet utan sina instrument, för att bli tryggare och säkrare på att de kommer ihåg det stycke de ska uppträda med. En annan av de intervjuade anser att lärare behöver vara öppna för att alla elever lär sig på olika sätt, och kunna erbjuda mental övning åt de elever som det passar för.

Samtliga av de intervjuade musikerna upplever att mental övning är en effektiv och nyttig övningsmetod, och de rekommenderade den även åt andra. De ansåg inte att mental övning kan ersätta praktisk övning men att den mentala övningen är ett nyttigt komplement till den praktiska övningen.

7 Diskussion

Syftet med detta examensarbete var att ta reda på mera om mental övning. I examensarbetet framkommer att mental övning innebär övning utan sitt instrument, genom visualiserad övning. I stället för att fysisk spela sitt instrument föreställer man sig i sin fantasi hur det skulle låta och kännas att spela ett musikstycke. Visualiseringen kan delas in i auditiv, visuell samt kinestetisk eller motorisk visualisering. Utöver detta kan mental övning ske i tystnad eller med samtidig lyssning. Mental övning kan även innebära att man noggrant analyserar och memorerar noter och partitur. För orkestermusiker kan mental övning innebära att musikern hör de övriga instrumenten inom sig samtidigt som de övar sitt eget instrument.

Min egen upplevelse av mental övning har varit att det är en mycket effektiv övningsmetod. Den forskning som har gjorts visar dock inte att mental övning är särdeles effektiv. Enligt gjorda undersökningar är fysisk övning klart överlägsen den mentala övningen. Effekten av den mentala övningen ändå är inte samma för alla musiker. De som har en stark visualiseringsförmåga har större nytta av mental övning än övriga. Förmågan att visualisera och öva mentalt går att förbättra genom övning.

Man bör notera att testerna där man försökt mäta effekterna av mental övning har utförts bland musikstuderanden med enbart liten erfarenhet av mental övning. Det finns en risk att mätresultaten är missvisande då mental övningsförmåga är något som går att öva upp. Det skulle vara intressant att mäta effekten av mental övning hos musiker som använt sig av metoden i tiotals år. Det är möjligt resultaten av en sådan undersökning skulle bli annorlunda än i hittills utförda undersökningar.

De musiker som intervjuades inom ramarna för detta examensarbete tyckte alla att mental övning är en effektiv övningsmetod. Detta kan förklaras av att de alla har lång musikalisk erfarenhet samt att musiker med negativa erfarenheter av mental övning eventuellt valde att inte svara på intervjufrågan. Musikernas upplevelse av mental övning stöder till stora delar den forskning som har gjorts. Musikerna som har intervjuats anser att mental övning är ett bra komplement till praktisk övning, men att mental övning inte kan ersätta den praktiska övningen. Samtliga musiker som intervjuades ansåg dock att mental övning är mera effektiv än praktisk övning, och detta står i konflikt med forskningsresultaten.

Man kan konstatera baserat på den forskning som har gjorts att det inte tycks finnas några nämnvärda skillnader i inlärningsresultat mellan enbart praktisk övning eller kombinerad praktisk övning med mental övning. Detta visar att man med fördel kan ersätta en del av den praktiska övningen med mental övning för att skydda kroppen från belastningsskador.

I intervjuerna lade jag speciellt märke till att endast en av de yrkesmusiker jag samtalade med tänkte på sin ergonomi samt att skydda sin hörsel när hen spelar sitt instrument. Hen var den enda som i sin musikutbildning fått lära sig om ergonomi och mental övning. De som inte hade blivit utbildade i att tänka på dessa saker gjorde ingenting särskilt för att förhindra belastningsskador. Den enda musikern som uppgav sig tänka på att skydda sin hörsel var den som redan hade drabbats av ganska grava hörselskador som då uppstått på grund av att hen inte skyddat sin hörsel redan tidigare.

Därför kan det anses vara viktigt att man inom musikutbildningarna även lyfter fram dessa ämnen. Musiker behöver lära sig att förhindra belastningsskador redan innan skadorna har uppstått. Här kan mental övning komma in i bilden, men det finns även många andra sätt för musiker att skydda sig från skador, till exempel genom varierad övning och tillräckliga pauser i övandet. Mental övning rekommenderas både för att förhindra skador samt som en del av rehabiliteringsprocessen för skador som redan uppstått. Inget har nämnts om att mental övning även kan förebygga hörselskador, men eftersom mental övning ofta sker i tystnad kan man anta att mental övning även har en positiv skyddande effekt på hörseln.

Förmågan att öva mentalt går att öva upp, och ju längre erfarenhet man har av att öva mentalt samt att spela sitt instrument, desto större nytta kan man ha av mental övning. I intervjuerna framkom att samtliga musiker ansåg att alla har nytta av mental övning. De hade däremot olika åsikter om när det är lämpligt att börja med mental övning. En av personerna var orolig för att mental övning kan vara allt för abstrakt för yngre personer. En annan ansåg att hen som lärare kan hjälpa yngre elever att öva mentalt genom att be dem använda sin fantasi, till exempel genom att be eleven fantisera att de är olika djur, hur de skulle röra sig då och hur de skulle låta. Den självstyrda mentala övningen, såsom beskriven i detta examensarbete, skulle hen introducera åt eleven när eleven upptäcker att denne har behov av något annat än praktisk övning. Ytterligare en annan av personerna i intervjun ansåg att mental övning faktiskt är för alla, inte enbart musiker. Hen trodde att alla människor kan ha nytta av att öva mentalt inom sina specifika ämnen. Den fjärde musikern som intervjuades ansåg att en musikpedagog behöver vara kunnig i olika inlärningsstilar och kunna identifiera vilka elever som lär sig bäst genom olika metoder, och att mental

övning kan presenteras som ett alternativ för dem som har svårt att lära sig genom andra metoder.

När jag själv funderar på i vilket skede jag finner det lämpligt att introducera mental övning åt mina elever tänker jag främst att jag skulle föreslå övningsmetoden åt elever som övar mycket på sina instrument och börjar riskera olika belastningsskador. Jag kan även tänka mig att lära ut metoden åt elever som upplever att de inte har tillräckligt med tid för att öva på sitt instrument, men som uttrycker en önskan om att göra snabbare framsteg. Jag tror att jag främst skulle föreslå mental övning åt elever i tonåren och uppåt då jag tror att denna typ av abstrakt tänkande kan vara för utmanande för yngre elever.

En stor del av alla musiker, både elever och yrkesmusiker, använder mental övning utan att de vet om det. Det är vanligt att man tänker på musik, att man hör musiken inom sig, och att man fantiserar om att spela sitt instrument. Även detta är en form av mental övning. När jag gjorde intervjuerna till detta examensarbete var det en av musikerna som berättade att hen hade övat mentalt i ca 20 år nu utan att veta om vad det var. Hen hade upptäckt övningsmetoden själv och det kändes naturligt för hen att öva på det sättet. Det var först i och med att jag tog kontakt angående intervjun som hen insåg att hen hållit på med mental övning i många år och hade massor med erfarenhet av ämnet. Jag tror att det finns många andra musiker som på liknande sätt övar mentalt utan att veta om att det är en legitim övningsmetod som faktiskt kan ge goda resultat.

Att öva mentalt kräver mycket mera koncentration och självdisciplin än att öva praktiskt. Jag märker att jag drar mig för att öva mentalt just för att det är så pass krävande. Jag upplever inte den mentala övningen lika rolig som att spela piano i praktiken. Däremot upplever jag att det är väldigt effektivt och jag kan finna glädje efteråt när jag ser resultaten av den mentala övningen.

Eftersom jag själv inte upplever mental övning som en rolig övningsform finner jag mig

tveksam till att lära ut metoden åt yngre elever. Jag anser att det kanske är mest lämpligt att lära ut mental övning åt de elever som är väldigt intresserade av att göra snabba framsteg, och som även är beredda att ha lite tråkigt för att uppnå goda resultat. Eventuellt lämpar sig mental övning mest för dem som siktar på ett yrke inom musik. Jag anser inte att mental övning är en lämplig metod för dem som enbart spelar ett instrument för nöjes skull. Det finns en risk för att det tar glädjen ur spelandet om en lärare säger åt sin elev att inte röra sitt instrument utan enbart öva genom visualisering. Min upplevelse är ändå att mental övning är en mycket effektiv inlärningsmetod som borde läras ut och praktiseras i större omfattning än vad man gör idag, speciellt inom yrkesinriktade musikutbildningar.

Jag tror att jag själv i framtiden främst kommer att använda mig av mental övning som en slags problemlösningsmetod när jag ska lära mig tekniskt krävande musikstycken. Eftersom jag upplever att mental övning är tidseffektivt kommer jag även att använda mental övning när jag snabbt behöver lära mig nytt material. Som pedagog kommer jag främst att lära ut mental övning åt elever som siktar på en yrkeskarriär inom musik eller som visar intresse för att öva på annat sätt än enbart praktisk övning. Både musikerna som intervjuades i detta examensarbete och jag själv anser att praktisk övning är viktigast, men att mental övning är ett gott komplement till praktisk övning.

8 Källförteckning

- Bernardi, N. F., Schories, A., Jabusch, H.-C., Colombo, B., & Altenmüller, E. (2013). Mental practice in music memorization: An ecological-empirical study. *Music Perception, 30*(3), 275–290. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.3.275>
- Coffman, D. D. (1990). Effects of Mental Practice, Physical Practice, and Knowledge of Results on Piano Performance. *Journal of Research in Music Education, 38*(3), 187. doi:10.2307/3345182
- Cornett, V. (2019) *The Mindful Musician. Mental Skills for Peak Performance*. New York: Oxford University Press
- Fine, P. A., Wise, K. J., Goldemberg, R., & Bravo, A. (2015). Performing musicians' understanding of the terms "mental practice" and "score analysis". *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain, 25*(1), 69–82. doi:10.1037/pmu0000068
- Gelding RW, Thompson WF, Johnson BW (2015) The Pitch Imagery Arrow Task: Effects of Musical Training, Vividness, and Mental Control. *PLoS ONE 10*(3): e0121809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121809>
- Giesecking, W. & Leimer, K. (1932). *The Shortest Way to Pianistic Perfection*. The Theodor Presser Co., Bryn Mawr.
- Guptill, C., Golem, M.B., (2006) Case study: Musicians' playing-related injuries. *WORK, 2008. (3), 307–310*. The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada
- Hartman, J. (1998) *Vetenskapligt tänkande – från kunskapsteori till metodteori*. Studentlitteratur, Lund
- Heinan, M. (2008). A review of the unique injuries sustained by musicians. *Journal of the American Academy of Physician Assistants, 21*(4), 45–52. doi:10.1097/01720610-200804000-00015

- Helding, L. (2020) *The Musician's mind: teaching, learning, and performance in the age of brain science*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishing Group
- Heming, M. J. E. (2004). Occupational injuries suffered by classical musicians through overuse. *Clinical Chiropractic*, 7(2), 55–66. doi:10.1016/j.clch.2004.02.008
- Highben, Z., Palmer, C. "Effects of Auditory and Motor Mental Practice in Memorized Piano Performance." *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, no. 159 (2004): 58–65. <http://www.jstor.org/stable/40319208>.
- Immonen, O., Ruokonen, I. & Ruismäki, H., (2012). Learning Elements of Mental Training in Music. Helsingfors. Elsevier Ltd
- Kageyama, N. (u.å.) Bulletproofmusician. *How Many Hours a Day Should You Practice?* Hämtat 12.10.2021 från <http://bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/>
- Lim, S., Lippman, L.G., (1991) Mental Practice and Memorization of Piano Music. *The Journal of General Psychology*, 118:1, 21–30. Department of Psychology, Western Washington University, DOI: 10.1080/00221309.1991.9711130
- Loimusalo, N., Huovinen, E., & Puurtinen, M. (2019). Successful approaches to mental practice: A case study of four pianists. *Music Performance Research*, 9, 101–127.
- Lotze, M. (2013). Kinesthetic imagery of musical performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. doi:10.3389/fnhum.2013.00280
- Maijala, P. P. (2003). *Muusikon matka huipulle*. Studio musica 20, Sibelius-Akatemia. Helsinki
- Musikerförbundet. (u.å.) *Skydda hörseln*. Hämtat 22.11.2021. <https://www.musikerforbundet.se/branschtips/skydda-horseln/>

- Olson, A. D., Gooding, L. F., Shikoh, F., & Graf, J. (2016). Hearing Health in College Instrumental Musicians and Prevention of Hearing Loss. *Medical Problems of Performing Artists, 31(1)*, 29–36. doi:10.21091/mppa.2016.1006
- Overy, K., Peretz, I., Zatorre, R., Lopez, L. & Majno, M. (2012) *The Neurosciences and Music IV Learning and Memory*. Boston, Massachusetts: Blackwell Publishing
- Qiu-Hua Y., Amy, F., Adeline K., Jie L., Xiao-Hua S. & Chetwyn C. (2016) Imagery perspective among young athletes: Differentiation between external and internal visual imagery, *Journal of Sport and Health Science, 5 (2) 211-218*, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.12.008>.
- Rietveld, A.B.M. (2013) *Dancers' and musicians' injuries*. Clin Rheumatol 32, 425–434. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s10067-013-2184-8>
- Tubiana, R & Amadio, P. (2000). *Medical Problems of the instrumentalist Musician*. London: Martin Dunitz Ltd.
- Williamon, A. (2004) *Musical Excellence Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press
- Wong SSH, Lim SWH (2017) Mental imagery boosts music compositional creativity. *PLoS ONE 12(3): e0174009*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174009>

Bilaga

Intervjufrågor:

1. Vilket instrument spelar du och hur länge har du spelat?
2. Skriver du egen musik/arrangemang, hur länge har du gjort det? Kan du beskriva processen när du skriver egen musik/arrangemang?
3. Hur mycket övar du och på vilket sätt?
4. Har du upplevt förslitningsskador relaterade till ditt övande?
5. Har du märkt att ditt musicerande påverkat din hörsel på något sätt?
6. Vad innebär mental övning för dig?
7. Beskriv vad du gör när du övar mentalt. Hur ser processen ut?
8. Hur ofta använder du dig av mental övning?
9. I vilka situationer använder du dig av mental övning?
10. Upplever du att mental övning är en effektiv övningsmetod? Mera eller mindre effektiv än praktisk övning?
11. När började du öva mentalt?
12. Vem har lärt dig metoden, eller har du börjat med det själv?
13. Anser du att mental övning borde undervisas som övningsmetod? Vem kan använda sig av mental övning enligt dig?