

En Mental Konsert

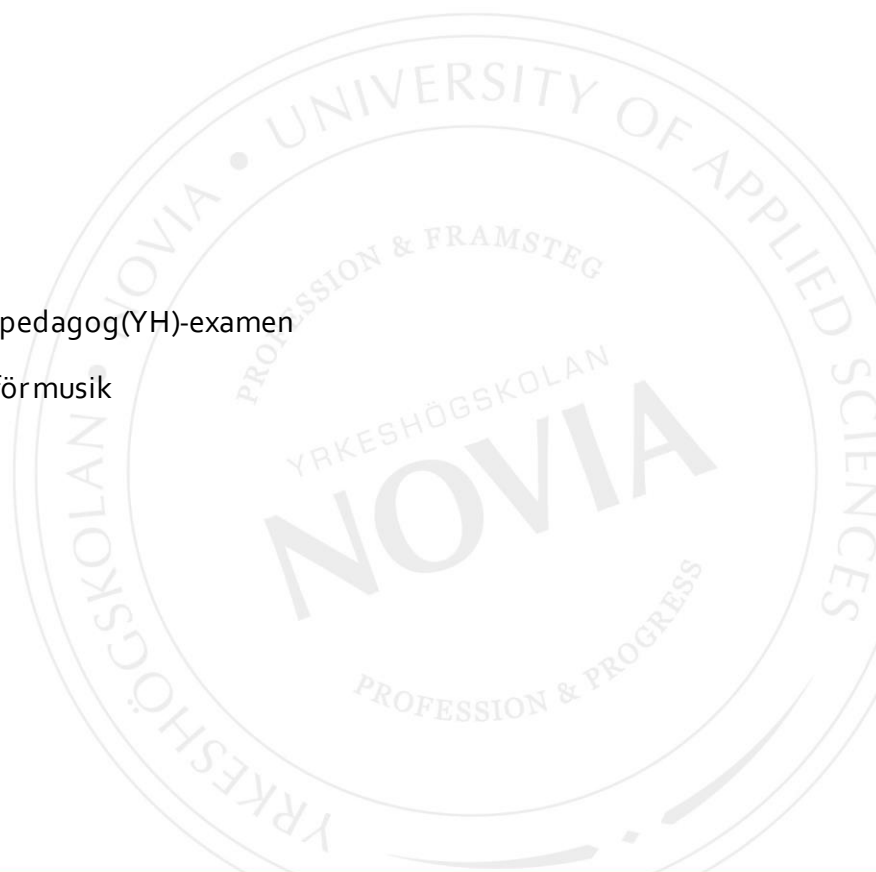
Förbered dig mentalt för att lyckas!

Kim Salmi

Examensarbete för musikpedagog(YH)-examen

Utbildningsprogrammet för musik

Jakobstad 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Kim Salmi

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Caroline Lillmåns

Titel: En Mental Konsert- Förbered dig mentalt för att lyckas!

Datum: 27.4.2021

Sidantal: 23

Bilagor: 0

Abstrakt

En processbeskrivning med syfte att belysa vikten av mental träning för musiker där jag prövar en metod som kombinerar mental träning med instrumentövning för att förbereda mig inför ett framträdande.

Arbetet beskriver hur musiker kan använda sig av mental träning för att förbättra sina övningsresultat och bli fri från mentala hinder. Med mental träning kan man få snabbare resultat både med instudering och memorering av musik. Man kan också uppnå önskade resultat i konsertsammanhang med hjälp av målbildsträning.

Jag har jobbat tillsammans med en mental tränare för att komma över mina mentala hinder och förbereda min kursexamen.

Arbetet inleds med att definiera vad mental träning är och det presenterar olika begrepp inom mental träning.

Arbetet innehåller också mina sessioner tillsammans med en mental tränare, genomförandet och de fantastiska framsteg jag fått som resultat.

Språk: Svenska

Nyckelord: Mental träning, Mental övning, Instrumentövning

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Kim Salmi

Koulutus ja paikkakunta: Musiikki, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Musiikkipedagogi

Ohjaaja(t): Caroline Lillmåns

Nimike: Mentaalinen konsertti - Valmistaudu henkisesti onnistumaan!

Päivämäärä: 27.4.2021

Sivumäärä: 23

Liitteet: 0

Tiivistelmä

Prosessikuvaus, jonka tarkoitus on havainnollistaa henkisen harjoittelun tärkeyttä muusikoille, ja jossa kokeilen henkisen harjoittelun sekä instrumentin harjoittelun yhdistävää menetelmää valmistautuessani esitykseen.

Opinnäytetyö kuvaa, kuinka muusikko voi käyttää henkistä harjoittelua parantaakseen harjoitustuloksiaan ja vapautua henkisistä estoistaan. Henkisen harjoittelun avulla voi nopeuttaa sekä musiikin sisäistämistä että ulkoa opiskelemista. Maalikuluharjoittelun avulla voi saada toivottuja tuloksia konserttien yhteydessä.

Olen työskennellyt henkisen valmentajan kanssa päästäkseni yli henkisistä esteistäni ja valmistautuessani kurssitutkintoon.

Opinnäytetyö alkaa henkisen harjoittelun määritelmästä ja se esittelee henkisessä harjoittelussa käytettävät käsitteet.

Työ sisältää myös istuntoni henkisen valmentajan kanssa, toteutuksen ja tuloksena fantastisen edistymiseni.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Henkinen harjoittelu, Instrumenttiharjoittelu

BACHELOR'S THESIS

Author: Kim Salmi

Degree Programme: Music, Jakobstad

Specialization: Music pedagogy

Supervisor(s): Caroline Lillmåns

Title: A Mental Concert-Prepare yourself mentally to succeed!

Date: 27.4.2021

Number of pages: 23

Appendices: 0

Abstract

A process description with the purpose of highlighting the importance of mental training for musicians, where I try out a method that combines mental training with my instrument practice to prepare for a performance.

The thesis describes how musicians can use mental training to get better practice results

And become free of mental blockings. With mental practice you can get faster results in both studying and memorizing music. You can also attain wanted results in a concert situation with the help of goal image training.

I have worked together with a mental trainer to free myself from mental blockings and prepare for my instrument exam.

The beginning of the work defines what mental training is and presents different concepts in mental training.

The work also contains my sessions together with a mental trainer, the implementation and the amazing progress that I have had as a result.

Language: Swedish

Key words: Mental training, Mental practice, instrument practice.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund.....	1
1.2	Syfte.....	2
2	Vad är mental träning.....	3
3	Affirmationer/Suggestioner.....	4
4	Målbildsträning.....	6
4.1	Vikten av att fira sina framsteg och uppnådda mål.....	10
5	Processbilder.....	10
6	Avslappning.....	11
6.1	Djup muskelavspänning.....	12
7	Mental träning kopplad till instrumentövning.....	13
8	Pomodorotekniken som en del av övning och förberedelse.....	14
8.1	Flow och Pomodoro.....	15
8.2	25-5 Metoden för mental övning och målbildsträning.....	16
8.3	Mental övning under 5 minuters pausen.....	16
9	Mina sessioner tillsammans med mental tränare.....	18
9.1	Omformulering av negativa tankar.....	18
9.2	Triggers.....	19
10	Mina målbilder/Processbilder.....	20
11	Konsertdagen.....	20
12	Resultat och slutdiskussion.....	21
	Källförteckning.....	23

1 Bakgrund

Min föregående kursexamen 5 år tidigare slutade dåligt. Jag hade ett självsäkert framträdande men den feedback och bedömning jag fick av juryn var negativ. Jag gick mitt sista år på andra stadiets musikutbildning och var ivrig att få gå vidare i mina studier. Jag planerade att söka till Yrkeshögskola med inställningen att bli yrkesmusiker. Juryn avrådde mig från att ha musiken som yrke och tyckte att jag inte skulle vidareutbilda mig eftersom de ansåg att jag inte kan bli bättre att spela.

Jag hade börjat spela violin vid 23 års ålder och påbörjade yrkesstudier i musik efter bara 3 år i musikinstitutet. Jag hade mycket att lära mig för att komma ikapp med de andra studeranden. Jag lyckades inte tillräckligt bra och vid slutet av yrkesstudierna tyckte alla i juryn att jag förmodligen inte kan komma längre.

De var nära att underkänna mig och det var överlag en nedtryckande stämning som gjorde att jag efter det utvecklade en rädsla inför nästa kursexamen.

I arbetet beskriver jag min första kursexamen i Yrkeshögskolan Novia som jag blivit antagen till efter andra försöket. Jag hade väntat många år med att göra nästa kursexamen, tills jag kände att jag hade nått en högre nivå med mitt spel. Jag förväntade mig ändå ett *"vad var det vi sa"* och *"du har ingenting här att göra"* från juryn. Jag var så rädd så jag visste inte hur jag skulle klara av att göra kursexamen. Jag ville inte höra att alla mina försök hade varit förgäves. Jag försökte till och med fråga om jag kunde komma undan kursexamen på något sätt. Jag behövde alltså hjälp med att ta mig över de mentala hinder jag satt upp för mig själv.

1.2 Syfte

Arbetet är en processbeskrivning. Metoden för arbetet är att jag tränar tillsammans med mental tränare och refererar till litteratur i ämnet. Jag prövar en metod för att träna mentalt i samband med violinövningen. i processen besvaras frågorna, *hur övervinner jag rädsla eller nervositet inför ett framträdande och under konserten? Hur sätter man upp mål inför ett framträdande? Hur förbereder man mentalt sitt framträdande så att man lyckas med sina mål på scenen?*

Arbetets syfte är att belysa vikten av mental träning för musiker samt att pröva och presentera en metod som musiker enkelt kan använda sig av för att få in mental träning i övningsrummet som en del av musikutbildning och sin personliga utveckling.

Arbetet utgår från egna erfarenheter och iakttagelser. Allting jag beskriver i detta arbete har jag prövat och erfarit personligen. Jag använder källorna till att backa upp mina egna erfarenheter.

I arbetet framkommer det hur jag använder mig av mental träning för att överkomma mentala blockeringar och för att förbereda mig inför kursexamen med hjälp av mental träning.

Inför min kursexamen tränar jag målbildsträning tillsammans med en mental tränare (MT Practice.)

Inför konserten använder jag målbildsträningen för att förändra min inre dialog och hur jag visualiserar att framträdandet ska bli.

2 Vad är mental träning

Mental träning handlar om att ta tillvara vår kapacitet och våra möjligheter. De tankar och ord vi säger om och till oss själva har stark inverkan på våra liv. Om vi aldrig gör oss medveten om detta så hamnar vi lätt i en negativ nedåtgående spiral som hindrar oss från att må bra och nå våra mål. Vi har en ständig dialog inom oss som påverkar vårt känslotillstånd och våra handlingar.

Inom mental träning tar vi kontrollen över våra tankar och känslor och styr upp denna enorma kraft till att skapa en bättre tillvaro för oss själva.

Inom den mentala träningen sätts vikten på att lära sig avslappning och meditation, eftersom vår mottaglighet för positiva budskap ökar vid ett avslappnat tillstånd (Angelöw,2005, s.17).

När vi är avslappnade kan vi nå vårt undermedvetna och byta ut information.

Vår bild av oss själva formas av våra tidigare erfarenheter i livet. Den bilden kan inte förändras genom viljemässig ansträngning, utan endast genom nya erfarenheter. Nervsystemet kan inte skilja på en verklig och en fiktiv erfarenhet. Därför kan vi ersätta en negativ erfarenhet mot en fiktiv positiv erfarenhet (Lejonclou,1996, s.7).

På så sätt kan vi gå tillbaka och ändra på tankar och känslor som uppkommit när vi har haft negativa erfarenheter i livet. Vårt förflutna behöver alltså inte påverka vår framtid.

En annan viktig hörnsten i mental träning är att förändra våra tankesätt och attityder. Vi lär oss att fokusera på våra möjligheter och styrkor. Vi tränar på att förstärka positiva budskap som handlar om att systematiskt skapa och förstärka positiva visualiseringar. Visualisering innebär att vi skapar bilder i vårt inre av situationer och händelser som vi önskar ska inträffa, med hjälp av dessa visualiseringar riktas vår psykiska energi gentemot de mål vi vill uppfylla och gör det möjligt för oss att lyckas.

Vi använder oss även av ord och meningar som inom mental träning kallas för, affirmationer. Att affirmera innebär att man medvetet upprepar positiva ord och meningar (Angelöw,2005, s.17-18).

3 Affirmationer/Suggestioner

Affirmationer eller Suggestioner är ord och meningar som vi intalar oss själva. Det är lätt hänt att vi inombords för en dialog med negativa affirmationer. Vi kanske inte har självförtroende eller en känsla av värde, kanske att vi slår ner oss själva över att vi inte lyckas uppfylla våra egna kriterier på hur man borde vara. Vi talar också ut om dessa negativa tankar med andra och det som händer är att vi fastnar i det tillståndet och de negativa tankarna blir mer och mer en verklighet som hindrar oss från att uppnå ett sunt självförtroende.

När vi tränar mentalt befinner vi oss i ett avslappnat tillstånd där vårt undermedvetna är öppet. Vårt medvetna tillstånd blir lagt till sidan för en stund så att vi kan ge nya affirmationer till vårt undermedvetna. Ju mera vi tränar mentalt och använder affirmationer desto mer kommer vårt undermedvetna och vårt medvetna erkänna det som en sanning.

I mental träning med affirmationer använder man inte ord som; aldrig, inte, bör, måste (Angelöw,2005, s.160)

Exempel: *"Jag måste bli klar med mitt arbete"*

byts ut mot *"Jag blir klar med mitt arbete"*

Affirmationer formuleras som nutid. Inte, *vill ha/önskar göra*, utan *har nu/gör nu*.

De ska uttalas som om det redan är en verklig sanning som man tror på (Angelöw,2005, s.160).

Exempel på hur man formulerar en affirmation:

"Jag vill få mitt arbete gjort" byts ut mot *"Mitt arbete är klart"*

När vi affirmerar så tar vi till oss en verklighet som ännu inte finns till, vi tar emot den i ett avslappnat tillstånd. Vi programmerar våra tankar till att styra våra känslor och handlingar mot de mål vi önskar uppnå. Våra tankar har makt att förändra våra liv.

Om jag har ett dåligt självförtroende så kan jag affirmera ”*Mitt självförtroende växer dag för dag*”

Exempel på affirmationer: *Jag tar emot mig själv helt och fullt*

Jag älskar mig själv

Mitt självförtroende växer dag för dag

Jag är full av motivation

Jag brinner för mitt jobb och därför är jag framgångsrik

När vi har mental tränat med affirmationer i ett avslappnat tillstånd så kan vi också förstärka affirmationerna i vårt dagliga liv. Det är alltså bara bra att vi också talar ut positiva ord och meningar när vi inte befinner oss i ett meditativt tillstånd. När vi talar ut positiva affirmationer fylls vi av hopp och inspiration som mer och mer hjälper oss att realisera dessa sanningar i våra liv.

4 Målbildsträning

Målbildsträning handlar om att skapa positiva visualiseringar. Vi visualiserar positiva bilder av händelser som vi vill att ska inträffa i våra liv och föreställer oss att vi redan har uppnått det (Angelöw,2005, s.150). Om vi medvetet sätter upp tydliga mål så blir det lättare att jobba mot målet och hålla fast vid våra drömmar.

När man sätter upp mål bör man ha följande i åtanke:

1. *Målen bör vara positiva.*

När du formulerar dina mål bör de vara positiva. (Angelöw,2005, s.150))

Våra tankar fungerar så att det du tänker på kommer automatiskt att få större utrymme och ger upphov till flera tankar. Att försöka undvika att tänka på något kommer endast att göra att du fokuserar mera på det. Se därför till att du fokuserar på vad du verkligen vill och skapa positiva visualiseringar.

2. *Målen bör vara motiverande.*

Dina målbilder måste komma från egna önskningar och inte de mål som andra har för dig (Angelöw,2005, s.151). Tex. Du kanske vet att för att få examen behöver du uppfylla vissa krav och mål. Men du kan inte sätta upp en målbild med endast den vissheten som grund. Du behöver själv hitta din inre motivation till varför just du vill uppnå de målen.

3. *Målen bör upplevas som möjliga att förverkliga.*

De mål du sätter upp bör upplevas som realistiska att uppnå. Du behöver ha en positiv förväntan och tro på att det du önskar också kan uppfyllas, samtidigt som du är medveten om att det inte alltid kan bli så.

Enligt Angelöw kan målbilder vara:

-*Realistiskt optimistiska*

-*Gränsöverskridande*

-*Naivt optimistiska*

När du sätter en *realistiskt optimistisk målbild* så innebär det att du sätter upp ett mål som du upplever att du kan nå inom en given tidsram.

En *gränsöverskridande målbild* handlar om att tänka utanför det man upplever att man förmår. Med dessa mål tillåter du dig själv att spränga dina begränsningar och omedvetna mentala spärrar. Mentala blockeringar, både medvetna och omedvetna står ofta i vägen för att vi ska uppnå våra mål. Gränsöverskridande mål har inget tidskrav eller krav att ens uppnås, utan ska istället stimulera dig till att tänja på dina gränser.

Enligt min mental tränare, så ska inte ett mål vara något som du redan kan eller tänker att du behöver ha resurser till nu. Om allt är möjligt, hur ser det ut då? Ens egna självförtroende kan stå i vägen för dina målbilder. Du ska i din drömvärld kunna skapa en helt ny version av dig själv. Tillåt dig inte att begränsas av ditt nuvarande tillstånd.

Naivt optimistiska mål är för högt uppsatta mål som du försöker uppnå inom en given tidsram. När du inte kan nå målen bidrar det till sämre självförtroende. (Angelöw,2005, s. 151-152)

4. *Målen behöver vara tydliga och konkreta*

Målen behöver vara tydliga och mätbara. Specificera dina mål. Istället för att ha ett allmänt mål som tex. ”jag vill bli en bra musiker,” så sätt upp mål som du specifikt kan mäta, tex. att lära dig spela ett visst stycke.

Ett annat tydligt exempel kan vara att istället för att tänka att jag vill förtjäna mera pengar, så ska jag istället sätta upp det exakta belopp som jag vill förtjäna. (MT Practice)

5. *Rimliga tidsperspektiv*

Lägg upp specifika tider för att uppnå målen. Ska det uppnås inom en vecka, en månad eller ett längre perspektiv. Ha en så specifik tidsangivelse som möjligt.

Sätt upp mål och delmål. Ett längre perspektiv kräver flera delmål att uppnå på vägen. (MT Practice). Målen ska ha rimliga tidsperspektiv och långsiktiga mål delas in i mindre delmål. Kortsiktiga mål ska vara enkla och realistiska. (Angelöw,2005,s.154).

6. *Nutid*

Dina målbilder ska formuleras i nutid som om du redan uppnått målet

Tex. ”*Jag spelar Violinkonserten med lätthet*” (MT Practice).

Föreställningsbilderna ska visa vad som hänt efter att målet blivit förverkligat. Upplev med så många sinnen och med så många detaljer som möjligt det du uppnått i din målbild. (Angelöw,2005,s.155).

7. *Regelbundenhet*

En förutsättning för att lyckas är att jobba med målbilderna så ofta som möjligt. Om du regelbundet föreställer dig din livssituation efter att ditt mål är uppnått, så underlättar det genomförandet av de önskvärda förändringarna.

Att träna regelbundet är en förutsättning för att målbilderna ska förverkligas.

Ju oftare vi upprepar våra mentala bilder desto mer kommer vårt undermedvetna att handla därefter. (Angelöw,2005,s.155).

Bestäm vilken tid som du bäst kan jobba med träningen, när under dagen ska du göra det? Vad är realistiskt? (MT Practice).

8. *Medvetandegjorda och accepterande mål.*

Ditt undermedvetna måste kunna acceptera dina mål. Det kan finnas en konflikt och det undermedvetna kommer att vara det som styr dig (Angelöw,2005,s.155).

Tänk, ”*vad är det jag ska göra egentligen*” och acceptera det.

Lägg märke till negativa känslor, tankar och beteenden så väl som de positiva i visualiseringen. Konflikten kan vara begränsande trosföreställningar och värderingar (MT Practice).

När dina målbilder enbart innehåller positiva tankar, känslor och beteenden så har du lyckats med att förankra dina målbilder i ditt undermedvetna (Angelöw,2005,s.157).

Målet eller målen skall inte vara din slutdestination. När du uppnått ditt mål så kan det kännas som en besvikelse om du låtit målet vara en slutdestination.

Du måste kunna acceptera att målet kanske inte blir uppnått, eller att det inte kanske blir exakt så som du tänkt dig. Ge det frihet. När du uppnått ditt mål så ska du inte uppleva att det inte finns någonting mera. Man måste se längre än målet. Målet är inte avgörande. Du ska uppnå målet, ja, du ska fokusera på målet, ja. Men gör det villkorslöst. Processen och resan mot målet är det viktiga (MT Practice).

4.1 Vikten av att fira sina framsteg och uppnådda mål.

Om du satt ett litet delmål, tex, idag ska jag öva i 20 minuter och du sedan uppnår det, så ska du fira. Även om målet verkar litet och obetydligt så tillåt dig själv att vara glad att le och säga bra jobbat. Kanske du unnar dig själv något du mår bra av. Ge dig själv en dopamindusch, du uppnådde något bra, något positivt, hindra inte den positiva reaktionen med att tänka att det inte duger eller *”det här var väl inget”*.

Om du tänker så, så går du miste om din dopamindusch som är avgörande för din motivation att fortsätta. (MT Practice)

5 Processbilder

I processbilder så visualiserar man och ser för sin inre syn hur man gör saker och ting för att uppnå sitt mål. Man går igenom mentalt de steg och åtgärder som leder fram till målet.

När du ser dig göra något på ett visst sätt så uppfattar ditt sinne det som att det faktiskt hade hänt. Det är viktigt att vara så detaljerad som möjligt i de bilder du visualiserar om själva processen. *”Ju mer detaljrika, konkreta och livfulla bilderna är, desto mer effektivt blir resultatet”* (Angelöw,2005, s.158-159).

6 Avslappning

Avslappning är en viktig del i mental träning. Avslappning kanske låter som ett självklart ord men de flesta människor går nog omkring med en mycket högre spänning än vad man skulle tro. För att kunna slappna av behöver man känna igen skillnaden mellan spänning och avslappning. För att kunna träna mentalt på ett effektivt sätt så behöver man känna till avslappningsövningar och själv uppleva känslan av avslappning. För att kunna använda sig av ett djupt avslappnat tillstånd rekommenderar jag att man regelbundet lyssnar på ledda meditationer och hypnoser.

Det finns många olika metoder för avslappning och man kan pröva sig fram för att hitta en metod som passar en själv.

När man väl har lärt känna sitt eget avslappnade tillstånd så kan man framkalla avslappningen i situationer som är stressande. Tex under ett framträdande.

Avslappningsövning

Jag vill här ge en avslappningsövning som kan hjälpa dig hitta ditt avslappnade tillstånd.

I övningen leder du dig själv i avslappningen och det är viktigt att du medan du instruerar dig själv håller en monoton och långsam ton medan du andas lugnt och naturligt.

Tillåt dig själv att befinna dig i ett djupt rogivande tillstånd, utan några yttre eller inre distraktioner. Låt allt som finns runt omkring dig flyta längre och längre bort, medan du sjunker djupare och djupare i din avslappning. Låt de tankar som kommer vara som moln på himlen som du inte tar fasta på, utan de svävar lugnt förbi.

6.1 Djup muskelavspänning

Jag beskriver här en metod på djup muskelavspänning enligt Giorgio Grossi (som del av tio steg mot minskad stress. Steg 5-Avspänning. E -bok format).

Du kan träna liggande eller sittande. Vid liggande ställning se till att huvud, nacke och bål är i en rak linje. Armarna ligger avspänt längs med kroppen med handflatorna vända uppåt.

Vid sittande ställning bör du sitta med rak rygg mot ryggstödet. Luta huvudet framåt en aning och sära lite på läppar och tänder. Låt händerna vila i knäet med handflatorna vända uppåt.

Placera fötterna stadigt på golvet.

Eftersom du här tränar utan instruktör så talar du tyst till dig själv med din inre röst. Instruera dig själv att slappna av i den ena kroppsdelen efter den andra. Samtidigt som du uttalar instruktionen så ska du känna hur det känns i den aktuella kroppsdelen. Använd en lugn, långsam och monoton röst och använd samma lugna röst konsekvent.

Börja med att sluta ögonen. Ta ett lagom djupt andetag. Andas långsamt in genom näsan och fyll lungorna med luft. Andas långsamt ut genom munnen och tänk ”*slapp-na-av*”.

Upprepa in och utandningen tre gånger och andas därefter som vanligt - Lugnt och rytmiskt, utan ansträngning. Forcera inte andningen och försök att inte andas långsammare. Andas i din egen takt och slappna av djupare för varje utandning.

Du ska nu medvetet slappna av i varje kroppsdel i tur och ordning. Koncentrera dig på dina fötter och säg till dig själv att slappna av i tår...fotsulor...hälar ...och vrister. Låt ditt medvetande dröja vid känslan av avslappning i fötterna under några sekunder. Flytta uppmärksamheten sakta uppåt och säg till dig själv att slappna av i vader...skenben...knän...lår...och höfter. Tala om för dig själv att alla muskler och alla leder i dina ben blir fullständigt avslappnade och att en skön känsla av värme och tyngd sprider sig i kroppen. Slappna av så djupt du kan och dröj kvar vid denna behagliga känsla. Fortsätt på samma sätt tills du har gått igenom hela kroppen, nerifrån och upp i nacke och ansikte. Du kan också välja att börja avslappningen uppifrån och ner.

Berätta för dig själv att din kropp nu är fullständigt avslappnad och att du vilar i denna behagliga känsla av värme och avkoppling under några minuter.

Efter några minuter av vila kan du återvända till rummet genom att ta några djupare andetag och sträcka på dig. När du är redo kan du slå upp ögonen (Grossi, 2008, s.274-277).

7 Mental träning kopplad till instrumentövning

I detta arbete vill jag hitta en metod att inte bara träna mentalt utan också ett sätt att få kopplat mental träning direkt med instrumentövningen så att mental träning kommer in i övningsrummet och blir en del av inlärningsprocessen.

Mental träningen skulle vara som ett hjälpmedel om man vet av att man har mentala blockeringar som stör inläringen eller om man vill sätta upp specifika mål som är kopplade till sitt instrument, så som spelteknik eller mål man vill nå inom musiken i allmänhet.

Det går ju att utföra på flera olika sätt, tex. Att man inleder varje övningspass med mental träning. Det är viktigt att du också tar dig tid enbart för mental träning utanför övningsrummet, men mitt mål här är att peppa mig själv och total fokusera de sista veckorna före konsert.

Jag har därför valt en metod som jag själv upplever som något man kan använda för att få extra fokus och en knuff inför en prestation. En metod där mental träning kommer med i små portioner men ofta, så att man på några veckor kan förankra sina målbilder i det undermedvetna och acceptera dem som verklighet. Mitt val av metod är Pomodorotekniken. Observera att jag inte följer pomodoroteknikens originalkoncept!

8 Pomodorotekniken som en del av övning och förberedelse inför framträdande

Pomodorotekniken är framtagen av Francesco Cirillo och är en metod för att bli mera effektiv. Inom metoden använder man en klocka som i Cirillos fall var en äggklocka formad som en pomodoro (Det Italienska ordet för tomat).

Metoden innebär att man planerar och genomför sin bestämda uppgift under 25 minuter, då avbryter klockan och man har genomfört sin första pomodoro. Därefter vilar man upp till 5 minuter och kopplar bort från den aktivitet man höll på med. Efter var fjärde pomodori tar man en lång rast på 15-30 minuter. (Nöteberg,2009, s.19).

”Med Pomodoro Technique är tiden din vän, inte din fiende.

Istället för att känna oro för en deadline den här timmen, den här dagen,

den här veckan eller den här månaden,

vrider du upp en äggklocka till 25 minuter och fokuserar helt och hållet på uppgiften”

-Nöteberg

Jag använder mig av 25-5 metoden för att få en bättre planerad violinövning som är mera effektiv och fokuserad. Metoden är ett hjälpmedel för att sätta upp mål, att avgränsa övningen och sätta delmål. I detta fall gäller det en deadline. 2-3 veckors medveten, fokuserad och mental övning för att bli redo för framförande av kursexamen. Jag byter ut pausen, som enligt tekniken ska användas till att koppla bort och använder den istället till målbildsträning och mental övning.

- Planering

- 25 minuter övning

- 5 minuter vila eller mental träning med tid att omvärdera mina mål.

8.1 Flow och Pomodoro

Som musiker är flow ett tillstånd man gärna vill uppnå i övningsrummet och tanken på att bli avbruten av en klocka känns kanske inte så lockande. Pomodorotekniken handlar om att stanna upp och att omvärdera det man håller på med. När klockan ringer får man tid att fråga om det är produktivt att fortsätta, är mitt flow nu i enlighet med mina mål? Om inte så kan jag rikta mitt flow mot övning som ger de resultat jag faktiskt behöver för att nå de mål jag satt upp för mig själv (Nöteberg,2009, s.46).

Jag rekommenderar att man använder sig av metoden när man har ett specifikt mål man vill uppnå inom en kort tidsram eller som hjälpmedel för att inte lämna för länge vid ett visst problem, eftersom det inte heller är produktivt att öva samma sak för mycket.

25-5 Metoden kan också vara bra om du är skadad och behöver ha kortare övningspass med mera vila.

Här beskriver jag hur man kan använda metoden med syftet att öva sitt instrument mentalt och för att göra målbildsträning. Här används metoden som en del av en begränsad tidsperiod, på ett par till tre veckor där man fokuserar och förbereder stundande framträdande.

Mental träning med målbildsträning ger instruktioner till ditt undermedvetna och ändrar tankemönster som du sedan kommer att handla efter. Det är en process som inte sker efter endast ett par övningstillfällen, därför rekommenderar jag att man ger sig själv tillräckligt med tid till övningen.

8.2 25-5 Metoden, för mental övning och målbildsträning

I min process att förbereda mig inför min examenskonsert så prövade jag 25-5 metoden för att få mental övning och målbildsträning in i övningsrummet som en del av violinövningen.

Jag använde mig av en timer i övningen för att inte överskrida tidsramen.

Det går att använda 5 minuters pauserna till övningen och sedan ha 15 minuters pausen till att ta en riktig paus där du kan dricka vatten, äta ett mellanmål och stretcha.

Jag använde 25 minuter till ett enda musikstycke som jag jobbade med.

Efter mental träningen gick jag vidare till nästa stycke.

Vissa 5 minuters pauser användes till mental övning, andra till målbildsträning eller en kombination av de två.

8.3 Mental övning under 5 minuters pausen

Efter varje 25 minuters övningspass lade jag mig ner på soffan, slöt ögonen och slappnade av. Jag visualiserade noterna i mitt inre och gick igenom det stycke som jag nyss övat från början till slut. Om någon del av stycket inte går att visualisera detaljerat så är det ett tecken på att jag ännu inte har full kontroll vad som händer där, vilka toner det är, hur fingrarna är placerade, stråkföring osv. Jag kan identifiera problemområden som jag sedan kan ta itu med.

Jag kan också visualisera hur jag vill att det ska kännas i kroppen när jag spelar en viss del av stycket. Jag kan öva mentalt på tekniska saker så som mjuka strängväxlingar. Jag kan öva musikalitet, vilken känsla jag vill förmedla och var.

Jag kan välja att visualisera stycket så långt jag hinner på 5 minuter eller så kan jag välja ut en del av stycket som jag vet att jag vill förbättra.

Om det fortfarande finns tid kvar så börjar jag på samma sätt mentalt förbereda nästa stycke som jag kommer att öva efter pausen.

Jag kan också välja att använda de här 5 minuterna till att endast öva mentalt på det stycket som jag kommer att spela efter pausen.

Jag har också använt mig av mental övning efter jag haft en violinlektion. Om jag vet att jag inte kommer att hinna öva genast efter lektionen så använder jag mental övning till att memorera vilka delar av stycket min lärare vill att jag ska förbättra, och för att gå igenom de tips jag fick under lektionstiden och var i stycket. Man kan skapa mentala "bokmärken" så att man bättre minns vilka delar av stycket som är viktiga att fokusera på. Då gäller samma princip att man visualiserar noterna och gör sina mentala anteckningar.

Målbildsträning under 5 minuters pausen

5 minuters pauserna används också till målbildsträning, där jag går igenom processen som behövs för att nå mina mål. Se kapitel 10 om mina målbilder och processbilder, sid.20

9 Mina sessioner tillsammans med mental tränare

9.1 Omformulering av negativa tankar

Eftersom juryn sade till mig under min föregående examen att jag inte skulle bli musiker och jag dessutom blivit diskvalificerad i mitt första inträdesförsök till Yrkeshögskolan så fanns det många negativa tankar. Jag litade inte på min egen förmåga och jag trodde inte att jag någonsin kunde få positiv feedback. Musiken är mitt livs passion och det enda jag vill göra. Tanken att det kan tas ifrån mig var skrämmande.

Tillsammans med mental tränare började vi omformulera mina tankar.

Vi jobbade på att ändra min inre negativa dialog till en positiv dialog.

Tex. Så böt jag ut bilden av en dömande och nedvärderande jury till en välvillig och positivt inställd jury.

Min inre dialog ändrades från att *"jag är rädd"* till *"jag är lugn"*

Fån, *"Jag är oaccepterad"* till *"Jag är accepterad"*

Tankar om att examen går dåligt böts ut mot att examen går bra.

Vi ändrade formuleringen, till att inte innehålla negationer så som inte, aldrig osv.

Dialogen ändrades till nutid. Tex. *"Jag kommer vara lugn"* böts ut till *"Jag är lugn"*

Lista på affirmationer:

Jag är lugn

Jag är självsäker

Jag är avslappnad

Jag är fokuserad

Jag hör musiken

Jag är i min bubbla

Jag spelar på automatik

9.2 Triggers

En trigger är något du kopplar till din målbild för att på kommando framkalla det mentala tillstånd du önskar. En trigger kan vara nästan vad som helst.

Triggern kan vara visuell, där du ser något framför dig när du visualiserar, eller något konkret som du tittar på. Triggern kan vara något du hör, eller att du själv talar ut ett mantra. Triggern kan vara kopplad till något kroppsligt du gör eller att du tänker på en viss känsla. Triggern kan också vara en kombination av dessa. (Röhlander,2010, s.82).

I ett avslappnat tillstånd med målbildsträning lägger man till en trigger när du med alla dina sinnen upplever det önskade tillståndet. När du sedan aktiverar din trigger, så återskapas tillståndet du befann dig i (MT Practice).

Tex. I min målbildsträning lade jag till bilden av att jag tar i mina noter och sätter dem på notstativet och det framkallar fokus. Noter är lika med fokus.

10 Mina Målbilder/Processbilder

Syftet med att träna målbildsträning inför framförandet är att få en erfarenhet av konserten innan den ägt rum. När du sedan kommer fram till konsertdagen så har du redan erfarenhet eftersom du redan har varit med om din konsert mentalt.

När jag målbildstränar så återskapar jag konsertsalen, hur den ser ut, vem som är där. Juryn är glada och trevliga.

Jag känner hur golvet känns under mina skor. Jag hör hur det låter när pianisten rör sig vid pianot. Jag känner doften av rummet. Jag tar i mina noter som är min trigger för att fokusera. Jag känner mig självsäker och lugn. Jag tittar upp mot läktaren och ser min mentaltränare.

Jag tränar också in vilka distraktioner som kan uppstå och hur jag fortsätter fokusera trots det som händer runtomkring. Jag föreställer mig att jag och pianisten befinner oss i en musikalisk bubbla, jag hör pianot och reagerar endast på musiken.

Jag känner hur min arm är varm, tung och avslappnad och mina strängväxlingar är mjuka.

Min vänstra hands fingrar rör sig mjukt och smidigt och på automatik.

Jag lägger också till en ny trigger. Min mentala tränare sitter på läktaren iklädd en röd tröja som betyder att jag är lugn och fokuserad.

11 Konsertdagen

Strax innan konserten träffade jag min mentaltränare, som var iklädd rött eftersom jag berättat om min trigger. Jag uppmärksammade min andning och tog några djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen där utandningen var dubbelt så lång som inandningen. Jag gjorde power positions tillsammans med min mentaltränare strax innan jag gick in på scenen. En power position är en självsäker kroppshållning som inger en känsla av makt. Tex. Breda ben och armarna utsträckta ovanför huvudet.

Under mitt framträdande var jag total fokuserad, lugn och självsäker. Jag hade en glad och trevlig jury som gav mig mycket positiv feedback och ett gott vitsord. Det enda som jag kan säga var negativt i mina processbilder var att jag skapat bilden av en bubbla, som egentligen kom av att jag inte ännu var fri från min osäkerhet. Bubblan avskärmade mig från juryn som hade velat att jag hade mer kontakt till publiken.

12 Resultat och Slutdiskussion

25-5 Metoden fungerade bra för mig för att öva mentalt på mitt instrument och för att visualisera konserten. Jag lyckades programmera in de resultat jag ville få. Metoden var ett bra verktyg för att nå kortsiktiga mål under tidspress.

Min situation kan ju tyckas vara ovanlig och frågan är varför man skulle behöva metoden om man inte är rädd att gå ut på scenen. Jag tror att de flesta någon gång har genomfört en konsert som inte alls gick enligt planerna. Kanske att den där tonen som var så lätt att ta i övningsrummet plötsligt inte funkar på scenen. Eller man blir distraherad av publiken om de ser oengagerade eller kritiska ut. Vad det än må vara, så tror jag att du ska kunna planera din konsert mentalt och lyckas med dina mål på scenen. Man kan jobba med sitt scenspråk eller hur man bemöter publiken. Jag mental tränade också bort spänningar i kroppen som annars brukar uppstå om jag känner press eller nervositet. Kom ihåg att kroppen inte kan urskilja din mentala träning från en verklig händelse. Du kan träna in flexibilitet, motorik, fysiska förmågor!

Mental träning borde vara en del av varje aspirerande musikers vardag. Som pedagog anser jag att musikutbildning på högre nivå borde innehålla föreläsningar av och sessioner tillsammans med mental tränare. Musikpedagoger borde få kunskap och erfarenhet av mental träning för att kunna hjälpa sina elever till att få självsäkerhet och resultat.

De resultat jag fått av mental övning och målbildsträning är mer än jag någonsin kunnat drömma om. Inte bara att jag klarade av att genomföra min konsert med självsäkerhet utan

också det som har hänt efter kursexamen. Bara ett par månader efter att jag avklarat min kursexamen så lade jag märke till att jag gjort ovanligt stora framsteg i min violinövning och det har bara fortsatt så att min utveckling har gått från en stadigt uppåtgående kurva till en rasande fart framåt. På en månad får jag de resultat jag annars skulle ha uppnått på ett år. Jag insåg inte hur pass mycket mina mentala hinder hade stått i vägen för min utveckling som musiker. Jag hade tidigare inte kunnat nå min fulla potential på grund av min inre dialog och föreställning. Jag har hittat nya tekniker för att memorera och öva in repertoar som ger riktiga resultat. Jag är självsäker och tror på mig själv som musiker. Nu implementerar jag målbildsträning i min vardag för att acceptera som sanning, de mål jag sätter upp för mig själv. Mitt undermedvetna driver mig framåt på vägen mot mina mål.

Med mental träning kan vi få ett fokus på scenen som är orubbligt vad som än händer runt omkring oss. Vi kan behålla samma känsla av lugn som vi kan uppleva när vi övar ensam för oss själva, när vi är ett med musiken och låter den flöda obehindrat genom oss. Då är vi fria från mentala hinder. Med målbilder, processbilder, affirmationer och triggers kan vi uppnå samma tillstånd på scenen.

Källförteckning

Angelöw, B. (2005) *Träna mentalt och förbättra ditt liv-Handbok i mental träning och stresshantering*. Bosse Angelöw och Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm.

Lejonclou, A och Lindberg, Å. (1996) *Musik och Mental träning*. AB Carl Gehrman's Musikförlag, Stockholm.

Giorgio Grossi (2008) *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*.

E-bok 1.1 ISBN 978-91-43-50354-8 E-boksproduktion Bonnierförlagen 2013, 2017

Nöteberg, Staffan (2010) *Pomodorotekniken, Kan du fokusera i 25 minuter?* Studentlitteratur AB, Lund.

Olof Röhlander (2010) *Det blir alltid som man tänkt sig. Handbok i mental styrketräning*.

ScandBook UAB, Litauen 2017.

Mental Tränare, Sofia Vik, MT Practice. Jakobstad.