

Linda Iren Weltzien Gytri

Fivvrelt i formasjon

- **kan mental trening hjelpe folkemusikarar til ei betre sceneoppleving?**

Masterstudium i tradisjonskunst
Høgskulen i Telemark, Avdeling for estetiske fag,
folkekultur og lærarutdanning (EFL),
Institutt for folkekultur

2010

Samandrag

Denne oppgåva omhandlar nervøsitet knytt opp folkemusikarar sin opptreden på scena. Her er intervju med sju norske folkemusikarar saman med materiale henta frå idrettspsykologi og coaching. Oppgåva gjev eit innsyn i korleis eit lite utval profesjonelle folkemusikarar tenkjer og føler rundt dette med å stå på ei scene, og nervøsiteten som eventuelt då oppstår. Vidare får ein her eit innsyn i idrettspsykologi i samband med mental trening i idrett, og også mentale øvingar frå min coaching- prosess med Arild Hoksnes.

Spørsmålet eg stiller meg er om musikk og idrett har sopass mykje til felles at vi musikarar kan dra nytte av hjelpemiddel frå idrettspsykologi og coaching for å betre takle negativ nervøsitet.

I denne oppgåva har eg nytta metoden kvalitative intervju og sjølv aktivt hatt eit eige treningsopplegg med mental teknikkar hjå eigen coach. Teoriane er henta frå folkemusikk, musikkformidling, idrettspsykologi og coaching. Både min eigen og andre sin tause kunnskap sviv nok også med.

Kapittel 3 omhandlar sceneskredd og kva vi musikarar blir påverka av og sjølve kan påverke. I kapittel 4 presenterar eg intervju med dei sju musikarane, før vi går vidare til mental trening i idrettspsykologi i kapittel 5. Kapittel 6 omhandlar coaching og mentale teknikkar, og i tillegg har eg teke med øvingsteknikkar i dette kapittelet. Til slutt i kapittel 7 er det oppsummering og konklusjon – og litt tankar om vegen vidare.

Føreord

”Musikk skal byggast ut av glede” syng Lill Lindfoss so hjerteleg. Og målet med denne oppgåva er nettopp det. Men – det er ikkje alltid det er like kjekt å spele musikk, og i alle fall ikkje alltid like kjekt å opptre. Ein blir kald i hendene, hjertet hamrar og tusen tankar surrar i hovudet – ein blir nervøs. Det blir i alle fall eg. Og den kjensla er ikkje noko god. Er det så mogleg å gjere noko med dette – slik at ein kan ha ei god oppleving på scena?

Det ligg vel i botnen at eg har eit håp om at det fins hjelpemiddel for dette – elles hadde eg jo ikkje leita etter dei. Som folkemusikkstudent har eg sakna eit fagleg rom for dette i utdanninga, og det har ført til at eg har søkt utover og over i andre leirar som idrettspsykologi og coaching. Sjølv om oppgåva er sterkt forankra i meg sjølv og mitt eige musikkliv, trur og vonar eg at den kan vere nyttig for andre som også opplever nervøsiteten som ein mindre hyggeleg ven.

Stor takk til muskarane som alle som delte så raust av sine eigne opplevingar og erfaringar: Sigrid Moldestad, Knut Hamre, Sigmund Eikås, Olav Luksengård Mjelva, John Ole Morken og Gabriel Fliflet. Det var ei sann glede å intervjuje dykk - oppgåva hadde vore fattig utan! Også hjerteleg takk til medstudentar, muskarar, kloke hovud og andre som har kryssa min veg og stadig vist meg nye vegar medan eg har jobba med dette. Spesiell takk til Benedicthe Maurseth, Annlaug Børsheim, Kari Malmanger, Lillian Samdal, og Tove Karin Haugen for gode samtaler. Ein ekstra takk til fantastiske Solbjørg Tveiten som er ein meister på å motivere sjølv når det meste er svart. Takk til Frøydis Ree Wekre som so hjarteleg delte av kunnskap og bøker til ein famlande student i startfasen. Også stor takk til rådgjevarar Ragnhild Knudsen og Odd Are Berkaak for engasjement, støtte og konstruktive innspel, og takk til Per Åsmund Omholt som minte meg på å leite etter ”det vi ikkje veit at vi veit”. Til slutt hjartans takk til gode Eirik min for støtte, tålmod og ikkje minst uunnverleg hjelp i slutfasen.

”Mot er ikkje å gjere noko farleg, men å gjere noko ein er redd for”

Takk!

Linda Gytri

Oldedalen, 15. mai 2010

Innhald

Samandrag	
Føreord	
KAPITTEL 1 - Innleiing	1
1.1 Bakgrunn for oppgåva	1
1.2 Avgrensing og problemstilling	2
1.3 Omgrepsavklaring	3
KAPITTEL 2 – Teori og metode	4
2.1 Metode	4
2.1.1 Intervju	5
2.1.2 Intervjuguiden	5
2.1.3 Muskarane	7
2.1.4 Coachen	9
2.1.5 Tidlegare forskning og litteratur	9
KAPITTEL 3 – På scena	11
3.1. Scenskrekke	11
3.2: Kva påverkar ein muskar?.....	12
3.3 Kva kan musikaren sjølv påverke?.....	18
KAPITTEL 4 - Intervju med folkemusikarane	23
4.1 Før konsert.....	23
4.2 Kva gjer muskarane med spenninga før konsert?	24
4.3 Kvifor nervøs?	26
4.4 Utprøvde hjelpemiddel.....	27
4.5 Fokus.....	28
4.6 Samspel – solo	29
4.7 Type opptreden	30
4.8 Publikum	31
4.9 Oppsummering av intervju	32
KAPITTEL 5 - Mental trening i idretten.....	34
5.1 Fire mentale basisteknikkar	34

5.2 Utdrag frå intervju med idrettsutøvarar	40
5.4 Parallellar mellom idrett og musikk.....	43
5.4 Kan vi hente noko frå idretten over til musikken?	44
KAPITTEL 6 - Coaching, mentale teknikkar og øvingsteknikkar	46
6.1 Coaching	46
6.2 Mental trening	48
6.3 Mentale teknikkar.....	48
6.4 Øvingsteknikkar	54
6.5 Min eigen coaching- prosess	56
6.7 Oppsummering coaching.....	58
KAPITTEL 7 – Konklusjon og oppsummering.....	60
7.1 Oppsummering	60
7.2 Forslag til vidare forsking.....	63
7.3 Konklusjon	64
Litteraturliste.....	66
Frå verdsveven	68
Munnlege kjelder	70

KAPITTEL 1 - Innleiing

1.1 Bakgrunn for oppgåva

Eg har spela trekkspel sidan eg var lita jente, og etterkvart vart det også dette eg utdanna meg innanfor. Ei nysgjerrigheit for folkemusikk førte meg til utøvande studiar ved Raulandsakademiet i to år. Denne musikk sjangeren byrja etterkvart å slå rot i meg, og eg fortsette vidare til to år ved Ole Bull Akademiet, og til slutt eit år som utvekslingsstudent ved Sibeliusakademiet i Helsinki. Dette kan vel kallast ein noko romslig bachelorgrad, og det er dette saman med mi verksemd som utøvande muskar og observerande publikummar som danner mitt grunnlag for denne masteroppgåva.

Gjennom studietida mi har eg blitt meir og meir bevisst og observant på kva nervøsitete gjer med både meg sjølv og andre muskarar, både på godt og vondt. Ei viss spenning før musikaren går på scena er vel og bra, men i nokon tilfeller stoppar nettopp denne spenninga musikaren frå å ta steget opp på scena, eller frå å ha ei god oppleving og spele bra - og det er den siste typen nervøsitete eg vil til livs. Paul Moxnes skriv i si bok "Positiv angst" (2006) om å snu den negative angsten til ein positiv resurs. I boka "Våg mer!" (2006) av psykologane Gunnar Cramer og Dag Furuholmen er det skriva om å elske sine sommarfuglar og å få sommarfuglane til å fly i formasjon. "Du må venne deg til det å ha uro. Liv og impulsar er ein del av det å være i live, og det å vike unna uro er det same som å vike unna fornying, utfordringar og utvikling. Den uroa du tolkar som engsting, kan også vere eit signal om at du gjer noe nytt og konstruktivt for deg sjølv."

John Hart seier so treffande at "you have to learn to love your butterflies", og det er inspirert av Moxnes, Cramer, Furuholmen og Hart at eg har kalla denne oppgåva for "Fivrelde i formasjon". For, det er nettopp det dette handlar om - å ta ansvar for dei fivrelde - sommarfuglane - som oppstår når ein muskar skal opptre, og at ein i staden for å gå seg vill i ein tett sverm av fivrelde får dei til å fly i formasjon - og soleis kjem seg opp på scena og gjev både seg sjølv og publikum ei god oppleving.

For nokon muskarar er nok dette innlysande - for andre ikkje. Difor ynskjer eg med denne oppgåva å forske på kva som påvernar ein folkemuskar når han spelar på ei scene - og kva musikaren sjølv kan påverke. Er det faktisk mogleg å snu den negative angsten til noko positivt og konstruktiv - og å få fivrelde til å fly akkurat slik ein sjølv vil - i formasjon?

Barry Green frå USA, har jobba som bassist i Cincinnati Symfonien i over 30 år, er tidlegare leiar for International Society of Bassists, underviser på San Fransisco Symphony Education Department, Stanley Intermediate og på University of California, Santa Cruz - blant anna. Han

held stadig kurs om "The inner game of music" verda over, og har laga ein modell som eg tykker er interessant:

Performance = potencial - interference

Altså: *opptreden = potensiale minus forstyringar*. I boka "The inner game of music"(1983) skriv han om det at medan dei fleste musikarar fokuserar på å *auke potensialet* (mengdeøving av ulikt slag for å meistre musikken, instrumentet og stilarten etc), så kan ein oppnå likeverdige forbetringar ved heller å *minske forstyringane*. Forstyringane er då stress, prestasjonsangst etc. So, i staden for å stadig legge til på eine sida, så fokuserar han på å trekke frå på den andre - og oppnår same resultat med det. Kan dette vere noko for oss folkemusikarar? Og er det slik at vi kan minske forstyrrende element, slik at opptreden blir betre på den måten?

1.2 Avgrensing og problemstilling

Med denne bakgrunnen vil eg altså forske på nervøsiteten ved opptreden, kva denne gjer med oss musikarar, kva vi sjølve gjer med nervøsiteten – og korleis den påverkar oss på scena.

Det er uendeleg mange ting å tenkje på i denne samanheng, men eg har enda opp med å fokusere på musikaren si eiga *oppleving* av ein opptreden. Det er eit viktig punkt – det er altså musikaren si eiga oppfatning av opptreden som er viktig, ikkje korleis opptreden faktisk er. På denne måten blir det ei sterk subjektiv oppgåva, og det er også målet. Eg vonar å komme litt inn under huda på dei musikarane eg intervjuar, og også å finne ut meir om meg sjølv og min eigen musikk og opptreden.

Eg har valt å også orientere meg innan idrettspsykologi og coaching, då eg lurar på om vi kan ha noko å hente der. Har vi musikarar noko til felles med idrettsutøvarar – og kan vi eventuelt dra nytta av nokon av dei hjelpemidla som dei brukar i idretten? Det store spørsmålet blir difor: *kan mental trening hjelpe folkemusikarar til ei betre sceneoppleving?* Sjølve målet med oppgåva blir å freiste å finne hjelpemiddel for folkemusikarar som vi kan nytte for å takle nervøsiteten når vi opptre, og eg vil leite både hjå folkemusikarar, idrettspsykologi og i coachinga etter desse hjelpemidla.

Problemstillinga blir altså:

Finst det hjelpemiddel for folkemusikarar for å ha ei betre sceneoppleving ?

Og finn eg eventuelt desse hjelpemidla hjå folkemusikarar, coaching og idrettspsykologi?

1.3 Omgrepsavklaring

Omgrepa som her kjem er sentrale i denne oppgåva, og difor ei kort innføring er på sin plass for å gjere det klart kva eg meiner med dei. Dette vil gje eit betre grunnlag for forståinga av oppgåva.

Ein folkemusikar

Ja kva er egentleg ein "folkemusikar"? Dette er noko som vi i folkemusikkmiljøet diskuterar, og å definere ordet kunne vore ei masteroppgåve i seg sjølv. Men – min definisjon av ein folkemusikar i denne konteksten er ein person som utøvar folkemusikk – springar, halling, gammaldans, stev, ballader, nykomponert materiale i folkemusikalsk stil og så bort etter. Eg bruka både ordet musikar og ordet folkemusikar om ein annan i oppgåva.

Coaching

Coaching er kort fortalt samtaler med ein coach for å lykkast med noko. Det er ein handlingsorientert dialog for å utfordre tankar og kjensler hjå den som blir coacha, og føregår ofte over lengre tid. I kapittel 6 får du ei grundigare innføring i dette.

Mental trening

Dette er rett å slett å trene på å tenkje positive og konstruktive tankar, og for å kalle det mental trening held det ikkje med ei lita økt i ny og ne. Mental trening føregår over tid, har eit konkret mål og ein plan om korleis å komme seg dit. Det handlar om å tenkje dei tankane som gjer ein godt.

KAPITTEL 2 – Teori og metode

I dette kapittelet vil eg fortelje om kva metodar eg har nytta i denne oppgåva, og kva teoriar eg knyter desse opp til. Eg vil også sei noko om årsakene for at eg har valt dei metodane eg har i nettopp dette høvet.

2.1 Metode

Eg har nytta kvalitativ metode i denne forskingsoppgåva, med hovudvekt på kvalitative intervju. I starten av prosessen med oppgåva vurderte eg ein kvantitativ undersøking med spørreskjema - men etter samråing med lærarane fann vi ut at ein kvalitativ metode nok var det beste. Årsaka til at eg vurderte spørreskjema var nok litt at eg følte eit behov for å kartlegge situasjonen i heile folkemusikk- Noreg, men eg innsåg at det ikkje var særleg realistisk å få til - og heller ikkje rette måten å tilnærme seg dette emnet. I denne oppgåva vil eg jo finne ut om muskarane sine eigne erfaring og opplevingar, og for å komme til botnen i slike ting er nok ein kvalitativ metode - her ved kvalitative intervju - den best egna, slik eg ser det.

Dei kvalitative intervjuoppar også for at intervjuobjekta kanskje kjem med innspel som eg kan følgje opp der og då, og som kan føre til spennande ny kunnskap - noko som er svært lite sannsynlig hadde skjedd med korte og konsise spørreskjema.

Eit anna viktig punkt som var avgjerande for val av metode, var det å skape fortrulegheit mellom meg og dei eg forskar på. Eg ser på dette som svært viktig når emnet er muskarane sitt eige indre. Det seier seg sjølv at å ta eit intervju/ samtale andlet til andlet vil gje andre resultat enn dersom eg berre sendte rundt nokon ark med spørreskjema.

I tillegg til å intervju andre folkemusikarar, har eg også blitt coacha av Arild Hoksnes - fordi eg sjølv har slite med nervøsiteten når eg skal opptre og vil gjere noko med det. Eg vurderte i byrjinga å "coache meg sjølv", men er veldig glad for at eg valde å ha ein ekstern part som vegleia meg. På den måten forskar eg faktisk på meg sjølv - noko som har både sine sterke og svake sider. Det seier seg sjølv at det er omlag uråd å vere objektiv til kva eg sjølv gjer - men det er jo kanskje nettopp det som er poenget - å ikkje vere objektiv. Så lenge eg ikkje generaliserar, men tek denne kunnskapen for det den er - og er klar på at dette berre er ein av tusen måtar det kan vere på, so ser eg ein svært stor nytteverdi i å gjennomføre prosjektet på denne måten. Største utbyttet er det kanskje faktisk eg sjølv som har - men ein annan viktig del av oppgåva er at lesarane skal kunne dra ut ting herfrå som er relevante for dei, og bruke dei i deira liv som muskarar og menneske.

2.1.1 Intervju

Mi første utfordring var å avgrense talet på intervju. Det finns jo so mange spennande musikarar! Steinar Kvåle skriv i boka "Det kvalitative forskingsintervjuet" at ein rekner at eit intervju på ca 1 time vil gje ca 20- 25 skriftlige sider. Sjølv om det er mange fleire musikarar enn dei eg har teke med her i oppgåva som eg gjerne kunne tenkje meg å intervju, har eg måtta fokusere på mengde arbeid i forhold til tidsrammene for eit masterprosjekt.

Ei anna utfordring var å velje ut gode intervjuobjekt. Her er det mange ulike faktorar som har spela inn - og eg har nok bevisst eller ubevisst vald litt på grunnlag av intuisjon og taus kunnskap. Eg har rett og slett vald folkemusikarar som eg syns verkar vere spennande og reflekterte personar. I byrjinga prøvde eg også få til ei slags kjønnskvoltering - men den gjekk eg bort frå. Kanskje påverkar kjønn mentaliteten til musikarane - men eg har vald å ikkje ta omsyn til det. Eg var også inne på tanken å ha "instrument"- bolkar, geografisk utval og alder - men har gått bort frå desse også.

Når alt koka ned til alt er det eit hovudpunkt som har vore avgjerande: at dei eg intervjuar er profesjonelle folkemusikarar - altså at dei har stor musikalsk aktivitet. Eg kunne vald å intervju dei som spelar lite også, for mental trening er noko som alle kan ha bruk for - men eg tenker som so at eg med denne oppgåva vil finne ut kvifor dei som gjer det bra faktisk gjer det bra - og at så vi andre kanskje kan plukke opp nokon gode råd frå dei. Som Frøydis Ree Wekre på NMH kallar det "to pic somebodys brain" - eller Knut Hamre sin litt trivelegare variant: "å plukke blomar".

2.1.2 Intervjuguiden

I førebuingane til å intervju musikarane laga eg meg ein intervjuguide med 12 spørsmål til musikarane. I arbeidet med å formulere spørsmåla var boka "Det kvalitative forskingsintervjuet" av Steinar Kvåle til svært god hjelp. Til dømes det alle første spørsmålet: dette er eit veldig ope spørsmål med "kva føler du/ korleis føler du deg før ein konsert?". Her var det viktig å ikkje formulere til dømes "er du nervøs før ein konsert" – då dette er ein leiande spørsmål. Ved å bruke den formuleringa eg gjorde, var spørsmålet heilt ope – og musikarane kunne like godt svare at dei hadde det heilt fantastisk, at dei berre slappa av eller kva som helst eigentleg.

Elles var det viktig for meg å få musikarane i prat og dele av sine egne erfaringar. Nokon gongar måtte dei hentast inn att til emnet, men andre gongar lønte det seg å følgje linjer med digresjonar for å komme fram til poenget. "Eit utforskande intervju er ope og har minimalt med struktur" heiter det i Kvåle si bok, og det var dette eg prøvde å få til. Det positive med dette var at musikarane kom med innspel som eg gjerne ikkje hadde tenkt på før, og det vart god flyt i samtalen. Eg brukte også bandopptakar, slik at det vart ei uformell ramme og eg ikkje vart

sittande og notere medan dei prata. Det vart meir ei samtale. Det negative med ein slik laus struktur var nok at etterarbeidet vart meir omfattande enn kva eg hadde førespegla meg – sjølv om eg vart åtvarga på førehand – men eg syns dette har vore ein fantastisk måte å samle inn materialet på.

På grunn av dårleg kombinasjon av tid og stad vart intervjuet med Olav Luksengård Mjelva gjort via e- post, og det er ein tydeleg skilnad i kvaliteten på materialet på dette intervjuet – ikkje på innhaldet, men omfanget av innhaldet.

Eg trur også at det gjorde noko med både meg og muskarane å møtast andlet til andlet – ein fekk i gang ei god samtale, der dei fortalde og eg var lyttaren. Dei fleste møtte eg på kafè eller liknande, men Sigmund Eikaas besøkte eg heime i stova på garden i Sunnfjord. Det gjorde noko ekstra med meg å komme heim til den eg intervjuar, og når Sigmund fortalde om sin teknikk om å sjå føre seg at ein sit i stova når ein er på scena medan vi faktisk sat i akkurat den stova, gjorde det heile endå meir verkeleg.

Å vere ein innanfrå når ein skal gjere slike intervju har både sine fordelar og bakdelar. Den største fordelan er jo sjølv sagt at eg ikkje treng knekke mange mystiske folkemusikk- kodar – som folkemusikar er desse ein del av meg alle reie. Dette gjer at samtala med muskarane får ein god flyt – vi ”snakkar same språk”. Fordi eg sjølv har opplevd akkurat dei situasjonane som eg intervjuar dei om, trur eg det er lettare for meg å stille relevante spørsmål, og å følgje trådane som muskarane kjem med.

Bakdelen – dersom det er ein bakdel – er at eg rett og slett ikkje er i stand til å vere objektiv til emnet. Men, dette var noko som eg tidleg i prosessen fann ut ikkje var eit mål for meg. Eg ville heller snu det til å vere ein fordel og bruke det for det det er verdt. Ein forskar frå ”utsida” hadde nok kome med andre spørsmål og oppfølgings- spørsmål enn kva eg har gjort, og hadde sannsynlegvis hatt ei anna vinkling på det. Sånn sett hadde det vore artig om nokon utanfor folkemusikkmiljøet også hadde forska på dette - det kunne vore veldig moro å samanlikna forskingsprosessane og resultatane!

Ein annan bakdel er at det kanskje mellom meg og muskarane er ting som ikkje blir sagt, fordi det er ting som er så innarbeidde at det for oss blir overflødig å nemne dei. Denne tause kunnskapen fører kanskje til at oppgåva ikkje er så tilgjengeleg for ein lesar som ikkje er inne i emnet frå før av – men eg vonar at eg har klart å formulere den slik at den gjev mening også for dei som ikkje sjølv er folkemusikarar.

Her er så spørsmålsguiden som eg brukte i intervjuar. Her er 12 hovudspørsmål, og stort sett vart desse stilte til samlege muskarar. I tillegg vart det eit drøss med oppfølgingsspørsmål som ein naturleg konsekvens av det dei svarte. Nokon gongar veksla det også mellom samtale og intervju – det var ikkje alltid like lett å halde mine egne meiningar for meg sjølv. Slik er det å

vere engasjert i emnet – det vart innimellom diskusjon mellom meg og musikarane, og då var intervjuguiden svært god å ha for å hente oss inn att.

1: Kva føler du/ korleis føler du deg før ein konsert?

Ulike tidspunkt: rett før, dagen før, veka før.....

Kom gjerne med ulike konkrete dømer frå erfaringar du har gjort deg

2: Er det skilnad på korleis du føler deg om du speler solo eller i samspel? Beskriv det evt?

3: Dersom du er nervøs, korleis kjenner du dette?

4: Kva gjer du eventuelt med denne nervøsiteten?

5: Kva trur du er årsaka til korleis akkurat du kjenner deg før konsert? Både indre og ytre faktorar..

6: Korleis føler du deg på scena?

-kom gjerne med konkrete døme frå situasjonar du har opplevd

7: Kva fokuserer du på i konsertsamanheng? (t d formidle tradisjon, spele god musikk, presentere seg sjølv.... Etc)

8: Dersom du speler feil/ kjem utav på scena - korleis reagerer du på dette? Og kva gjer du for å komme vidare?

9: Er dette noko du har måtta jobbe bevisst med? (det finns til dømes teknikkar som f eks musikarar og idrettsutøvarar brukar - brukar du slike verkty, eller har du kanskje komme på dine egne?)

10: Er du bevisst på tankar og kjensler i samband med opptreden? Om du er det, i kva grad cirka? Er det kontinuerlig, eller ei bevisstgjerung som kjem og går?

11: Det fins mentale øvingsteknikkar, som t d visualisering, flytting av fokus og liknande. Har du prøvd slike ting?

12: Til slutt: Er det noko du sjølv vil tilføye?

2.1.3 Musikarane

Dei seks musikarane eg intervjuar var Knut Hamre, Sigmund Eikaas, Sigrid Moldestad, Olav Luksengård Mjelva, Gabriel Fliflet og John Ole Morken. Sidan desse spelar ei soppass sentral rolle

i denne oppgåva som dei gjer, har eg her teke med ein liten presentasjon av kvar ein skilde musikalr.

Knut Hamre er fødd i 1952, kjem frå Granvin i Hardanger og spelar hardingfele. Han har arbeidd som kulturskulelærar, fylkesmusikalr og er freelance musikalr. Knut er ein av dei fremste utøvarane på hardingfele i Noreg, og har vunne ei rekke prisar for dette – blant anna Landskappleiken seks gonger, Myllargutprisen 1986, Edvard Grieg- prisen, Hilmar Alexandersens Minnepris 1993 og Anders Kjærlands Minnepris 2000. Saman med Bjarne Herrefoss og Hallvard T Bjørgum vann han Spelemannsprisen i 1998 med albumet Toneflaum i klassen folkemusikk. Han har gjeve ut ei rekkje CD- ar og held stadig vekk konsertar i bode inn- og utland.

Gabriel Fliflet er fødd i 1958 og er ein musikalr med song og trekkspel som er kjend for sitt fleirkulturelle uttrykk. Han er oppvaksen i Skåne og flytta til Bergen seks år gammal. Gabriel er ein svært so aktiv kar, og er med i blant anna Rimfakse, Fri Flyt, duoen Fliflet/ Hamre, SALT. I tillegg har han samarbeidd med legendariske Willi Hunter og Peerie Willie Johnson på Shetland, Sondre Bratland og Nils Økland. Til Osafestivalen 2006 komponerte han bestillingsverket Elvemot med blant anna musikalr Berit Opheim, og til Festspillene i Bergen i år komponerar han nok eit bestillingsverk – denne gongen med blant anna Benedicthe Maurseth som musikalr i sitt ensemble. I tillegg til alt dette har han vore musikalsk vert for folkemusikk- klubben Columbi Egg i Bergen sidan 1999.

Sigmund Eikås er fødd i 1947, er frå Jølster i Sunnfjord og er ein av dei fremste spelemennene i Noreg. Han har markert seg sterkt i landssamanheng på ulike kappleikar, både som solist, dansespelemann og saman med Indre Sunnfjord Spelemannslag som han leiar. Han jobbar også mykje som instruktør, og er med sitt stødige fotfeste i tradisjonsmusikken ein inspirator for unge utøvarar. Soloplatå Jølstring vart nominert til Spelemannsprisen, og i 1994 fekk han Æresprisen frå Rådet for Folkemusikk og Folkedans.

Sigrld Moldestad er fødd i 1972 i Breim i Nordfjord, og er ei av dei aller fremste profesjonelle folkemusikalrane våre i dag. Ho spelar fele og hardingfele, og har i seinare tid også late songen kome meir til. Ho er utdanna ved Ole Bull Akademiet, og spelar i ei rekkje ulike grupper og prosjekt: Cabaret med Breimskoret – blant anna Edith Piaff, trioen Fjøgl saman med Unni Løvlid og Liv Merete Kroken, Spindel med Liv Merete Kroken og band, Gamaltnymalt med Håkon Høgemo og Einar Mjølunes og ikkje minst hennar eige prosjekt Taus – med fullt band. I tillegg deltok ho også saman med Christine Guldbrandsen i Melodi Grand Prix i 2006. I 2005 vann ho med Gamaltnymalt Spelemannsprisen i klassa folkemusikk/ gamaldans, og i 2008 fekk ho Gloppen Kommunes Kulturpris. Ho har gjeve ut fleire CD- ar, og den siste no er Sandkorn – som ser ut til å bli nok ein suksess.

John Ole Morken er fødd i 1979 i Ålen, og jobbar som freelance musikar med fele, hardingfele og gitar som instrument. I tillegg komponerar han mykje. Han er med i gruppene Morka, Rim, Jojo og Lajla/ John Ole og har tidlegare vore med i gruppa Sie Gubba. Han er utdanna ved Ole Bull Akademiet. Han har også leia Søndre Trondhjem Spelemannslag som fell Folkelarmprisen i 2006 for albumet Den er grei ja. I Januar 2008 ga han ut sitt første soloalbum med slåttar frå Røros- området, og dette albumet var nominert til Spelemannsprisen i klassa folkemusikk/ gamaldans.

2.1.4 Coachen

Arild Hoksnes er fødd i 1956 i Aukra og bur i dag i på Hjelset i Molde Kommune i Møre og Romsdal. Han er utdanna ved universitetet i Trondheim/ NTNU med faga musikk, fransk, historie og psykologi. Frå 1977 til 1991 jobba han som journalist både lokalt og nasjonalt i NRK, og i 1991 starta han eige firma innanfor underhaldning, informasjon, reklame, journalistikk, forlag og prosjektleiing. Han tok så utdanning som NLP- coach, og jobbar i dag også med dette. Han held kåseri og foredrag om mental trening, og jobbar også som coach – blant anna for musikarar og bedriftsleiarar.

2.1.5 Tidlegare forskning og litteratur

Eg har kun funne ei likande oppgåve innan folkemusikksjangeren, og det er "Att bli sin egen lærare" av to studentar ved Luleå Tekniska Universitet, Per Forsberg og Anton Grandert. Denne oppgåva har imidlertid hovudfokus på korleis musikkstudentar (både klassiske, jazz og folkemusikk) tenkjer om si øving, men dei er også litt inne på korleis musikkstudentane dei intervjuar føler seg på scena.

Marianne Kaspersen er stipendiat ved Psykologisk Institutt, NTNU, og forskar for tida på sceneangst blant musikkstundetar i Trondheim og Bergen. Ho har intervjuet 126 musikkstudentar ved Musikkonsrvatoriet ved NTNU og Griegakademiet ved Universitetet i Bergen. Dette er nok det materialet som ligg nærast opp til mitt eige arbeid, så det blir spennande å lese hennar arbeid når det er ferdig.

Andre nærliggande arbeid er kompendiet "Förmedling av Folkemusik – visdom och erfarenhet" av Billy Lätt, heftet "Thoughts on playing the horn well" av Frøydis Ree Wekre, "Klub Sprezzatura"- hefter av Åke Lundberg samt eit hefte av Johnny Solling frå hans undervisning på Ole Bull Akademiet og studentarbeidet "Att bli sin egen lærare – om musikalisk problemlösning vid musikhögskolan" av Per Forsberg og Anton Grandert. Åke Lundberg har også gjeve ut boka "Rampfeber – konsten at framtrede under press", som omhandlar nervøsitet og opptreden i klassisk musikk.

Det er viktig å understreke at det finns tusenvis av sider om mental trening på nettet, og at det finns ein del litteratur innanfor idretten, spesielt fotball, om emnet. Eg har også funne eit par amerikanske bøker om mental trening for musikarar, men desse har vore retta mot den klassiske orkestermusikaren.

Sidan folkemusikken er “min sjanger” vart det naturleg for meg å forske på emnet innanfor denne sjangeren. Arild Hoksnes snakkar om tre ulike typar kunnskap: det vi ikkje veit at vi ikkje veit, det vi veit at vi ikkje veit, og det vi veit at vi veit. Per Åsmund Omholt kommenterte som fint til denne strofa at det også er viktig å sjå på kva vi ikkje veit at vi veit.

Med grunnlag i dette vil eg sjå på om folkemusikarar kanskje ubevisst driv sin eigen mentale trening, sjølv om dei kanskje ikkje er seg bevisst på det - og at dei soleis sit inne med ein kunnskap dei ikkje veit at dei har. Nokon kallar også dette taus kunnskap.

KAPITTEL 3 – På scena

3.1. Sceneskrek

Sjølve ordet sceneskrek høyses jo veldig dramatisk ut, men eg kan love at for dei som er hardt råka av dette følast det heller ikkje spesielt godt.

Sceneskrek, eller prestasjonsangst, blir definert som "angst, frykt eller vedvarande fobi som kan skape nervøsitet hjå eit individ som skal utføre ei oppgåve framfor eit publikum. Denne frykta kallast glossofobi dersom det gjeld angst for offentlege taler, og er ein av dei mest vanlegaste fobiane".

"Sceneskrek som angst kjem ofte før eller etter ein aktivitet som inneber offentlig presentasjon av seg sjølv." skriv nettstaden www.sykdommer.info. Vidare skriv dei at "sceneskrek og prestasjonsangst ofte blir observert blant offentlege utøvarar slik som idrettsutøvarar og musikarar. Her er det manifestert som ei frykt for å vere "dårleg" eller "ikkje god nok" i forhold til konkurrentane eller ein eigen standard som ein har sett sjølv. Ganske ofte oppstår angsten bare i påvente av ei førestilling, ofte lang tid i førevegen. Den har utallige manifestasjonar: rødming, hjertebank, klamme hender og bein, diaré, ukontrollerte muskelsamantrekkingar i ansiktet og tørr munn.

Sceneskrek kan bli observert hjå menneske med all slags erfaringar og bakgrunn, frå nybyrjarar til profesjonelle. Prestasjonsangst og sceneskrek kan vere alvorleg og svært hemmande for den det gjeld.

Eit pilotstudie av musikkstudentar i Trondheim og Bergen viser at nær halvparten av dei 126 studentane som var med i undersøkinga har så store problem med sceneskrek at dei har behov for profesjonell hjelp for å komme over angsten. Undersøkinga viser også at problema er størst blant kvinner, og det ser heller ikkje ut som problema minskar med åra. "Det ser med andre ord ut til at dersom ein har betydelege problem som heilt fersk muskar, så kan ein ikkje rekne med å "vekse av seg" problema", seier Universitetsstipendiat Marianne Kaspersen som har gjort dette pilotstudiet. Ho har stipendiat ved Psykologisk Institutt ved NTNU og har sjølv musikkfagleg bakgrunn. I hennar undersøking har det hovudsakleg vore med klassiske utøvarar, men i Trondheim var også studentar ved jazzlinja med.

Ho fortel vidare at i dei klassiske musikkmiljøa er stort press, og at kravet til perfeksjon er svært sterkt – eit miljø som er ekstremt prestasjonsorientert. "Eg spurde blant anna studentane om deira motivasjon for å søke på musikkstudiane, og var kjærleiken til musikken den viktigaste årsaka. Men så viser det seg at fokuset etter kort tid vert flytta over til prestasjonskrav og det presset som føl med".

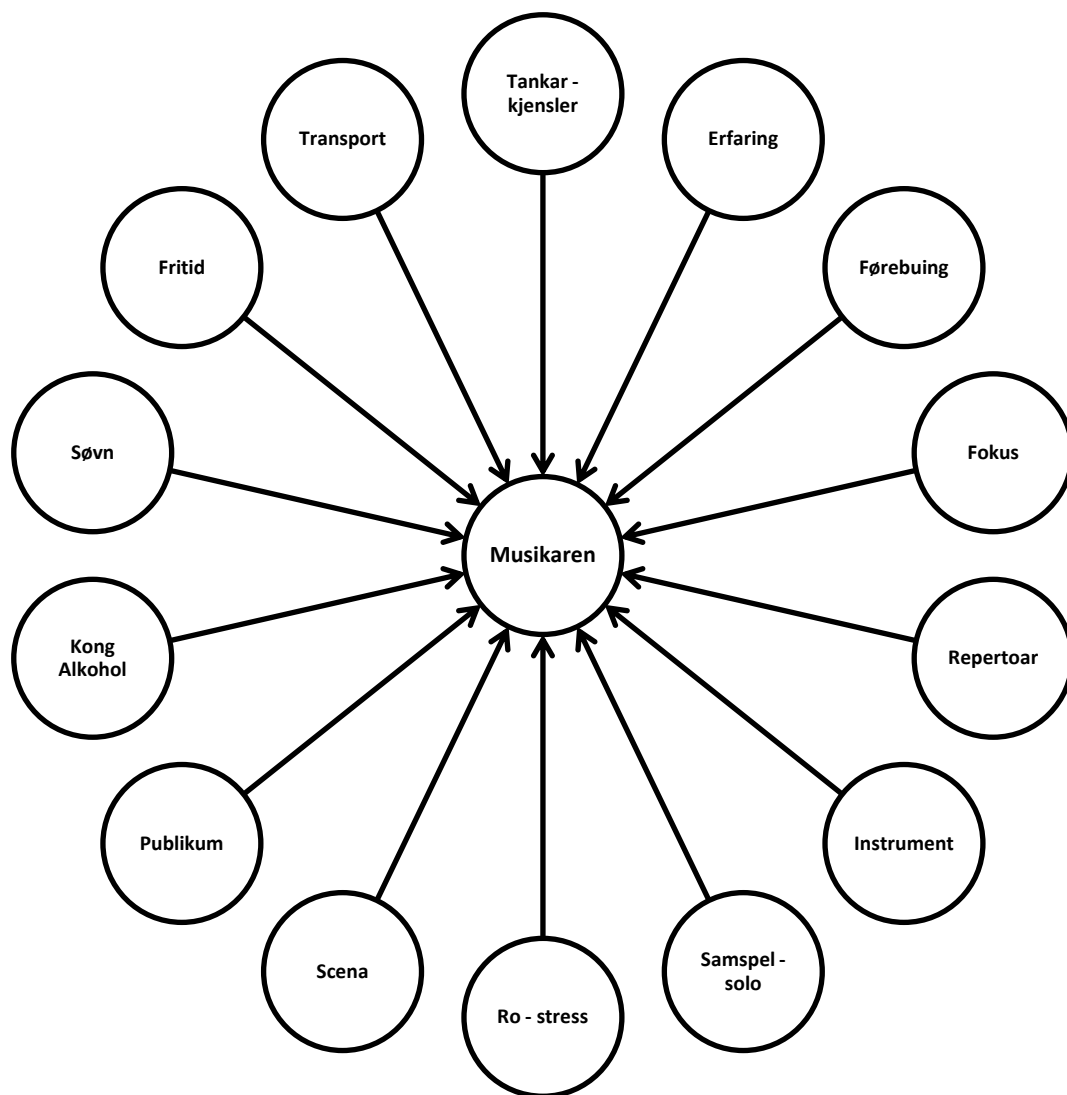
Jazzstudentane viste derimot ei eiga evne til å stresse ned, og Kaspersen meiner å sjå ein tendens til at studentar ved jazzlinja ikkje har det same problemet med sceneangst.

3.2: Kva påverkar ein muskar?

Anne Marthe Pensgaard og Per- Mathias Høgmo har laga ein modell som heiter "Arenamodel for fotballspillere" (Mental trening i fotball, 2004), og eg har teke utgangspunkt i denne modellen og musikkifisert den. Modellen omhandlar det som påverkar ein fotballspelar når han er på fotballbana - arenaen – og eg har gjort det om til kva som påverkar ein muskar når han står på sin arena - scena. Gjennom intervju og i samtaler elles har det dukka opp stadig fleire faktorar som muskarane seier påverkar dei, og det kan nok stadig vere nye ting som ein oppdagar påverkar ein opptreden. Lista kan bli uendeleg lang, så eg har difor her berre teke med det som oftast har blitt nemnt og som viser seg å vere mest framtrødande. Det er viktig å understreke at sjølv om det her er snakk om kva som påverkar musikaren *på scena*, so er det også faktorar som gjerne har skjedd i forkant – ikkje der og då – som faktisk også påverkar musikaren i augneblikket. Har ein til dømes ikkje fått nok søvn natta før ein opptreden, so kan dette påverke opptreden sjølv om det ikkje er i same tidsrom men var fleire timar i forkant.

Sjå modellen neste side:

Modell 1: Kva som påverkar ein musikar



Tankar - kjensler

Tankane og kjenslene er svært viktige for musikarar – musikk er jo ei uttrykksform, og musikken er musikaren sin måte å formidle nettopp tankar og kjensler. John Ole Morken snakkar om å formidle godfølelsen til publikum – og det seier seg sjølv at dersom godfølelsen ikkje er på plass hjå musikaren, blir det vanskeleg å skulle formidle den vidare til nokon andre.

Erfaring

Kva erfaring du har med liknande opptredenar, eller det å opptre i det heile teke, kan påverke deg som musikar. Har du kun spelt til dans kan det bli ein stor overgang å skulle spele til eit ikkje- dansande publikum, og også omvendt. Er du vandt til å spele for eit lite publikum, blir det plutselig noko heilt nytt om du då så skal stå på ei stor scene framfor til dømes tusen lyttande

publikummarar. Om ein er vandt til å spele solo, og så plutselig skal spele med orkestere eller gruppe – eller omvendt, so blir det også ein ny setting. *Kva* erfaring ein har er sjølvstøtt også viktig – om ein har negative eller positive minner frå liknande hendingar, og mengda erfaring påverkar oss også.

Førebuing

Kor godt du har førebudd deg, og om du føler at du har førebudd deg nok. Eller for mykje – er materialet daudt? Sigrid Moldestad snakka om at ho alltid føler at ho har hatt for lite tid, og generelt føler seg for lite førebudd. Gjermund Larsen snakkar om at det å øve nok på materialet gjev han ein tryggleik på at det går bra – då har han ein autopilot som kan koblast inn, og det å vite at denne autopiloten fungerer gjev ein eigen tryggleik når ein så står på scena.

Fokus

Kva du fokuserar på når du kjem inn på scena. Å formidle slåtten, musikken, tradisjonen, historia og/ eller deg sjølv. Fokus innover eller utover – det å klare å halde fokus/ tankeflukt.

For det første – om ein klarer å finne fokus, og halde på det. Noko mange musikarar snakkar om er tankeflukt – at dei byrjar tenkje på heilt andre ting når dei sit på scena og helst skal leve seg inn i musikken. Men kva fokus ein så vel å ha, er viktig for musikken. Sigmund Eikås fokuserar helst på slåtten han skal spele. "Om det då går dårleg, så kan eg skulde på slåtten. Altså – eg spelte han godt altså, men slåtten var dårleg, han kunne ikkje bli betre" seier han med eit glimt i auget. Dette er det som i coaching blir omtala som rett å slett å *flytte fokus*. Ein fokuserar ikkje på seg sjølv, men det ein skal gjere eller den slåtten ein skal spele eller liknande. Knut Hamre flyttar også fokus vekk frå seg sjølv, han fokuserar på å vere eit medium: "Eg tenkjer at eg er ingenting, eit null, eit medium. At det er ein ytre kraft, eller ein energi, eg veit ikkje kvar det kjem ifrå eigentleg – som gjer jobben. Eg er berre eit mellomledd, berre ei brikke i ein større samanheng. Det er mykje meir avslappande for meg"

Repertoar

Om materialet er nytt eller gammalt, om det er noko ein er trygg på, eller noko ein aller helst skulle øvd akkurat litt til på. Om det er teknisk vanskeleg eller så lett at ein nesten kjedar seg. Om ein skal presentere ein bestemt tradisjon, eller om det er improvisert eller friare materiale. Om det er musikk ein faktisk likar å spele, eller om det er noko ein ikkje bryr seg så veldig om. Om det er musikk ein har laga sjølv, og kva tilknytning akkurat den musikken.

Instrument

Hardingfele og flatfela er jo sentrale instrument i norsk folkemusikk, og kan vere eit nokså lunefullt instrument også. Temperatur, luftfuktigheit, kor oppspelt instrumentet er, stålstrengar

eller tarmstrengar – det er mykje som påverkar instrumentet – og som soleis påverkar musikaren att. Tempererte instrument som trekkspel og toradar er nok mindre ”humørsjuke” enn felene – men dersom ein knapp eller tangent har låst seg, so har den låst seg. Trekkspelaren Alf Hågedal opplevde dette midt i ein melodi på konsert i Hornindal hausten 2009 – eine bassknappen hengte seg opp og laga ein dissonerande bordun. Alf kjende nok instrumentet sitt godt, han gav det eit par kakk på strategiske plassar – og så var bassen på plass att. Men det skjøraste og mest personlege instrumentet er nok stemma – eit instrument som ein jo ber med seg 24 timar i døgeret.

Samspel – solo

Om det er god kjemi i gruppa, om ein har øvd nok saman og er samspelte, om ein er trygg på kompetansen til dei andre og omvendt: sin eigen kompetanse/ dyktigheit. Om ein støttar opp om kvarandre. Eller om ein trivst best som solist.

Ro – stress

Mange musikarar likar best å ha rom for å finne ein viss ro før dei går på scena, men for andre igjen er ikkje dette så nøye, nokon likar også å ha det hektisk. Nok ein gong er det veldig individuelt, og kvar og ein må finne ut kva som fungerer best for seg.

Scena

Størrelsen på scena, kjennskap til den, avstanden til publikum, om ein er komfortabel på scena, reint praktiske ting som stol, lys, golv og veggar påverkar oss også som musikarar. Om ein ikkje har det komfortabelt på scena kan dette kanskje påverke opptreden negativt, og også motsatt – om ein har det heilt perfekt tilrettelagt på scena kan dette påverke opptreden i positiv retning.

Publikum

Om det er mykje eller lite publikum kan påverke oss musikarane – i begge retningar. Dei aller fleste musikarane eg har prata med likar best å spele for eit større publikum, og blir meir stressa om ein skal spele for ei lita forsamling – bortsett frå Knut Hamre, han likar best å spele for eit lite publikum og føler at han då kjem nærare inn på dei han spelar for og soleis når publikum betre.

Kven som er blant publikum kan også påverke oss. ”om det er folk som tappar ein for energi, eller folk som gjer ein energi og tryggleik” som Sigrid Moldestad seier. På kappleik er det ofte mange dommarar blant publikum, i tillegg til dei reelle dommarane, og stemninga kan då vere ganske spent. Det er vel litt slik det blir når konkurranse- momentet er inne i bildet – ein lyttar for å finne feila, i staden for å lytte etter den gode musikken.

John Ole Morken har ein fin variant med å avmystifisere publikum – han går ofte ut i salen rett før konserten og helsar på folk. På den måten får han direkte kontakt med publikum før han går på scena, og då har han alle reie kontakt med dei når han kjem inn og skal spele for dei. På denne måten flyttar han også fokus vekk frå seg sjølv og det at han snart skal spele konsert, og småpratar med gode folk. Når han så sit på scena, so har han nokre trygge, gode ansikt å møte i salen, om han skulle trenge litt ekstra støtte.

”Ein ting som eg har då, som eg likar veldig godt - det er å gå og snakke med publikum før eg skal spele, og det er kanskje dei beste konsertane eg har hatt nokon gong. Eg hadde til dømes konsert på Martna`n i fjor, på Røros. Eg var veldig spent på kven som kom og det var plateslepp og andre konserten eg skulle ha. Det var saman med Olav og Jørgen. Vi hadde øvd og vi var godt oppspelte, og vi følte verkeleg at vi hadde noko å komme med, vi syns det var drittøft det vi heldt på med. Men eg var så spent på kven som kom, og kjente at nervøsiteten var der. Men eg var nervøs mange timar i førevegen, så eg visste at den kom til å sleppe. Då fekk eg denne her positive nervøsiteten. Og det som redda meg, det var å gå og snakke med publikum før konserten: “nei, god dag! Kjem du - no vart eg glad! So trivelig å sjå deg!” ikkje sant. Og då liksom - nei så trivelig. Og då opprettar du ein slags kontakt med folket, du gjer deg ikkje til. Det blir ikkje noko forskjell i ballanse i forhold til at “å ja, eg sit no her oppe på scena. De er no berre uti salen dokke” - det blir heilt feil for meg. Ikkje sant, eg er Vekt (stjerneteiknet). Eg vil ha den her ballansen. Og, det funkar veldig godt for meg. Når eg får treffe folk, snakke med dei - då føler eg meg mykje meir tryggare. Men altså – det funkar for meg, det er ikkje sikkert det funkar for nokon andre.”

Ein annan ting er om det er stor eller liten konsertsal – og det har jo sjølv sagt også noko å sei om denne salen er full eller ikkje. Eg var f eks på konsert med Ambjørge Lien i Stryn Kulturhus for mange år sidan – og sidan ho er ei av dei fremste folkemusikarane våre, var det storsalen med plass til 3-400 publikummarar som var teken i bruk. Totalt trur eg vi var 15- 20 publikummarar, og det var i grunnen flaut å sitte der og vite at ein så flott muskar ikkje var meir verdsett akkurat der og då. Lien gav ikkje uttrykk for å vere skuffa over dette, men gav oss ein knallbra konsert likevel , så ho let seg ikkje synleg påverke av det dårlege oppmøtet.

Kong Alkohol

Nokon muskarar nyttar alkohol før å roe nervane når dei skal på scena. Eg har ikkje snakka med nokon som har sagt at dei anbefaler dette. Dei fleste veit om nokon som kanskje tek seg ein skarp ein eller to eller ti, det er nok ikkje berre ei myte – men det er noko som ein kanskje ikkje snakkar so mykje om. Det er litt tabu rett og slett. Dette er kanskje noko som er meir utbredt på kappleik enn vanlege konsertar, men det finst nok absolutt på begge arenaane.

Lyd – lys

Stritt scenelys, varmt, lyset forsvinn – ein sikring går. Dette påverkar sjølvsagt også ein opptreden. Dersom ein til dømes spelar etter notar er ein avhengig av godt nok lys på scena for å sjå desse notane. I samspel er det også ekstra viktig med gode monitorar, slik at ein høyrer medmusikarane godt – om ein ikkje høyrer alt som er med, kan ein lett komme i utakt og ikkje få til det gode samspelet.

Betyding av konserten

Om det er ein eksamenskonsert, kappleik, dansespeling, vanleg konsert, kultur- innslag, opptaksprøve, festspeling. Kor viktig denne konserten er for deg, og kva betyning du legg til akkurat denne konserten er nok med å påverke både nervane og sjølv opptreden.

Erfaring

Om ein har spelt mange konsertar , eventuelt i liknande setting, og om ein har gode eller negative (eller begge deler) erfaringar med dette. Erfaring er jo noko ein må opparbeide seg, og dersom det går for lenge mellom kvar konsert en spelar, kan det vere vanskelegare å minne seg sjølv på sine egne erfaringar.

Fritid

Om at livet i kvardagen kan påverke det ein presterer på scena – klarer ein å koble ut? Min lærar Matti Rantanen ved Sibeliusakademiet i Finland sa at det er vel så viktig å ta seg tid til å spele tennis og drikke øl med kompisar, som å spele. Her er det ein heilskapstanke som kjem inn – har ein det godt i livet generelt har ein det godt på scena.

Søvn

Om ein har vore på rangel natta før, eller ikkje fått sove kan dette påverke nervøsiteten og opptreden. Nokon er meir vare for dette enn andre, og her er det igjen individet sjølv som må finne si oppskrift på kva som fungerer best for ein sjølv.

Transport

Ein så kjedeleg ting som transport kan faktisk påverke sceneopptreden vår. Kva om flyet er forsinka, toget ikkje går eller bilen streikar. Kanskje kjem ein seg ikkje til konserten i tide, eller kanskje kjem ein i siste liten slik at ein knapt rekk trekke pusten før ein skal på scena. Eg var med på Talentprosjektet på Førde Internasjonale Folkemusikkfestival eit år, der vi skulle spele saman med musikarar frå Mosambik og Malawi. Musikarane var vel framkomne, men mange av instrumenta mangla. Då lyt ein improvisere – rett og slett.

3.3 Kva kan musikaren sjølv påverke?

I coaching- prosessen med Arild Hoksnes snakka vi mykje om det å ta ansvar og kontrollen sjølv, og i staden for å la seg påverke av eksterne faktorar som ein ikkje rår over, heller snu påverknadssprosessen og vere den som påverkar utover. Nokon ting *kan* ein jo ikkje gjere noko med – om ein held utandørs konsert og det byrjar å regne, så kan ein jo ikkje stoppe regnet. Men, om det er tekniske eller musikalske uforutsette ting som skjer, so kan ein påverke desse. ”Det handlar ikkje om korleis ein har det, men om korleis ein tar det” rett og slett.

Eit godt døme på dette er Gabriel Fliflet, og ein gong han spelte konsert på Førde Internasjonale Folkemusikkfestival. Det var ein konsert saman med Ole Hamre, og ifølge Gabriel veit Ole ofte betre enn lydmannen korleis lyden skal stillast – i alle fall i dette tilfellet. For lyden på trekkspelbassen til Gabriel forsvann, og dei måtte berre stoppe å spele. Lydmannen kava fælt og fekk det ikkje til, og då måtte Ole Hamre springe frå scena og til miksebordet for å hjelpe han. Kva gjer ein så i ein slik situasjon? Publikum ventar på musikk, teknikken trøblar seg og so sit ein der på scena og ja – der sit ein. Det som redda Fliflet/ Hamre denne gongen var Hamre sine gode tekniske kunnskapar – slik at han kunne fikse lyden, og Fliflet sitt naturtalent for spontanstev:

Der er Ole og skur på knappen,

Lydmannen virker mer som en slapp en

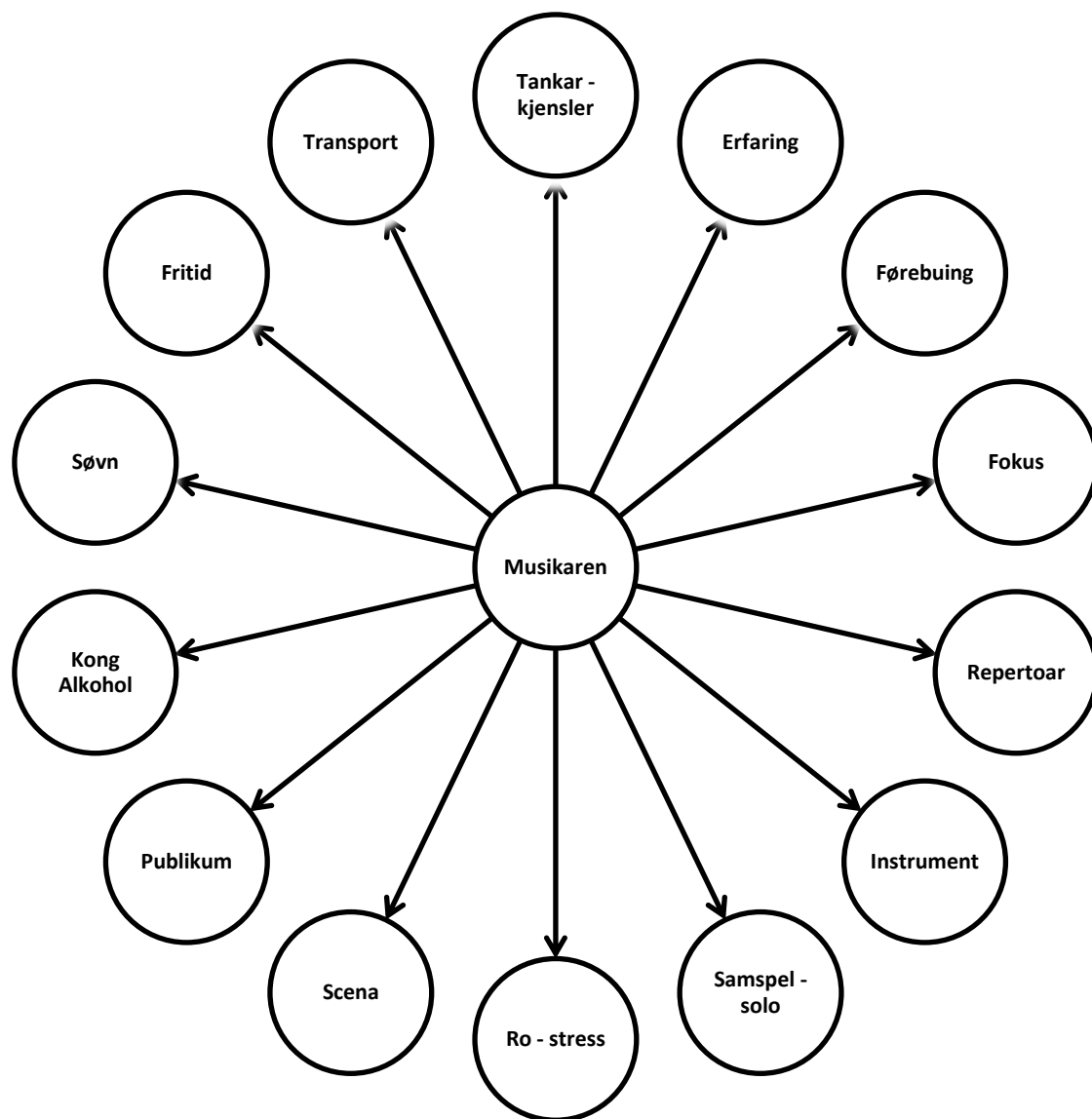
Han sitter og stønner og drømmer seg bort

Lyden er vekke – alt gikk i sort.

Så – det som var eit kaotisk augneblikk på konserten, resulterte i eit artig naudrim og kanskje til og med litt sympati frå publikum, fordi ein fekk eit problem og løyste det – saman. ”Det kan faktisk bli ein mykje betre konsert takka vere problem undervegs”, som Gabriel seier.

Med utgangspunkt i Arenamodell for musikarar og coachinga med Arild Hoksnes, har eg her laga ein modell som eg har kalla ”Kva musikaren kan påverke”. Som de ser er den prikk lik Arenamodell for musikarar, berre med ein svært vesentleg skilnad: her er det musikaren som påverkar utover – ikkje omvendt. Dette krev til tider ei bevisstgjerjing og kontinuerleg jobbing – men er ein viktig nøkkel i samband med å få bukt med eventuell nervøsitet. Etter modellen her kjem det punktvis forklaringar rundt kvart emne, mykje med utgangspunkt i coachinga – men også med innspel frå intervjuar og diverse artiklar og bøker.

Modell 2: Kva musikaren sjølv kan påverke



Tankar og kjensler

Det er her dei mentale treningsteknikkane kjem inn – ein kan faktisk trene på å velje kva ein vil tenkje, og soleis velje seg gode tankar for den situasjonen ein er i. Og det er ofte slik at dersom tankane er gode, so blir kjenslene gode også. Tenk positivt rett og slett! Johnny Solling frå Sverige hadde førelesning på Ole Bull Akademiet om dette eingong, og fortalde at han har

bestemt seg for å vere glad når han spelar. ”Når eg opnar felekassa så smiler eg og gledar meg stort. Eg tenkjer på kor heldig eg er som får lov til å drive med det kjekkaste eg veit, og eg er innstilt på å ha det godt. Når eg så stryk første bogestrøk på fela, so berre veit eg at alt er på plass”.

Erfaring

Erfaring er jo noko som ein opparbeider seg over tid – og difor gjeld det å oppsøke dei situasjonar som skal til for at ein får erfaring, og helst positiv erfaring sjølvst, innanfor det ein treng. Eg veit sjølv at dersom det går lenge mellom kvar opptreden, så er steget opp på scena større – fordi ein er litt ute av rutinane. Difor er det lurt å spele mange konsertar slik at ein får rik og variert erfaring med nettopp det. Etter kvart som erfaringa kjem føler ein seg mykje tryggare, og det er lettare å føle seg heime på scena.

Førebuing

Det er jo berre eine og åleine ein sjølv som er ansvarleg for sine eigne førebuingar. Spelar ein saman med fleire er det klart at det kan gå ut over ein sjølv dersom andre i gruppa til dømes ikkje har øvd nok og soleis gjer ein dårleg konsert – men i gruppesamanheng har ein jo også eit eige ansvar for at gruppa får førebudd seg nok saman.

Fokus

Korleis påverke sitt eige fokus? Her lyt kvar einskilde musikar gjere sine eigne val. Det finns mange måtar å trene opp sin eigen evne til å fokusere – meditasjon, yoga, qui gong og liknande er gode øvingar for dette – og også mental trening sjølvst.

Repertoar

Repertoaret bestemmer ein som oftast sjølv – og dersom ein spelar noko på bestilling, så har ein jo valt om ein vil takke ja eller nei til å spele akkurat det repertoaret. Det er ei utfordring å velje rett repertoar til rett tid – og her er det viktig å passe på at det er noko ein kan godt nok, noko ein er trygg på, men samstundes ikkje noko som ein har spelt så mykje at ein er lei av det.

Instrument

Sjølv spelar eg trekkspel, så eg har eit ganske forutsigbart instrument. Men for fele og hardingfele- utøvarar og vokalistar er det jo ofte fleire eksterne faktorar som ein faktisk ikkje rår over. Difor gjeld det å ta ekstra godt vare på instrumentet sitt slik at det er i topp form til opptreden – og hugs å ta med ekstra strengar i felekassen, det kan lønne seg.

Samspel – solo

Nokon likar best å spele solo, andre likar best samspel. Felles for dei fleste av oss er vel at vi som oftast gjer litt begge deler. Ein solo- opptreden krev ofte meir førebuing og ein sterkare konsentrasjon enn om ein spelar i gruppe – er ein fleire på scena har ein stadig nokon til å backe seg opp, og dette er ofte ein litt trivelegare situasjon. Men så har vi f eks Knut Hamre som likar best å spele solo – så dette varierar frå person til person det også. Skal ein opptre åleine kan ein jo kontrollere det meste sjølv – bortsett frå ekstreme faktorar sjølvst. Spelar ein saman med nokon er ein plutseleg ein av fleire, og må forhalde seg til det både musikalsk og menneskeleg. Her gjeld det å bevisst gå inn med ei positiv haldning, og gjere sitt for at samarbeidet skal fungere best mogleg.

Ro – stress

Her gjeld det å legge til rette for at ein finn den gode ballansen av ro og stress som høver best for ein sjølv, og så å gjere det som trengst for å halde nettopp den. Som Arild Hoksnes stadig var inne på, så er det ein sjølv som bestemmer over sine eigne val og korleis ein vil disponere tida si. Så også i samband med ro og stress.

Scena

Ofte når ein skal opptre får ein spørsmål om kva ein vil ha på scena, så her kan ein ofte legge føringa sjølv. Skal ein til dømes ha stol, notestativ og liknande er det lurt å gje beskjed om dette på førehand, slik at ein slepp unødvendig stress rett før konserten.

Publikum

Her er det berre ein ting å gjere – ta publikum med storm! Om ein kjem sluntrande inn på scena med ei kroppshaldning som nesten seier ”unnskyld for at de må høyre på meg” so gjev ikkje dette noko godt inntrykk. Så her gjeld det å vere offensiv og utadvent, og verkeleg vise publikum at ein har det kjekt på scena og at ein likar å vere der. Glede og entusiasme smittar raskt over på publikum, og då er ein plutseleg på same lag.

Kong Alkohol

Kva skal ein sei – dette er jo også individuelt, men eg anbefaler absolutt ikkje å drikke seg opp for å gå på scena. Ein observerar dessverre ofte på kappleik spelemenn som har drukke seg til mot før dei kjem på scena, og dette er ofte eit trist syn. Måtehald er vel nøkkelen her også, som med mykje anna.

Søvn

Ulike folk har ulike behov for søvn før opptreden – her gjeld det å finne ut kva du sjølv treng, og å passe på at du får den søvnen du treng for å vere utkvild og i form til konsert.

Fritid

Det er lett å bli oppslukt av øving og konsertar, men det er også veldig viktig å ta seg fri! Matti Rantanen ved Sibeliusakademiet i Finland seier at det er vel så viktig å ta seg fri til å spele tennis og drikke øl med kompisar som å øve – ein må rett og slett ta ansvar for sin eigen livskvalitet.

Transport

Om oskeskya ligg tung over landet så flya ikkje kan lette, så er det ikkje så mykje vi sjølve får gjort. Men ved transport er det jo lurt å ha ein plan B, og det er også lurt å legge opp reiseruta slik at ein er ute i god tid. Så slepp ein unødvendig stress her også. Igjen er det jo individuelt kva som høver for kven – så ein må berre finne sitt tempo og si rute rett og slett.

KAPITTEL 4 - Intervju med folkemusikarane

Dei seks musikarane eg intervjuar var som vist tidlegare Knut Hamre, Sigmund Eikaas, Sigrid Moldestad, Olav Luksengård Mjelva, Gabriel Fliflet og John Ole Morken.

Det er viktig å understreke at ved å intervju personar, uansett kven det er, så får ein fram det dei vel å fortelje deg som si sanning – det blir svært subjektiv kunnskap, noko som også her har vore målet. Eg har fleire gongar måtta minne meg sjølv på at dette ikkje er ein objektiv fasit - dette er kvar ein skilde individ sine fortalde sanningar, så subjektivt som det går an å bli.

Og ein annan viktig faktor er at folk uttrykker seg ulikt og kan skildre med svært ulike ord ein og same situasjon. Nokon brukar store ord og fargar når dei fortel om noko, medan andre skildrar sine opplevingar på eit noko meir nøytralt vis.

4.1 Før konsert

Det første eg spurde alle musikarane om, var korleis dei følte seg i tida før konsert – både rett før og i eit lengre tidsperspektiv. Her var det viktig å ikkje formulere spørsmålet til dømes ”er du *nervøs* før konsert” eller ”*kor nervøs* er du før ein konsert” – for med eit så lite leiande spørsmål som ”korleis føler du deg før konsert” opna det for at musikarane kunne svare kva som helst, dei måtte ikkje komme inn på nervøsitet. Dei kunne like godt ha svara at dei ikkje følte noko som helst, eller at dei til dømes følte seg som verdsmeisterar og ikkje var spente eller nervøse i det heile teke.

Alle musikarane svarte at dei alle følte ei eller anna form for spenning, og at dette arta seg på ulike vis. Sigrid Moldestad omtala det som eit spenningsnivå å kroppen, og at ho kunne kjenne seg stressa og litt nervøs. Knut Hamre sa at somme gonger følte han seg vel, og andre gonger håplaus – det kunne med andre ord variere. Gjermund Larsen snakka også om eit spenningsnivå – som varierar avhengig av kva det er for noko, om det er fersk materiale, om det er noko som ein har gjort lenge, om det er solistisk, i gruppe eller om det er noko ein har komponert sjølv som ein skal framføre. Olav Mjelva fortalde om mange av same faktorane som Gjermund, i tillegg til at han sa at kven han skulle spele for også påverka han, og at det i forkant av kappleik kan komme ei ekstra sterk spenning – gjerne fleire månader før den aktuelle opptreden. Andre gongar kunne han oppleve å ikkje vere spent i det heile teke, og dette var ofte i dei konsert-situasjonane der han hadde vore før og kjende si rolle og kva som skulle skje. Gabriel Fliflet seier at han stort sett gledar seg, dersom han ikkje har ein god grunn til ikkje å glede seg – og at når han ikkje har overskot til å glede seg, går på scena i trass, og i løpet av opptreden får han meir energi av musikken, slik at han blir i betre form etterpå. Sigmund Eikaas svara også at spenningsnivået varierar, og at den mest avgjerande faktoren var kor oppspelt han er. Om han spelte mykje elles, so var ikkje konsert noko heft – men om han spelte lite heime, så vart han

meir stressa når han skulle spele for folk. Sigmund kommenterte også dette med å snakke på scena, og at det her har skjedd ei utvikling sidan han byrja å spele som liten: då han var yngre ville han spele mest å prate lite, no vil han prate mest og spele lite. Dette var dog sagt med eit glimt i auget, men har nok mykje sanning i seg. Rolla som historieforteljar har for han blitt viktigare og viktigare for han.

4.2 Kva gjer musikarane med spenninga før konsert?

Det viste seg at fleire av musikarane faktisk nyttar det som i idrettspsykologien og coachinga blir omtala som mentale teknikkar, sjølv om dei sjølve ikkje brukar den nemninga på det. Mange fortel kor viktig det er med pusten – at ein ikkje gløymer å puste når ein er spent, men hugsar på å ta nokre djupe andedrag både før og på scena.

Sigrid Moldestad seier at dersom det f eks er eit kaotisk bakrom, ofte med andre musikarar til stades, so er det godt å sette seg ned å sminke seg – og på den måten konsentrere seg om noko konkret der og då. ”Det å finne seg ein stad der ein berre kan puste og tenke gjennom set-listene og tenke gjennom kva eg skal sei visst eg skal seie ting og det å samle seg er veldig bra. Og visst ein er fleire so har eg litt ritual av og til som eg gjerne brukar”. Blant desse rituala er blant anna Backs Blomsterdråpar. ”Det er ein australsk blomsterlege, eg veit ikkje heilt detaljane, men eg vart anbefalt det eingong. Du dryp nokre dråpar inn på tunga, så skal dei vere der nokre sekund, før du svelger det. So, i tillegg til at eg pudrar nasene til gutane, så dryp eg på dei litt Backs- dråpar, det gjer eg også på meg sjølv.” I tillegg fortel Sigrid om kor viktig det er med ein felles energi og det å gjere kvarandre gode når ein skal vere fleire musikarar på scena samstundes. Med Taus, eit av hennar samspel- prosjekt, pleier dei før konsert å stå i ein ring, late att auga og puste saman nokre omgongar. Det blir om lag som digre felles- pust, og dei rettar fokus inn og har ein liten pep- prat, brøler litt saman om lag som eit fotball- lag – og so er dei klare. ”Det er noko med den vesle greia, sjølv om det kan kjennest litt sånn teit der og då for nokon som ikkje er vant med det, so kjennest det veldig riktig å gjere det. Ein får ein samlande energi som ein deler med kvarandre.” seier Sigrid vidare. I samband med konsertar med Breimskoret har ho vore med på ein annan måte å psyke seg opp på: ”Vi står og held hender, heile koret. Det er jo eit kor med masse pratande damer og mykje som skjer, så det kan lett bli litt stress, men før konsert samlar vi oss, held hender og held kjeft. Vi stoppar opp – stille – let att auga. Alle går inn i seg sjølv, alle har si oppgåve og alle sine oppgåver er like sterke og viktige. Så sender eg rundt ein energi, ved å knipe i handa til den som står på eine sida av meg. Så sender den neste denne energien vidare ved å knipe nestemann i handa, og slik går energien ringen rundt – heilt til den kjem attende til der den starta. Og når den då kjem attende til meg so har alle liksom fått eit snev av at ”der kom han til meg, og der sendte eg den vidare”, og det er med på å gjere oss sterke ilag.

Både Sigmund Eikås og Knut Hamre *flyttar fokus* vekk frå seg sjølv på kvar sine ulike måtar. Knut fokuserar på å vere eit medium – og at musikken skal strøyme gjennom han. Han ser på seg sjølv som eit mellomledd, og at det er ei ytre kraft/ energi som gjer jobben. ”For meg blir dette ein livsstil, for mediumstanken treng pleie heile tida. Eg syns det er godt å ha med seg denne tanken i livet enten eg spelar eller ikkje. Då lever eg det. Ein kan ikkje skru av og på det å vere eit medium – då blir det lite ekte og sannferdig. Ærlegdomen er viktig for meg. Heile tida. Det er noko ufråvikeleg.”

Sigmund fokuserar på å presentere slåtten. ”Då kan eg jo skulde på slåtten dersom det går gale, veit du. Altså – eg spelte slåtten godt eg, men slåtten var ikkje betre” seier han på lattermildt vis. Så altså, ved å fokusere på slåtten, tradisjonsområdet slåtten kjem frå og historia rundt den einskilde melodien, flyttar Sigmund fokus vekk frå seg sjølv – og då blir ikkje presset så stort. Det er ikkje om å gjere å vise kor godt han sjølv spelar, han berre presenterar slåtten, og då blir det litt mindre farleg å stå på scena.

Gjermund Larsen seier han ikkje brukar nokre mentale øvingar, men at det viktigaste for han er å ha øvd mykje på det han skal framføre. ”Det med å øve mykje på ting trur eg er viktig. For ein veit jo at ein blir nervøs. Men om ein har øvd mykje, so veit ein at det går bra likevel. Det tek vekk presset. Eg trur at grunnen til at vi blir nervøse ofte er fordi vi veit at vi har øvd for lite og at vi ikkje kan godt nok det vi skal spele. Elles likar eg å spele mykje, så det er absolutt best dersom eg får gå for meg sjølv og spele rett før eg skal på scena. Eg syns det er litt ekkelt dersom eg må sitte i salen og høyre på, og so gå direkte på sjølv. Første halvdel av slåtten er eg liksom ikkje varm då. Om eg skal spele ein heil konsert so gjer jo ikkje det so mykje, for det kjem seg jo utover. Men til dømes på kappleik der ein skal spele to slåttar, så har rimeleg kort tid å hente seg inn att på.” Gjermund snakkar også om et å vere offensiv, og at fokuset ligg på å underhalde publikum. ”Det er ikkje nok at du er nøgd sjølv, du skal jo helst gjere publikum nøgd også. Det er jo derfor du blir nervøs, fordi nokon skal høyre på. Eg syns det fungerer best å gje 120% når eg står på scena – og ikkje berre 80%, det blir for tamt”.

Knut Hamre likar, i motsetning til Gjermund, å la fela kvile rett før opptreden. ”Rett før opptreden likar eg godt å ikkje spele og ikkje prate. Eg les gjerne eit dikt eller noko som ikkje er tilknytt det eg skal gjere på scena. Slik samlar eg meg og finn roen, og so prøvar eg fokusere på den musikken som skal komme ut av meg. Når eg så tek opp fela og går på scena så er eg klar. Klar til å la musikken strøyme gjennom meg”.

John Ole Morken er av den sorten som likar å gå og prate med publikum før konserten. ”Eg er nøydt å gå og helse på ein del publikum som eg er glad i, som eg bryr meg om. Eg er ofte veldig nervøs, men oppsøker positive folk blant publikum på førehand – slik at deira positivitet smittar over på meg. Og då er det so flott når eg står på scena, for då har eg alle reie helst på desse, so då har eg dei som positive punkt blant publikum, og kan vende meg til desse om eg treng det.

For meg er det også viktig å ikkje vere høg på pæra, men å ha ein direkte kommunikasjon med publikum. Eg vil ha ballanse.” Sigrud Moldestad er også inne på dette – å oppsøke folk med gode energi, som gjev ho noko positivt tilbake. ”Eg snur liksom på det – om der sit folk i salen som gjev meg negative vibbar, så vel eg heller å fokusere på andre folk i same salen som gjev meg ei god kjensle – og så bygger eg vidare på denne”.

4.3 Kvifor nervøs?

Gjermund Larsen trur nervøsiteten botnar i at det faktisk er eit lyttande publikum ein skal framføre noko for – og mange av dei andre var inne på det same. I tillegg fortel han om den faktoren at dersom ein ikkje er godt nok førebudd og veit dette veldig vel, så blir ein ekstra nervøs for at det skal gå gale.

Både Gjermund, Sigrud, Knut, Sigmund og John Ole framhevar at kappleik er ein ekstra nervøsitetsfaktor i seg sjølv. Det er noko anna å spele for eit ”vanleg” publikum enn på kappleik. ”Ja kappleik er nesten eit skrekk- eksempel. Det som er så spesielt med denne situasjonen er at mange av dei som sit i salen er musikarar sjølve – stort sett folkemusikarar. Og det sit 3-4 dommarar der som sit og vurderar absolutt alt du gjer. Spesielt vurderar dei det du ikkje får til. Så det er ein veldig pressa situasjon, der du rett og slett blir skitnervøs. Og det du eigentleg spelar på den scena er jo musikk som du gjerne ofte spelar til dans, og då er du jo ikkje nervøs. Det burde jo vore på same viset – men det er det altså ikkje. Det blir noko heilt anna når ein har eit lyttande publikum”. John Ole er også inne på dette, og snakkar om at musikken får ei anna rolle – den går frå bruksmusikk til dansarane til lyttemusikk. Musikken – og også utøvaren – får eit anna fokus. Sigmund Eikås fortel om det å spele for dansarar på kappleik – at sjølv om han då er på scena saman med dansarane, framfor eit lyttande og observerande publikum og dommarar, so blir han heller ikkje så nervøs då. Dette fordi at då er det dansen som står i fokus, og spelemannen er berre ein del av kulissane.

Alle dei intervjuja musikarane seier at når dei spelar til dans – altså dansande publikum – så er dei ikkje nervøse i det heile teke. Då kan ein leike seg, improvisere meir og det er rett og slett ikkje så farleg. Då er det god dansetakt som står i fokus, og ein skeiv tone til eller frå er ikkje so farleg.

Knut Hamre fortel at han tidlegare vart mykje nervøs, for det var så mykje som stod på spel. ”Det var eit unaturleg fokus, og eg måtte ta eit ganske godt oppgjær med dette faktisk.” Han vann mange Landskappleikar og gjorde det veldig godt, noko som gjorde at presset auka i takt med prestasjonane. ”Det var liksom slik at eg skulle vere veldig flink, alt skulle vere perfekt og eg skulle vere ufeilbar og alle skulle like meg og alt det der. Det har vel litt med det forumet folkemusikken er inni – på kappleik og i konkurranse. Men det fungerte ikkje so godt for meg.

Og dette presset som eg følte på kappleik vart med meg vidare på andre konsertar også. Det var noko eg drog på, for det var alltid forventningar ute og gjekk. Det var nok veldig godt meint, men eit slikt forventningspress verkar ikkje alltid like godt på den som forventningane er stilte til.” Han fortel også at det stadig aukande fokuset på individet nok er med på å auke forventningspresset på ein skilde musistarar, og her kjem han attende til medium- tanken sin – at dersom ein fokuserer på å berre vere ein kanal for musikken som skal strøyme gjennom han, så er fokuset vekke frå han sjølv som person – og då letnar også presset betrakteleg.

John Ole Morken, som er nyutdanna, seier også at ein del av nervane forsvann etter at han var ferdig å studere. ”No skal eg liksom ikkje lengre bevisje kva eg har lært, eller vise at eg er studieplassen verdig. No kan eg berre kose meg med musikken, og det er det aller kjekkaste”, g Gjermond Larsen er også inne på dette. ”No er det ikkje lengre ein lærar som skal korrigere meg, no står eg på egne bein” seier han.

4.4 Utprøvde hjelpemiddel

Eg spurde også musistarane om dei har ”forsa” litt på dette med å takle nervøsiteten på eiga hand. Her viste det seg at to hadde blitt coacha, og to andre har bevisst funne mentale teknikkar og prøvd desse – medan dei to siste ikkje hadde oppsøkt ekstern hjelp, men jobba med på eiga hand i ulik grad. Dei ulike utprøvingane har gjeve ulike resultat, men det at nesten halvparten av dei intervjuja musistarane sjøve har oppsøkt dette på eige initiativ viser at det er eit aktuelt tema for også folkemusistarar.

Både John Ole Morken og Olav Mjelva har begge blitt coacha av Arild Hoksnes. Det hadde sjølv sagt her vore spennande dersom dei hadde brukt ulike coachar – men på den andre sida so er det også interessant å sjå kva to ulike musistarar har fått ut av samarbeidet med ein og same coach. John Ole brukar mange av teknikkane til Hoksnes, og opplever å hatt nytte av dei. Olav derimot, er meir skeptisk og seier at han ikkje kan vite om det er dei mentale teknikkane som har gjort at han har prestert bra på scena, eller om det er andre ting. ”Eg trur det funkar på den måten at eg blei bevisst på kva eg sleit med og korleis det kunne gjerast noko med det. Metodane er jo ikkje nokon fasitar akkurat, det er jo korleis ein sjølv ser på det som bestemmer. Om eg bestemmer meg for eller trur at det funkar, så gjer det mest truleg det”.

Sigmund diskuterte ein gong nervøsiteten sin med psykolog Brita Hunsgård, og ho laga ein kassett til han med instruksar til autogen trening, med fokus på å puste roleg og finne roen, men dette hadde negativ effekt på spelet til Sigmund. ”Det var liksom noko som mangla – det var ikkje *meg*”, og dette var noko som også publikum kommenterte – at musikken vart daud, så han gav seg med desse teknikkane. Knut Hamre prøvde tidlegare i unge år med å psyke seg opp

med "du er bra, du er best" og slikt, men dette fungerte ikkje for han. Det vart for stort fokus på å vere god, og for lite fokus på musikken.

Sigrid Moldestad refererar til Nils Arne Eggen sin fotball- filosofi om "å gjere kvarandre gode" i samspel- situasjonar, og seier ho elles har hatt sine eigne, små personlege prosjekt innimellom. Gabriel Fliflet brukar ikkje mentale teknikkar – han fokuserar berre på å ha det kjekt rett og slett – "Musikk skal byggast utav glede" som Lill Lindfoss syng – det er mitt motto også" smiler han. Gjermund Larsen har jobba noko med det på eiga hand, men verken Gjermund, Håkon, Sigrid eller Gabriel seier at dei har oppsøkt coach eller liknande.

4.5 Fokus

Kva fokuserar så desse musikarane på når dei spelar konsert på ei scene? Sigmund Eikaas seier han fokuserar på slåtten, og at dette er ein god måte å flytte fokuset vekk frå seg sjølv og sitt eige spel. Det er musikken som står i sentrum, og han er berre ein statist som formidlar denne musikken. Knut Hamre fokuserar på å vere eit medium, og på at musikken skal strøyme fritt gjennom han "dette gjer at eg ikkje heilt veit korleis det vil låte før eg sit der og spelar. Det får komme det som kjem . Nokon gongar blir dette magisk, andre gongar ikkje. Men det viktige for meg er å la musikken strøyme fritt" seier han. Dette syns eg viser ein stor tillit, både til seg sjølv og musikken.

Sigrid Moldestad fokuserar på å gjere ein god konsert, og underhalde publikum. Det viktigaste for ho er å ha det kjekt, og å formidle god musikk. Dette liknar også på Gjermund Larsen, som også set underhaldningsverdien høgt: "Eg satsar alltid på å gje 120 % på scena – 80 % er for tamt" seier han. Olav Mjelva fokuserar også i desse baner: "Eg fokuserar ikkje på å formidle tradisjon. Eg fokuserar på å spele optimalt, og då blir det naturleg nok ein god presentasjon av meg sjølv. Eg spelar ikkje berre folkemusikk, og eg er meir oppteken av musikk enn av tradisjonar sjølv om eg er oppteken av å vere ein tradisjonsformidlar. Tradisjonen blir jo fattigare utan meg, og eg utan den".

John Ole Morken fokuserar på å formidle godfølelsen. "Eg har det so kjekt når eg spelar, og dette er det eg vil nå ut til publikum med. Eg vil formidle denne godfølelsen, slik at publikum etter ein konsert med sit att med den same gode kjensla." seier han. Og dette minner litt om Gabriel Fliflet sitt fokus, som er å vere ein god vert. "Eg vil at folk skal ha ei god stund. Eg er ikkje oppteken av berre det reint musikalske, men også av det som er rundt. Eg merkar det godt på meg sjølv at dersom rammene rundt ikkje er gode, så kan det vere veldig god musikk, men du når framleis ikkje inn. Dette gjeld spesielt dersom det er musikk som er litt framand for deg som publikummar". Gabriel snakkar vidare om at det å opptre er som å vere ein vert – og at det handlar om å vere ein god vert: "det blir litt slik som når ein vert har invitert folk heim til

middag. Då er det verten som bestemmer kva som skal serverast, men han har samstundes ansvaret for at folk føler seg velkomne og inkluderte. Og dette bør også ein muskar tenkje på – å få publikum til å føle seg velkomne rett og slett. Musikaren må vere ein god vert, og det er det eg fokuserar på når eg spelar konsertar – min vertskapsrolle. Eg er også oppteken av å på førehand tenkje gjennom oppbygginga av ein konsert: kva slags melodiar skal vere med, og til kva tidspunkt dei kjem – ei slags dramaturgisk kurve. Visst ein får til alle desse tinga rundt, så har ein gjort det så mykje enklare for musikken å sveve over vatna på ein måte. Då kjem ein mykje inn hjå publikum og også seg sjølv, og ein er i ein god sirkel”.

4.6 Samspel – solo

Det er også interessant å sjå på om det er skilnad på å spele i ei gruppe eller å spele solo når ein held konsert. Og også kva som muskarane eventuelt likar best og ikkje.

Gjermund Larsen syns det er stor skilnad på å vere solist og å vere ein av fleire i ei gruppe. ”Når eg spelar i Frigg og Majorstuen er det ikkje så farleg om ein spelar ein liten feil, for det er ingen som merkar det. Dette er hjelper veldig på den mentale biten, for når ein spelar i slike band er det mykje lettare å ha energi og ikkje bli nervøs. Du veit at det ikkje står og fell eine og åleine på deg sjølv. Eg har også min eigen trio, der det er min musikk vi spelar og eg som har den leiande rolla musikalsk – då er eg med ein gong meir synleg, og nervane kjem lettare. Elles har eg også vore solist med store orkester, og sjølv om eg er solisten og har hovudansvaret då, så hjelper det godt på å ha eit flott orkester i ryggen.

Sigrid Moldestad framhevar også dei positive sidene med samspel – spesielt også i forhold til å presentere sjølvkomponert materiale. ”Når ein spelar saman med nokon har ein kanskje gått forbi den barrieren at ein skal spele låten for fyrste gong for nokon, for i samspel har ein jo alle reie presentert det for sine medmusikarar. Og det er jo det som er det største hinderet – å fyrste gong presentere det for nokon andre. Men når ein så skal framføre sin eigen musikk saman med andre muskarar, då har ein dei i ryggen, og ein veit at ein står saman om det. Dei andre muskarane har då også vore med og prega musikken med sine arrangement, og då kjenner eg meg så stolt og glad og eg kjenner at det er verkeleg kjekt å gjere det”.

Knut Hamre er den som skil seg ut av muskarane med at han likar best å spele solo. ”Eg trur nok spenningane er meir tiltakande når eg skal spele saman med andre, enn når eg spelar solo. Musikken min er liksom ikkje så fast i formene, so eg trivst best med å spele fritt heilt åleine og variere alt eg vil der eg vil. Eg likar å spele tema og improvisere over dei, og då kjem du i ein annan arbeidssituasjon dersom du skal byrje å avtale med medmuskarar akkurat kvar den og den variasjonen skal vere, og kor mange gongar ein skal spele slåtten og slikt”. Han har også

spela saman med musikarar der rein improvisasjon har vore målet, og dette trivst han godt med. Så ein svært individuell musikkar med andre ord.

Gabriel Fliflet derimot elsker å spele saman med andre – og opptrer svært sjeldan solo. ”Eg trivst ikkje så godt med å opptre åleine. Då har eg mykje vanskelegare for å slappe av og hygge meg, og stemninga er sjeldan den same når ein går på scena. Ein er liksom litt meir nervøs på ein annan ukoseleg måte. Den spenninga som alltid ligg i lufta før konsert har litt mørkare fargar enn om ein er ein glad gjeng som kan knuffe og tulle litt før ein går på scena. Då kan ein muntre kvarandre opp – og det er mykje enklare enn å muntre opp seg sjølv heilt åleine”.

John Ole Morken er også ein typisk samspelemusikar. ”Eg har ikkje så mykje erfaring med solo-spel, for på Ålen der deg kjem ifrå er det mest lagspel det går i. Men då eg flytta til Hardanger dumpa eg jo rett oppi solo- distriktet. Der står det å spele solo veldig sterkt, og dette har jo gjeve meg moglegheita til å spele ein del solo på fele. Men, det er jo ofte dei same slåttane eg bruka gong på gong, for då veit eg at folk får noko dei likar, i staden for at eg skal trumfe gjennom noko som eg syns er veldig flott. Det skal ein også gjere innimellom, men nokon gongar må ein ta mest omsyn til publikum og kva som er artig for dei å høyre på. Etter kvart som ein får meir erfaring, så fyllet korga med gode slåttar og blir berre større og større – og då får ein eit rikt repertoar til slutt. Nervøsiteten min kjem nok både når eg spelar solo og i samspel, men eg tru det er noko med at når ein har gjort noko fleire gongar, så går det lettare etter kvart. Øving gjer meister, rett og slett.

4.7 Type opptreden

Her var eg mest ute etter om musikarane syns det er skilnad på å spele på kappleik og ”vanleg” konsert, og kva dei eventuelt syns om desse to ulike typane opptreden.

Sigrid er ikkje så komfortabel med kappleik, og for ho det er nok kjensla av å spele for å bli dømt som gjer at dette ikkje er hennar favoritt- scene. ”Det er nok difor eg ikkje har delteke så mykje på kappleik. Eg er nok ein av dei som ikkje har takla kappleiksnervane så godt. Der er så mange lover og reglar, og ein veit at ein skal målast opp mot nokon. Ergo sit dei og leitar etter negative ting, og det blir eg også sittande å gjere – medan eg spelar. Eg kjenner at det blir ein feil situasjon i forhold til det å formidle musikk. Eg kjenner at eg får veldig fort feil nervar på kappleik, og difor er eg nok ikkje så begeistra for å delta der. Eg syns det er mykje kjekkare å spele for andre, for då føler eg meg mykje friare. Eg føler meg mykje meir fokusert i den musikalske formidlinga då enn kva eg opplever meg sjølv på kappleik. Men – eg har eit mål om å ein dag stå på ei kappleikscene og berre fokusere på formidlinga av den gode musikken. Kappleik er jo også noko større enn ein sjølv. Det er ein måte å stå opp for din tradisjon, vere stolt av den og vise publikum våre gode Nordfjord- slåttar.

Sigmund og Knut er vel dei av desse musikarane som har delteke mest på kappleik, og Knut seier at heile fokuset på kappleik etter kvart vart heilt fekk for han. ”Det vart so stort fokus på å prestere at det vart for mykje rett og slett. Og dette enorme forventningspresset følgde meg også vidare med på andre konsertar. Forventningane var nok godt meinte, men det følte ikkje særleg godt å vere den som folk hadde forventningar til. Forventningane auka proporsjonalt med prestasjonane, so til slutt sa det stopp for min del. Eg måtte rett og slett ta eit oppgjær med meg sjølv – kva var viktigast for meg? Og eg fann ut at kappleik ikkje var det viktigaste for meg – eg ville formidle god musikk, og ikkje nødvendigvis konkurrere for å bevisе dette”.

Sigmund fortel også mykje om det å vere dansespelemann – også på kappleik, og at dette var med å lette presset. ”Eg likte – og likar framleis – godt å spele til dans. Samspelet med dansarane kan til tider bli heilt magisk, og det er verkeleg augneblikkets kunst når ein sit på scena. Eg har også spela mange konsertar for både barn og gamle, og for meg er det viktig å tenkje å at alle publikummarar er like mykje verdt – eg lyt spele like bra for alle. Men kappleik ja – det er skumle greier.”

Både Gjermund, John Ole og Olav seier at dei blir ekstra nervøse når dei spelar på kappleik. Gjermund beskriv det slik ”det sit jo ein sal full av dommarar, det er ikkje berre dei tre faktiske dommarane som dømmer – der er mange blant publikum også som lyttar med svært kritiske øyrer. Kappleik er ein svært pressa situasjon, og eg må sei eg beundrar bygdespelemenn som kanskje fer på ein eller to kappleiker i året, og faktisk stiller i konkurranse. Det står det jammen respekt av! Det viktige med kappleik er å ikkje fokusere på all dømminga, men prøve å formidle musikken rett og slett”.

4.8 Publikum

Gjermund Larsen syns det er verre å spele for eit lite publikum enn for eit stort eit. ”Det er absolutt skilnad på å spele for få og mange folk, men det betyr ikkje at ein kan spele dårleg når det er lite folk. Alle publikummarar er likeverdige. Eg blir nok mest nervøs når eg spelar for eit lite publikum. Om det er litt tett på så kan det blir ganske nervepirrande, for då ser ein jo alle rett i auga. Spesielt dersom det er mange kjentfolk og ein veit at det er mange musikarar i salen. Då er det betre med ein stor sal så ein ikkje ser dei – ein får ikkje eit personleg forhold til publikum, ein får ein distanse. Men samstundes likar eg å spele i litt meir intime settingar, trur eg. Eg syns folkemusikken passar betre inn i litt meir intime settingar der vi får kontakt med folk. Ofte når ein står på ei stor scene får ein ikkje så god kontakt med folk, og det kan nesten kjennast som om dei er i eit annan rom. Det er ikkje alltid det er slik, men av og til. Det kjem litt an på lyssetting og andre ting også. Om det er heilt mørkt i salen og du har mykje lys på deg så er det veldig rart. Vi folkemusikarar snakkar jo ofte mykje mellom låtane, vi har jo historier å fortelje, og då er det viktig å ha kontakt med dei du snakkar til.

Gabriel seier han ikkje syns det er så stor forskjell på om han spelar for få eller mange publikummarar. Men nokon gongar kan kven som sit i salen gjere han ekstra nervøs – eller ekstra glad for den del. Han blir i alle fall påverka av kven som er blant publikum. ”Det som kan vere er at dersom eg veit at det er folk i salen som eg ynskjer skal like det eg gjer – då blir eg ekstra nervøs. Ein gong var eg på Nordisk Folkemusikk- messe i Falun, og Ole Hamre og eg hadde eit stødig og etablert samspel gjennom fem år. Men så kom eg i skade for å lese deltakarlista på dette seminaret, og der stod sjølv sagt alle mine idol og alle som eg meinte burde like det eg heldt på med. Eg vart rett og slett litt satt ut, og sov svært dårleg natta før vi skulle ha konsert. Eg forsøkte å trøste meg med å oversette nervøsiteten til at dersom du er rockemusikar og skal spele for Mick Jagger, Elvis Presley, John Lennon og så vidare – så har du faktisk grunn til å vere nervøs! Og sidan eg hadde sove dårleg og ikkje var opplada til denne konserten, så byrja eg sjølv sagt å tulle og hoppe og gløymte kva eg skulle spele og alt slikt. Det var skikkeleg kaos. Eg hugsar Ole såg på meg med eit vantru blikk. Men det rare var at når eg sat der å spelte masse feil på scena – så var det topp stemning i salen. Nokon gongar er verkeleg responsen frå publikum urimeleg eller urettferdig, og dette var ein av dei gongane – til vår fordel. Det var rett og slett ein knallkonsert sett frå publikum si side, sjølv om vi syns det var ein konsert til terningkast to”. Denne opplevinga til Gabriel understrekar også veldig at det du opplever på scena ikkje alltid samsvarer med det publikum i salen opplever – og mange gongar til musikaren sin fordel.

Igjen skil Knut Hamre seg ut frå resten av dei intervjuar musikarane, når det kjem til dette med store og små konsertar. ”Det er sjølv sagt skilnad på små og store konsertar, utan at eg heilt kan sette ord på kva denne skilnaden er. Eg tykkjer det er veldig godt å ha publikum innpå meg, det gjev meg ein veldig ro. Ikkje eit slikt fjernt hav, slik det ofte blir i store salar. Då mister ein kontakten trur eg – eg syns det er mykje nærare og meir menneskeleg når eg får folk innpå meg. Det er lettare å nå dei og lettare å fortelje det ein skal fortelje eller det som eventuelt kjem. Litt meir meining med det. Når eg fortel ei historie, så får eg nærkontakt.”

4.9 Oppsummering av intervju

No når eg intervjuar desse musikarane gjekk det opp for meg at det ofte handla om ei generell haldning til livet – og musikken, i ei og same vending. Mange av dei snakka ofte om energi og følelsar. Det å beskrive sine egne følelsar for andre er noko som vi alle gjer på svært ulike vis. Nokon brukar store ord og sterke fargepalettar, medan andre beskriv nokså nøytralt noko som kan ha føltes like sterkt.

Aksept var også eit ord som gjekk att, og det ”å gje faen” var mykje brukt. Dette med å akseptere korleis ting er, og å ikkje bry seg så veldig om noko går gale, var noko som mange drog fram som eit sunt fokus.

Å sette ting i perspektiv har vi også vore mykje inne på. Knut Hamre som ser på seg sjølv som eit medium – berre eit ledd av ein større heilskap – lever ut denne mediumstanken både i musisering og livet generelt. ”Det blir feil å legge att spelemannen – spelemannen er med meg uansett kvar eg er, uansett om eg spelar eller ikkje” seier han.

Så – her er mykje livsvisdom som desse musikarane brukar i sin musikk. Noko som har vore likt hjå alle som eg intervjuar er dette med trua på at ulike ting fungerer ulikt for kvar og ein av oss – og at det er opp til kvar enkelt å finne sine verktøy og sine vegar. Ei veldig audmjuk tilnærming til emnet, og med ei overbevising om at det kun er ein sjølv som ha svaret. Tillitt rett og slett.

Dette fører meg direkte over til første coaching- time med Arild Hoksnes, der han spurde meg ”kva vil du?”. ”Dersom ingenting kan hindre deg og du kan gjere akkurat som du vil – kva vil du då?”. Dette er eit veldig viktig spørsmål å stille seg, både som musikar og som menneske.

Mange av musikarane svarte ofte at dei ikkje brukte nokon ”mentale øvingsteknikkar” og liknande, men når vi kom litt uti praten viste det seg ofte at dei naturleg eller tillært gjorde ting som i idrettspsykologien og coaching blir omtala som mentale teknikkar. Det er med andre ord ikkje framand land eg her har pløgd, men berre med ein litt annan ordlyd enn det som oftast blir brukt i folkemusikkmiljøet. Dette igjen er etter mi meining ei bekrefting på at linken mellom idrettspsykologien, coaching og musikken er kort – og for meg eit argument for at dette emnet bør få større plass på våre utdannings- institusjonar.

Når det gjeld spørsmålsguiden min syns eg denne fungerte høveleg bra. Det dukka sjølv sagt opp mange oppfølgings- spørsmål når eg intervjuar musikarane, og dette var jo også meininga. Det var ikkje alltid at spørsmåla vart stilte i den rekkefølga som eg opphavleg skreiv dei i, men dette var for å halde flyten i gong i intervjuet. Nokon gongar var det naturleg å ta spørsmål 9 før spørsmål 5 og so vidare. Det kom rett og slett an på kva slags digresjonar musikarane sveipa innom når dei skulle svare. Eg trur det var veldig viktig her at eg ikkje avbraut for å halde faste ved intervjuguiden, men at eg i staden for prøvde følgje musikarane.

Eg hadde nok ikkje sett føre meg at etterarbeidet med intervjuet skulle bli så omfattande som det vart, men eg trur ikkje eg ville ha korta ned på spørsmålsguiden for å ha mindre materiale å jobbe med. Eg syns her er kome fram mykje nyttig materiale, og det har gjort veldig godt for prosessen å få konkrete tankar og meiningar frå musikarane å forhalde seg til.

KAPITTEL 5 - Mental trening i idretten

På Noregs Idrettshøgskule og Olympiatoppen har mental trening vore på fagplanen i mange år, og dei har også eit eige fag kalla idrettspsykologi. Mental trening blir brukt i mange ulike idrettsgreiner – alt frå fotball, handball, volleyball, ski, golf, segling, kunstløp, hopp og fleire med. Dette er idrettsgreiner med svært ulike særtrekk – fotballen er ein lagidrett med høgt tempo, medan golf er ei individuell øving der presisjon og konsentrasjon er viktig, men alle har det til felles at trening på det mentale saman med trening på den einskilde idrettsgreina gjev gode resultat.

Det aller ferskaste dømet på ein idrettsutøvar som nytta mental trening, er Marit Bjørgen no i OL i Vancouver. Bjørgen gjekk til gull, og forklarte dette med at ho var i topp form – både fysisk og mentalt. Ho viste fram eit foto av ein tiger, og sa at ho visualiserte at ho var denne tigers og hadde ein tigers krefter og pågangsmot. Dette gjorde ho både før og under sjølv løpet – og det resulterte i OL- gull. Teknikken som Bjørgen her brukar heiter visualisering – og denne skal vi komme nærare inn på i dette kapitlet. I tillegg forsterka ho visualiseringa med å ha eit konkret bilete å sjå på, noko som kanskje gjorde effekten av visualiseringa endå større enn når ho ikkje hadde bilete.

Anne Marthe Pensgaard har doktorgrad i idrettspsykologi frå Noregs Idrettshøgskule, har periodevis jobba som konsulent i mental trening for det norske kvinnelandslaget i fotball sidan 1995, og er i dag fagansvarleg for idrettspsykologi ved Olympiatoppen og førsteamansuensis ved Noregs Idrettshøgskule. Sama med Per- Mathias Høgmø har ho blant anna skriva boka *Mental trening i fotball* (2004), og også gjeve ut DVD- en *Mental trening (2004)*. Høgmø har UEFAs profesjonelle trenarlisens, har hovudfag i idrett og jobbar som trenar – blant anna for kvinnelandslaget som tok olympisk gull i Sydney 2000.

Pensgaard og Høgmø presenterar fire basisteknikkar i mental trening, og desse vil eg vidareformidle her. I tillegg har Pensgaard i DVD- en *Mental trening* også intervjuar ulike idrettsutøvarar om kva dei sjølv brukar, og kva effekt det har. Det som blir spennande her er å sjå om desse teknikkane har felles trekk med noko av det dei intervjuar folkemusikarane gjer når dei førebur seg til konsertar/ konkurransar. Gjer vi kanskje alle reie mykje dei same tinga – kva er likt og ulikt? Ei drøfting av dette kjem i slutten av dette kapitlet, men først altså: dei fire basisteknikkane.

5.1 Fire mentale basisteknikkar

I følgje Pensgaard og Høgmø er dei fire basisteknikkane i mental trening avspenning, visualisering, målsetjing og indre dialog. Forfattarane understrekar at dette er teknikkar som ikkje berre er nyttige i idretten, men som gjer seg godt når ein elles i livet også skal takle stressa

situasjonar, og spesielt prestasjonssituasjonar – til dømes eksamen eller jobbintervju. Konsert og kappleik kjem etter mi meining også inn i denne kategorien. Desse mentale teknikkane har ikkje noko føre seg eine og åleine, men ved å tilpasse dei ulike situasjonar og behov kan dei gjere svært god nytte føre seg. Pensgaard/ Høgmo samanliknar mentale teknikkar med fysiologiske resursar som uthald, styrke, spenst og hurtigheit. Med utgangspunkt i ein fotballspelar, forklarar dei at kvar einskilde eigenskap i og for seg ikkje har så mykje føre seg, men at ein kombinasjon av mange ulike og gode eigenskapar kan gje eit godt resultat. ”Det er til dømes ikkje sikkert at ein person som har høgt oksygeninntak er ein god fotballspelar. Men dersom uthaldet er tilpassa fotballens krav og integrert med andre ferdigheiter som ein fotballspelar må ha, så er det klart nyttig.” (Mental trening i Fotball, 108). Og det er akkurat det same med dei mentale basisteknikkane – dei må tilpassast den idrettsgreina ein spesialiserar seg i, enten det er fotball, handball, golf, segling eller anna. Når ein så beherskar dei mentale teknikkane og brukar dei rett i den idrettsgreina ein spesialiserar seg på, vil dette hjelpe ein til å takle utfordringar i idrettskarrieren på ein betre måte – både menneskeleg og sportsleg.

Målet med den mentale treninga er at ein skal prestere best mogleg så ofte som mogleg, og at ein bygger seg ein mental plattform så ein er godt rusta til å takle både medgang og motgang. ”Du skal føle deg fri til å få ut potensialet ditt! Du skal ha gode kampførebuingar og planer for korleis du skal handtere ulike situasjonar i løpet av ein kamp” skriv Pensgaard og Høgmo.

Avspenning

Det fins mange ulike avspenningsteknikkar, og målet med desse er at kroppen og sinnet skal vere avspent og ballansert, slik at ein er i stand til å yte maksimalt. Yoga, Qui Gong og meditasjonen er gode måtar å bli avspent på.

Visualisering

Visualisering er å styre sanseintrykk utan inntrykk utanfrå, ei tankemessig førestilling. Visualisering kan brukast på ein heil konkurranse eller på situasjonar som kan oppstå. Skal visualiseringa ha best mogleg effekt er det viktig å ta med alle sansane: syn, høyrslé, lukt, smak og kjenslene. For å visualisere må du på førehand ha bestemt deg for kva du skal visualisere. Finn ei avslappa stilling, det kan være å ligge eller sitte godt, og sørg for at det er ro rundt deg. Bruk tid på å roe deg ned, pust behageleg og føl deg komfortabel.

Sjå føre deg at du utfører, handlar og tenkjer rett i den situasjonen som du veit kjem. La situasjonen gå i notid i kronologisk rekkefølge og i verkelig tempo, ikkje stress eller skynd deg. Føl at du har kontroll over situasjonen. Mister du konsentrasjonen, stopp opp og gå tilbake til der du sist hadde kontroll og start derifrå igjen.

Som all annen trening, kjem ikkje resultatet av visualisering med ein gong. Du må gjenta det mange gongar, helst fleire gonger i veka, før du opplever nokon effekt av det. Tanken bak visualisering er at det du gjev merksemd, det veks, og det blir du betre i (Håkon Hultgren).

Når du visualiserar bør du stå oppreist og gjerne bevege deg. Tidlegare gjennomførte ein gjerne visualisering liggande, ofte i kombinasjon med ei avspenningsøkt. Men i fotballkampar ynskjer vi "eit kaldt hovud og ein aktiv kropp", og det betyr at det ikkje er ynskjeleg med fullstendig avspenning under visualiseringa. Det er viktig å gjere visualiseringa so naturtru som mogleg. Når du jobbar med ulike pasningsøvingar, kan du til dømes førestille deg at du har ein motspelar i ryggen. Du kan kike over skuldra og "sjå" motspelarane. Når du trenar på dødball, skal du gå inn med same intensitet som du har på kamp. Når du er på trening, skal du ha høg kvalitet på alt du gjer. Om du heile tida "ser" motspelarane når du trenar, vil du bli meir nøye, og du vil heve kvaliteten på spelet ditt. Du vil merke at skilnaden i tempo på trening og kampar vil bli mindre.

Når du visualiserar, skal du ta med so mange miljøfaktorar som mogleg. Det betyr at dersom du førebur deg til ein spesiell kamp, bør du sjå føre deg korleis bana er og korleis omgjevnadane ser ut. Fotballbaner er jo stort sett ganske like, men nokon baner er smalare enn andre, nokon breiare. Det kan vere nyttig å førebu seg mentalt på ulike forhold. Når du visualiserar, er det viktig at du har fokus på dei same tinga som når du faktisk spelar. Det betyr at ein nybyrjar ikkje visualiserar på same måte som ein ekspert. Nybyrjarar tenkjer ofte meir på detaljar, medan ekspertane ser meir på heilskapen.

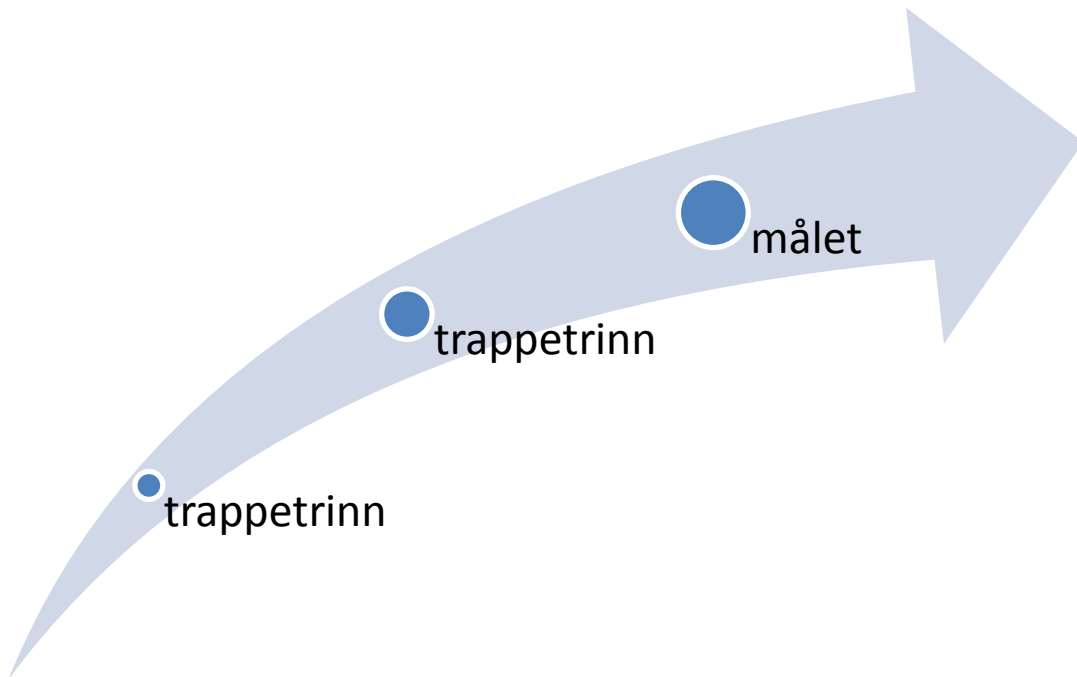
Når du visualiserar, er det viktig at timinga er riktig. Du skal visualisere i same hastigheit som du skal utføre aktiviteten. For at timinga skal bli best mogleg, er det ein fordel at du har med deg ein fotball når du visualiserar. Om du til dømes trenar på finter, er det ein fordel å stå oppreist og ha ballen ved føtene. Du kan gjerne gjere "mikro"-røysler som simulerar fintene. Når du visualiserar, skal innhaldet følgje det du gjer på dei praktiske fotballøktene. Om du driv med spesifikke tekniske øvingar, er det dette du skal visualisere. Etter kvart som du gjer framsteg, skal du også endre innhaldet i visualiseringa.

Når du visualiserar skal du også ta med dei kjenslene du assosierar med gode prestasjonar. Kjenn at du er sterk, trygg, entusiastisk, bestemt. Dette styrker hukommelsessporet i hjernen din, og gjer det heile mykje meir verkelegheitsnært. Du kan visualisere frå eit indre perspektiv – der du ser verda gjennom dine auger, og du kan visualisere gjennom eit ytre perspektiv – der du ser deg sjølv utanfrå, som på video.

Målsetjing

Det å sette seg mål – og vonleg vis nå desse – er med på å auke sjølvkjensla, meistringskjensla og betre fokuset.

Frøydis Ree Wekre ved Noregs Musikkhøgskule i Oslo har laga ein god modell på dette. Wekre – akkurat som Pensgaard og Høgmo – presiserar at ein svært viktig del av det å sette seg mål er å sette seg delmål også. Dette fordi at dersom ein set seg for høge mål som skal nåast for raskt, kan dette vere demotiverande og målet i seg sjølv kan verke uoppnåeleg. Dersom ein imidlertid passar på å sette seg delmål langsmed vegen mot målet, kan ein feire kvar gong ein når eit delmål. På denne måten verkar ikkje vegen fram til det endelege målet like lang – og ein får mange delmål langsmed å glede seg over. Dette styrker sjølvkjensla og det å meistre noko, om det berre er noko lite, er ein motiverande faktor for vegen vidare.



Indre dialog

Vi tenkjer om lag 50 – 60 000 tankar kvar dag (Myskja, 2009)! Det vil sei cirka 2500 tankar i timen, altså om lag 40 tankar i minuttet. Det er i grunnen imponerende at hjernen vår har ein slik kapasitet – og forskarar hevdar også at vi berre brukar ein liten brøkdel av hjernen vår.

Denne indre dialogen som stadig pågår påverkar oss sjølvsagt sterkt – og det er viktig *kva* vi tenkjer, og *kva* vi seier til oss sjølve. Det er ikkje alle som er særleg bevisste på *kva* ein tenkjer – og her er eit viktig punkt: å vere bevisst sine egne tankar og sin eigen indre dialog. Pensgaard og Høgmo anbefaler at ein rett og slett høyrer litt betre etter *kva* ein stadig seier til seg sjølv – og om dette er bra eller dårlege ting. Om ein går rundt og tenkjer at ein ikkje er bra nok, ikkje kjem til å få til det ein vil – so er det ofte det som blir resultatet. Om ein klarer å snu den indre dialogen til det positive, kan dette ofte gje betre resultat også på fotballbana. Firdobbelt olympisk meister frå 1936, Jesse Owens seier det på dette viset:

State of mind

If you think you are beaten, you are.

If you think you dare not, you don't.

If you'd like to win, but think you can't,

it's almost certain that you won't.

If you think that you'll lose, you've

lost. For out in the world you'll find

success begins with a fellow's will.

It's all in the state of mind.

If you think you are outclassed, you

are. You've got to think high to rise.

You've got to be sure of yourself

before you can ever win a prize.

Life's battles don't always go

to the stronger or faster man.

But sooner or later, the man who wins

is the man who thinks he can.

5.2 Utdrag frå intervju med idrettsutøvarar

Pensgaard har også intervjuet eit lite utval idrettsutøvarar om deira erfaringar med mental trening, og dette syns eg er relevant i denne oppgåva – difor eit lite utdrag her.

Motivasjon

”Det er mange ting som gjev meg glede og som motiverar meg – å vinne, og å føle at ein lykkast med noko ein har trena på, det kan vere eit mål eller ei pasning, eller at ein medspelar gjer det bra. Eg trur det viktig å glede seg over andre prestasjonar også, ikkje kun tenkje på deg sjølv bestandig.” seier Morten Gamst Pedersen.

”Då eg byrja i Blackburn var alt berre velstand i byrjinga – eg fekk spele frå start første kampen, andre kampen, starta tredje. Etter første kampen fekk vi ny trenar, han skifta litt på laget, og eg havna på benken og tribuna i tre månader. Eg har aldri blitt så godt kjend med meg sjølv som då – eg fekk verkeleg sjå baksida av medaljen, det var veldig tøft. Eg hadde flytta heimafrå på dagen, eg budde i ein koffert i åtte månader – det var ikkje mi seng, ikkje stol, ikkje min TV – ikkje min heim. Eg kunne ikkje ete frukost i bokseren, men måtte bestille frukosten servert. Media stilte stadig dei same spørsmåla – og eg svarte konstant i tre månader at eg ikkje kom til å gje opp, og at eg skulle spele igjen. Eg følte eg viste styrke den dagen eg endeleg fekk spele kamp igjen, og sidan då har eg starta kvar kamp. Eg måtte verkeleg jobbe med meg sjølv mentalt – men eg veit kva som er mine sterke sider, kva eg er god på. Hadde vi løpetrening so visste eg at eg slo dei, for eg var best å springe. Eg visste at eg kunne prestere og hevde meg på treningane. Og ein viktig ting: eg var aldri sur på trening. Eg klappa og smilte og viste at eg var glad, sjølv om eg var nedfor. Eg trur det var viktig å vise at eg brydde meg om dei. Bestevennen min tok seg fri frå jobben og var hjå meg ein heil månad og backa meg opp. Det også er eit bevis kor mykje vennar har å sei for ein. Trygge omgjevnader er viktig. Tryggleik trur eg er noko av det viktigaste ein har – tek ein vekk den trur eg ein sit att med ganske stusselege kjensler. Om du spelar fotball eller jobbar med data eller kva som helst, tryggheta må vere der i botnen.”

Sjølvtillitt

”Sjølvtillitt er for meg at eg veit at ting er på plass.” seier spydkastar Andreas Thorkildsen. Han la tidleg ein plan for idrettskarrieren sin, og har hatt tru på å gjere det bra og lykkast. ”Det er i dei tøffe periodane i treningsarbeid, når ein slit litt, då er det betryggande å vite at om ein gjer dei rette tinga så har ein moglegheit til å hevde seg. Når eg skal i aksjon så går eg litt inn i mi eiga verd til tider. Eg kan slå av og på ein knapp som gjer at eg fokuserar eller ikkje fokuserar. Inni hovudet mit spelar eg av eit bra kast og visualiserar det perfekte kast. I det heile teke det å berre sitte å tenkje for meg sjølv, eg pratar ikkje med så mange då. Det er slike periodar som eg går inn og ut av før ein konkurranse.” seier han. ”Mykje av det mentale ligg i førebuingar – å vite

at du har gjort det du kan, og vite at du er fysisk er 100% på plass og at ein meistarar det tekniske. Trenaren min er med på å ikkje berre legge treningsprogram, vi har trena saman lenge, så han veit korleis han skal motivere meg. Eg blir fort ikkje så veldig inspirert dersom det er mindre konkurransar som ikkje har så stor betydning, og då er det greitt med drahjelp frå trenaren. Om eg er umotivert prøvar eg sjølv å heller jobbe med det tekniske, og å komme gjennom på ein teknisk god måte.”

Fokus/ konsentrasjon

Golfspelaren Suzann Pettersen fortel at ”med biofeedback føler eg at eg får trena fokus veldig tilnærma det eg får på golfbanen. Det å halde fokus over lengre periodar, det å ha hyppige avbrekk, ha tilfeldige eller direkte moment der du føler at du er i sonen. Prøve å finne ut korleis du kjem i ein mental sone der alt skjer. Øve på å ha forstyrringar, for det har eg jo heile tida på golfbanen. Det er aldri heilt stille, og sjå korleis det påverkar fokuset mitt. So det er ei veldig bra greie, og eg føler at eg hadde nytte av det etterpå. Ei god arbeidsoppgåve kan vere ein teknisk tanke, å prøve å halde fokus – for meg kan det vere enkle ord. Lenge skreiv eg ordet ”sharp” på armen min, for å minne meg på å halde konsentrasjonen. Armen ser eg heile tida undervegs, so berre å sjå det so visste eg kva som låg bak det. På den måten fekk eg att konsentrasjonen dersom eg var ute og ”svømte” litt.”

Vidare fortel ho at ”dersom eg føler at ”no er eg absolutt ikkje der eg bør vere” so brukar eg ofte pusteteknikk. Å fokusere på puste for å komme seg ned i balanse, få meir tyngde i kroppen. Eg går inn i meg sjølv, slik at eg flyttar fokus frå alt det som skjer rundt meg til inni meg. Når eg først har fått det so pleier eg å komme inn i meg sjølv og fokusere på det eg skal – dette har eg trena på mykje gjennom meditasjon. Etter at eg byrja med biofeedback trening har eg blitt meir påpasseleg med kor lenge eg klarer halde fokus, når eg mistar fokus. So for meg kan ei konsentrasjonsøving vere å sitte å halde fokus – til dømes ei plante eg ser – og med ein gong eg føler at det er noko heilt anna eg tenkjer på, så må eg bryte av. Og berre det å kunne ta seg sjølv på når og kvifor ein mistar fokus, er kanskje vel så effektivt som å trene konsentrasjonen gjennom meditasjon og andre liknande øvingar. Eg trur største kjelda til forstyrringar er at ein byrjar å tenkje på kva som kan skje. I staden for å vere her og no, byrjar ein å tenkje eit slag, to slag – fleire hol framover. Alle reie då har du øydelagt ein heil handlingsplan som du hadde tenkt å levere etter. Det trur eg er mi største utfordring, det å ikkje la seg rive med av resultat og det eg har gjort. Å tenkje for mykje på resultat vil påverke ein meir i negativ enn positiv retning. Dersom eg klarer utføre mine eigne arbeidsoppgåva, so vil resultata komme. Dersom eg har tru på at resultata vil komme, so er det riktig fokus. Det er viktig at ein ikkje fører fokuset ut av seg sjølv – du kan ikkje påverke ting utanfor deg sjølv. So det å få arbeidsoppgåver som bare du sjølv kan styre og som du sjølv kan løyse, det er det viktigaste for eit topp resultat.”

Fokus/ skader

Skihopparen Sigurd Pettersen fortel at "i tunge periodar er eg avhenging av å halde på med andre ting ved sida av idretten. Når det går tungt er det beroligande å halde på med, det å kjenne at det går framover andre stader i livet når det går litt baklengs i idretten. Utover det er det stort sett å prate med mine næraste – foreldra mine er nesten som mentale søppelbøtter, og det gjer godt å prate med dei om vanskelege ting og soleis gjere seg ferdig med det.

Før eg hoppar går eg gjennom hoppet mentalt, so enkelt som mogleg eigentleg. Ut på bommen, ned i sittestilling, gjere satsen og fly og lande. Og det er det.

Ein gong gjekk skuldra mi ut av ledd i lufta – midt i svevet. Og då reagerte eg med å berre fortrenge heile episoden, og eg tenkte ikkje på kva spor dette sette i meg, og fekk heller ikkje bearbeida det då. Dei to åra etter operasjonen fortsette eg å hoppe, men ofte vart det litt rart nedslag, eg trakk meg heller enn att eg sette eit nedslag. Det viste seg at hjernen min vart nok litt overoppheta av den avsluttande delen av eit hopp, så det var berre ein overlevingsmekanisme som slo inn. Først jobba eg med å forklare kva som faktisk skjedde når eg landa. Det eg opplevde var at pulsen min går opp og eg får eit mykje meir snevert syn, i staden for at eg er kald og roleg og klarer å gjere ting litt meir kalkulert. Då gjekk vi inn i den skuldra og såg på den – sjølv om den no var smertefri så opplevde eg den som smertefull. Då måtte eg få vekk det. Det gjorde vi ved å legge ting i boksar og få dei unna, og sette inn gofølelsen i bildet. I etterkant har eg jobba fysisk med å tørrtrene på nedslag og psykisk med å tenkje på det. Det går sakte men sikkert framover, det er stadig tilbakeslag – men målet er å bli best mogleg.

I eit godt skihopp er kroppen spent, ein har mase energi, litt elektrisk, men er likevel roleg i hovudet. Pusten går jamt, du kjenner i magen at du skal konkurrere – men du er heile tida roleg. Mykje oppbygd energi inni deg, så det er berre å komme seg ut på bommen og gjere det første først. Så er det berre å slappe av, og so kjem følelsen av trykk - so kjem flyfasen og den delen av seg sjølv – du berre ligg der.

I dei verkeleg gode skihoppa er det om lag som om du ikkje har ski. Skia er der og dei løfter deg, men det er om lag som om du ikkje har dei. Du er i flyt."

Motgang

"Eg tenkte at – einaste sjansen eg har til å vere med å bidra, er å vere positiv og motivere dei andre" seier Gro Hammerseng, om då ho fekk ei idrettsskade under meisterskap og ikkje kunne fungere som spelande handballspelar på kampene. "Eg valde å bruke all energien min på dei

andre. Rett og slett prøve å vere positive, vise at eg hadde tru på medspelarane mine og på laget". Vidare seier ho at det var viktig for ho å ikkje grave seg ned i sin eigen skuffelse over å vere skada, fordi dette har ei smitteeffekt på eit lag. "Eg har ei bok som eg skriv i innimellom, og eg ler når eg les det eg skreiv då – for det ser jo ut som heile verda skulle rase saman, fordi at eg ikkje kom til OL. Eg skreiv litt undervegs også, før eg kom til meisterskapet. Og det som prega skrivinga då var at eg gleda meg veldig og at eg hadde ordentleg trua på det". Det å skrive det ned er noko som Hammerseng brukar ofte, spesielt i motgangstider er det godt å få skrive ut frustrasjonane på papiret. Då lagrar dei seg ikkje so lett i hovudet. "Nokon set av tid til mental trening og brukar avspennings- CD- ar og slikt, men eg har funne ut at det som fungerer for meg er å koble av med musikk. Eg høyrer på musikk heile tida, og eg merkar at den beste oppladinga for meg det er å høyre på musikk som eg likar" seier ho.

Bjørnar Erikstad er seglar og har delteke i Paralympics: "Når eg står ovanfor ei utfordring, ser eg etter løysingar og korleis eg enklast mogleg kan gjere det, og gjerne også på den mest effektive måten. Sidan eg er handikappa må eg alltid leite etter andre løysingar – til dømes eit litt lengre styre på sykkelen min for å tilpasse den min kropp. Heilt sidan eg var liten og gjekk på skulen har eg alltid sett etter moglegheitene, og kva eg faktisk kan gjere – og ikkje det eg ikkje kan gjere. Eg kan jo gjere alt, men eg må kanskje bruke litt lengre tid og finne løysinga. Det er der fokus ligg. Heilt sidan eg vart fødd har eg lært at eg er ikkje handikappa, eg har berre korte armar – og då må ein ha litt ironi på det. Om eg smiler til verden, så smiler verden attende til meg. Når du er i godt humør så klarer du alt. Alle som driv med idrett veit at når du har det moro så gjer du det bra, men har du det kjedeleg eller er sur, så gjer du det dårleg. Og når ein lever med eit handikap kan ein sei at ein møter motgang kvar dag, eller så kan ein sei at ein møter utfordringar kvar dag."

Vidare fortel han at "litt før Paralympics fekk eg ein skade i munnen, og dette var avgjerande – for sidan eg har for korte armar brukar eg munnen når eg seglar. Då kom eg på at boksarar jo har tannbeskytting som dei set inn, so då fekk eg laga til ein slik tannbeskyttar og fekk segla meisterskapen likevel. For nokre år sidan segla eg med Knut Frostad, og då var det slik at alle skulle styre – og det ville eg også. Eg fekk lov til det, men Knut var nok litt skeptisk og det var sterk vind. Ein skal halde øvst på rattet, og eg måtte då bruke andre element enn dei andre som var med og segla. Det gjekk veldig bra, og eg sette rekord med 17 knop!". Ganske sterkt gjort av ein som har kortare armar enn mange av oss andre!

5.4 Parallellar mellom idrett og musikk

I mine eigne intervju med folkemusikarane og i Pensgaard sitt intervju med idrettsutøvarane ser eg mange konkrete parallellar mellom idrett og folkemusikk. Til dømes fortalde både Andreas Thorkildsen og Gjermund Larsen at det å vere godt førebudd – ha trena nok eller øvd nok, var

noko som for dei førte til at dei følte seg mentalt trygge på at det ville gå bra på idrettsbana og scena. Vidare snakkar både Sigurd Pettersen og John Ole Morken om "godfølelsen" og kor viktig denne er for å gjere det bra, både når det gjeld å hoppe på ski og når det gjeld å stå på scena og formidle musikk. Gabriel Flilet og Bjørnar Erikstad har det til felles at dei rett og slett fokuserar på å vere i godt humør. "når du er i godt humør så klarer du alt. Alle som driv med idrett veit at når du har det moro så gjer du det bra, men har du det kjedeleg eller er sur, så gjer du det dårleg" som Erikstad seier tidlegare i dette kapitelet. Gabriel siterar som kjent Lill Lindfoss si kjende strofe "musikk skal byggast ut av glede", så desse to karane har eit likt grunnsyn på dette.

Både Sigrid Moldestad og Gro Hammerseng snakkar om det å ha tru på laget eller gruppa ein spelar saman med. Sigrid gjer dette i praksis med Backs Blomsterdråpar, samle medmusikarane til fellespust og felles oppgiring – Gro med å vere positiv til sine medspelarar på handballaget og ved å tydeleg vise at ho har tru på sine medspelarar og laget – også når ho er ute av drift sjølv.

Både Suzann Pettersen og Olav Luksengård Mjelva fortel at dei fokuserar på å gjere det bra – og at resultatet då kjem av seg sjølv. Suzann seier at det er om å gjere å ikkje tenkje på konsekvensane, men å fokusere på det ein skal gjere – og gjere sitt optimale. Dette minner også om Gjermund Larsen sin tanke – om å prestere 120 % når han står på scena, og yte sitt aller beste.

Eg syns det er artig å sjå at idrettsutøvarane og folkemusikarane tenkjer sopass mykje likt, sjølv om fagelta er nokså ulike. Dei snakkar alle om korleis dei føler det, korleis det er frå deira eigen personlege ståstad. Der er også ting som er ikkje er like, men her var eg mest ute etter å sjå om vi har noko til felles, og kva dette eventuelt var.

5.4 Kan vi hente noko frå idretten over til musikken?

Med eit no større innblikk i idretten, syns eg det er viktig for oss i musikkverda å kike over til idrettsverda – og sjå om vi kan lære noko av dei. Mental trening har stått på timeplanen hjå Olympiatoppen og Idrettshøgskulen i mange år, so kanskje kan dette vere noko for musikkutdannings- institusjonane våre også. Når folkemusikken har kome inn i dei akademiske rom, så må vi våge å behandle den akademisk også. Det handlar ikkje berre om tussar og troll lengre – sjølv om desse også lyt få vere med på vegen vidare. Det er ei kjend myte at vi folkemusikarar er så unike og annleis enn alle andre musikarar, og at vi er naturtalent som lærer slåttar frå fossegrimen og huldra. Dersom det er slik – kva er vitsen med å plassere folkemusikken på høgskular og universitet då? Eg meiner ikkje at vi skal gå vekk frå tussane og trolla – det vil alltid vere eit sus av desse i folkemusikken – men vi lyt også opne auga for nye ting som kan følgje folkemusikarar vidare på vegen. Mental trenging kan kanskje vere eit slikt

element, som kan vere med å støtte opp under folkemusikken, og hjelpe den vidare – for dei utøvarar som har behov for det.

Der er imidlertid vesentlege skilnader mellom idrett og musikk – dei fleste idrettsprestasjonar kan målast heilt konkret i tid, høgde, lengde, tyngde og så bort etter – det er ikkje tvil om at 2 meter er høgare enn 1 meter, slik er det berre. Musikk, kvaliteten av musikk og kvaliteten av musikaren si eiga oppleving er det verre å fysisk måle. Her blir det rett og slett svært subjektive oppfattingar av kvar einskild musikal – og nokon gongar samsvarar desse heller ikkje med publikum eller medmusikarar si oppfatting av den einskilde situasjon. Slik eg ser det lyt målet soleis vere å ha ei god oppleving av det å vere musikal på ei scene. Som sjølvaste Albert Einstein seier – alt er relativt. Her er det altså mange faktorar som avgjer, og svaret, som lett kan variere frå gong til gong, ligg kun hjå kvar enkelt individ.

KAPITTEL 6 - Coaching, mentale teknikkar og øvingsteknikkar

6.1 Coaching

Morten Emil Berg definerar i boka Coaching (2006, s 14) at "coaching kan samanliknast med ei oppdagingsreise som består av to delar: den "indre reisa" for å bli meir kjend med seg sjølv og den "ytre reisa" for å bli betre kjend med sine omgjevnader. Det er ein nær samanheng mellom dei to reisene. For å kunne forstå sine omgjevnader må ein også kunne forstå seg sjølv og dei mentale kart ein brukar for å lese omgjevnadane. For å forstå seg sjølv må ein også forstå sine omgjevnader og korleis desse påverkar eins eigne tenkje-, være-, og læremåtar. På begge reisene vil ein møte på utfordringar, moglegheiter og overraskingar. Ved hjelp av coaching kan vi betre forstå utfordringane, gripe moglegheitene og overvinne hinder.

Coachen er delvis ein vegvisar som hjelper oss å definere og finne mål; samt påpeike aktuelle vegval og klargjere konsekvensane av vala. Når vi kjem til eit vegkryss, må vi imidlertid sjølv ta vårt eige val. Vi kan ikkje skulde på andre dersom noko går gale. Då lærer vi lite av dei vala vi gjer. Coaching er ei reise i sjølvverkjenning og sjølvrefleksjon.

Coaching er å hjelpe mennesker til å lukkas. Coaching innebær å hjelpe individet til å hjelpe seg sjølv å nå sine mål. Coaching er ein læremetode der coachen hjelper den som blir coacha gjennom spørsmål, alternative forslag og tilbakemeldingar for å utvikle sitt talent og realisere sine mål."

Berg sin definisjon (2006, s 15) på coaching er:

"Coaching

Utfordre og støtte eit individ eller team gjennom ein handlingsorientert dialog, slik at ein utviklar tenke-, være- og læremåte, samt sine gode kjensler, for å nå viktige personlege mål og/ eller organisasjonsmessige mål."

Vidare skriv Berg om kva som skal til for å oppnå resultat i ein coachingprosess, og dette delar han inn i fire hovudpunkt:

"Tankerepertoar

Å tileigne seg fleire mentale kart for å kunne lese, tolke, utforske og forstå verkelegheita, inklusiv seg sjølv og andre.

Handlingsrepertoar

Å kunne bruke verktøykassa slik at ein har mange verkemiddel å velje mellom, betinga av den situasjonen ein er i. Verktøya kan vere personleg effektivitet, sjølvleiing og konfliktbehandling

Læringsrepertoar

Gjere seg betre nytte av ulike læremetodar som bruk av rollemodell, sjølvrefleksjon, tilbakemelding, samt det å eksperimentere med nye måtar å tenkje og være på.

Kjenslerepertoar

Utvikle gode kjensler som openheit, tryggleik, respekt, godkjenning, mestringstru, framtidstru, håp, optimisme og glede.

Å utvikle tenkemåten medfører kognitiv leiing, med andre ord å styrke tankane sine. Vi handlar ikkje utifrå korleis ein situasjon objektivt er, men korleis vi tolkar situasjonen. Vi treng mentale kart og kognitive modellar som kan hjelpe oss å forstå verkelegheita. Kognitiv leiing medfører å utvikle ein "suksess- modell" som kan legge grunnlaget for vellykka handling i den situasjonen ein er i. Suksessmodellen i vår tyding seier noko om korleis ting heng saman og kva ein bør gjere for å lykkast.

For å utvikle tenkemåte, veremåte, læremåte og følelsar, hentar coaching inspirasjon frå fleire kjelder – mellom anna kognitive teoriar, humanistisk teori og adferdsteori. Dette gjev eit breiare repertoar. Gjennom ekletikk, eit begrep som kjem frå det greske ordet for utval, kan coachen velje dei tenemåtar, veremåtar og læremåtar som høver best for den situasjonen einer i.

Coaching er ein trinnvis læreprosess på individets premisser, der individ og coach inngår eit nært partnerskap. Coachen er 100% opptatt av at den som blir coacha skal nå sitt mål. Greier dei to aktørane å utvikle ein god personkjemi, bruke fantasien og inspirere kvarandre, kan ein oppnå store resultat. Til sjuande og sist er det likevel individet sjølv som må ta ansvar for sitt eige liv og si eiga utvikling. Den som blir coacha må sjølv bestemme kva ein vil bruke tida til, og kva det ynskjer å realisere."

Coachen eg valde vart Arild Hoksnes, og han beskriv seg sjølv som ein katalysator – og han seier at hans rolle som coach er å sette i gang positive tankeprosessar hjå den som blir coacha. Vidare kjem han med oppfølging over telefon eller direkte møte, alt etter kva som er praktisk mogleg. Som oftast har han kontakt med ein klient i 3 månader og opptil eit år. Ved nokon einskilde høve har det teke berre ein månad å oppnå eit positivt resultat.

Coaching blir i dag brukt i mange ulike samanhengar – næringslivstoppar, bedrifter, idrettsutøvarar, musikarar og privatpersonar for å nemne nokon. Det har i grunnen mykje til

felles med det å gå til ein heilt vanleg psykolog, men coaching er kanskje meir målretta og meir offensivt. Det er ikkje eit studie av barndomen for å finne årsakene til at ein føler og tenkjer slik ein gjer, men heller ein snuprosess av dei eventuelt negative tankane ein har til å bli positive.

I coaching blir det ofte vist til NLP – Nevro Lingvistisk Programmering. Dette er ein metodikk som vart utvikla i USA på 70- talet av Richard Bandler og John Grinder, og det heile går ut på å bruke eit spesifikt språkmønster for å skape ei positiv utvikling. Bandler og Grinder tok utgangspunkt i arbeidet til familierapeut Virginia Satir, gestaltterapeut Fritz Perls og hypnoterapeut Milton Ericson, og tok tak i det desse terapeutane konkret gjorde for å skape positive og varige endringar. NLP er i ikkje berre brukt i coaching, men også i personleg resursutvikling, leiing, teambuilding, kursing og terapi.

6.2 Mental trening

Arild Hoksnes beskriv mental trening som at det er alle former for strukturert tankeverksemd i samband med eit eller anna mål. Det er også å utvikle hjernens hovedfunksjonar: Romlig evne, språk, hukommelse, logikk og kreativitet. Og å utvikle evna til å la hovedfunksjonane samarbeide som en funksjonell eining. Det er altså ikkje noe mystisk med mental trening. Det er noe som alle held på med, men den som gjer det systematisk, får også dei beste resultatata.

Vidare fortel han at mange av oss driver negativ mental trening ubevisst. Resultata blir då også negative. Negativ mental trening er i følge Hoksnes irrasjonell, negativ og defensiv tenking, noko som fører til redusert livskvalitet. Positiv mental trening er logisk, positiv og offensiv tenkning. Ei forutsetning for et lykkelig liv. Mental trening forutsetter at hjernen er ei målsøkende organisme som alltid styrer oss mot et mål. Poenget ligg i ei bevisstgjerung og å sette bevisste mål. Gjer vi ikkje det, blir vi styrt av ubevisste mål. Og fordi desse måla altså er ubevisste, veit vi aldri kvar dei fører oss.

”Det er med mental trening som med fysisk trening. Det er noko som skal gjerast. Det hjelper lite å berre vite korleis det skal gjerast - det er daglig arbeid over tid som gjev resultat. Når først dei grunnleggande teknikkar er innarbeida er ikkje mental trening noko som krev tid. Tenkje gjer vi i eit sett. Vi kan like godt tenke logisk, positivt og offensivt som noko anna” avsluttar Hoksnes.

6.3 Mentale teknikkar

Her vil eg presentere ulike mentale teknikkar som eg har kome over no i denne forskingsprosessen. Teknikkane er i hovudsak henta frå coachinga med Arild Hoksnes, men ”stova på scena” er det Sigmund Eikaas som har kome med, og teknikken ”magisk serum” har eg henta frå ein student ved Sibeliusakademiet i Finland. Det er viktig å presisere at det aldri

finst berre ein fasit på kva som fungerer - det finns like mange løysingar som det fins personar, og for kvar ein skilde person er det ofte ulike løysingar som fungerer til ulike tider. Det viktigaste er å finne ut kva ein eventuelt treng, finne noko som hjelper for det - og aller viktigast: bruke det. Det er med mental trening som det er med fysisk trening - ein kan ikkje vente å vinne maraton etter å ha teke berre ein liten joggetur i forkant. Det er viktig med kontinuitet - og alt etter eige behov, sjølv sagt.

Det fins eit japansk ordtak som seier at *kropp og sinn er som to sider av same ark papir - krøllar det seg på den eine sida, so krøllar det seg på den andre sida*. Det seier noko om at det er viktig å halde seg i både fysisk og mentalt god form.

Noko anna som er viktig er å sette opp ein timeplan for treninga - både den fysiske og den mentale. Det kan høyrast veldig omfattande og kjedelig ut, men det hjelper nok på for å halde oppe ein kontinuitet. Det har også vore viktig for meg å ha eksterne faktorar i form av mental coach og fysisk trenar. Det er liksom lettare å sluntre unna dersom ingen veit kva mål ein har sett seg. I tillegg har eg gjerne prata med andre om måla mine - og slikt hjelper på motivasjonen. Det aller beste kan faktisk vere å ha nokon å trene saman med - nokon som kan vere drahjelp når du sjølv treng det, og nokon som du kan dra i gang når dei treng det. Motivasjon er ikkje noko konkret og stabilt - og difor er det viktig å alliere seg for å halde den oppe.

Ein annan viktig ting er å setje seg både langsiktige mål - og delmål undervegs. Dette gjeld både i mental og fysisk trening, so vel som musikalsk trening. Frødis Ree Wekre brukar biletet av ei trapp i denne samanheng, og eg syns den visualiserer denne prosessen bra. Sjå føre deg ei trapp - i enden er det store hovudmålet, og kvart trappetrinn er delmåla langsmed vegen. Nokon trinn er større og høgare, andre er små - men alle trinna leier fram til enden av trappa og det endelige målet.

Dei mentale teknikkane føregår på det viset at ein visualiserar dei. Visualisering vil sei å sjå føre seg noko - slik at ein på den måten har ei oppleving av at det skjer. Dette kan brukas på det aller meste, kvar som helst og når som helst. Visualisering kan du gjere når du sit på bussen heim, ved frukostbordet eller kvar som helst. Hjernen vår er konstruert slik at den ikkje alltid klarer å skilje mellom ein tanke og det som faktisk skjer. Hoksnes brukar ein eksempel med å visualisere ein sitron for å vise dette: sjå føre deg at du held ein sitron i handa, den er knall gul og du kan kjenne lukta av sitron. Tenk så at du tek eit kraftig jafs av denne sitronen – kjenner du smaken av sitron no? Eg for min del kjenner smaken av sitron her i skrivande stund! Hoksnes sitt poeng med dette er å vise at når vi kan kjenne smaken av sitron berre ved å tenkje på at vi tek eit jafs – så kan vi også sjå føre oss at det går bra på scena, at vi spelar fantastisk – og ha ei like ekte oppleving av det, i tankane våre.

Noko anna Hoksnes stadig prata om, er det at vi menneske er vanedyr. Vi likar ofte best å gjere det vi har gjort før – det er trygt, då har vi det komfortabelt og vi kan slappe av. Dette er grunnen til at det er lurt å visualisere ein opptreden før ein går på scena. Når ein då kjem på scena og skal spele, har ein alle reie vore der i tankane, og då er det ikkje ein ukjend og utrygg situasjon lengre. Der er sjølv sagt mange ulike faktorar ein ikkje kan forutsjå, men mykje av det kan ein styre sjølv og nettopp difor førebu seg godt på. Å visualisere ein einskild opptreden er ein ting, men her kjem altså ulike andre mentale teknikkar som er gode å ha i samband med opptreden og elles også.

Scena i stova

Når ein sit heime i stova og øver (eller på øvings- rommet eller kvar ein no øver), so kan ein sjå føre seg at ein sit på scena. Eg har mange gongar gått ut i gangen, og kome inn i stova som om den er scena - og så spelt som om eg var på scena. Eg har erfart at dette er ein veldig god teknikk. Det er noko med det at vi menneske er vanedyr, vi er ikkje alltid like glade i det ukjente. Difor kan ein i forkant av ein opptreden visualisere, slik at når ein kjem på den verkelege scena - so har ein alle reie vore der. I alle fall i tankane. Og då blir det ikkje so mykje nytt å forhalde seg til, og ein finn lettare roen og kan fokusere på det som er viktig: musikken.

Stova på scena (Eikaas)

Dette er også visualisering, men omvendt av den førre teknikken. Om du sit på scena og får “skjelve”, så kan det hjelpe å lukke auga og sjå føre seg at ein sit heime i si eiga stove - eller andre trygge omgjevnader. På denne måten kan ein få fram ein tryggleik som gjer at scena ein sit på og publikum framfor ein ikkje blir so skummelt likevel, fordi ein føler seg “heime” og soleis trygg.

Fargedusjen

Denne teknikken kan brukas når som helst og kvar som helst. Kan også gjerast både med og utan instrument. Det er nok ein visualiserings- teknikk, og fungerer slik at du ser føre deg din yndlingsfarge - ein farge du assosierer med noko positivt. So tenker du deg at du dusjar i denne fargen - heile deg blir fylt og dekt av denne herlige fargen. Det kan høyres rart ut, men eg har erfart at dette gjev energikick delux.

Eitt punkt

Dette er ein måte å lage seg eit trigger- punkt på. Her skal ein trykke på ein knapp, knipse eller liknande. Det er viktig at det punktet ein vel lagar lyd. Eg for min del trykker på ein registerknapp på trekkspælet. Poenget er at når eg har trykt på den knappen, så veit eg at “no - no er eg i gong”. Det er litt som eit startskot - og er med på å skjerpe fokus.

Alternative tankar

Det kan av og til vere lett å tenkje negativt om noko, f eks “uff - no skal eg spele konsert, det kjem sikkert til å gå dårlig, og det er sikkert ingen som kjem til å like det eg speler” (litt overdrive her no). Om du får slike tankar - ta ein steg attende, og tenk deg om - kan det vere alternative tankar her? Kan det f eks hende at konsert- spelinga di går bra - og kan det til og med hende at nokon likar det du speler? Publikum kjem jo frivillig på konsert, dei betaler faktisk for å høyre på - så det er rimelig stor sannsynlegheit for at dei kjem til å like det du spelar.

Flytte fokus

Dersom ein fokuserer på noko som kan gå gale - så går det kanskje gale. Dersom du når du speler ein slått f eks fokuserer på at “uff, no kjem det vanskelige partiet - eg kjem sikkert til å spele feil der”, so kan det godt hende at det er nettopp det som skjer. Prøv då og flytt fokus vekk frå slåttten. Her vil forhåpentligvis autopiloten slå inn. Johnny Solling frå Sverige anbefaler å fokusere på føtene våre! Poenget er å fokusere på noko som ikke har betydning for musikken. F eks blir det feil å fokusere på fingrene, for det er jo desse som gjer jobben. Dette med å flytte fokus vart testa ut på sprintarar: dei sleit med å klare å springe raskare, sjølv om teknikken og formen var på topp. Dei fokuserte på å springe riktig og raskt - men det hjalp ikkje. Så fekk dei beskjed om å fokusere på noko som ikke påverka farten: hendene. Dette resulterte i at dei gløynte å tenkje på detaljane, flytta fokus - og sprang raskare. Med andre ord – det er ikkje alltid at det er lurast å fokusere på det ein skal gjere. Har ein øvd godt på førehand kan det vere vel så lurt å fokusere på noko anna, slik at autopiloten kan få gjere jobben sin.

Magisk serum

Dette høver nok for dei overtruiske av oss. Det har seg nemlig so at eg var på den avsluttande diplomkonserten til ein trekkspelar på Sibeliusakademiet i Helsinki, og eg merka meg kor rolig og stødig han var. Eg spurte etterpå korleis han klarte behalde roen so godt. Då drog han opp ei

bitte lita flaske frå jakkelomma si, og fortalte at der hadde han eit magisk serum. Det var ikkje noko han skulle drikke, men det å ha dette magiske serumet i lomma på scena, gjorde at han følte seg trygg og soleis utstrålte tryggleik også.

Ikkje tenk ikkje

Hjernen vår skjønner ikkje når vi tenkjer “ikkje”. Difor er det viktig at ein tenkjer på det som kan gå bra og ikkje på det ein ikkje vil skal skje... Tenkjer ein “håpar eg ikkje speler feil når eg kjem til den der vanskelige delen”, so registrerer hjernen “.....spele feil når eg kjem til den der vanskelige delen” - og då kan det lett bli nettopp det som skjer. Tenk heller at “gledar meg til eg skal spele den delen der, og håpar eg speler den bra!”.

Autopilot

Autopiloten er kjekk å ha dersom alt anna skjer seg. For å kunne slå over på autopilot er det viktig å kunne slåttent godt. Har ein øvd mykje og riktig, so har ein slåttent i ryggmergen - og det er ei god tryggleik å ha.

Sakte film

Dette er også visualisering, og ein veldig god teknikk å bruke når ein øver inn nytt materiale. Sjå føre deg at du speler slåttent sakte sakte, og sjå føre deg alle små detaljer - både bogestrøk, fingrane og dynamikken. Dette hjelper deg å kjenne slåttent ut og inn.

Skrinet

Sjå føre deg at du legg eit problem, ei utfordring eller noko som er vanskeleg i eit lite skrin, lås det og putt nøkkelen i lomma. Dette er ein måte å konkret i tankane legge vekk noko som ein ikkje treng tenkje på der og då. Så kan ein ta fram nøkkelen og låse opp skrinet når ein sjølv ynskjer det og har tid til å ta seg av dei tankane.

Her og No

Når vi opptrer på scena, og for så vidt elles også, er det viktig å vere til stades her og no. Dersom den som speler sit og tenker på kva han skal ha til middag når han kjem heimatt, eller

på kva sko han skal kjøpe seg neste dag - så er det sannsynligvis ikkje så spennande å høyre på den musikken han speler. Ver TIL STADES, og lev deg inn i musikken. Då blir det best musikk!

Stopp opp

Dersom du når du øver på Her og No plutselig tek deg sjølv i ei endelaus tankeflukt om middagar, sko og alt anna uvesentlig: stopp opp! Pust djupt, prøv og finn fokus og prøv og finn tilbake til her og no - og når du er her og no, då kan du fortsette.

Sjølvros

Dette er den aller viktigaste og aller kjekkaste teknikken - og kanskje den vanskelegaste også? ROS deg sjølv, og hugs på å sei til deg sjølv at "no, no har eg jammen gjort det godt. No er eg STOLT av meg sjølv!". Dette er med å bygge oss ei god og solid positiv plattform, og den er veldig god å ha i botnen. Hugs også på å rose andre rundt deg - det skal så lite til å gje eit kompliment, men tenk så glad den andre blir! Ofte går vi rundt i våre eigne bobler - så det gjer veldig godt med ros frå utsida også.

Radio Criticus

Nokon av oss er utstyrt med noko som Arild Hoksnes kallar Radio Criticus. Dette er ein innvendig radiokanal som er open i 24 timar i døgnet, og som fortel oss om alt vi gjer feil. Dersom det blir for mykje Radio Criticus - sjå rett og slett føre deg at du skru ned volumknappen! Dersom dei kritiske tankane kjem attende - skru ned volumknappen igjen og igjen. Skru heller på Radio Positivitus - den er mykje kjekkare å høyre på.

James Brown

Radio Criticus- teknikken fann eg ut hjelpte til ein viss grad - men eg merka også at eg trengde noko å erstatte dei negative tankane med. Visst ikkje så vart det berre stilt - og lettare for Radio Criticus å komme attende. Det første motpunkt som kom til meg, var "I feel good" med James Brown. Så - det eg gjer, er at når eg ha skrutt av Radio Criticus, so skru eg på "I feel good" med James Brown på full guffe! Nokon gongar hjelper det å synge med og til og med danse litt, for å aktivere heile kroppen. Eg garanterer - det får ein i betre humør! For din del treng det ikkje vere den songen - kva som helst høver, berre det er noko som får opp humøret.

Hjerter til publikum

“det du sender ut får du att” heiter det i eit gammalt ordtak. Sjølv om ein kan vere redd for publikum og redd for å stå på scena, so er det ingen i publikum som vil deg vondt! Tenk på å sende ut små hjerter til dei som har kome for å høyre på deg - og du vil få små hjerter i retur!

6.4 Øvingsteknikkar

Både som profesjonell musikarar og musikk- student kan det ofte vere store mengder materiale å øve på – og mindre mengder med tid til å øve. Sidan det å øve godt og tilstrekkeleg for mange musikarar er med på å gjere dei tryggare og mindre nervøse på scena, har eg her valt å ta med litt om øvingsteknikkar også. Eg trur at ein kombinasjon av god og effektiv øving saman med eventuelle mentale teknikkar kan gje grunnlag for ein positiv plattform, slik som tidlegare nemnd i oppgåva.

Effektiv øving

Eg har sjølv gått i den fella at eg har trudd at kvantitet har vore det viktigaste når det gjeld øving. Det har vore om å gjere å øve mest mogleg somme tider – men fakta er at det ikkje alltid er det som er det mest effektive.

Professor ved Sibeliusakademiet i Helsinki, Matti Rantanen, understrekar også kor viktig det er å ha tid til vener og eit vanleg liv også. Å øve 6-9 timar for dag er ikkje spesielt sunt i lengda, og gjev heller ikkje dei beste resultata: ”Ein må ha tid til å spele tennis og vere sosial med gode vener også, då blir musikken endå betre!” seier han.

Om å ta seg pauser

Frøydis Ree Wekre ved Noregs Musikkhøgskule i Oslo anbefaler at øvingsdagen består av korte økter, med korte pauser innimellom. Hjernen vår mistar rett og slett fokus etter 15 – 30 minutt, og då er det beste å ta seg ei lita minipause. Ikkje fleire timars pause, men ein liten kaffikopp når ein har gjort noko bra. Dette kan høyras ulogisk ut – av eiga erfaring veit eg at når eg har nådd dei måla eg har sett meg og gjort noko bra medan eg øver, så blir eg endå meir gira på å fortsette sidan det går så bra. Men, det er her Frøydis Ree Wekre meiner er det beste tidspunktet å ta seg ei pause. Dette fordi at når det siste du har gjort er veldig bra, så er det dette hjernen lettast hugsar. So enkelt som det.

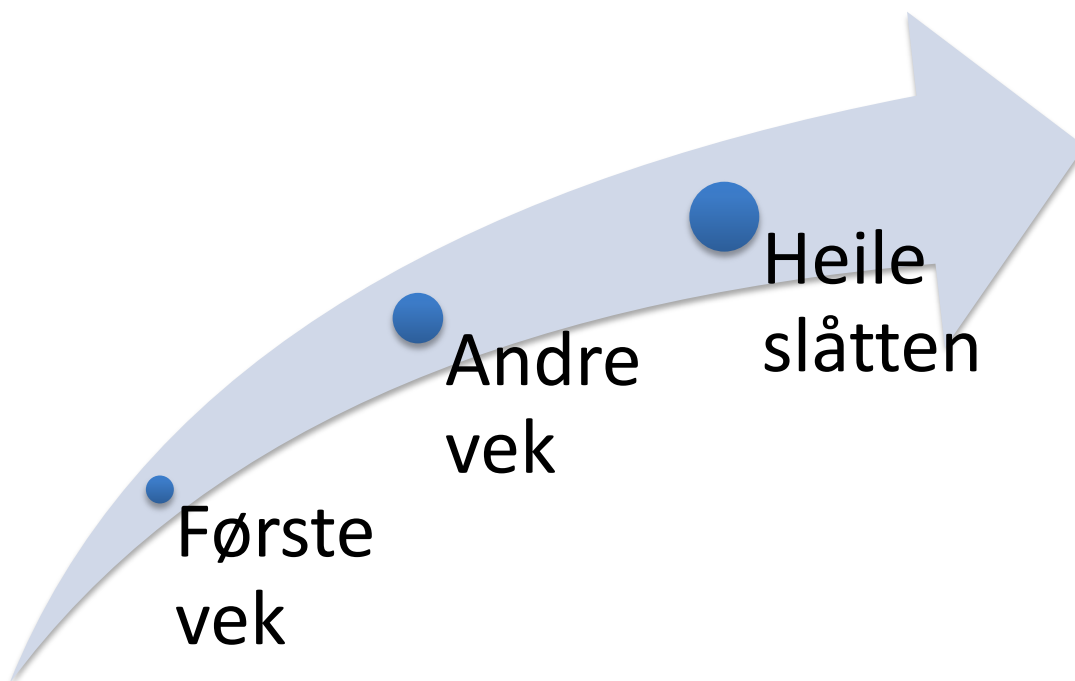
Øving både med og utan instrument

Gjermund Larsen var inne på det i intervjuet, og dette har eg også diskutert med blant anna musikaren Frode Haltli – det går faktisk an å øve utan instrument! I eit hektisk tilvære som muskar med mykje reising kan det ofte bli knapt med tid til å faktisk øve, så difor kan det vere lurt å rett og slett visualisere at ein øver på instrumentet og på den musikken ein skal spele. Det går rett og slett ut på å tenkje gjennom musikken – fingersetning, frasering, musikalsk føredrag, dynamikk, repetisjonar og det som slåttene består av.

Dette fungerer også veldig bra om ein skal lære seg ein ny melodi, enten det er etter notar eller på gehør. Har du opptak, så høyr bevisst på dette opptaket og prøv å pugge låten. Om kjelda er notemateriale, så sjå over notane og tenk at du spelar låten. Det artige er at når ein då med instrumentet på plass skal freiste å spele denne melodien for første gong med instrument, så "sit" melodien ofte temmeleg raskt – fordi ein har visualisert at ein har spelt den alle reie. I ein periode praktiserte eg at eg gjekk tur kvar morgon før eg byrja å øve, og då tenkte gjennom slåttane. Når eg då kom innatt og tok opp trekkspilet for å spele dei, gjekk det mykje raskare å øve dei inn enn når det var heilt fersk materiale. Så, dette anbefalast.

Mål og delmål

Om ein vil ha ein viss framgang er det veldig viktig å sette seg mål – og delmål. For å ta dette heilt ned på minste nivå, kan ein bruke det å lære seg ein ny slått som eksempel. Første målet kan vere å lære seg første veket, andre målet å lære andre veket, før det endelege og tredje målet blir å kunne spele dei to veka saman – heile slåttene.



Det er sjølv sagt også både større og mindre mål ein kan sette seg – det kan vere å komme inn på eit visst studie, eiga utvikling musikalsk, spele konsertar, gje ut CD, bli verdsstjerne – lista er uendeleg. Det som er viktigast er å hugse på desse delmåla på vegen fram til det endelege målet. Frøydis Ree Wekre beskriv det som ei trapp, og det syns eg er eit veldig bra bilete. Ein lyt gå trinn for trinn, og det er viktig å rose seg sjølv når ein har nådd delmåla også – då blir vegen fram til det endelege målet så mykje kjekkare.

Øvingsplan og øvingsdagbok

Dette vart vi som studentar ved Ole Bull Akademiet tipsa om at vi skulle gjere – å lage oss ein øvingsplan med klare mål og delmål – og ei øvingsdagbok der vi skreiv om korleis det gjekk. Og eg lyt nok dessverre innrømme at eg var ei av dei mange som starta med friskt mot, men endå opp med ei øvingsdagbok utan særleg mange notatar i. Det var ikkje det at eg ikkje øvde, men det å loggføre det vart ikkje prioritert. Så, til andre musikkstudentar – ikkje gjer same feilen. Før både øvingsplan og øvingsdagbok – det lønner seg!

På den måten får ein ei god oversikt over kva ein treng øve på, og når ein skriv det ned i ei bok er det også lettare å forhalde seg til eit tidsperspektiv. Det blir rett og slett litt meir konkret.

”Eg er bra”- bok

Coach Mia Tjörmbloom skriv om det å lage seg si eiga ”Eg er bra”- bok, og dette trur eg er noko vi musikarar kan ha nytte av – akkurat som alle andre menneske rundt om. Det handlar rett og slett om å skrive ned kva ein syns er bra med seg sjølv – ei bok fylt av sjølvskryt frå start til slutt. Jantelova hoppar ofte raskt inn her og seier at ”skryte av deg sjølv – hallo, kven trur du at du er eigentleg?”. Men jantelova har ingen talerett her – her gjeld det å dyrke seg sjølv og sine gode eigenskapar fullt ut. Det er no eingong slik at sjølvtilitt ikkje alltid er det som fester seg mest sjølv kor mykje ein jobbar for å styrkje den. Men om har ei slik ”Eg er bra”- bok, og ein har ein vanskeleg dag, så kan ein ta fram boka og lese om alt som ein har skrive er bra!

6.5 Min eigen coaching- prosess

Dette er min utøvande del i mi oppgåve, og sjølv om det kan virke rart at det ikkje er musikk eg skal utøve, så spelar utøving av mentale teknikkar sterkt inn på vidare utøving av musikk. Ei utfordring her er at det er vanskeleg å måle resultatet – og det er desto endå vanskelegare å vise for andre korleis eg praktiserar mental trening. Det heile føregår jo inne i hovudet mitt, så korleis kan eg så formidle dette? Kan ein høyre på musikken om ein musikar praktiserar mental

trening? Vel – eg trur ikkje ein kan høyre akkurat det, men ein kan ofte høyre og sjå om ein muskar har det bra på scena eller ikkje. Målet mitt med denne oppgåva har jo vore å ha det bra på scena – så dersom eg klarar å formidle dette vidare til publikum, so kan ein kanskje sei at målet er nådd.

Eg må berre sei først som sist, at dette er vanskeleg å skrive om. Det blir litt som å utlevere seg sjølv, og det er ein hårfin balanse på kva som bør takast med og ikkje. Og – også med meg, som i dei kvalitative intervju, er det uråd å vere objektiv. Eg prøvar sterkt å la ver – men kanskje pyntar eg på sanninga innimellom, eller fargelegg det med andre fargar enn dei som er. Her er i alle fall mi subjektive oppleving av denne coaching- prosessen.

Sjølve coacinga føregjekk på det vis at Arild Hoksnes og eg først møttest for å ta ein prat om kva eg ville jobbe med. På det første møtet stilte han meg eit svært så vesentleg spørsmål: "kva vil du?". Dette var i grunnen vanskeleg for meg å svare på, men oppfølgingsspørsmålet "dersom ingenting i verda kunne hindre deg og du var heilt fri – kva ville du då gjere?" gjorde det litt lettare.

Hoksnes snakka så om si rolle, og at han ser på seg sjølv som ein katalysator – og at svaret er det alltid den som blir coacha som sjølv har. Hoksnes som coach er til for å finne nettopp dette svaret, men det er ikkje han som gjev meg svara. For min eigen del kom vi raskt inn på meir personlege emne, og musikken mista ganske raskt fokus. I ettertid har eg tenkt på om det var feil å flytte fokuset vekk frå musikken i denne samanheng, men det viste seg i grunnen at det var vel så viktig å få jobba med andre områder. Dette syns eg gjev parallellar til Knut Hamre sin tanke om ei større heilskap – alt heng saman med alt.

Proessen vidare føregjekk på det vis at Hoksnes og eg hadde ei 30 min lang telefonsamtale til eit fast tidspunkt kvar veke i om lag tre månader. Vi var innom mange ulike emne – tid, musikk, struktur, tillit, sjølvtilit, sjølvkjensle, kjærleik og mykje anna. Kvar gong vi hadde denne samtalen gav han meg så mentale teknikkar som eg skulle prøve ut for meg sjølv, og neste gong vi prata ilag diskuterte vi korleis dette hadde fungert.

Så – innimellom desse telefonsamtalene sulla og dulla eg med desse mentale teknikkane. Eg starta med friskt mot og sette meg opp øvingsplan og øvingsdagbok og alt saman. Men, eg må nok dessverre innrømme at struktur ikkje alltid ligg like lett for meg. I alle fall ikkje over lengre tid. Difor var det alltid eit friskt puff med neste samtale, då steig også min eigen arbeidsinnsats. Sjølv om eg gjerne skulle ha skrive her at eg no er ein Meister i mental trening, lyt eg nok innrømme at det gjekk i rykk og napp med meg – og at eg framleis har eit langt stykke att.

Etter at dei tre månadane var gått hadde eg så fylt mi skattekiste med mentale teknikkar som eg kunne bruke i tide og utide. I starten gjekk dette fint, men eg for min del seig nok inn att i gamle spor innimellom. Kanskje burde eg vore strengare med meg sjølv, men etter ei stund vart eg

også litt metta av å heile tida skulle fikse og forbetre meg sjølv og mine tankar. Ofte er det jo slik at det er når ein sluttar å leite at ein faktisk finn noko – og at dette noko kanskje er noko heilt anna enn det ein hadde tenkt og trudd.

6.7 Oppsummering coaching

Så – funka eigentleg coaching?

I teorien er mental trening eit vedunder utan like, men i praksis er det rett og slett hardt arbeid, og det tek tid å snu sine eigne tankar. I alle fall for meg. Dette er nok også svært individuelt, men eg trur at det har litt med at når ein har vent seg til eit mønster i løpet av et liv, så skal det litt meir til enn eit knips før det heile snur. Eg meiner dog ikkje at det er umogleg – for eg har innimellom verkeleg kjend den positive effekten av den mentale treninga, men slik eg har opplevd det trengst det kontinuitet over lengre tid for å skape eit varig resultat.

Noko som eg trur var eit minus med akkurat dette coaching- opplegget var også det at vi prata på telefon og at det ikkje varte lengre enn tre månader. Eg trur det hadde vore betre å møtast andlet til andlet, og at prosessen hadde vart lengre. Vi hadde eit møte der eg hadde med trekkspellet og vi jobba konkret med nervøsiteten ved opptreden der og då – og dette var det mest konstruktive ved heile prosessen. I telefonsamtaler blir det heile mykje teoretisering. Dei tre månadane som eg i byrjinga syns virka som uendeleg lange, vart slik eg no ser det alt for korte. Det kjem heilt sikkert an på den som blir coacha – men eg trur nok det hadde gjort seg å helde på lengre saman. Det er jo akkurat som det å øve på eit instrument – det trengs både kvalitet og kvantitet. Å jobbe med dei mentale teknikkane var absolutt mest effektivt når Hoksnes til dømes guida meg gjennom ei visualisering – det å ha ein ekstern faktor i han gjorde det enklare enn å berre sitte for seg sjølv.

Så coachinga har både funka og ikkje funka. Samstundes med arbeidet med denne oppgåva har eg også kome fram til at det å opptre ikkje er så viktig for meg akkurat no, og dette har nok hatt verknad på motivasjonen for å jobbe med dei mentale teknikkane. Hadde eg hatt konkrete konsertar å jobbe fram mot hadde nok prosessen gjeve eit meir nyansert bilete. Det var faktisk den opphavlege planen at eg skulle halde ein konsertserie i samband med denne oppgåva, men sidan eg delvis har parkert trekkspellet for ei lita stund, har ikkje dette blitt noko av. Denne parkeringa går rett og slett på motivasjon for å spele – eg er vel rett og slett litt metta av å opptre, og ikkje på dette med nervøsiteten. I prosessen med Arild Hoksnes oppdaga eg jo at eg i grunnen takla min eigen nervøsiteten rimeleg bra. Eg likar å sei at trekkspellet berre kviler litt – og når motivasjonen kjem attende, då har eg ei stor skattekasse med mentale teknikkar å bruke dersom eg treng dei. Eg har hatt godt utbytte av coaching, og det har sett i gang gode prosessar som eg veit vil fortsetje vidare.

Er det så noko eg ville og kunne gjort annleis i denne prosessen? Ja – eg ville først og fremst blitt coacha direkte andlet til andlet. Dette gjorde vi kun ein gong, og dette var den mest effektive coaching- timen av alle, så eg trur det kunne hatt større verknad om vi hadde gjort det slik heile tida. I tillegg trur eg det kunne vore betre med ein meir målretta arbeidsprosess. Eg var nok stadig litt vingle- Petrine, og skifta stadig mål for kva eg ville med coachinga. Grunna personlege årsaker gjekk også mykje av coaching med til å heller snakke om livet og kjærleiken, så det vart ikkje så stort fokus på musikken som opphavleg planlagd. Men stadig attende til heilskaps- tanken til Knut Hamre – privatlivet påverkar musikken, og musikken påverkar privatlivet, så her gjaldt det å jobbe med det som var sterkast der og då.

Elles kunne eg også tenkt meg å jobba med eigen coach over lengre tid enn berre tre månader. Dett var nok berre ein start, og eg for min del treng i alle fall lengre tid. Noko anna eg har tenkt på også er at det kunne vore interessant å jobba i gruppe med fleire som vart coacha eller liknande, for å ha nokon å kunne diskutere framgang og erfaringar med. Poenget med ei slik gruppe ville vere at ein i eit slikt diskusjonsforum hadde fleire ”medstudentar” med eit ganske likt grunnlag for diskusjon.

KAPITTEL 7 – Konklusjon og oppsummering

7.1 Oppsummering

Eg har i denne oppgåva smalna inn eit emne for å finne ut at svaret ligg i ein større heilskap. Denne heilskapen trur eg dog ein finn gjennom nettopp gjennom slike smale fokus – der eit opnare perspektiv er målet.

Eg har altså forska på nervøsiteten ved opptreden, kva denne gjer med oss musikarar, kva vi sjølve gjer med nervøsiteten - og korleis vi kan takle den på ein god måte. I tillegg har eg snusa litt i idrettsverda og coaching for å sjå om der er noko relevant for oss musikarar å hente der. Mitt utgangspunkt var at eg ikkje var spesielt glad i å vere nervøs, og at eg helst ville kvitte meg med det. Gjennom coachinga, litteraturen og intervju med musikarane har eg opna auga for at nervøsiteten faktisk ikkje berre er negativt. Det handlar mykje om korleis ein ser på sin eigen nervøsiteten, så i staden for å tenkje at "nei uff, no er eg nervøs, no går det sikkert dårleg" kan ein tenkje at "ah – herleg, eg kjenner at det sitrar i kroppen. Det er eit bra teikn – no er eg klar til å gjere ein god konsert".

Eg må nok innrømme at eg sjølv framleis blir framleis nervøs når eg skal opptre – nervøsiteten forsvinn ikkje. Men stadig oftare klarar eg å ha eit litt meir positivt syn på denne spenninga, og eg blir stadig meir komfortabel med det å vere nervøs. Det å i denne forskingsprosessen intervju musikarar som eg ser veldig opp til – og oppdage at dei også faktisk er nervøse når dei opptre, har teke litt brodden av nervøsiteten for meg. Tidlegare har eg kanskje tenkt litt i dei baner at det har vore feil og negativt å vere nervøs – at dette har vore eit svakt punkt hjå meg sjølv. Arbeidet med denne oppgåva har gradvis starta å snu mitt syn på dette. Eg skal nok også innrømme at eg sjølv ikkje er av dei som er hardast råka av nervøsiteten, sjølv om det nokon gongar kan kjennes slik. For min eigen del trur eg at eg tidlegare har gjeve publikum og det å spele heilt riktig for stor betydning – men dette er også i ferd med å snu seg. Gabriel Fliflet sa så treffande at "god musikk tåler både det eine og det andre – medan perfekt musikk skal det ingenting til før du øydelegg", og dette er eit svært viktig poeng: musikken treng ikkje vere perfekt – den treng berre å vere god. Og god musikk kan vere både rufsete, skeiv og haltande – slettes ikkje perfekt.

Ein av hovudnøklane til det å ha det bra som musikar og soleis ha gode sceneopplevingar trur eg ligg i å ikkje tenkje på å prestere bra, men å tenkje på å ha det bra og ha det kjekt i og med musikken. Førsteamanuensis ved instituttet for klinisk psykologi ved Universitet i Bergen Bjørn Wormnes omtalar dette i boka "Motivasjon og Mestring" (2005) slik:

"Dweck (1986) identifiserer to ulike motivasjonelle disposisjonar: meistringsorientert, der målet er å auke kompetansen, og prestasjonsorientert, der intensjonen er å gjere det godt og dermed

oppnå ei positiv vurdering av eins eigen kompetanse. Personar med typisk meistringsorientering tenkjer annleis om oppgåver dei blir stilt ovanfor, enn personar med typisk prestasjonsorientering. For eksempel vil den første typen stille spørsmål som "Kva vil eg lære?" medan den siste oftare vil være opptatt av "Kan eg klare det like godt som andre?". Meistringsorienterte personar lar seg ikkje skremme av feil dei gjer i arbeidet. Dei ser dei meir som nyttig informasjon for vidare utvikling enn noko som ein bør unngå".

Cropley (1992) skriv at overdriven vektlegging av suksess, eller prestasjonsmål, skaper store hindringar for skuleelevar si kreative tenking. Det kan føre til for stor faktatileigning, detaljplanlegging, fritak frå uventa vanskelege ting, og et einssidig fokus på å vere korrekt. Sjølv om suksess kan være attråverdig, både for individ og samfunn, er det viktig at tanken på den ikkje blir så altoverskyggande at det blir ei tvangstrøye for tenkinga." Her er det vel perfeksjonisten som får passet sitt påskrive, og slik eg har erfart det er ei av sidene hjå perfeksjonisme ofte mangel på tillit. Og nettopp tillit var noko som mange av musikarane drog fram som eit vesentleg punkt. Til dømes har Knut Hamre full tillit til at musikken vil strøyme fritt gjennom han, og at den musikken som kjem ut er den som skal komme.

Mange av dei mentale teknikkane eg har jobba med har også blitt nyttige verkty som eg kan bruke når eg treng dei. Nokon av dei har eg forkasta – dei fungerte ikkje for meg, og andre har eg teke vare på. Mine personlege favorittar har nok blitt James Brown – ofte går eg rundt og er feeling good. Visualiseringar som Fargedusjen, Eit Punkt, Hjerter til Publikum og det å ikkje tenkje ikkje er nok av dei teknikkane som eg syns fungerer best for meg, og som eg difor brukar oftast. Eg brukar ikkje berre teknikkane i samband med opptreden, eg brukar dei i kvardagen elles også, og dei gjer seg like godt der. Ein må berre justere litt og tilpasse dei til den situasjonen det gjeld. Det er absolutt ikkje alt ved mental trening som har fungert for meg, men eg tek mykje av det med meg på vegen vidare. Til dømes fekk eg ikkje Radio Critikus til å stilne, men løysinga då vart jo å pøse på med James Brown. Sjølve låta "I feel good" er også god å ha på iPod og CD – å starte dagen med denne på full guffe gjev masse energi! Og ved at eg høyrer på den "eksternt" gjev at det er lettare å visualisere den når det trengst.

Noko anna viktig som eg har blitt meir bevisst på i denne prosessen er at det faktisk er heilt normalt å vere nervøs. Det er menneskeleg. I samtale med årets elevare ved Ole Bull Akademiet og Griegakademiet svarte alle elevane at dei vart nervøse i ulik grad – noko syns det var ok, og andre var mindre komfortable med det. Mitt inntrykk av elevane under denne felles førelesninga eg hadde for dei, var at det gjorde godt å i det heile teke prate ut saman med heile klassen om nervøsiteten. Det tok litt brodden av å vere nervøs på ein måte – fordi alle andre var det også.

I idrettspsykologien og coaching har eg funne konkrete mentale teknikkar og teoriar om kva som er viktig når ein jobbar med det mentale. Eg trur nok at idrettsutøvarar til tider er meir

resultatorienterte enn vi folkemusikarar er. Idrettsutøvarar og folkemusikarar har nok litt ulike mål – medan dei i idretten som oftast jobbar for å prestere, jobbar vi meir for å musisere. Nokon gongar inneber denne musiseringa også sterk prestasjon – til dømes ved kappleik eller når ein rett og slett vil vise seg fram – men musikken har altså fleire sider. Det er sjølvsagt også ein prestasjon i seg sjølv å spele noko nytt, noko som er vanskeleg for ein, eller berre det å spele heime i stova, men det er ikkje desse sidene ved musikken eg har fokusert på i denne oppgåva.

Anne Marte Pensgaard sine fire basisteknikkar i mental trening avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog har jo også mykje til felles med coach Arild Hoksnes sine tankar. I coachinga jobba vi mest med visualisering og målsetting – og i denne prosessen ulma og gjekk den indre dialogen kontinuerleg.

Det var absolutt også skilnader mellom idrett og musikk, og den største skilnaden var kanskje kva mål den einskilde utøvaren har for det han gjer, enten det er innan idrett eller musikk. Idrettsutøvarane var som tidlegare nemnd mykje meir prestasjonsorienterte enn folkemusikarane – i musikken låg fokuset heller på å vere ein god vert for publikum, formidle godkjensla til publikum via musikk, opne opp og vere eit medium for musikken – eller rett og slett berre underhalde. Mange av musikarane prata også om at ein del av fokuset var på repertoaret, tradisjonsområdet og instrumentet. Det er mest i kappleikssamanheng at musikarane nemner eit prestasjonsfokus – og mange av dei er ikkje særleg komfortable med dette.

Noko som nesten alle – både idrettsutøvarane og musikarane – prata om, er kor individuelt alt dette er. Som sagt så var eg vel i byrjinga ute etter å finne Den Endelege Fasiten med denne oppgåva, men fasiten er jo at det ikkje er ein endeleg fasit. Det er ei uendeleg rekkje med utprøvingar, og kvar og ein må finne det som passar for seg sjølv. Det eg vonar denne oppgåva kan gjere, er å opne opp for ein diskusjon rundt musikarar og nervøsitet, også vonleg vis vidare arbeid med dette – og gjerne på utdanningsinstitusjonane våre. I arbeidet med denne oppgåva har eg segla i både medvind og motvind – dei av utøvande musikarar eg har prata med har vore veldig positive til eit fokus på dette arbeidet og syns det er viktig. Eg trur dette er fordi dei har kjent nervøsiteten på kroppen og veit korleis den kjennes. Motvinden har arta seg som ein svak bris som kviskrar ein viss skepsis – ”er dette noko for oss då? Vi er då ikkje nervøse – nei dette har vi ikkje bruk for. Noko nytt vil vi ikkje ha”. Eg håpar oppgåva kan vise at mental trening ikkje er noko skummelt, det er ikkje hokus pokus og noko av det kan faktisk gjere musikken godt. Dei mentale teknikkane som eg presenterar her er ikkje det einaste middelet som fins for å takle nervøsitet – men dei kan vere ein del av det.

Intervjua med dei utvalde folkemusikarane gav mykje spennande materiale, og det var ekstra artig å oppdage at vi faktisk har våre eigne mentale teknikkar, sjølv om vi ikkje alltid set ord på

dei og puttar dei i ein bås for akkurat det. Mange av musikarane presiserte også at dette var eit viktig emne, og ein viktig del av det å vere muskar. Desse intervjuar gav også eit meir nyansert bilete enn kva det å lese seg til teoriar i idretten gjorde. Det ideelle hadde vore å intervjuar idrettsutøvarar også, for å kunne samanlikne – men det får bli neste gong.

Knut Hamre sin mediumtanke, Sigmund Eikaas sitt flytting av fokus over på slåtten, John Ole Morken sitt fokus på godfølelsen og Sigrd Moldestad sine samlingar med gruppa eller koret ho skal inn på scena med der dei sender rundt energi – alt dette er høver godt å henge på mental trenings- knaggar. Gabriel Fliflet sin tank om å vere ein god vert når ein opptre på ei scene var også ei veldig interessant vinkling, og Olav Mjelva sitt fokus på å rett og slett spele bra er ein måte å tenkje på. Igjen – mangfaldet er stort også innan for folkemusikken, og det fins like mange måtar å tenkje på som det fins einskilde individ. Det som kan vere lurt dersom ein har problem med nervøsitet er å teste ut andre sine positive måtar å fokusere og tenkje på, og sjå om desse fungerer for ein sjølv. I starten skreiv eg om Frøydis Ree Wekre som brukte uttrykket "to pick somebodys brain" og Knut Hamre sin litt trivelegare versjon "å plukke blommar", og det er jo nettopp det eg har gjort med denne oppgåva. Eg har vendt meg mot kremen av norske folkemusikarar og freista å finne gode råd og tips – for å så trekke ut det som passar meg og bruke det vidare.

7.2 Forslag til vidare forskning

Eg vonar verkeleg at det er fleire som tek tak i dette emnet, slik at ein får fleire knaggar å henge fakta på. Draumeprojektet slik eg ser det, måtte til dømes bli ha ei gruppe folkemusikarar eller folkemusikkstudentar som blei coacha over til dømes eit år – for så å sjå kva resultat dette kunne gje. Kva ville muskarane sjølv føle – hadde det nokon effekt? Korleis påverka det musikken og korleis påverka det muskarane som personar? Det kunne også vere artig å dra inn publikum og forske på om publikum merka noko skilnad på muskarane og musikken i eit slikt prosjekt.

Det kunne også vore interessant å forska meir på tvers av musikk- sjanrar, og samanlikna klassiske utøvarar, jazzmuskarar og folkemuskarar. Her kunne ein komme inn på ulike forventingar, kodar, sceniske situasjonar og tradisjonar i dei ulike sjanrane, og sjå på korleis dette utarta seg i forhold til nervøsitet og kjensler. Kva er ulikt, og kva har vi til felles?

Som nemnt tidlegare hadde det også vore artig om det var studentar med ulik bakgrunn som forska på dette – eg trur nok ein psykologistudent og ein musikkstudent ville kunne komme med ulike vinklingar på emnet, og dette kunne også vere artig.

Sidan folkemusikken no siste tiåra har etablert seg godt i utdanningsinstitusjonane våre, meiner eg også det er på tide med ei større bevisstgjerung rundt dette emnet også i utdannings-

samanheng. Mental trening, musikkpsykologi eller kva ein no skal kalle det – eg trur eit større fokus på dette via å ha det som eit eige fag kontinuerleg kan vere med på å skape mange gode positive plattformer for musikkstudentane.

7.3 Konklusjon

Så – attende til mi problemstilling: *Korleis kan folkemusikarar forbetre si mentale styrke for ei betre sceneoppleving?* Då eg byrja på denne oppgåva var eg bombesikker på at mental trening og coaching var det einaste riktige svaret, og eg hadde vel nesten ein liten visjon om at eg skulle ”redde” folkemusikarar frå nervøsiteten med desse mentale teknikkane. Gjennom arbeidet med oppgåva har eg heldigvis skjønt at biletet er noko meir nyansert enn som so. Svaret ligg ikkje i dei mentale teknikkane eller i coachinga, svaret ligg hjå kvar ein skilde muskar. Dei mentale teknikkane kan imidlertid vere gode hjelpemiddel for å få fram det beste når ein treng det.

Noko anna veldig viktig for denne oppgåva, som eg vart råda til av lærarane, var å søke innover i folkemusikkmiljøet også for sjå på kva folkemusikarar faktisk alle reie gjer når det gjeld tankar og kjensler i samband med å vere nervøs på ei scene. Då eg starta arbeidet ville eg helst søke kun utover og over til idrettspsykologi og coaching, med bakgrunn i ein tanke om at vi folkemusikarar er heilt blanke på dette emnet. Akkurat det er jo heilt feil – folkemusikarar har jo drøssevis med erfaring, og som det kom fram i intervjuet så er dei også bevisste på det i ulik grad og har sine eigne hjelpemiddel – sjølv om dei ikkje akkurat set dei i båsen ”mentale teknikkar” og formaliserar dei.

Kan så mental trening hjelpe folkemusikarar til ei betre oppeleving på scena? Eg meiner at svaret er ja – men at det også er veldig meir nyansert enn som så. Som både musikaren Knut Hamre og coachen Arild Hoksnes var inne på – svaret ligg hjå den ein skilde musikaren. Det er veldig individuelt kva som høver for kvar ein skilde muskar, og det som høver ein dag høver kan skje ikkje neste dag. Dei mentale teknikkane er imidlertid elementære hjelpemiddel – uansett om ein får det frå ein coach eller frå ein annan muskar, og uavhengig av om ein kallar dei mentale teknikkar eller om det er noko ein berre gjer. So ja – eg trur mental trening er eit av fleire hjelpemiddel vi folkemusikarar kan bruke for ei betre sceneoppleving, og slik at vi spelar musikk bygt av glede – slik Lill Lindfoss syng.

Litteraturliste

Alsgaard, Thomas (2008): **Best på ski – trening, teknikk, kosthold, konkurranse.** Tun Forlag

Belitx, Charlene og Lundstøm, Meg (2003): **Flow – livets magiske flyt.** Hill og Hansteen

Berg, Morten Emil (2006): **Coaching – å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes.** Universitetsforlaget.

Bjerke, Tore og Svebak, Sven (2005): **Psykologi for høgskolen.** Gyldendal Akademisk.

Botnen Eide, Solveig og Hans Herlof Grelland, Aslaug Kristiansen, Hans Inge Sævareid, Dag G. Aasland (2005). **Fordi vi er mennesker – en bok om samarbeidets etikk.** Fagbokforlaget

Chandler, Steve (2006): **The Story of You – and how to creat a new one.** Career Press

Cramer, Gunnar og Furuholmen, Dag (2006): **Våg mer! – en bedre hverdag med psykologisk trening.** Kom Forlag

Crowley, Vivian (2002): **Livsreisen – menneskets indre reise mot åndelig vekst og forvandling. Om C. G. Jungs liv og tenkning.** Hilt og Hansteen.

Eid, Anne Kari (2001): **Presentasjonsteknikk – forbered, gjennomfør og engasjer!** Fortuna Forlag

Flood, Kristin (2002): **Amor Fati – om å elske sin sjebne.** Cappelen

Flood, Kristin (2005): **Rom for stillhet – en gave til deg selv.** Cappelen

Gardner, Howard (2006): **Påvirkning – kunsten å endre vår egen og andres mening.** Hegnar Media.

Green, Barry. **The Inner Game of Music**

Helstrup, Tore (2005): Personlig **kognisjon – kan vi kontrollere våre tanker og handlinger?** Fagbokforlaget

Ihlen, Bente Marie og Ihlen, Heidi og Koss, Johan Olav (2003): **Effekt – falske smil og ekte ørefiker. Om kommunikasjon og teambygging.** Cappelen.

Kvale, Steinar (2006): **Det kvalitative forskningsintervjuet.** Gyldendal Akademisk

Lillemyr, Ole Fredrik (2007): **Motivasjon og selvforståelse.** Universitetsforlaget

Lundberg, Åke (1998): **Rampfeber – kunsten at framtrede under press.** AB Carl Gehrman's Musikkforlag

Lätt, Billy (1998): **Förmedling av folkmusik – visdom och erfarenheter**. Institutt for folkekultur Høgskulen i Telemark

Myskja, Audun (2009): **Finn din indre kraft**. J M Stenersen Forlag A S

Mckenna, Paul (2006): **Instant Confidence – the power to go for anything you want**. Bantam Press

Pensgaard, Anne Marte og Høgmo, Per- Mathias (2004): **Mental trening i fotball**. Akilles forlag

Railo, Willi (1985): **Best når det gjelder – praktiske råd i idrettspsykologi og mental trening**. Norges Idrettsforbund

Ramnefjell, Trygve (2007): **Formidlingskunst i folkemusikk – hvordan utvikle sitt personlige uttrykk i en sceneopptreden**. HiT

Rienecker, Lotte og Jørgensen, Peter Stray (2006): **Den gode oppgaven – håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole**. Fagbokforlaget.

Steen Jensen, Ingebrigt (2002): **Ona Fyr – for deg som vil lykkes sammen med andre**. Dynamo Forlag.

Stone, Hal og Sidra (2003): **Din indre kritiker – nådeløs fiende eller skapende kraft**. Aschehough.

Wormnes, Bjørn og Manger, Terje (2005): **Motivasjon og mestring – veier til effektiv bruk av egne resurser**. Fagbokforlaget

Ålstedt, Trine (2009): **Alt sitter i hodet – hvordan få et bedre liv med NLP**. Kagge Forlag AS

Frå verdsveven

www.google.no

www.wikipedia.org

www.startsiden.no

www.folkemusikk.no

www.endabedredager.no

www.hoksnes.no

www.sykdommer.info

www.ntnu.no/universitetsavisa/0500/beta

www.mentaltrainingformusicians.com/dk

www.dagbladet.no/kultur/2006/07/21/471925

www.olympiatoppen.no

www.hit.no

<http://www.norskcoachakademi.no/kursoversikt-norge>

http://www.ukeavisenledelse.no/meninger/blogg_ledelse/20071002/coaching_er_bare_tull_og_toys

<http://www.lommelegen.no/329719/sceneskrekke>

http://www.ntnu.no/universitetsavisa/1100/scene_angst

<http://treningstips.org/kategorier/mental-trening>

<http://www.resultatpartner.no/c-67-Mental-trening.aspx>

http://www.forbedring.no/mental_trening.html

<http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=536306>

http://www.silvametoden.no/SilvaMetoden+gir+enkel+tilgang+til+effektive+mentale+teknikker_.9UFRfY0v.ips

<http://www.idrettspsykologi.net/>

<http://www.kfi.no/index-filer/idrettspsykologi.htm>

<http://www.nrk.no/programmer/tv/newton/1.6568987>

<http://www.kursagenten.no/kurs/1060/Hvordan-handtere-nervositet-apent-kurs-26601.aspx>

Munnlege kjelder

Asheim, Håkon - samtaler

Eikås, Sigmund – intervju heime i stova på Eikås, 16. oktober 2008

Fliflet, Gabriel – intervju i Bergen, 16. januar 2009

Hamre, Knut – intervju i Bergen, 21. januar 2009

Hoksnes, Arild – coaching hausten 2009

Larsen, Gjermund – intervju på Voss, 25. oktober 2008

Mjelva Olav Luksengård – intervju via e- post, januar 2009

Moldestad, Sigrid – intervju i Bergen, 17. desember 2008

Morken, John Ole – intervju i Bergen, 8. januar 2009