



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

The Inner Game och Mindfulness

En musikers mentala träning

Astrid Eriksson

Självständigt arbete (examensarbete) inom Konstnärligt kandidatprogram i klassisk musik

VT 2019

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i klassisk musik

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

VT 2019

Författare: *Astrid Eriksson*

Arbetets rubrik: *The Inner Game och Mindfulness. En musikers mentala träning*

Arbetets titel på engelska: *The Inner Game and Mindfulness. A Musician's Mental Training*

Handledare: *Maria Bania och Johan Norrback*

Examinator: *Dan Olsson*

Nyckelord: Mental träning, The Inner Game, Mindfulness, medvetenhet, vilja, tillit, musik, övning, musikalisk utveckling

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out what the experienced and audible effects on my flute playing would be, after having practised mental training according to *The Inner Game* and *Mindfulness* and to find out what factors *The Inner Game* and *Mindfulness* have in common. Recording myself doing exercises of *The Inner Game* and practising *Mindfulness* were the methods I used. This resulted in positive effects on my playing, such as presence, awareness, more energy and a bigger spectrum of tone colours, and a relaxed way of dealing with difficulties and challenges. The foundation of *The Inner Game* as well as of *Mindfulness* is the aim to use the curiosity of a child and to overcome fear and judgement by being aware in the present moment. I came to the conclusion that the two concepts are very similar, and that these, in combination, can have a positive effect on a musician's performance.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
1.1 Inriktning på studien	3
1.2 Bakgrund.....	3
1.3 Syfte och frågeställningar	4
1.4 Metod och material.....	4
1.4.1 Avgränsningar	5
1.4.2 The Inner Game	5
1.4.3 Mindfulness	7
2. Processbeskrivning.....	9
2.1 Medvetenhet	9
2.2 Vilja	12
2.3 Tillit	13
2.4 Mindfulnessutövande.....	15
2.4.1 Mindfulness for wellbeing and performance.....	15
2.4.2 Fortsatt övning av mindfulness	16
2.4.3 Applicering i vardags- och flöjtspelssituationer.....	16
3. Resultat.....	18
3.1 Skillnader som hörs i mitt spel efter övning av medvetenhet, vilja och tillit	18
3.2 Mitt mindfulnessutövandes påverkan på mig och mitt flöjtspel.....	20
3.3 Kopplingar mellan <i>The Inner Game</i> och <i>Mindfulness</i>	21
4. Diskussion	24
Källförteckning.....	28
Bilagor	29

Inledning

1.1 Inriktning på studien

Den här studien kommer att handla om mental träning. Det har visat sig vara viktigt för alla människor, men särskilt för dem som i sin profession måste prestera, t. ex. idrottare och musiker. Att det inom elitidrott krävs att man tränar både psykiskt och fysiskt, är idag ett vedertaget faktum. Detsamma gäller för musiker, enligt Barry Green, författare till *The Inner Game of Music*.¹ Enligt ett SVT-reportage är psykisk ohälsa tre gånger vanligare bland musiker än bland den övriga befolkningen.² Det finns därför ett behov av att träna de mentala förmågorna som hör musikutövandet till minst lika mycket som de rent tekniska och musikaliska förmågorna. För en musikstudent och professionell musiker är prestation, krav och press från sig själv och omgivningen ständigt närvarande. Musikern förväntas prestera på topp framför en publik i rätt ögonblick och är aldrig någonsin färdigutbildad, utan det finns alltid förbättringsområden.

Som flöjtist sedan snart 17 år tillbaka, är jag väl införstådd med de mentala påfrestningar som hör musikutövandet till. Jag har många självupplevda erfarenheter av när min mentala status har korrelerat väl med mina framträdanden och således förhöjt mina prestationer men likväl har jag varit med om motsatsen, när jag har kommit i vägen för mig själv och hämmat mig själv mentalt. Mina medstudenter liknande upplevelser vittnar om att jag inte är ensam.

Mental träning är viktigt för alla människor, menar livsstilscoachen Jonas Colting i en artikel i tidningen *Må Bra*.³ Enligt en studie vid Oxford är det extra viktigt för musiker och andra scenkonstnärer att jobba med mental träning eftersom de påverkas av psykologiska faktorer som nervositet, perfektionism och konstnärligt uttryck.⁴ Även om viss forskning har gjorts inom ämnet, har den inte fått tillräckligt stort genomslag vid universitetens musikinstitutioner. I min utbildnings studieplan finns mental träning inte representerat. Därför vill jag testa några övningar som jag, som enskild flöjtstudent, kan använda mig av för att öva mig mentalt inför de pressade situationer jag ställs inför, både nu samt i mitt framtida yrkesliv som professionell musiker.

1.2 Bakgrund

På grund av mitt spirande intresse för mental träning började jag läsa boken *The Inner Game of Music*, en bok om ett koncept som från början var utformat för idrottare av Timothy

¹ Green, Barry och Gallwey, W. Timothy, *The Inner Game of Music*, London: Pan Books, 2015, s. 9.

² Wrede, Hedvig, Musikbranschen måste vårda den talang som finns, *SVT Nyheter*, 2018-05-15.
<https://www.svt.se/kultur/musik/psykisk-ohalsa-vanligt-bland-musiker> (Hämtad 2019-04-01).

³ Von Knorring, Nanna, Livsstilscoachen: Därför är den mentala träningen så viktig, *MåBra*, 2017-10-17.
<https://www.mabra.com/livsstilscoachen-darfor-ar-den-mentala-traningen-sa-viktig/> (Hämtad 2019-04-21).

⁴ Hays, Kate F, Performance Psychology with Performing Artists, Oxford Research Encyklopedias, 2017-05.
<http://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-191> (Hämtad 2019-04-21).

Gallwey (*The Inner Game of Tennis*, *The Inner Game of Skiing* m.fl.) men som sedan reviderades för att vara anpassat för musiker av Gallwey tillsammans med musikern och kontrabasisten Barry Green. Kort efter att jag hade påbörjat bokläsningen, fick jag möjlighet att välja att läsa en valbar kurs i *Mindfulness for Wellbeing and Performance* vid Royal Conservatoire of Scotland, under min tid som utbytesstudent där under höstterminen 2018. I detta arbete avser jag att kombinera *The Inner Game* och *Mindfulness* i en studie som ska genomföras under en tidsperiod fr.o.m. oktober 2018 t.o.m. mars 2019.

Begrepp på andra språk än svenska kommer att kursiveras. Begreppet *The Inner Game* kommer att definieras och användas enligt boken *The Inner Game of Music*.⁵ Begreppet *Mindfulness* kommer att definieras och användas utifrån kursen *Mindfulness for Wellbeing and Performance* med tillhörande kurskompendium från Mindfulness Association.⁶

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att undersöka vilken hörbar respektive upplevd påverkan mental träning enligt *The Inner Game* och *Mindfulness* har på mitt flöjtspel samt att undersöka på vilka sätt *The Inner Game* och *Mindfulness* liknar varandra.

Frågeställningar

- Hörs det några skillnader i mitt spel när jag har övat medvetenhet, vilja och tillit och i så fall vilka?
- Hur upplever jag att mitt mindfulnessutövande har påverkat mig och mitt flöjtspel?
- Vilka likheter finns mellan *The Inner Game* och *Mindfulness*?

1.4 Metod och material

Jag ska använda mig själv som fallstudie genom att göra övningar som finns i boken *The Inner Game of Music* av Barry Green och Timothy Gallwey för att utveckla min medvetenhet, vilja och tillit. Detta för att komma närmare tre mål: *Performance*, *Experience* och *Learning*. De utvalda övningarna ska jag redogöra för dels skriftligen, men även med inspelningar från övningsrummet. Som inspelningsutrustning ska jag använda en Yamaha Pocketrak W24. När inspelningarna spelas upp kommer hörlurar att användas för att få bästa möjliga resultat eftersom lyssnaren annars kan gå miste om viktiga detaljer.

Jag har valt att analysera inspelningarna själv, men även bett två andra musiker att göra detsamma.

För att träna mitt sinne för att bli mindful i min vardag och i framträdandesituationer ska jag gå en 8 veckors kurs i *Mindfulness for Wellbeing and Performance*. Efter kursperioden ska

⁵ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music*.

⁶ Mindfulness Based Living Course Manual.

jag fortsätta öva *mindfulness* regelbundet med hjälp av appen *Mindfulness Based Living* där det finns färdiga meditationer. Jag ska även applicera *mindfulness* på vardags- och flöjtspelsituationer. Denna process kommer jag att redogöra för skriftligen och utvärdera utifrån de 7 grundpelarna som används inom *mindfulness*: *Beginner's mind*, *Non judging*, *Patience*, *Trust*, *Non striving*, *Acceptance* och *Letting go*.

1.4.1 Avgränsningar

Eftersom ett examensarbete på kandidatnivå behöver avgränsas kommer jag enbart att spela in mig själv i övningsrummet. Jag kommer att spela in och anteckna mina upplevelser av övningarna. Därefter kommer jag att analysera vilka skillnader som hörs. Att jag spelar in mig i övningsrummet ger tydlig före- och efter-dokumentation som går att analysera.

Att jag använder mig själv som studieobjekt är en avgränsning i sig. Det gör det lätt att undersöka hur situationer upplevs och känns, vilket är en betydande del i detta arbete, jämfört med att använda en sekundär källa. Dessutom har jag hjälp av två kollegor för att analysera inspelningarna. Eftersom jag har tidigare erfarenhet av att spela in mig själv när jag övar och känner min tidigare utveckling, samt spenderar många timmar varje dag med mitt instrument, kan jag direkt höra vad som förändras i mitt spel. Jag kan även applicera teori i praktiken och tvärtom, utan långa omvägar.

1.4.2 The Inner Game

The Inner Game handlar om att det vore underbart om vi vuxna kunde kombinera vår kunskap och mognad med ett barns nyfikenhet och öppenhet när vi lär oss, lyssnar på och framför musik. *The Inner Game* grundar sig i en idé om att återta den ungdomliga möjligheten att lära sig nya saker och spela utan självmedvetenhet som innan någon har sagt att det är svårt att spela instrument.⁷

Enligt Green och Gallwey spelar vi två spel i allt vi gör: Det yttre spelet, där vi överkommer hinder utanför oss själva för att nå ett yttre mål, t. ex. spela bra/lyckas och ett inre spel där vi överkommer hinder som självtvivel och rädsla. Dessa interna hinder är de som har mest att göra med vårt framträdande och hindrar oss från att uppleva vår fulla potential. De som har spelat *The Inner Game* upplever att när de minimerar de mentala faktorerna som kan hämma framträdandet så närmar sig det yttre framträdandet deras fulla potential.⁸

Våra framträdanden beror lika mycket på i vilken grad vi hämmar vår potential som på hur hög vår potential är i sig själv, menar författarna. Detta kan uttryckas i en ekvation: $P = p - i$. P står för performance, resultatet man uppnår. Betydelsen av p är potential, vad man är kapabel till. Innebörden av i är interference, den mentala interferensen/förmågan att vara i vägen för sig själv.⁹

⁷ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music*. s. 12.

⁸ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 16.

⁹ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 23.

De flesta försöker förbättra sitt framträdande genom att höja sin potential. Det inre spelet däremot, handlar om att minimera den mentala interferensen samtidigt som man tränar sin potential. Resultatet blir ett framträdande som ligger väldigt nära den fulla potentialen hos musikern.¹⁰

Musiker kommer ofta ihåg den inre kritiken tydligt och klart när de spelat dåligt medan de har svårare att minnas tankegången under ett lyckat framförande. Detta beror förmodligen på att de var så inne i det pågående nuet, musiken, att de inte medvetet reflekterade över det alls. Barry Green menar att det är logiskt att vår framträdandeförmåga skulle förbättras otroligt om vi lyckades eliminera den kritiska rösten en gång för alla.¹¹

Gallwey definierar den inre kritiska rösten, det som interfererar med framförandet, som *Self 1* och den del som innehar och uttrycker potentialen för *Self 2*. *Self 1* gillar att förutsäga framtiden och kommentera allt vi gör. När man lyssnar på de instruktioner, varningar och utlåtanden som *Self 1* ger, är det svårt att samtidigt vara fullt fokuserad på musiken. Man har hjälp av att notera sina tankar och huruvida de är ett hinder för att man ska kunna uttrycka sin fulla potential.¹²

De första åtta åren av våra liv är vi naturligt vidöppna för att lära oss nya saker och absorbera allt vi stöter på. Vi lär oss att gå och prata utan interferens. När vi börjar forma idéer, attityder och egna uppfattningar om saker och ting och dra egna slutsatser kommer vi dock allt längre ifrån det sätt att lära som *Self 2* står för. Detta är ett naturligt steg i en människas utveckling, men det gör att avståndet mellan vår kritiska och vår kreativa del blir allt större. *The Inner Game* är utformat för att hjälpa oss att hitta tillbaka till den naturliga lärandeförmågan.¹³

Green och Gallwey berättar att vi har ett val om vi vill lyssna (och svara) på de dömande uttalanden och råd som kommer från *Self 1* och involvera oss i tankebanor som förstör för oss själva, eller om vi istället ska välja att fokusera på musiken, hur vår klang låter, hur det känns i kroppen när vi spelar osv. När vi är närvarande i nuet på det sättet, kan *Self 2* uttrycka sig på bästa sätt.¹⁴

Utmaningen med *The Inner Game* är att förbise den kritiska interferensen från *Self 1* och frigöra den naturliga kraften som *Self 2* ger.¹⁵

Grunden till *The Inner Game* är tre mål som kompletterar varandra: *Performance*, *Experience* och *Learning*. När de är balanserade mot varandra är det större chans att vi lyckas med alla tre. För att få ut så mycket som möjligt av allt vi gör är det enligt bokförfattarna viktigt att vi är medvetna om

¹⁰ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 23-24.

¹¹ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 25-26.

¹² Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 28-29.

¹³ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 30-31.

¹⁴ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 34-35.

¹⁵ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 36.

- Kvaliteten av vår upplevelse när vi gör det
- Vad vi lär oss när vi gör det
- Hur nära vi kommer att uppnå våra mål

För att kunna balansera dessa tre mål, behövs tre förmågor, som man utvecklar genom *The Inner Game*: medvetenhet, vilja och tillit. De hjälper oss att uppnå den avslappnade koncentration som krävs för att de tre målen ska hamna i balans.¹⁶

Medvetenhet är den mest grundläggande förmågan i *The Inner Game*, och handlar om att man ska vara medveten, utan att döma, om till vilken grad det vi åstadkommer lever upp till våra intentioner. När vi börjar döma försöker vi klura ut vad som gick fel, och nästa gång är vi spända och försöker så mycket att resultatet blir sämre.¹⁷

Vilja är den andra förmågan i *The Inner Game*. Den är intentionens riktning och intensitet och sätter upp våra mål. Viljan prövar sig fram och lär sig av feedback från medvetenheten. I musikaliska sammanhang använder vi viljan för att bestämma vad vi vill spela och hur vi ska spela det, och för att gradvis forma framträdandet närmre vårt ideal.¹⁸

Tillit hör ihop med de båda andra förmågorna. Det krävs tillit för att våga vara medveten om vad som pågår utan att kritisera och döma, det krävs tillit för att utforska viljans provande, men framför allt behövs tillit för att komma åt våra inre resurser och använda dem för att spela så bra som möjligt under våra framträdanden.¹⁹

Green och Gallwey förklarar att ett fenomen som förstör för oss själva är att försöka för mycket. Att vi försöker grundar sig ofta i tvivel och rädsla för att misslyckas. När vi tvivlar på oss själva i en specifik situation blir resultatet ofta att vi försöker ännu mer vilket gör att vi spänner oss och spelar sämre än vad vi hade kunnat. Om vi däremot tillåter oss själva att misslyckas, och spelar med utgångspunkten att vi alltid får en andra chans, så tillåter vi oss själva att vara en del av musiken och slappna av.²⁰

1.4.3 Mindfulness

“Mindfulness is the awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgmentally (...) in the service of self-understanding and wisdom”. Det är definitionen av *mindfulness*, enligt Jon Kabat-Zinn, grundare av ”the Mindfulness-Based Stress Reduction program” (MBSR).²¹ När man blir medveten om vad man upplever genom

¹⁶ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 39-40.

¹⁷ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 41.

¹⁸ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 41.

¹⁹ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 41.

²⁰ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 43-47.

²¹ Foundation for a mindful society, Jon Kabat-Zinn: Defining mindfulness, Mindful.org, 2017.

<https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/> (2018-12-06).

sina sinnen, tankar eller känslor, är man mindful. Faktum är att när man tränar sin hjärna att vara mindful, så byggs hela hjärnstrukturen om.²²

Kursen *Mindfulness for wellbeing and performance* är en valbar högskolekurs vid Royal Conservatoire of Scotland som leds av Lee Holland, mental coach för musiker och yrkesverksam flöjtist.²³ Hon kombinerar *Mindfulness Based Living Course*, en 8 veckors kurs utvecklad av *Mindfulness Association CIC* med inslag av *Performance Psychology*. Kursen innehåller övningar för att utveckla kursdeltagarens förmåga att vara uppmärksam, med avsikt, i nuet, utan att vara dömande. Detta åstadkommer vi genom att uppmärksamma vad som sker i vår kropp, våra sinnen, och i våra känslor och tankar. Syftet är inte att tänka på vår kropp, utan att uppleva den såsom den är.²⁴

I våra stressade liv är vår uppmärksamhet oftast splittrad, enligt kursens tillhörande kompendium. Vi gör många saker samtidigt och ingen aktivitet får vår fulla uppmärksamhet. Vi dagdrömmar och oroar oss över vad som händer igår och vad som måste göras imorgon. Detta leder till distraktion och självupptagenhet och vi dömer oss själva. Vi kan spendera en stor del av våra liv utan att vara fullt närvarande i nuet och därför missa de mest levande stunderna.²⁵

Enligt kurskompendiet får vi en känsla av att komma hem till oss själva på ett meningsfullt sätt när vi kommer i kontakt med de kvaliteter som finns hos *mindfulness*. Det kan kännas som att vi hittar klarhet och mening, ljus, lekfullhet, kreativitet och inre frid. Det sägs att de som utövar *mindfulness* utvecklar optimism och ett mod som gör det möjligt för dem att jobba med livets motgångar istället för att undvika dem. *Mindfulness* handlar framförallt om att vi ska bli fullt närvarande i våra liv, fortsätta vara nyfikna, välkomna alla upplevelser och förändra relationen vi har till vårt lidande.²⁶

²² Foundation for a mindful society, Getting started with mindfulness, Mindful.org, <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/> (2018-12-06).

²³ Jag gick kursen Sept-Dec 2018.

²⁴ Mindfulness Based Living Course 8 week Programme Course Manual, The Mindfulness Association CIC, April 2018 s. 6.

²⁵ Mindfulness Based Living Course Manual s. 5-6.

²⁶ Mindfulness Based Living Course Manual s. 6.

2. Processbeskrivning

2.1 Medvetenhet

I boken *The Inner Game of Music* finns många övningar för att utveckla förmågan medvetenhet, och utifrån dessa valdes två övningar; ”Fokus på syn”²⁷ och ”Medvetenhet som bemötande till att försöka”²⁸.

”Fokus på syn” går ut på att spela musik på sitt instrument och så fort distraktion uppstår använda tekniken att titta på instrumentet eller noterna (eller visualisera noterna för sin inre syn om man spelar utantill). De frågor musikern ska ställa sig efteråt är: Vad hände med distraktionerna? och Vad noterade du om kvaliteten på din uppmärksamhet/din teknik/ditt spel/dina känslor/ditt lyssnande?²⁹

²⁷ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 53, ”Exercise: Focusing on sight”, Min egen översättning.

²⁸ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 60, ”Exercise: Awareness as an Antidote to Trying”, Min egen översättning.

²⁹ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 53.

Flauto **CONCERTO** **KONCERT**
medeltempo for Flute and Orchestra I for Fløjte og Orkester
 Allegro moderato (♩ = 100 - 112) Carl Nielsen, 1926

fl., str. fg., vc. 8

6 *sol.* *dim.*

10 *p* *f* *p* *molto staccato*

13 *mp* *mf* **A**

19 *mf*

22 *f* *f*

25 *mf*

29 *poco agitato* *f*

32 *tranq.* *rall.* **B** *a tempo, ma tranq.*

Copyright © 2003 by Carl Nielsen Udgaven, The Royal Library, Copenhagen

Notexempel 1: utdrag ur Nielsen Flöjtkonsert sats 1

På den första inspelningen (Audio 1) spelade jag en bit ur första satsen av Nielsens flöjtkonsert (se notexempel 1) medan jag svepte med blicken och fokuserade på ljud- och hörselintryck. Jag kan stycket utantill, men hade noterna framför mig. Andra gången (Audio 2) spelade jag samma bit, men fokuserade blicken på mitt instrument i spegeln framför mig eller på noterna när jag kände att min uppmärksamhet behövde skärpas. Det jag upplevde då

var att jag kände mig mer närvarande och jag noterade mer av det som hände i musiken. Jag fick mer *flow*³⁰ när jag aktiverade min syn som komplement till hörseln.

”Medvetenhet som bemötande till att försöka” går ut på att spela en passage två gånger. Första gången är syftet att försöka spela alla toner rätt, och andra gången att spela utan att försöka spela rätt utan istället notera om tonerna blir rätt eller inte. Övningen avslutas med att musikern funderar över följande frågor: Missade du fler toner första eller andra gången? Noterade du några skillnader mellan att försöka spela alla toner rätt och att spela medan man är medveten om vilka toner som blir rätt?³¹

Notexempel 2: utdrag ur Nielsen Flöjtkonsert sats 1

När detta spelades in spelade jag den tekniskt svåraste biten ur Nielsens flöjtkonsert (se notexempel 2) och första gången försökte jag att spela alla toner rätt (Audio 3). Jag upplevde det svårt att inte försöka spela så bra som möjligt andra gången (Audio 4), eftersom jag visste att jag spelade in, men när jag lyckades släppa det och bara lyssna och notera så kände jag ett lugn.

³⁰ Flow= ”medvetandetilstånd som inträffar när en individ blir helt uppslukad av en aktivitet och går bortom sin reflekterande självmedvetenhet samtidigt som den får en djup känsla av kontroll” - Wikipedia

³¹ Green och Galloway, *The Inner Game of Music* s. 60.

2.2 Vilja

Från detta kapitel valdes övningarna ”Att höra musiken man spelar”³² och ”Ge musiken mening”³³ för att utveckla musikerns intention med musiken.

”Att höra musiken man spelar” går ut på att välja ett stycke man känner till och kan ”höra” för sitt inre. Musikern ska gå igenom musiken i huvudet, och spela men samtidigt ”höra” hur musiken ska låta i sitt huvud. Efter övningen ska musikern ställa sig följande frågor: Märkte du någon skillnad när du spelar på detta sätt? Blev ditt spel mer flexibelt, passionerat och levande?³⁴

Flauto

II

Allegretto, un poco (♩ = ca. 100)

7

14

23

str.

mp

grazioso

pp

cresc.

f

dim.

mp

A

Notexempel 3: utdrag ur Nielsen Flöjtkonsert sats 2

Detta provade jag genom att spela in samma bit från början av andra satsen ur Niensens flöjtkonsert (se notexempel 3) två gånger (Audio 5 och Audio 6). Den första gången spelade jag bara utan att tänka på något särskilt och sedan gick jag igenom musiken i mitt huvud innan jag spelade samma bit igen samtidigt som jag hörde musiken för mitt inre. Min upplevelse var att mitt spel kändes mer levande och flexibelt andra gången.

I ”Ge musiken mening” väljs ett stycke med en titel som indikerar energi eller spänning (t. ex. Presto, Scherzo osv.). Musikern identifierar de motiv i musiken som ger stycket den energi som titeln indikerar och betonar dessa motiv m.h.a. dynamik, accenter eller artikulation. Detta genomförs utan att musikern bryr sig om huruvida alla toner spelas korrekt. Frågan är om

³² Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 75, ”Exercise: Hearing the music you play”, Min egen översättning.

³³ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 77, ”Exercise: Putting meaning into your music”, Min egen översättning.

³⁴ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 76.

metoden att lägga vikt vid att uttrycka musikens dramatik medför att musikens mening kommuniceras mer effektivt.³⁵

4

Flute

II.

The image shows a musical score for Flute, titled "Presto energico" with a tempo marking of quarter note = 176. The score is in 12/16 time and consists of four staves of music. The first staff includes a piano accompaniment part for the left hand, marked "Pno. (8ba) p". The flute part begins with a dynamic marking of *f*. The score features various rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, and rests. There are several dynamic markings, including *f* and *(f)*. The score is enclosed in a red border.

Notexempel 4: utdrag ur Liebermann Sonat för flöjt och piano sats 2

För denna övning valde jag början av andra satsen av Liebermanns sonat för flöjt och piano, som heter Presto energico (se notexempel 4). Första gången (Audio 7) spelade jag bara utan att tänka på något särskilt och andra gången (Audio 8) betonade jag accenter, dynamik och artikulation för att kommunicera "Presto energico". Min upplevelse var att det kändes mer energiskt och att det gick åt mer luft andra gången vilket tyder på att jag använde mer kraft och jag kände mig engagerad i musiken.

2.3 Tillit

Den tredje förmågan är den tillit som kan komma av hårt arbete eller av vetskapen att man har musiken inom sig. För att utveckla förmågan att lita på sig själv även i pressade situationer

³⁵ Green och Galloway, *The Inner Game of Musics*. 77.

som t. ex. ett framträdande använder jag mig av övningarna ”Vad är det värsta resp. bästa som kan hända?”³⁶ och ”Medvetenhetsförrådet”³⁷.

I ”Vad är det värsta resp. bästa som kan hända?” listas de värsta resultaten som kan förväntas ske, inklusive aktiviteten och dess konsekvenser. Sedan listas de bästa möjliga resultaten på samma vis. Slutligen fokuserar musikern sina mål mot att uttrycka musikens mening och bestämmer sig för att lita på att den kommer att överleva både de värsta och de bästa konsekvenserna.³⁸

”Medvetenhetsförrådet” handlar om att gå igenom de förmågor och kunskaper man redan har för att bli mer medveten om dem så att ens tillit till dem kan växa. Författarna av *The Inner Game* uppmanar till att visualisera hur du ser ut när du spelar med självförtroende, återkalla hur det låter när du spelar bra och lyssna på det ljudet i ditt huvud, tänk på hur det känns i kroppen när du spelar och på känslorna som musiken för med sig, och kom ihåg all den tid du har lagt ner på att förbereda det här ögonblicket. Kom ihåg allt du har lärt dig och att din kropp nu vet hur den ska göra. Tänk på alla gånger du har spelat stycket bra, menar författarna.³⁹

Dessa två övningar är svårare att prova i övningsrummet än de tidigare övningarna, och det är inte övningar som görs med instrumentet, utan snarare framför spegeln eller sittandes på en lugn plats. Jag testade dem inför en orkesterprovspelning. Under den sista förberedelseveckan hade jag kämpat med att lyckas slappna av, ta tid på mig och leva mig in i musiken, samtidigt som alla tekniska bitar måste låta bra. Jag konstaterade att jag var medveten och hade en vilja/intention, men att det nog var tillit jag saknade. Kvällen innan provspelningen gick jag således igenom de möjliga resultaten av min kommande prestation, och vad de skulle kunna leda till. När jag tänkte på de bästa möjliga utfallen (att jag skulle komma med i orkestern, och få spela stor repertoar) blev jag peppad och glad. När jag sedan föreställde mig det värsta som skulle kunna ske (t. ex. spela fel, göra bort mig) så kunde jag bemöta det med att jag skulle få feedback av juryn efter provspelningen och således lära mig något. Jag bestämde mig för att provspelningen oavsett resultat skulle bli en bra erfarenhet och lärdom inför kommande orkesterprovspelningar och att mitt mål med det hela var att uttrycka musiken.

Jag påminde mig sedan om all den tid och det hårda arbete som jag hade lagt ner på att förbereda mig, vilka bitar i mitt spel jag hade utvecklat den senaste tiden, att jag kände till musiken väl och alla gånger jag hade spelat orkesterutdragen bra. Jag föreställde mig att jag gick in och spelade tekniskt korrekt, med självförtroende och musikaliskt, och hur det skulle

³⁶ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 100, ”Exercise: Reviewing the worst and best that could happen”, Min egen översättning.

³⁷ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 100, ”Exercise: The awareness inventory”, Min egen översättning.

³⁸ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 100.

³⁹ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 100-101.

kännas att kunna leverera och samtidigt njuta av musiken. Jag bestämde mig för att lita på att jag hade de kunskaper som krävdes, fokusera på musiken och på att ha roligt.

Båda dessa övningar repeterade jag för mig själv morgonen därpå, precis innan provet.

2.4 Mindfulnessutövande

Grunden i utövandet av *mindfulness* är meditation. Genom att meditera tränar man sitt sinne att fokusera på t. ex. andning eller ljud och att medvetenhet göra sådant som man kanske annars tar för givet.

2.4.1 Mindfulness for wellbeing and performance

Under kursen i *Mindfulness* insåg jag att jag ofta går på autopilot i mitt vardagliga liv, helt enkelt för att jag försöker vara så effektiv som möjligt och hinna göra så många saker som möjligt för att bocka av dem på min lista. Eftersom jag ofta gör många saker samtidigt, tyckte jag i början av kursen att det var svårt att sitta ner och göra ingenting och vara ensam med mina tankar. Eftersom jag övade *mindfulness* varje dag blev det dock gradvis lättare. Under de första veckorna gillade jag de kortare övningarna medan jag blev otålig under de längre meditationerna. Jag hade en känsla av att jag slösade tid på att göra ingenting, och tyckte att det var svårt att fokusera. Efter några veckor blev det lättare att passa in min träning av *mindfulness* i mitt liv och jag förstod mig på det bättre. Den första förmågan jag utvecklade var att bli medveten om kroppskänslor, och efter att övningen ”3 step breathing space” (där första steget är att bli medveten om kroppskänslor, tankar och känslor, steg två är att notera hur andningen känns, och steg tre är återigen notera vad som sker i kropp, tankar och känslor samt i omgivningen⁴⁰) introducerades för mig lärde jag mig att rikta mitt fokus bättre, till vad som händer i min kropp och runt omkring mig. Jag lärde mig att byta från ”göra-läge” till ”vara-läge”, vilket var ett viktigt steg för mig när det gällde att bryta mina invanda mönster.

Under kursens gång, fick jag två större insikter om mig själv. Den första var att jag alltid har ett val. Jag kan inte välja vilka tankar som dyker upp i mitt huvud, men jag kan välja huruvida jag vill involvera mig i att tänka på dem eller inte. Jag kan kontrollera mitt sinne på ett hälsosamt sätt istället för att låta negativa tankar ta över. Den andra insikten är fördelarna med självmedlidande. Jag har en tendens att prioritera mina åtaganden, prestationer och att bry mig om andra människor mer än jag prioriterar att ta hand om mig själv, speciellt i stressiga perioder. Övningen ”Self compassion break”⁴¹ hjälpte mig att göra mindre och större saker för mitt eget välmående, vilket också gynnar mitt jobb och mina relationer till andra människor.

⁴⁰ Mindfulness Association, (2017) *Mindfulness Based Living* (Version 18.0.0) [Mobil applikation] Tillgänglig: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF [2019-03-30].

⁴¹ Mindfulness Association, *Mindfulness Based Living* [Mobil applikation].

Bland de 7 grundpelarna i *Mindfulness*, har *Acceptance* och *Letting go* haft en betydande roll för mig under processen. Grundpelarna var viktiga när jag övade flöjt och framförde musik, eftersom jag då kunde släppa mina tankar på hur saker borde vara och acceptera att jag är där jag är, utan möjlighet att planera och kontrollera allt i mitt liv.

2.4.2 Fortsatt övning av mindfulness

Efter kursens slut i december 2018 har jag fortsatt öva *mindfulness* t.o.m. mars 2019 med hjälp av de meditationsövningar som finns i den app som användes som verktyg under kursen.⁴² Meditationerna är allt ifrån tre minuter till en halvtimme långa och har lite olika inriktning. Centralt för alla övningar är att vara närvarande i nuet, att andas djupt och avslappnat och att inte vara dömande. Dessa gör jag regelbundet för att bli lugn, medveten om min andning och vad som försiggår i min kropp, mitt sinne och runt omkring mig. Ytterligare anledningar varför jag fortsätter att öva *mindfulness* är för att förbättra min psykiska hälsa och bli mer kreativ.

2.4.3 Applicering i vardags- och flöjtspelssituationer

Distractioner är något som vi ständigt utsätts för. För att hantera dem krävs det att man kan balansera sin medvetenhet och välja var man vill fokusera den. Inom *mindfulness* använder man antingen sin andning eller omgivningens ljud som stöd för sin meditation. När man märker att tankarna vandrar iväg drar man tillbaka sitt fokus till andningen/ljuden. Något jag har lärt mig av att öva *mindfulness* som kan appliceras i vardagen är att istället för att blockera en distraktion kan man ge den lite tid och sedan försiktigt återkalla uppmärksamheten till det man ursprungligen höll på med. Om man ser sig själv som en observatör som ser distraktionen ovanifrån, snarare än att köra på autopilot, kan det vara lättare att använda denna strategi. När man uppmärksammar tankarnas vanor och blir medveten om dem kan man också påverka dem.

I slutet av höstterminen 2018 spelade jag så mycket så att jag blev överansträngd i min embouchure. Jag var spänd och helt slut i muskulaturen kring munnen. Då visade min lärare mig en avslappningsövning för att få musklerna att slappna av och bygga upp dem på rätt sätt utan att slita på dem. Övningen görs på flöjtmunstycket. När jag gör övningen så börjar jag med att kolla i spegeln för att se att embouchure och haka är avslappnade. Det är viktigt att ha koll under övningens gång så att man inte börjar skrynkla hakan eller röra överläppen. Jag blåser en lång ton utan att bry mig om klängen och fokuserar på hur det känns. Jag stöter ”hu” starkt och kort, tre toner efter varandra och repeterar. Jag öppnar inte munnen mer än nödvändigt vid andning utan behåller embouchuren. Avslappnat betyder inte kollaps, utan en viss stabilitet behövs. Sedan börjar jag artikulera med tungan. Jag fokuserar på hur det känns. Var träffar tungan och var tar den vägen sedan? Ljudet ska komma från magen och inte från munnen. Jag varierar artikulation och rytm på följande sätt:

⁴² Mindfulness Association, *Mindfulness Based Living* [Mobil applikation].

Fjärdedelsnoter: tu-ku-tu, ku-tu-ku

Åttondelsnoter: tu-ku-tu-ku--tu, ku-tu-ku-tu--ku

Trioler: tu-ku-tu--ku, ku-tu-ku--tu

Sedan går jag vidare till *Note bending*, som innebär att man tänjer tonen upp och ner intonationsmässigt, som ett glissando. Sedan övar jag vibrato, som om det går runt i cirklar snarare än vågor upp och ner, först långsamt innan jag ökar tempo successivt. Slutligen övar jag dynamik på munstycket. Jag blåser sex lika långa toner efter varandra, och spelar varje ton en nyans svagare än den förra: ff, f, mf, mp, p och pp. Slutligen spelar jag ett långt diminuendo från ff till pp. Observera att hela övningen görs framför spegeln med en avslappnad embouchure.

Innan jag fick denna övning visad för mig hade jag uppnått en nivå av stress och överansträngning så att jag blev mer och mer spänd. Jag glömde bort att bry mig om hur det kändes och för att få bra klang pressade jag fram luften mellan läpparna så att jag blev spänd i embouchuren. Jag var så inne i allt jag var tvungen att göra bättre och hinna med att jag spelade sämre för att jag glömde bort grunderna i flöjtspel och försökte tvinga fram svåra saker.

3. Resultat

3.1 Skillnader som hörs i mitt spel efter övning av medvetenhet, vilja och tillit

En del av arbetets syfte var att undersöka om det hörs några skillnader i mitt spel efter att jag har övat medvetenhet, vilja och tillit enligt *The Inner Game*. Under processen har det visat sig att skillnader hörs, och de redovisas nedan.

De utvalda övningarna från *The Inner Game of Music* har gett följande resultat efter att jag och två andra personer har lyssnat. Till den första personen gav jag precisa instruktioner. För att komplettera gav jag nästa person mer generella instruktioner. Eftersom jag har valt de två instrumentalisterna av olika anledning; flöjtisten för att hon har expertkompetens och violinisten för att hon har ett allmänt musikerperspektiv när hon lyssnar på flöjtmusik; så anser jag att skillnaderna i hur uppgiften presenterades kommer att tillföra än mer till slutresultatet. Båda musikerna hade notexemplen framför sig medan de lyssnade. För flöjtisten Liv Fridén presenterade jag uppgiften genom att berätta att jag hade spelat in fyra övningar två gånger vardera och att hon skulle lyssna efter skillnader mellan de två inspelningarna för varje övning. Jag förklarade även hur övningarna gick till. Till violinisten Clara Lindström sa jag endast att hon skulle lyssna och säga vad hon hör, utan att berätta vad övningarna gick ut på, för att väcka mer generella tankar om musiken.

”Fokus på syn”

När jag lyssnar på Audio 1 och Audio 2 så tycker jag att det låter som att jag i högre grad spelar rätt toner, rätt rytm, tydligare artikulation, klarare klang och har bättre tryck på luften när jag fokuserar på syn (Audio 2). Jag uttrycker även fler dynamiska skillnader, får till musikaliska andningar och förmedlar mer energi t. ex. genom accenter andra gången, anser jag när jag lyssnar och jämför Audio 1 och Audio 2.

När Liv Fridén⁴³ lyssnar på samma inspelningar menar hon att jag fraserade mer naturligt med luften på Audio 2 och att det fanns mer flöde i musiken. Hon tycker att rallentando och dragningar var tydligare och att de olika bitarna var bättre ihoplappade. Lufttrycket var högre, särskilt på legatostället, säger hon om Audio 2. Fridén beskriver de rytmiska övergångarna som mer naturliga övergångar i Audio 2 men menar att det inte var någon skillnad i mitt staccato jämfört med Audio 1. Hon tycker att jag hade bättre koll på toner på Audio 1 men att det var mer energi i musiken på Audio 2.

När jag sedan ber Clara Lindström⁴⁴ att lyssna på och jämföra inspelningarna tycker hon att Audio 2 låter mer intensiv och närvarande rent musikaliskt. Hon tycker även att dynamiken är

⁴³ Personlig kommunikation, Liv Fridén, flöjtist, student vid Högskolan för Scen och Musik, lyssning och jämförelse av inspelningar 2019-03-25.

⁴⁴ Personlig kommunikation, Clara Lindström, violinist, student vid Högskolan för Scen och Musik, lyssning och jämförelse av inspelningar 2019-03-25.

bättre på Audio 2, t. ex. diminuendot i takt 11. Lindström tillägger att klangen lät fylligare och att hon uppfattade fler naturliga dragningar (från takt 32 och framåt) på Audio 2.

”Medvetenhet som bemötande till att försöka”

Mitt intryck när jag lyssnar är att Audio 3 låter lite tråkig och inte så levande. Audio 4 låter friare och innehåller ett större spektrum av klangfärger. Jag missar även färre toner än på Audio 3.

Fridén menar att hon hörde mer fokus på att varje not skulle sitta på plats på Audio 3 men att på Audio 4 var det mer fokus på flöde och accenter. Hon upplever att fraserna var annorlunda uppdelade eftersom jag på Audio 4 fokuserade mer på höjdpunkter i figurerna än på Audio 3. Hon tillägger att de högsta tonerna lät mindre avslappnade på Audio 4 men att klangen var mer sammanhängande. Det fanns en ”go” attityd på Audio 4, menar Fridén.

Lindström tycker att det var mer avfraseringar av varje fras på Audio 3 men att accenterna och triolerna var tydligare på Audio 4, både rytmerna och tonerna.

”Att höra musiken man spelar”

När jag lyssnar hör jag att på Audio 5 spelar jag rätt toner och med fin fraserings. På Audio 6 hörs ännu fler kvaliteter såsom bättre flexibilitet, känsla och klang. Jag låter mer avslappnad, som om jag är i musiken på ett annat sätt.

Liv Fridén uppfattar en större variation av klangfärger på Audio 6 än på Audio 5, medan hon menar att de är ganska lika rent notmässigt. På Audio 5 är det mer kärna och fokus i klangen, medan en annan klangfärg visar sig på Audio 6, t. ex. i låga registrets staccato-toner. Artikulations- och dynamikmässigt är inspelningarna ganska lika, enligt Fridén. Hon säger att musiken stod ganska stilla på Audio 5 medan det fanns ett tydligare flöde genom musiken på Audio 6.

Lindström menar att Audio 5 låter bättre än Audio 6 vad gäller fraserings och betoning. Klangen kom mer direkt på Audio 5. Det var fler ”svällar” och betoningar inom fraser på Audio 6, säger hon. Sextondelarna var mer artikulerade på Audio 6 på bekostnad av tempot, tycker Lindström.

”Ge musiken mening”

Mitt lyssningsintryck av Audio 7 är att jag spelar tydligt men det låter lite som att jag spelar vertikalt och inte horisontellt, lite ton för ton. Audio 8 låter mer energisk och jag har bättre riktning framåt i mitt spel.

När jag frågar Liv Fridén om hennes intryck säger hon att det låter som att jag spelar ut mer på Audio 8 än på Audio 7, som att jag använder mer stöd och ”ös”. Hon uppfattar det som att jag har stenhårt fokus på artikulation på Audio 7, men att jag angrep stycket med mer riktning i luften samt mer uttryck och karaktär, på Audio 8.

Lindström uppfattar ett högre tempo på Audio 7 jämfört med Audio 8. Hon tycker att takt 8 är tydligare på Audio 8 samt att artikulationen och klangen är tydligare på samma inspelning. Hon menar att det fanns mer flow och naturligt driv på Audio 7, samt mer uttryck av musikens mening. Audio 7 låter mer naturligt musikaliskt, säger Lindström.

”Vad är det värsta resp. bästa som kan hända?” och ”Medvetenhetsförrådet”

Min upplevelse var att jag precis innan jag gick in i rummet där provspelningen skulle äga rum kände mig nervös, men samlad och målinriktad. Det kändes roligt att äntligen få spela det som jag hade förberett under en lång tid. Under provspelningens gång så tog jag god tid på mig att tänka igenom musiken innan jag började spela, något som jag annars lätt glömmer i stressade situationer, och jag kunde tänka på det musikaliska uttrycket och flödet medan jag spelade, istället för att oroa mig över att missa tekniskt svåra passager.

Ett intressant tillägg till min egen upplevelse är den återkoppling jag fick från juryn, genom en av jurymedlemmarna. Hen sa att juryn var imponerad av det lugn som jag entrade rummet med. Jag utstrålade självsäkerhet och lugn, och gjorde inte juryn nervös, enligt vederbörande. Hen berömde även de musikaliska intentioner jag hade visat samt min passion och den ”punch” som jag uttryckte i mitt spel. Jag fick även feedback på vad jag kan förbättra rent tekniskt t. ex. gällande vibrato och intonation, men jurymedlemmen var i huvudsak positiv och betonade att det lugn och de musikaliska intentioner jag hade förmedlat är värdefulla verktyg att ta med mig till kommande professionella provspelningar.⁴⁵

3.2 Mitt mindfulnessutövandes påverkan på mig och mitt flöjtspel

Efter att ha övat mindfulness mellan oktober 2018 och mars 2019 så mår jag bättre och tar mig lättare igenom tuffa perioder av stress, press, och tvivel. När jag blir hetsig och frustrerad hjälper det att komma ner på jorden, bli medveten om vad som händer i nuet och hur jag kan lösa saker enkelt. Jag kan tillåta mig att känna som jag känner och att det får vara precis så som det är, utan att jag måste ändra på något för att det ska bli så som jag anser att det borde vara.

Min upplevelse av avslappningsövningen på munstycket var att jag kände mig ”mindful”. När jag fokuserade på hur det kändes i musklerna i embouchure och tunga osv. så la jag märke till saker som jag inte har tänkt på innan, istället för att gå på autopilot. Ett exempel är att jag aldrig tidigare har reflekterat över var tungan tar vägen efter att den har gjort en artikulationsstöt. När jag fokuserade på att låta diafragman sköta lufttrycket och inte röra läpparna så blev jag mer avslappnad i läpparna, vilket medförde att läpparna började skaka eftersom de hade varit spända så länge. Jag la inte märke till hur det lät när jag spelade när jag fokuserade på kroppskänslor, vilket tyder på ett fokus liknande det man uppnår vid en *mindfulness*-meditation.

⁴⁵ Personlig kommunikation, anonym juryledamot, provspelning och återkoppling, Oslo 2019-03-02.

När jag slutade spänna mig i embouchuren blev min klang bättre, trots att jag hade börjat spänna mig för att få bättre klang, hela kroppen kändes mer avslappnad och den ryggsmärta som jag hade dragits med en tid försvann. Jag kände mig mindre stressad och mer självsäker på att jag kunde göra de saker som jag var stressad och nervös inför. Det kändes jobbigt att behöva ”go back to basics” och vara nybörjare igen men det var behövligt. Jag blev påmind om hur viktiga grunderna är för att kunna spela svåra saker.

3.3 Kopplingar mellan *The Inner Game* och *Mindfulness*

Under arbetets gång, när jag har ägnat mig åt *The Inner Game* och *Mindfulness* parallellt, så har jag upptäckt vissa kopplingar mellan dem. Sambanden visade sig dels p.g.a. vad jag har lärt mig om de båda koncepten, men också p.g.a. mina egna upplevelser.

Precis som *The Inner Game* handlar om att det vore underbart om vi vuxna kunde återta ett barns nyfikenhet och öppenhet⁴⁶ så utgår *mindfulness* från ett stadie som kallas för *beginner's mind*, vilket anammar den nyfikenhet och uppskattning som finns hos ett barn som upptäcker något nytt.⁴⁷

I medvetenhetsövningen ”Fokus på syn” används synen på samma sätt som andning eller ljud används som stöd för meditation inom *mindfulness*. Det finns något att återgå till när tankarna börjar vandra iväg, som en punkt att dra tillbaka sitt fokus till. Om man har bestämt sig på förhand för att fokusera på synintryck varje gång man blir distraherad av något så är det lättare att hitta tillbaka till ett fokuserat läge, precis som man i *mindfulness*-meditationer på förhand har valt att fokusera på sin andning alternativt omgivningens ljud och riktar sitt fokus tillbaka till någon av dessa när distraktioner kommer.⁴⁸

En viktig del av *mindfulness* är att ha en intention med det man gör. Att i början av varje meditation påminna sig själv om sin motivation till att utöva *mindfulness* och sin intention med den specifika övningen. Enligt Mindfulness Association hjälper det oss att fortsätta även när vi inte känner för det. *Mindfulness* involverar träning liknande en idrottares, och det krävs därför att man tränar oavsett humör för att få ut något i det långa loppet. Manualförfattarna skriver att om vi har ett proaktivt engagemang så kan vi göra ett val utifrån en djupare vision i oss själva som inspirerar oss att leva efter den visionen, snarare än att ta beslut baserat på flyktiga önskningar. Det finns inga rätt eller fel intentioner, utan det kan vara vad som helst som inspirerar och funkar för just dig.⁴⁹ Viljeövningarna i *The Inner Game* handlar också om intention. Att höra musiken för sitt inre och att förstärka de element i musiken som ska förmedla en viss energi är ett par sätt att skapa en intention med sin musik. Gallwey definierar vilja som intentionens riktning och intensitet. Det är viljan som sätter upp ett mål, rör sig mot det och sedan justerar sina sikten för att komma ännu närmre målet nästa gång. I musicerandet

⁴⁶ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music*. s. 12.

⁴⁷ Mindfulness Based Living Course Manual s. 8.

⁴⁸ Mindfulness Based Living Course Manual s. 20.

⁴⁹ Mindfulness Based Living Course Manual s. 12.

används viljan för att bestämma vad och hur du ska spela och för att gradvis forma ditt framförande närmare idealet.⁵⁰

Meningen är inte att öva *mindfulness* för att sträva efter att prestera eller åstadkomma något, utan snarare att ha en intention för att kontinuerligt öva med ett öppet sinne och tålamod för att så småningom titta bakåt och reflektera över vad man har lärt sig, enligt kurskompendiet.⁵¹

Vanligtvis, när man lär sig något nytt så behöver man jobba hårt och anstränga sig. När man övar *mindfulness* däremot, kan ansträngning komma i vägen och skapa spänningar och frustration, menar Mindfulness Association i sin kursmanual. Det paradoxala med övningarna är att de är baserade på att man inte gör något och inte anstränger sig, utan förväntningar och mål. Det krävs istället en avslappnad ansträngning.⁵² Tillvägagångssättet att inte anstränga sig eller sträva efter att uppnå något börjar i acceptans. Att om vi känner smärta så bryr vi oss bara om den, om vi kritiserar oss själva så ligger vårt fokus hos det dömande sinnet, och om vi upplever något trevligt så uppmärksammar vi det. Enligt manualen kommer acceptansen av att vi uppmärksammar det som sker just nu och låter det vara precis så. Vi försöker inte förändra något eller bli någon annan. Vi försöker inte bli av med obekväma upplevelser eller dra till oss trevliga sådana. Med tålamod och kontinuerlig övning kommer vi gradvis att komma närmare våra intentioner och mål, utan att sträva efter dem, enligt kompendiet. Att inte sträva eller anstränga sig handlar om öppenhet, tillit till processen och acceptans av vad som än uppstår i nuet.⁵³ Acceptans finns även med i *The Inner Game*. Medvetenhet kan nämligen användas för att acceptera ett problem, och tillåta det att vara så som det är. Det resulterar ofta i att problemet löser sig, menar bokförfattarna.⁵⁴

Tillit inom *The Inner Game* handlar om att lita på sina egna förmågor, men också om att lita på att det arbete man har gjort under en period har gett resultat. Vi kommer återigen tillbaka till att det inom *mindfulness* är viktigt att öva regelbundet och lita på att det arbetet kommer att ge resultat i slutändan. I kursmanualen står det att det krävs tillit för att medvetenhet ska infinna sig utan att man direkt börjar döma och kritisera sig själv. Framför allt så krävs det tillit till våra inre resurser för att vi ska kunna använda dem för att spela vårt bästa.⁵⁵

En grund i att utöva *mindfulness* är att inte döma sig själv. Det hör ihop med att acceptera att saker är som de är, och inte döma och försöka ändra på det som inte är så som vi vill att det ska vara, förklarar kursledare Lee Holland. Hon menar att det gäller att medvetandegöra den inre kritikern, men inte låta den ta över våra tankar. På samma sätt kan vi hantera dömanden i *The Inner Game* där den inre kritikern kallas *Self 1* och förstör för *Self 2*. Enligt författarna av *The Inner Game of Music* har vi ett val om vi vill lyssna (och svara) på dömande uttalanden och råd som *Self 1* kommer med.⁵⁶ Det är precis som i *mindfulness* där vi kan välja huruvida

⁵⁰ Green och Gallwey, *The Inner Game* s. 41.

⁵¹ Mindfulness Based Living Course Manual s. 5.

⁵² Mindfulness Based Living Course Manual s. 21.

⁵³ Mindfulness Based Living Course Manual s. 22.

⁵⁴ Green och Gallwey, *The Inner Game* s. 61.

⁵⁵ Green och Gallwey, *The Inner Game* s. 42.

⁵⁶ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 34-35.

vi vill haka på en kritisk tanke som dyker upp eller bara registrera att den är där innan vi går tillbaka till det vi höll på med.

En sista likhet mellan *Mindfulness* och *The Inner Game* är konceptet att vara helt närvarande i nuet, i ett tillstånd som också kan kallas *flow*. Det finns med i självaste definitionen av ordet *mindfulness* och präglar alla meditationer och övningar.⁵⁷ Gallwey kallar tillståndet för ”avslappnad koncentration”. Han menar att det är det perfekta naturliga medvetandetillståndet som gör det lättare för oss att göra framföranden som motsvarar vår fulla potential eftersom vi i tillståndet har ökad medvetenhet, intresse och tillit till våra förmågor.⁵⁸

⁵⁷ Mindfulness Based Living Course Manual s. 5-6.

⁵⁸ Green och Gallwey, *The Inner Game of Music* s. 35.

4. Diskussion

I detta avsnitt avser jag att väga samman teorierna jag har använt mig av med mina empiriska undersökningar. Jag kommer även att diskutera mina resultat och dra slutsatser utifrån dem.

Eftersom de lyssnande parterna hade olika förutsättningar (jag hade själv gjort övningarna och spelat in mig själv, Liv Fridén hade vissa förkunskaper som flöjtist och Clara Lindström ett mer allmänmusikaliskt perspektiv) så kan vi komma att stöta på skillnader i hur vi uppfattat inspelningarna. En flöjtist och en violinist kan uppfatta inspelningarna olika på grund av att de är vana att lyssna efter olika saker hos en musiker eller för att den ena lyssnar på sitt eget instrument och därmed får ett ”nördigare” perspektiv, medan den andra lyssnar på att annat instrument än sitt eget och därför kanske lyssnar med ett mer öppet öra. Frågan är hur mycket förkunskaper i flöjtspel och flöjtrepertoaren som krävs för att man ska höra skillnader mellan ljudexemplen.

Jag, Liv Fridén och Clara Lindström tyckte allihop att Audio 2 lät bättre rent musikaliskt än Audio 1, och det går därför att konstatera att det tillför något i mitt spel när jag använder synsinnen för att få tillbaka fokus när jag blir distraherad. Jag och Fridén påpekade båda två att jag hade högre lufttryck på Audio 2, medan Lindström inte nämnde detta. Det skulle kunna bero på att den sistnämnda inte är blåmusiker, och således inte reflekterar lika mycket över hur luften används som vi flöjtister gör. Jag och Lindström var överens om att jag tydligare uttryckte dynamiska skillnader och att klangen hade förbättrats, även om vi beskrev den med olika ordval (klarare resp. fylligare). Lindström och Fridén upplevde att de dragningar jag gjorde i musiken var mer organiska på Audio 2. Vi var alla överens om att jag spelade med mer energi och intensitet på Audio 2, som om jag var mer närvarande.

Lindström tyckte att accenterna och triolerna var tydligare på Audio 4 än på Audio 3, både rytm- och tonmässigt, och jag höll med om att jag missade färre toner på Audio 4 än på Audio 3. Jag och Fridén är överens om att på Audio 4, när jag inte försöker, åstadkommer jag en annan klang och ett friare flöde i musiken. Det går även här att se en tydlig positiv trend i våra tolkningar. Att inte försöka utan istället notera huruvida det blir rätt eller fel verkar vara ett vinnande koncept, vilket stämmer överens med Gallweys teori. Som tidigare nämnts upplevde jag det svårt att inte försöka, när jag skulle göra övningens andra steg. Eftersom jag dokumenterade var det svårt att sluta bry mig om resultatet och inte försöka spela så bra som möjligt. Jag fick ta sats några gånger innan oron släppte och jag kunde göra övningen som den var tänkt. Jag tror att det måste komma av att man är trygg i situationen och inte bryr sig om hur det låter eller att man i alla fall accepterar ett annat utfall än perfektion.

Övningen ”Att höra musiken man spelar” skulle enligt Gallwey och Green resultera i att musiken blev mer levande. Efter min studie kan jag dra slutsatsen att övningen bidrar till att musiken blir just mer levande, eftersom jag och Fridén båda upplevde att Audio 6 innehöll mer flexibilitet, känsla och flöde än Audio 5, och Lindströms analys inte sa emot.

Däremot är det inte helt lätt att dra en slutsats om huruvida det hjälper att höra musiken man spelar för att spela mer tekniskt skickligt (t. ex. klangmässigt) p.g.a. att våra tolkningar av Audio 5 och Audio 6 skiljer sig från varandra i den frågan. Lindströms tankar om klang skiljer sig från mina och Fridéns. Jag hör en bättre och mer avslappnad klang och Fridén hör en variation av klangfärger på Audio 6. Lindström däremot, gillar att klangen var mer direkt på Audio 5. Detta är en intressant aspekt när man reflekterar kring hur flöjtister och violinister lyssnar och fokuserar på olika saker. Det behöver inte vara det som påverkar i det här fallet, men det skulle kunna vara så att violinisten har en annan uppfattning eftersom hon lyssnar med ett mer öppet perspektiv, och att flöjtisterna i så fall lyssnar mer efter detaljer och missar andra saker. Eller också ställer flöjtisterna högre krav och har en annan preferens därför. Hur som helst så gick övningen inte ut på att testa huruvida klangen eller andra tekniska färdigheter påverkades av att man hör musiken man spelar, utan det är en extra reflektion.

I jämförelsen av Audio 7 och Audio 8 tyckte Lindström att Audio 7 lät tydligare och mer naturligt musikaliskt, medan jag och Fridén tyckte att Audio 8 lät mer energisk. Vi håller med Lindström om att artikulationen är tydlig på Audio 7 men påpekar båda två att det finns en bättre riktning framåt och mer uttryck på Audio 8. Eftersom övningen gick ut på att tydliggöra element i notbilden för att förmedla titeln "Presto energico" på Audio 8 och vi alla tycker att något har förbättrats i den vägen; enligt mig och Fridén lufttryck och energi, och enligt Lindström klang och artikulation, kan jag konstatera att musikens mening kommunicerades bättre efter att övningen "Ge musiken mening" hade genomförts. Att döma av att jag upplevde att det gick åt mer luft och att Fridén nämnde att jag spelar med mer stöd och luft på Audio 8, tror jag att detta är anledningen till att vi uppfattar Audio 8 som mer energisk. Jag tolkar detta som ännu ett exempel på att flöjtister lyssnar mer efter hur luft och stöd används än vad en violinist gör, och därför upplever en större dramatik i musiken när de hör en flöjtist spela ut med högt lufttryck.

Att döma av min egen upplevelse och juryns feedback på provspelningsen jag gjorde efter att ha gjort tillitsövningarna *Vad är det värsta resp. bästa som kan hända?* och *Medvetenhetsförrådet* så lyckades jag med det som jag inte lyckats med tidigare, när jag saknat tillit. Jag drar slutsatsen att tillitsövningarna fungerade eftersom jag lyckades vara lugn trots min nervositet, spela bra och sjunga ut musiken i en provspelningsituation, tack vare att jag litade på mina kunskaper och förmågor och var närvarande i nuet och musiken.

Under den valda studieperioden är det ingen tvekan om att *mindfulness*-processen har fungerat för mig. Den har bidragit till att jag oftare tillåter mig att bara vara i nuet utan att försöka ändra på något, utan istället fokuserar på det jag håller på med. Det blev som ett uppvaknande när jag insåg att jag kan applicera *mindfulness* på min flöjtövning för att inte glömma de grundläggande principerna i mitt spel. Jag anser att regelbunden övning av *mindfulness* är en tillämpbar metod som kan appliceras av andra musiker som vill få ut mer av sin instrumentövning och uttrycka sin fulla potential utan att utsätta sig själva för ännu mer press och stress. Andra positiva effekter som *mindfulness* kan ha, och som visade sig stämma

för min del, är att man bryr sig mer om sitt eget välbefinnande och att ens inre kreativitet får ett större utlopp när man inte dömer sig själv, precis som Mindfulness Association menar.⁵⁹

I stora drag är *The Inner Game* och *Mindfulness* i princip samma koncept. Det som skiljer dem åt är att användningsområdet för *The Inner Game* är inriktat på den faktiska förberedelsen för ett framförande eller på själva aktiviteten där man behöver förmågor för att prestera (t.ex. musik eller idrott). *Mindfulness* är ett koncept i vidare bemärkelse, som med fördel används innan eller i samband med prestationer men som samtidigt har målet att man ska må bra som människa. Där har *The Inner Game* också ett finger med i spelet (t. ex. med tanke på att återgå till hur ett barn lär sig), men jag tycker mig se en viss skillnad i *approach* där *Mindfulness* är en mer omfattande livsåskådning, och *The Inner Game* till viss del också är det, men i huvudsak snarare en strategi för att utvecklas i sitt musicerande alternativt idrottande.

En skillnad mellan *Mindfulness* och *The Inner Game* är hur de behandlar mål. *The Inner Game* har ett tydligt mål, eller låt oss säga syfte, och det är att man ska förbättra sina framföranden genom att minimera sin mentala interferens, istället för att bara öka sin potential. Inom den ramen, är konceptet mestadels målbaserat, med mer meditativa, accepterande inslag. Då menar jag inte mål att prestera, utan t.ex. att övningarna kan ha små mål som att sluta försöka för mycket eller att lita på sina egna förmågor. Som tidigare nämnts, är det viktigt att ha ett syfte och en intention med vad man gör när man praktiserar *mindfulness*. Att ställa tydliga mål och krav på sig själv som man strävar efter att uppnå är dock inte meningen, utan istället att anamma en känsla av nyfikenhet. Under övning av *mindfulness* så övar vi för att förbättra vissa förmågor, t. ex. fokus och medlidande, med tanken att titta bakåt med jämna mellanrum för att se den utveckling vi har gjort, istället för att uppfylla mål, vars väg dit kan vara stressfylld.

Jag tror att en balans av dessa båda koncept är det bästa. En dos målbaserad övning av *The Inner Game*, med en portion av kontinuerlig utveckling av *Mindfulness* är mitt recept för mental träning. Jag anser att de två arbetssätten inte krockar, utan snarare kompletterar varandra genom att tackla frågan från olika håll. När man jobbar mycket med något kan det ofta tillföra något att se det ur ett annat perspektiv, vilket jag verkligen har gjort under studieperioden tack vare mina parallella engagemang i *The Inner Game* och *Mindfulness*.

Vidare kan man intressera sig för hur den här typen av mental träning skulle kunna integreras i musikutbildningar och på så sätt finnas till hands som ett hjälpmedel för alla blivande professionella musiker i framtiden. Jag tror att det finns många fördelar att hämta från en sådan etablerad kurs i ämnet, eftersom det inte spelar någon roll hur mycket man övar på sitt instrument om man inte har tillgång till sin potential när det väl gäller.

⁵⁹ Mindfulness Based Living Course Manual s. 6.

För min egen del känns den här studien som början på en längre process. De förmågor som man tränar genom *The Inner Game* och *Mindfulness* kräver en längre tidsperiod för att bli en naturlig del av hur man förbereder framträdanden och tar sig an motgångar i livet. Det är en ständig utveckling som förutsätts av en hängivenhet och vilja att förändra sina vanor, vilket jag har tänkt fortsätta med. Jag är särskilt intresserad av att se hur jag kan ägna mig helhjärtat åt att spela musik utan att låta den kritiska rösten ta över och döma mig själv. Jag har en ny inställning till mycket efter att ha satt mig in i *The Inner Game*, och jag tror att jag skulle kunna släppa lös ännu mer av min konstnärliga frihet genom att bli mer *mindful*.

Ett framtida forskningsområde skulle kunna vara att göra den här studien på flera olika musiker som spelar olika instrument under en lång tid och testa hur deras spel förändras, exempelvis mellan ett flertal konserter. Det skulle också vara intressant att undersöka hur det påverkar en musikers framförande om vederbörande har gjort en *mindfulness*-meditation precis innan framförandet. Ett par andra ämnen att forska vidare på skulle kunna vara om musiker som ägnar sig åt mental träning i lägre grad har psykisk ohälsa, samt hur mental träning för musiker kan användas som ett aktivt tänk i instrumentalundervisning för barn på kulturskolor, rent pedagogiskt. Jag skulle gärna fortsätta utforska dessa ämnen, eftersom ett stort intresse har väckts hos mig, och eftersom det finns en hel värld där ute som törstar efter mental träning och knep för att bibehålla en god mental hälsa i dagens något stressiga samhälle.

Källförteckning

Böcker

Green, Barry och Gallwey, W. Timothy. *The Inner Game of Music*. London: Pan Books, 2015

Internetkällor

Foundation for a mindful society. Jon Kabat-Zinn: Defining mindfulness. Mindful.org. 2017.
<https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/> (2018-12-06)

Foundation for a mindful society. Getting started with mindfulness. Mindful.org.
<https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/> (2018-12-06)

Kompendium

Mindfulness Based Living Course 8 week Programme Course Manual. The Mindfulness Association CIC. April 2018

Appar

Mindfulness Association. (2017) *Mindfulness Based Living* (Version 18.0.0) [Mobil applikation] Tillgänglig:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF [2019-03-30]

Artiklar

Hays, Kate F. Performance Psychology with Performing Artists. Oxford Research Encyklopedias. 2017-05.

<http://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-191> (Hämtad 2019-04-21)

Von Knorring, Nanna. Livsstilscoachen: Därför är den mentala träningen så viktig. *MåBra*. 2017-10-17. <https://www.mabra.com/livsstilscoachen-darfor-ar-den-mentala-traningen-sa-viktig/> (Hämtad 2019-04-21)

Wrede, Hedvig. Musikbranschen måste vårda den talang som finns. *SVT Nyheter*. 2018-05-15. <https://www.svt.se/kultur/musik/psykisk-ohalsa-vanligt-bland-musiker> (Hämtad 2019-04-01)

Bilder

Notexempel 1. Nielsen, Carl. Koncert for fløjte og orkester. Carl Nielsen Udgiven, Det Kongelige Bibliotek, København 2003. 2nd impression 2010. Solofløjte s. 3

Notexempel 2. Nielsen, Carl. Koncert for fløjte og orkester. Carl Nielsen Udgiven, Det Kongelige Bibliotek, København 2003. 2nd impression 2010. Solofløjte s. 4

Notexempel 3. Nielsen, Carl. Koncert for fløjte og orkester. Carl Nielsen Udgiven, Det Kongelige Bibliotek, København 2003. 2nd impression 2010. Solofløjte s. 8

Notexempel 4. Liebermann, Lowell. Sonata for Flute and Piano Op. 23. Theodore Presser Co., King of Prussia, PA, USA 1988. Flute part s. 4.

Bilagor

Audio

Audio 1. Fokus på syn 1, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 2. Fokus på syn 2, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 3. Medvetenhet som bemötande till att försöka 1, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 4. Medvetenhet som bemötande till att försöka 2, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 5. Att höra musiken man spelar 1, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 6. Att höra musiken man spelar 2, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 7. Ge musiken mening 1, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19

Audio 8. Ge musiken mening 2, I författarens ägo, inspelad 2019-02-19