



**HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK**

## **Mitt bästa jag som pianist**

Mental träning för scenframträdande

**Hampus Hedgrund**

Självständigt arbete, 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i klassisk musik

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

VT 20

Författare: *Hampus Hedgrund*

Arbetets rubrik: *Mitt bästa jag som pianist. Mental träning för scenframträdande*

Handledare: *Universitetslektor Tilman Skowroneck*

Examinator: *Universitetslektor Christina Ekström*

## **SAMMANFATTNING**

Nyckelord: mental träning, musikaliskt flöde, scenframträdande, mental avslappning, muskulär avslappning, avslappning, visualisering, nervositet, prestationsångest, pianoframträdande

Arbetet handlar om reflektion kring rollen som musiker på scen. Frågor om mental träning i samband med scenframträdande har sitt ursprung i författarens egna erfarenheter som instrumentalist. Syftet var att undersöka hur mental träning kan påverka scenframträdande, spelteknik och gestaltning och även hur detta kan påverka självkänslan och självförtroendet. Undersökningens temaområden består av visualisering, avslappning samt reflektioner som verktyg. Det lyfts fram och diskuteras kring frågor om vilka effekter mental träning kan ge, vilka dilemman som kan uppstå samt hur beprövade metoder kan påverka spelteknik och gestaltning. Undersökningen tar upp betydelsen om ämnet mental träning samt tidigare forskning och hur det har använts och kan användas i olika sammanhang. Det tas upp hur väl resultatet är i linje med litteratur och forskning då all information vill åt liknande resultat. Vikten av mental träning och dess viktiga del i musikvärlden diskuteras och hur en musiker, genom metoder för mental träning och reflektioner, kan få en bredare syn, insikt och förståelse hur denne kan komma vidare i sin utveckling.

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund .....</b>	<b>4</b>
2.1	Mental träning.....	4
2.2	Tidigare forskning .....	5
2.3	Syfte & Frågeställningar.....	9
2.4	Tillvägagångssätt .....	9
<b>3</b>	<b>Processen.....</b>	<b>12</b>
3.1	Avslappning.....	12
3.2	Självkänsla och självförtroende.....	14
3.3	Visualisering av projekt.....	18
3.4	Förberedelse inför konsert .....	18
<b>4</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Slutsats .....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Referenslista.....</b>	<b>23</b>
<b>7</b>	<b>Bilagor .....</b>	<b>24</b>

# 1 Inledning

”Hampus, skärp dig! Du måste börja spela musik!”, var min brors väl utvalda ord för ungefär 10 år sedan. Jag var skoltrött och hade sagt att jag inte ville fortsätta studera efter högstadiet. Han tvingade mig att börja spela piano, söka till ett gymnasium med det estetiska programmet musik där han också gått. Han räddade mig. Jag älskade att spela piano och så småningom började jag komma i kontakt med klassisk musik.

Under åren som jag stått på scen har jag funderat över varför mitt bästa i övningsrummet inte alls stämmer överens med mitt bästa på scen. Det tycks ändå vara så att när det väl gäller, du har en konsert och det är dags att visa vad du går för, blir det sällan som du tänkt dig. Du är nöjd och du har svårt att ångra dig, det går ju trots allt inte att göra om. Men ändå stannar tankarna kvar, varför går det alltid briljant i övningsrummet och finns det sätt att kunna ta med sig sitt bästa från övningsrummet till scen?

Det spelar ingen roll hur bra du är i övningsrummet om du inte kan framföra det. I mitt fall vill jag undersöka varför mitt bästa jag inte kommer fram på scen och ifall det handlar om mitt mentala tillstånd. När jag står inför en utmaning som att spela på konsert börjar mina tankar att tvivla och jag blir nervös och spänd. Kan mental träning vara nyckeln för att skapa självsäkerhet, lugn och avslappning?

## 2 Bakgrund

I detta kapitel redogörs vald litteratur inom ämnet mental träning och tidigare forskning inom mental träning. Mycket av litteraturen kommer från idrotten, men även musikinriktad litteratur kommer att redovisas.

### 2.1 Mental träning

Mental träning fick sin allmänna spridning under 70-talet, men metoder för psykiska förberedelser inom idrott fanns redan i början av 1900-talets början. Då den fokuserades främst inom idrott har den idag fått en större spridning. Inom idrotten används övningar som liknar de jag har gjort i mitt arbete, avslappning samt visuella föreställningar, s.k. *image*.<sup>1</sup> Med hjälp av mental träning och med medvetenhet om sin personliga förmåga och hur man själv som individ hanterar och agerar i olika situationer kan man förebygga nervositet och bygga upp sitt självförtroende. Ofta kan vår ångest och nervositet handla om rädslan av vad som kan hända och baseras på våra tidigare erfarenheter.<sup>2</sup>

Det som skiljer artistisk mental träning från den inom idrott är att den fokuserar på scenframförandet. Det handlar inte om att vinna över någon. Istället för att visualisera att du besegrar någon visualiserar du hur du vill att ditt framförande ska kännas och vara. Kjell Fagéus är klarinettist och har skrivit boken *Musikaliskt flöde* som handlar om mental träning för musiker. Han menar att artistens främsta mål är att förmedla känslor och mänsklighet. Han nämner även att i artistisk mental träning tar vi vara på känslighet och sårbarhet och använder det som styrka istället för en svaghet, det är en viktig del.<sup>3</sup>

Likheterna mellan mental träning inom idrott och musik är däremot visualiseringen och den medvetna uppmärksamheten mot den information man vill hålla kvar i sina sinnen; hörsel, muskelminne etc. Detta diskuteras i *Idrottspsykologi* av P. Hassmén, N. Hassmén och J. Plate:

För att hålla kvar information som tas in av sinnesorganen, och som under korta stunder lagras i sinnesminnena, krävs att medveten uppmärksamhet riktas mot den och att den

---

<sup>1</sup> ”Mental träning”, åtkomst 22 januari, 2020, <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mental-traning>

<sup>2</sup> Åke Lundeberg, *Rampfeber* (Stockholm: Gehrmans Musikförlag, 1998), 29.

<sup>3</sup> Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde* (Stockholm: Gehrmans Musikförlag, 2008), 24.

inte störs av annan senare information. Annars går informationen förlorad. Vi har olika grad av uppmärksamhet, och en förhöjd nivå innebär en aktivering på både fysiolgisk och mental nivå. Ibland är uppmärksamheten förhöjd som en reflexmässig reaktion på yttre händelser, men ofta handlar det om en viljestyrd mental ansträngning.<sup>4</sup>

Det vill säga att om information ska lagras i sinnesminnena borde vi jobba på att få ett smalare fokus eftersom mycket stör runt omkring. Mentala bilder påverkar vår tro på att lyckas och vi försöker hitta effektiva möjligheter och lösningar som att till exempel bli avspänd. Då vi är avspända kan vi filtrera bort problem och annat onödigt.

Mentala bilder eller visualisering är väldigt relevanta eftersom det är vanligt att musiker plågas av negativa minnen från konserter, auditions, master class och tävlingar. Det är precis som med en allergisk reaktion. Har vi blivit utsatta för allergen och fått en allergisk reaktion, ökar risken att vid exponering av samma utlösande ämne blir de följande reaktionerna ännu kraftigare.<sup>5</sup> Vi kan motverka detta genom att ta fram ett eller flera minnen av ett framförande som gick bra och använda de som en trigger, menar Fagéus.

## 2.2 Tidigare forskning

Mental träning kan vara svår att förstå eftersom den med tiden har börjat innefatta olika metoder. En stor del i mitt arbete är visualisering och enligt Carl-Johan Olsson, från Institutionen för Integrativ medicinsk biologi och fysiologi vid Umeå universitet, finns det två perspektiv som visualisering kan utföras från:

Antingen ett tredje persons perspektiv, som att se sig själv på TV, eller ett första persons perspektiv, i vilket det ska *kännas* som att man utför rörelsen utan att faktiskt utföra den.<sup>6</sup>

Olsson menar att studier visar på att första persons perspektiv är det som gynnar en mer. Det är väl dokumenterat i idrottspsykologins litteratur att hjärnan inte kan förstå skillnaden mellan tankar och det faktiska utförandet. Olsson gjorde därför en studie där han bad aktiva

---

<sup>4</sup> Hassmén, P. Hassmén N. & Plate, J, *Idrottspsykologi* (Stockholm: Natur och kultur, 2003), 66–67.

<sup>5</sup> Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 19.

<sup>6</sup> Carl-Johan Olsson, ”Vad händer i hjärnan när vi tränar mentalt?”, åtkomst 19 maj, 2020, <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Hjarnan-tranar-mentalt.pdf>

höjdhoppare visualisera höjdhopp och mätte deras hjärnaktivitet. Samtidigt hade han en kontrollgrupp som inte höll på med höjdhopp. Det visade sig att höjdhopparna kunde samtidigt aktivera motoriska regioner i hjärnan och det visuella, men hos kontrollgruppen var det endast det visuella systemet som aktiverades. Han menar att detta visar på att hjärnan faktiskt kan urskilja på en tänkt eller en utförd rörelse och att det motoriska systemet aktiveras beroende på hur bra en person är på att utföra en rörelse fysiskt.

Alltså, när mental träning skapar en representation i det visuella systemet bidrar den inte till någon ökad prestation, vilket innebär att om man inte kan rekrytera det motoriska systemet vid mental träning kommer den inte ge någon effekt.<sup>7</sup>

En baksida med mental träning kan vara en risk att skapa en fel representation ifall det inte finns tillräckligt med kunskap inom det fysiska utförandet. Man kanske inte ger mental träning så mycket uppmärksamhet om vad den innebär och kanske har orealistiska förväntningar om metoderna. Därför blir det viktigt att ta reda på de underliggande mekanismerna som utgör mental träning. Detta är dock inte så dokumenterat i populärvetenskapliga böcker som finns gällande mental träning, menar Olsson.

År 1974 gjorde Sylvia S. Appel en experimentell studie på Columbia University, USA. Studien handlade om att reducera prestationsångest hos vuxna pianister under framträdande situationer. Hon undersökte två terapeutiska träningsprocedurer. Den första innehöll en systematisk desensibiliseringsträning, det vill säga att systematiskt träna på att reagera mindre starkt under framträdanden genom rationellt tänkande, avslappning, motkonditionering av en formell hierarki i musiksammanhang samt att utsättas för sin rädsla. Den andra innehöll musikaliskanalysträning som innefattade analyser av pianistens framträdande, stödjande diskussion och att repetition av obehagliga situationer. Det hon fann var att dessa metoder reducerade prestationsångesten hos de som deltog i studien.<sup>8</sup> Appel skriver att i framtida experiment angående pianoföreställningar och prestationsångest, bör tyngdpunkten vara fortsättningen på mätningen av framträdandemisstag som kan förekomma i samband med iakttagelser på fysiologiska eller andra beteendemått som indikerar på prestationsångest.

---

<sup>7</sup> Olsson, "Vad händer i hjärnana när vi tränar mentalt?"

<sup>8</sup> Sylvia S. Appel, "Modifying solo performance anxiety in adult pianists" (Ed.D., Columbia University, 1974), åtkomst 19 maj, 2020, <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/docview/302684108?pq-origsite=primo>

Åke Lundeberg skriver i sin bok *Rampfeber* om nervositet och prestationsångest på detta vis:

Gemensamt för alla betydelser av nervositet är att kroppen reagerar på ett visst sätt. Styrkegraden varierar naturligtvis. Kroppen svarar med ett slags ökad beredskap. Puls och andning ökar. Adrenalin frisätter blodsocker som ger energi, musklerna blir mer alerta och spända.<sup>9</sup>

Förr i tiden var ångest förmodligen en evolutionär överlevnadsinstinkt som berättade för människan att fly, en indikation på att denna situation inte är bra. Det var folk med ångest som överlevde, men idag i vårt relativt trygga samhälle har vi inte lika mycket användning av den. Så vi måste lära oss sätt att hantera den.<sup>10</sup> Nervositet kan te sig på liknande sätt. Hur jobbar vi mot den negativa nervositeten? Fagéus skriver i sin bok om visualisering och att ändra tankemönster:

Kursdeltagare använder ofta ordet man många gånger i varje inlägg i diskussionerna. Man står istället för jag. T.ex. ”man övar ju inte alltid så koncentrerat” eller ”man blir ju nervös på konsert”. Bara den lilla skiftningen att säga att ”jag övar inte alltid så koncentrerat” eller jag ”jag blir nervös på konsert” gör att problematiken framstår i en annan dimension och det blir uppenbart att jag kan påverka.<sup>11</sup>

Det kan diskuteras vara sant då det är ett sätt att vara ärlig mot sig själv. Det i sin tur skulle kunna leda till större omsorg av sitt mående och sina problem. Det kan också diskuteras att vara ett sätt att börja skruva ner volymen på den inre kritikern och att stå upp mot den.

Rick Hanson är psykolog och författare med böcker som *Hardwiring Happiness*, *Buddha's Brain*, *Just One Thing* och *Mother Nature* och skriver i sin bok *Resilient: How to Grow An Unshakable Core of Calm, Strength and Happiness* om hur man kan lära sig att stå upp mot sin inre kritiker.

We all have two different voices inside us: one that is nurturing, and one that is critical; one that lifts up, and one that weighs us down. Both of these voices have a role to play. Our inner nurturer brings self-compassion and encouragement, while the inner critic helps you recognize where you've gone wrong and what you need to do to set

---

<sup>9</sup> Åke Lundeberg, *Rampfeber*, 23.

<sup>10</sup> Anders Hansen, *Sommarprat i P4* (Juni, 2019)

<sup>11</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 23.



things right. But for most people, the inner critic goes way overboard, throwing dart after dart of scolding, shaming, nit-picking and faultfinding. It's big and powerful, while the inner nurturer is small and ineffective, wearing down your mood, self-worth and resilience. Happily, there are good ways to reset this balance by restraining the critic and strengthening the nurturer inside yourself. <sup>12</sup>

Hanson skriver att vi först och främst ska observera hur vi påverkas av vår självkritik och för att upptäcka hur våra tankar trycker ner våra framsteg. När vi får tankar som ”du är dålig” eller ”du borde skämmas” ska vi helt enkelt sätta en etikett på tankarna och se självkritiken som en tokig skurk i en tecknad serie som saknar trovärdighet. <sup>13</sup>

Lisa Perks är en professionell sångerska i Melbourne som har haft stor framgång i Storbritannien inom genre som rock, soul, blues och jazz och skriver i sin artikel *How to silence your Inner Critic and sing with freedom* att försöka ha ett altruistiskt tänk om sig själv som musiker på scen. Det handlar inte bara om dig själv. Den inre kritikern vill gärna ta över och få oss att tänka tankar om vad andra tänker om oss och på våra brister, jämförelse med andra och vår kompetens.

Perks skriver ur ett perspektiv som sångare men det går lika bra att ta det till sig som vilken musiker som helst. ”Singing, by definition, is meant to be heard; it's an outpouring of soundvibration from your body to the world!” <sup>14</sup> Hon skriver också att när vi nästa gång gör ett framträdande framför publik ska vi tänka oss att de som lyssnar kanske har haft en dålig dag och vi ska försöka nå dem genom musiken.

Fagéus skriver något liknande i sin bok om något han kallar för *beginners mind*. Det handlar om att ha plats för ett flöde att få skapas av sig själv, vilket gör att den egna viljan får vila. Om vi som musiker vill hitta kvaliteter som går utöver det vanliga behöver vi sitta ner och som en del i förberedelsen vänta in en närvaro. De olika personligheterna/rösterna i oss samlar sig och blir till ett. <sup>15</sup> En sådan ”beginners mind” är att förutsätta att folk vill lyssna på ens musik.

---

<sup>12</sup> “How to stand up to your inner critic”, åtkomst 21 april, 2020, <https://ideas.ted.com/how-to-stand-up-to-your-inner-critic/>

<sup>13</sup> “How to stand up to your inner critic”, åtkomst 21 april, 2020, <https://ideas.ted.com/how-to-stand-up-to-your-inner-critic/>

<sup>14</sup> “How to silence your Inner Critic and sing with freedom”, åtkomst 21 april, 2020, <https://www.isingmag.com/how-to-silence-your-inner-critic/>

<sup>15</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 19.

William, tre år, ringer varje dag intensivt och omisskännligt på vår dörrklocka och sliter upp våran ytterdörr. Han kliver in och förutsätter att någon av oss vill leka med honom.<sup>16</sup>

Fagéus menar att vi bör göra på samma sätt. Gör vi en ”William” och förutsätter att folk vill lyssna så aktiveras spontanitet, frimodighet och självförtroende.

## 2.3 Syfte & Frågeställningar

Syftet är att undersöka hur jag genom systematisk användning av program för mental träning kan förbättra mitt spel i konsertsituation. Med förbättra avser jag att min spelteknik, min gestaltning av musik och mitt självförtroende får positiva effekter. Syftet är preciserat genom följande frågeställningar:

- Vilka mentala effekter kan jag erfara av träningen?
- Vilka dilemman uppstår i processen?
- Hur påverkas spelteknik och gestaltning av träningen?

## 2.4 Tillvägagångssätt

Mina egna reflektioner över mig själv som musiker visade min väg i valet av denna uppsats. Utifrån nyfikenheten att hitta ett sätt att bli bättre i mitt musicerande inför publik behövde jag hitta något beprövat som kunde leda mig att hitta lugnet innan mina framföranden. Vanligtvis tycker jag att jag klarar av att hantera mitt konstverk i övningsrummet riktigt bra men låter kanske nervositeten eller kraven på mig själv ta större plats på scenen.

Jag började med min tanke att hitta svaren på mina frågeställningar med hjälp av övningarna i boken *Musikaliskt flöde* och de ljudspår med meditativa övningar Fagéus har lagt upp på *amt.yt*.<sup>17</sup> Jag kom i kontakt med Fagéus bok när min pianolärare på Vadstena Folkhögskola presenterade den för oss pianostudenter och berättade om hur han har använt den med sina elever. Jag tyckte direkt att det verkade intressant och nyttigt. Åren gick och boken var

---

<sup>16</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 52.

<sup>17</sup> ”Avslappning och visualisering”, åtkomst 3 december, 2019, <https://amt.yt/9-ljudsp-r.html>

fortfarande kvar i mina tankar och såg detta självständiga arbete som ett perfekt tillfälle att äntligen ta mig i kragen och läsa boken. Med tiden har jag kompletterat med boken *Rampfeber* av Lundeberg, *Idrottspsykologi* av Hassmén, Hassmén och Plate, samt artiklar på nätet och studier riktad till musiker. Min tanke var att få mer material för att reflektera över och eventuellt få svar på mina frågeställningar.

Övningarna som jag valt att göra handlar om mental och muskulär avslappning som metod för att stärka självkänslan och självförtroendet samt använda visualisering för att förbereda sig inför konsert. Parallellt med att göra övningarna skrev jag ner mina tankar, känslor och upplevelser av övningarna i en slags dagbok. Det började veckovis och sedan gjorde jag alla övningar varje dag. Jag valde dessa övningar för att jag tänkte att avslappningen kan hjälpa mig att få ett fokus och eventuellt inte göra så många misstag, att stärka självkänsla och självförtroende kan hjälpa mig att skruva ner volymen på min inre kritiker för att vara mer accepterande i mina eventuella misstag och att visualisering kan hjälpa mig att göra den ideala konserten.

Fagéus bok är en vägledning för musiker, artister och lärare som vill använda sig av mental träning och pedagogiska hjälpmedel. Fagéus har även läst in ljudspår via *amt.yt*<sup>18</sup> med olika meditativa övningar som kompletterar bokens vägledning.

I den första delen av boken berättar han om erfarenheter i sitt liv genom anekdoter, samtal och olika scenarion. Den andra delen består av praktiska övningar som sker veckovis per övning. Träningen sträcker sig över tolv veckor som sedan bildar ett paket av övningar som ska få musikern att känna harmoni och lugn. Fagéus understryker att det inte finns några krav på att följa alla instruktioner till punkt och pricka, så därför har jag valt några av följande övningar att fokusera på då jag finner de mest relevanta för mina problem.

*Muskulär avslappning* - går ut på att lära dig kontrollera din andning för att bli lugn och att lära dig att spänna av kroppens olika delar som axlar, armar, skuldror, nacke etc. Det gör du genom att lyssna på ett ljudspår där Fagéus guidar dig genom en slags meditation. Du fokuserar på att försöka känna dig avslappnad från tå till topp samtidigt som du andas med magen. Du ska under denna vecka välja i ditt minne eller fantasi en plats som du associerar till att må bra, känna lugn

---

<sup>18</sup> ”Avslappning och visualisering”, åtkomst 3 december, 2019, <https://amt.yt/9-ljudsp-r.html>

och trygghet. När du gjort det har du funnit ditt artistiska mentala rum och i detta rum finns det inte plats för tankar som förminskar dig. I detta rum får du fritt bestämma hur du vill att din konsert ska bli.<sup>19</sup>

*Mental avslappning* - handlar däremot om att stärka din självbild och att känna att du duger. Du guidas även här på ett liknande sätt som i föregående övning genom en meditation med större fokus på ditt artistiska mentala rum. Denna vecka börjar du med att skriva lappar till dig själv med ord som beskriver en person med god självkänsla.<sup>20</sup>

*Att stärka självkänslan* – går ut på att applicera orden på dig själv när du går in i avslappningen och in i ditt artistiska mentala rum. Under denna vecka skriver du ord som beskriver en person med gott självförtroende och precis som innan applicerar du nu orden som beskriver en person med gott självförtroende.<sup>21</sup>

*Att stärka självförtroendet* – handlar om att applicera orden som beskriver en person med gott självförtroende på sig själv, på liknande sätt som i föregående övning.<sup>22</sup>

*Visualisering av projekt* – går ut på att undersöka vilka mentala tillstånd du har i övningsrummet och övar på att tänka på din övning innan övningen för att på så sätt bli mer förbered inför en konsert. Här ska du också sätta upp ett mål att jobba mot.<sup>23</sup>

*Visualisering av konsert* – handlar om att öva på att måla upp inre bilder på hur du vill att en konsert ska vara. Du ska tänka på de konserter som gått som bäst och ta med dig allt det positiva.<sup>24</sup>

---

<sup>19</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 85–86.

<sup>20</sup> *Ibid*, 87–93.

<sup>21</sup> *Ibid*, 93–94.

<sup>22</sup> *Ibid*, 101–102.

<sup>23</sup> *Ibid*, 129–130.

<sup>24</sup> *Ibid*, 140–141.

## 3 Processen

Att medvetet träna avspänning innan övning i övningsrummet gör så att vi integrerar avspändhet som en naturlig del av övningen och till ett naturligt tillstånd. När vi är avslappnade använder vi bara de muskler vi behöver. Vi får färre psykiska spärrar som leder till en större musikalisk uppfattning, inlevelse och flexibilitet. Vi kommer på så sätt att prestera på en högre teknisk och musikalisk nivå.<sup>25</sup> I följande avsnitt presenteras övningar jag valt att fokusera på; *muskulär avslappning, mental avslappning, att stärka självkänslan, att stärka självförtroendet, visualisering av projekt och visualisering av konsert*. Det var en övning per vecka i 6 veckor som under tiden integrerades med varandra. Varje vecka loggades i min *dagbok*.

### 3.1 Avslappning

Jag fokuserade mycket på de två olika avslappningsövningar som Fagéus presenterar i sin bok. Jag bestämde mig för att göra en övning en vecka i taget, lära mig den och sedan slå ihop de två övningarna för att skapa en rutin i övningsrummet som integrerade båda. Med hjälp av ljudspåren från Fagéus hemsida *amt.yt* kunde jag enkelt göra övningarna hemma på morgonen.

#### Vecka 1

Redan första gången jag gjorde den *muskulära avslappningen* kände jag hur varm, mjuk och avspänd jag blev i kroppen. Jag började bli medveten om mina spänningar som framförallt satt i axlar, armar och min käke. Fagéus ljudspår leder behagligt avslappningen från tårna upp till huvudknoppen. Han börjar med att be lyssnaren, jag i detta fall, stänga ute världen runtomkring mig. Vidare säger han att jag ska låta avslappningen komma till mig. Jag går först med min uppmärksamhet till tårna, fötterna. Föreställer mig att avslappningen sprider sig uppåt i kroppen genom ben och mage steg för steg. Andas lugnt och jämnt med magen. Avslappningen sprider sig i bröstkorgen och jag slappnar av mer och mer, bröstet öppnar upp, jag andas lugnare och friare. Jag känner känslan ut i armar, händer och fingrar och slappnar av. Skuldror, nacke. Ansiktet, kinder, underkäke och pannan slappnar av och blir släta. Jag upplever nu hur hela kroppen slappnar av och fördjupas mer och mer i en känsla av tyngd. Jag sjunker tungt ner i underlaget och blir varm. Jag finner vila och återhämtning och jag får mina krafter tillbaka som håller i sig resten av dagen.

---

<sup>25</sup>Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 84.

Min nya metod av avslappning övar jag på under alla de sju första dagarna och känner mig redan mycket gladare av att ge mig själv tid att boosta min kropp med en skön känsla. Denna övning uppmuntrar jag även min familj och vänner att låta sig försvinna in i. Det kan ju inte skada att ta hand om sitt inre lugn oavsett vad resten av dagen bjuder dig. Under denna vecka ska jag försöka hitta en plats från minnet eller från fantasin som jag associerar med att må bra. Denna plats blir mitt artistiska mentala rum.

Det känns spännande att äntligen börja med att ta tag i problem jag upplever mig själv ha. Den muskulära avslappningsövningen är väldigt skön och är en perfekt start på dagen då jag efteråt känner mig lugn i kroppen. Jag la framförallt märke till hur mina händer blev varma. För var dag som gick upptäckte jag nya delar av min kropp som var spända, framförallt i min käke. Jag fortsätter och hoppas att jag kan lära mig att slappna av i käken.

Jag har hittat en plats ur mitt minne och i min fantasi där jag ligger på ett fält, på en kulle nära en strand och havet, allt är stilla och tyst. Jag ligger under solen bredvid ett ensamt träd som ser ut att ha varit där länge. Jag känner igen det trädet. Det trädet representerar mig och alla mina erfarenheter. Jag går fram till trädet och märker att den inte är fast, jag kan forma den precis hur jag vill. Detta blir mitt artistiska mentala rum.<sup>26</sup>

## Vecka 2

Jag går in i *mental avslappning* och upprepar de grundläggande momenten av avslappning med att stänga ute världen och låta avslappningen spridas genom hela kroppen. Vidare ber Fagéus mig gå med tankarna till mitt eget artistiska mentala rum och göra mig hemmastadd där. Se hur det ser ut, känna hur det känns, lyssna om det finns behagliga ljud och behaglig musik. Jag låter mig uppleva hur jag tar emot känslan och upplevelsen av inre lugn och trygghet. Hur jag blir mer och mer ett med mitt mentala rum och finner lugn och trygghet. I det här rummet och i det här tillståndet kan jag vila och återhämta krafter. Jag känner glädje och tillfredsställelse av att ha ett eget mentalt rum.

Efter varje avslappningsövning var det bra att skriva ner vad jag kände och reflektera över hur jag skulle gå vidare med mina känslor. Efter några dagar märkte jag hur lätt det kändes att spela

---

<sup>26</sup> Hampus Hedgrund, anteckningar ur min *Dagbok*.

på tangenterna. Känslan jag fick var av skräckblandad förtjusning, det kändes överkligt att kunna ha det så trevligt i spelandet. Utifrån boken *Musikaliskt flöde* skulle jag nu skriva ner ord som beskriver en person med god självkänsla.

Nu har jag verkligen börjat komma in i övningen. Upptäckte att den muskulära avslappningen fortsätter här, denna vecka vill Fagéus att jag går in i mitt mentala rum som jag hittade under första veckan. Efter denna övning känner jag mig återigen avslappnad i kroppen, jag har börjat lära känna min kropp och mina spänningar. Några dagar in börjar jag nu känna mig mentalt stilla och lugn eftersom jag blir bättre och bättre på att gå in i mitt mentala rum.

Det känns konstigt att börja skriva ner ord som för mig beskriver en person med god självkänsla, men jag kan inte skjuta upp på problem, jag vill ju och måste utforska sätt som får mig att komma loss från mina negativa tankar.<sup>27</sup>

## 3.2 Självkänsla och självförtroende

Självkänsla och självförtroende är viktiga delar att stärka i sig själv. Har vi en god självkänsla gör vi musiken intressant och publiken blir medryckta.

### Vecka 3

Jag fortsätter fylla på med övningar från Fagéus ljudspår med spåret att *stärka självkänslan* och upprepar de tidigare veckornas grundläggande moment att sprida avslappningen genom hela kroppen. Jag upprepar även med att gå in i mitt artistiska mentala rum och det tillstånd som ger mig inre lugn, trygghet och återhämtning. I denna övning behöver jag också lära mig att kunna gå ur mitt mentala rum och gå in i ett tillstånd där jag låter mig njuta av att bara vara och iaktta vad som händer. I följande steg ska jag minnas de ord jag valde via vägledningen i boken *Musikaliskt flöde* där jag skulle skriva upp ord som beskriver en person med god självkänsla. Här i övningen ska jag nu fundera på betydelsen och värdet av orden, vad de representerar och innebär. Jag ska ta till mig orden och förstärka vad de står för och upprepa orden ytterligare en gång. Känna glädjen och tillfredställelsen över att vara den jag är. Det som nu finns inom mig är redo att aktiveras och friläggas. Jag är nu avslappnad, lugn, trygg och närvarande. Under denna vecka skriver jag ner ord som för mig beskriver en person med gott självförtroende.

---

<sup>27</sup> Hedgrund, anteckningar ur min *Dagbok*.

Nu har jag applicerat orden som beskriver en person med god självkänsla på mig själv i avslappningsövningen. Det känns riktigt gött att börja få en rutin på avslappningen och att lägga till nya övningar i den. Första dagen av denna vecka upplevde jag hur främmande det var att tänka goda tankar om sig själv men efter några dagar känner jag och förstår hur viktigt det är för mig. Jag börjar skriva ner ord som beskriver en person med gott självförtroende. Det känns spännande med att se hur fortsättningen blir. Känner att jag generellt har gott självförtroende men jag vet ju hur den kan fallera ibland. Så mina förhoppningar om stora framsteg där är höga inför vecka 4.<sup>28</sup>

#### **Vecka 4**

Jag känner att jag generellt har bra självförtroende men på scen är det något knasigt som sker. Så fort jag gör ett misstag i mitt spelande försämras mitt självförtroende och ett till misstag blir mer troligt. Varje misstag blir en del av mig och tar över min självkänsla. Men efter konserten så sker något ännu märkligare, jag blir glad och ångrar inget. De misstag jag gjort spelar ingen roll längre, självförtroendet är tillbaka och jag rycker på axlarna. Till nästa konsert har jag dock detta i mitt bagage och tänker på alla misstag jag gjorde i den förra konserten vilket oftast påverkar mig.

Jag funderar över om detta inte är lite fusk. Hur kan det kännas så bra att göra dessa övningar? Jag känner mig glad och stark. Det känns toppen att applicera orden om självförtroende på mig själv i avslappningen.<sup>29</sup>

Hur kommer det sig att jag ändå har kvar tankar på mina misstag? Finns det ett visst antal misstag jag kan tillåta mig själv att göra för att inte fylla mitt bagage med dåliga tankar om misslyckanden? Eftersom jag upplever att det alltid går bäst för mig i övningsrummet tog jag med mig dessa frågor för att undersöka och lägga märke till hur många misstag jag gör i min övning. För att underlätta för mig själv delar jag oftast in stycken i som jag kallar för ”sektioner”. Jag har upptäckt att jag i övningsrummet tillåter mig själv att göra ungefär ett misstag per sektion. Ett exempel på en sådan ”sektion” är dessa två takter ur Maurice Ravels *Alborada Del Gracioso* (Exempel 1).

---

<sup>28</sup> Hedgrund, anteckningar ur min *Dagbok*.

<sup>29</sup> Ibid.





Exempel 1. M. Ravel, *Alborada Del Gracioso*, takt 201–202.<sup>30</sup>

En kort sektion, gör jag ett misstag här tillåter jag mig själv att göra ett misstag i nästa sektion. Men jag stöter på ett problem när jag har en större sektion (Exempel 2).

Exempel 2. M. Ravel, *Alborada Del Gracioso*, takt 219–225.<sup>31</sup>

Eftersom denna sektion är längre finns det en större risk för fler misstag än ett, det blir svårare för mig att tillåta mig själv att göra fler misstag eftersom denna sektion har tagit upp en större del av hela stycket. Detta medför en oro i mitt självförtroende, ett misstag blir troligen två och sedan tre. Därför har jag funnit stor nytta av självförtroendeövningarna. De har hjälpt mig att sluta vara så hård mot mig själv. Övningen liknar föregående övningar förutom att jag här applicerar orden jag skrivit om en person med gott självförtroende i min avslappning.

<sup>30</sup> Ravel, Maurice. *Alborada del Gracioso* ur *Mirrors*. First edition (reprint). Reprinted by *Piano Masterpieces of Maurice Ravel* (pp.40-87) Mineola: Dover Publications, 1986. Paris: E. Demets 1906. Plate E. 1158 D. (later Max Eschig), 201–202.

<sup>31</sup> Ravel, *Alborada del Gracioso* ur *Mirrors*, 219–225.

När jag sedan har gått tillbaka till övningsrummet har jag upptäckt att misstagen inte spelar så stor roll för mig, i min självkänsla och trycker inte ner mitt självförtroende.

Jag har två ljudexempel som omfattar en sektion i stycket *Alborada Del Gracioso* av M. Ravel som jag kämpat med, den ena är utan att ha gjort avslappningsövningarna och den andra med avslappningsövningarna. Sektionen jag jobbade med och som ljudexempel innefattar takterna i Exempel 3.

Exempel 3. M. Ravel, *Alborada Del Gracioso*, takt 52–55.<sup>32</sup>

Jag hade kämpat väldigt mycket med de repeterade tonerna och i audioexempel 1<sup>33</sup> hör jag hur spänd jag blir i högerhanden som sköter de repeterade tonerna men också vänsterhanden som att jag försökte kompensera på något konstigt sätt. I audioexempel 2<sup>34</sup> hör jag tydligt hur lugnt avslappnad jag är, det låter enligt min mening lättare och mjukare. Jag kan inte föreställa mig idag hur illa det måste ha låtit när jag började med detta stycke, idag har jag fått det på plats med hjälp av genomtänkt arbete och avslappning samt att jag är mer snäll mot mig själv.

<sup>32</sup> Ravel, *Alborada del Gracioso*. 52–55.

<sup>33</sup> *Audioexempel 1*, Hampus Hedgrund, inspelad 18 januari 2020, editerad 24 april 2020.

<sup>34</sup> *Audioexempel 2*, Hampus Hedgrund, inspelad 20 januari 2020, editerad 24 april 2020.

### 3.3 Visualisering av projekt

#### Vecka 5

Jag hade som mål att visualisera om mitt terminsuppspel. I *Musikaliskt flöde* skriver Kjell Fagéus om att göra en målbeskrivning om ett mål. Jag skrev ner en visualisering om hur uppspelet går, vilka känslor jag har och om hur jag mår. Jag målar upp i mitt inre det perfekta framförandet. Detta tar jag med mig i nästa avslappningsövning och ser mig själv utföra precis det som mina visioner och målbilder representerar, allt detta i mitt artistiska mentala rum där jag är fri att skapa exakt det jag vill.

Det gick mycket bättre än vad jag förväntade mig. Jag hade kul och jag var nyfiken på var jag skulle leda mig själv i musiken. Efter funderade jag på varför det gick ännu bättre än mina visioner. Jag gick tillbaka till min målbeskrivning och såg att jag varit ganska snäll mot mig själv. Med hjälp av övningarna från självkänsla och självförtroende har jag blivit mindre hård mot mig själv och inte ställt så höga krav. Målbeskrivningen var mest fylld av glädjetankar och distans från min inre kritiker.

Jag har upptäckt att jag borde ha spelat in mitt framförande, det vet jag nu var ett misstag. I mitt arbete har min dagbok varit mitt sätt att logga hur saker och ting har gått. Följande text är ett urklipp i min dagbok om vad jag kände efter uppspelet:

Jag är så jävla glad! Det gick så mycket bättre än jag trodde. Jag gjorde några misstag här och där, men jag är så glad över att jag inte lät det ta över. Jag kände verkligen hur jag kunde kasta bort mina negativa tankar som började bubbla upp. Detta är fan i mig det bästa jag gjort!<sup>35</sup>

### 3.4 Förberedelse inför konsert

#### Vecka 6

Tidigare har jag inte haft några förberedelser inför konsert. Jag har bara suttit ner och försökt att inte vara nervös genom att helt enkelt, men ogenomtänkt, fått tvinga mig själv att inte vara nervös vilket i sin tur gjort mig desto mer nervös. Denna dubbelnervositet har inte visats sig

---

<sup>35</sup> Hedgrund, anteckningar ur min *Dagbok*.

fysiskt, förutom kalla händer, men inombords pågår ett krig mellan de svaga allierade, mina tankar, och den starka fienden nervositeten.

Hur jag använder mig av tiden i övningsrummet är avgörande för hur resultatet blir på scenen. Är övningsperioden genomtänkt och väl genomförd är chansen stor att även konserten blir det. Är övningsperioden tvärtom blir det tvärtom. Jag behöver infinna mig i det mentala tillstånd jag vill ha på scenen innan och under min övningsperiod. Med hjälp av avslappning, och minnen tar jag med mig goda känslor in i mitt artistiska mentala rum och övningsrum.

Fagéus skriver att det finns flera aspekter att ta hänsyn till när vi övar. Det kan förenklat delas in i tre delar: teknik, musikalisk form och flöde. Han skriver även att vi sällan övar på flöde utan fokuserar på den tekniska sidan av musiken. Vi kan öva på flöde genom att förflytta oss mentalt till konsertsituationen. Vi hamnar lätt i tankar och mönster som ”jag ska bara göra klart detta och sedan detta...” och tänker att flödet får komma av sig självt när det väl är dags. Det kan vara viktigt att ibland ta tid utan instrumentet och bara läsa noterna, ta del av helheten i musiken och allt som innefattar den, form och frasering.<sup>36</sup>

Innan övning har jag ställt mig frågor om vad jag idag ska städa och trygga i musiken, vad jag behöver idag för att det ska kännas roligt att öva och vad jag förväntar mig av mig själv i mitt övande och mitt musicerande. När det går som allra bäst stannar jag upp och känner in känslan och försöker bevara känslan i mitt minne, skriver ner det på papper som jag tar med mig till nästa gång. Jag låter musiken styra mig i kropp och sinne och låter det påverka frihet och frimodighet i mitt musicerande.

Alla veckor av övningar jag gjort och den utveckling det gett skulle sättas på prov under en konsert i mars månad. Min plan var att jämföra två inspelningar av *Alborada Del Gracioso*. där den ena gjordes i februari månad<sup>37</sup> och den andra skulle spelats in under konserten. Konserten blev tyvärr inställd på grund av den rådande krisen av Covid-19. Övningen *förberedelse inför konsert* handlar om att visualisera min egen konsert. Jag går till mina minnen om en konsert där det gått som bäst för mig. Jag får insikten att jag än en gång kan uppleva det i framtiden. Jag känner hur det kändes, hör hur det lät och ser hur det såg ut. Med detta föreställer jag mig en kommande konsert, hur jag är lugn, trygg och positivt förväntansfull. Jag föreställer mig att jag går in på scenen och känner hur publiken och jag blir ett.

---

<sup>36</sup> Fagéus, *Musikaliskt flöde*, 131 och 134–135.

<sup>37</sup> *Audioinspelning av Alborada Del Gracioso.WAV*, Hampus Hedgrund, inspelad 28 februari 2020.

## 4 Diskussion

Undersökningen har bestått av att arbeta systematiskt med metoder om mental träning. Metoderna har gjorts kontinuerligt för att se vilka effekter det ger, vilka dilemman som kan uppstå och hur mental träning påverkar spelteknik och gestaltning av musik.

Enligt materialet som jag tagit del av kan mental träning hjälpa musiker på flera plan. Med mental träning kan musiker få ökad medvetenhet och närvaro som påverkar spelteknik och gestaltning av musik inför konsert och liknande sammanhang. Med hjälp av visualisering, avslappning och reflektioner kan en musiker få klarhet om sina mål och hur denne hittar vägar dit. Mental träning blir en problemlösningsmetod för att ta sig över hinder.

Dock är det väl värt att diskutera de olika problem och fallgrorpar som finns med mental träning. Om vi inte har tillräcklig kunskap om mental träning, om hur den fungerar, dess olika betydelser och metoder, är risken att vi inte drar nytta av den på rätt sätt. Som i studien med höjdhopparna och kontrollgruppen visade det sig att hjärnan behöver motorisk kunskap för att det visuella systemet ska få sin fulla effekt. Utan tillräcklig kunskap om hur en rörelse ska utföras kan det få fel representation i det visuella systemet. För att sätta det i ett musiksammanhang kan vi tänka oss en pianist som har övat på en svår passage med stora hopp och förflyttningar med handen. När pianisten visualiserar om problemet och utförandet aktiveras både det visuella och det motoriska systemet och problemet blir lättare att utföra. En viktig punkt i diskussionen kring dilemman som kan uppstå handlar framförallt om en person är nybörjare. Med hjälp av studien angående höjdhopparna och kontrollgruppen, tycks det vara så att en aktiv pianist kan dra nytta av mental träning och visualisering i musik den aldrig tidigare spelat. Argumentet för detta är att den aktiva pianisten redan har en bra kunskap om hur man spelar piano. Med andra ord finns redan information att hämta från sinnesminnena.

Resultatet jag har fått ligger i det stora hela i linje med litteratur och forskning. Det betyder att mycket av det teoretiska och det praktiska är eniga. Jag påstår att musiker kan få mycket utav att använda sig av mental träning för sin musikaliska utveckling, då min undersökning, tidigare experiment och forskning har bevisat detta för mig.

## 5 Slutsats

I början av min undersökningsperiod förstod jag att jag tidigare aldrig riktigt hade jobbat med avslappning och visualisering. Jag visste inte riktigt hur jag skulle gå till väga och det var svårt att fortsätta om det inte gav direkta resultat. Det var skönt att äntligen få en slags guidning inom mental träning för det var precis det jag behövde. Alla övningar har gått bra, det var lite motstånd till en början även om jag kände från dag ett att detta definitivt kommer fungera. Tänker att det är lite som när du verkligen bestämt dig för att komma igång med fysisk träning, första gången känns motiverande och riktigt positivt, tredje gången dalar känslan något och det känns lite mer trögt. När man kommit igång och checkat av ett antal pass känns det genast lättare och varje upplevelse gör en starkare både mentalt och fysiskt.

Syftet med arbetet har varit att se hur jag som musiker arbetar med artistisk mental träning och hur olika metoder och övningar hjälper mig att bearbeta nervositet inför konsert och att vara på scen och hur min spelteknik och gestaltning påverkas. Jag har dokumenterat min process i en slags dagbok och hade planer på att spela in en konsert som tyvärr blev inställd på grund av Covid-19. Ändå har jag fått väldigt positiva resultat och det här är något som jag idag och i framtiden kommer att fortsätta jobba med.

Undersökningen om mental träning har fått mig att börja ändra mina tankar kring övning och förberedelse. Den har gett mig inspiration till att läsa och lära mig mer om mental träning. Idag använder jag mig av övningarna avslappning och visualisering när jag är i övningsrummet eftersom jag idag vet vilken stor betydelse det har för mig musikaliskt och hur det får mig att vara mindre nervös och mer självsäker på scen. Jag har upptäckt att de viktigaste övningarna för mig har varit *att stärka självkänslan* och *att stärka självförtroendet*, för när jag nu är starkare går jag in i musiken med mer lust, mer ambition, mer engagemang, mer nyfikenhet och jag känner mig fri, känner mig glad, känner mig bra, känner mig på min högsta nivå.

Mitt musicerande har påverkats något så otroligt positivt av övningarna som jag har jobbat med. De har hjälpt mig att identifiera vilka muskler och delar av kroppen jag spänner, vad jag tänker om mig själv och vilka krav jag har. Övningarna har gjort mig lugn och sansad, jag tycker om mig själv mer, mycket på grund av att jag är mer självsäker i musiken jag spelar och som

musiker i sin helhet. Jag gör inte lika många misstag, men skulle jag göra det försämrade inte min självkänsla och självförtroende för att jag inte är lika hård mot mig själv.

Jag förstår nu att det som Fagéus har skrivit om allergen stämmer. Mina negativa tankar har fått tagit stor plats och har påmint mig om dåliga konserter vilket har fått mig att tänka och tro att nästa konsert kommer bli likadan och då går de tankarna i uppfyllelse. Det ligger en poäng i det som Lundeberg skriver att ångest är en rädsla för vad som kommer hända i framtiden. Därför har det varit viktigt för mig att få öva på självkänsla och självförtroende för att byta ut negativa tankar till positiva tankar. Fagéus nämner även i sin bok om hur stor betydelse det har att byta ut ordet ”man” till ”jag” när vi säger saker som ”man övar inte alltid så bra”. Under mitt arbete har jag förstått att detta är sant för mig och har upptäckt att jag inom andra områden har gjort den skiftningen. Det är ett sätt att vara ärlig mot sig själv som hos mig leder till en större omsorg av mitt mående och mina problem. Det är också ett sätt att börja skruva ner volymen på den inre kritikern, att stå upp mot den.

All kompletterande information jag tagit del av från andra författare, musiker och forskare i böcker och artiklar visar att alla vill åt liknande mål och uppnå liknande resultat. De föreslår dock olika tillvägagångssätt och därför har jag börjat fundera på om inte alla musiker borde jobba med mental träning, avslappning och visualisering. Personligen tror jag många av oss musiker upplever det som jag upplevt. Nervositet, oro och dåligt självförtroende. Man kanske inte insett sina problem, kanske inte vågar ta tag i sina problem eller rent av inte orkar ta tag i sina problem. Det får gå som det går när det är dags att gå upp på scenen. Det känns lite absurt att en musikers arbetsplats är något man kanske är rädd för. För mig har det varit så men det är inget jag ska behöva ha ångest över.

Det här är något jag får arbeta med hela livet, mitt arbete har varit en fantastisk början i min fortsatta resa mot mitt bästa jag. I framtiden vill jag forska vidare på om det finns några likheter och skillnader i min nervositet i kammarmusiksammanhang. Ytterligare en tanke och något jag hade kunnat gjort annorlunda i detta arbete är att vara tydligare och mer noggrann i mina anteckningar. Genom att skriva in datum i dagboken hade jag haft en daterad historik jag kunnat använda för att t.ex. upptäcka eventuella mönster i den tänkta utvecklingen, samt att ha mer dokumentation i form av inspelningar, där jag kan studera min utveckling av det musikaliska flödet. Att spela in mig själv och mitt pianospel har inte omfamnat mig naturligt men idag förstår jag att det kan vara en viktig del i min fortsatta utvecklingsresa.

## 6 Referenslista

### Tryckta källor

Fagéus, Kjell. *Musikaliskt flöde*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag, 2012.

Lundeberg, Åke. *Rampfeber – konsten att framträda under press*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag, 1998.

Hassmén, P. Hassmén N. & Plate, J. *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur, 2003.

### Digitala källor

“How to silence your inner critic and sing with freedom”, 2020-04-21

<https://www.isingmag.com/how-to-silence-your-inner-critic/>

“How to stand up to your inner critic”, 2020-04-21

<https://ideas.ted.com/how-to-stand-up-to-your-inner-critic/>

“Mental träning”, 2020-01-22

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mental-traning>

”Vad händer i hjärnan när vi tränar mentalt?”, 2020-05-19

<https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Hjarnan-tranar-mentalt.pdf>

“Modifying solo performance anxiety in adult pianists”, 2020-05-19

<https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/docview/302684108?pq-origsite=primo>

### Notexempel

Ravel, Maurice. *Alborada del Gracioso* ur *Mirrors*. First edition (reprint). Reprinted by *Piano Masterpieces of Maurice Ravel* (pp.40-87) Mineola: Dover Publications, 1986. Paris: E. Demets 1906. Plate E. 1158 D. (senare Max Eschig).

### Ljudkällor

Artistisk mental träning, Kjell Fagéus, 2019-03-12.

<https://amt.yt/9-ljudsp-r.html>



## **7 Bilagor**

Audioexempel 1.mp3

Audioexempel 2.mp3

Audioinspelning av Alborada Del Gracioso.WAV