

MASTEROPPGAVE

Emnekode: MUS5015_1

Navn: Lars Rune Sporildnes

En autoetnografisk undersøkelse på egen sangøving ved å belyse betydningen og virkningen av avspenning innen sang

An autoethnographic investigation of my own singing practice by elucidating the meaning and impact of relaxation in singing

Dato: 22.05.23

Totalt antall sider: 49

Summary (English)

In this master's thesis, I present the issue: Which transference values have relaxation to progression in a singer?

To answer this problem, I have a qualitative approach, where I use autoethnography as a method. Here I first present theories I have used in the thesis in a theory chapter, then I move on to the method chapter, where I explain in more detail what autoethnography is, and how I have chosen to use thematic analysis to analyze my data material. My data material consists of auto narrative, where I present stories based on my own lived experiences. I have also present an experiment, where I have written logs from 3 singing exercises with a strong focus on relaxation, and 3 singing exercises with less focus on relaxation. These logs are then also part of my data material. I also present which relaxation exercises I have used, where I explain them in the same chapter. This is followed by a discussion chapter, where I discuss the themes surrounding my problem that arise. Keywords around these themes are: stress, compassion, mental health and performance. At the very end, I present my findings in this thesis and answer my problem based on my findings.

Sammendrag (Norsk)

In denne masteroppgaven tar jeg for meg problemstillingen: Hvilke overføringsverdier har avspenning til progresjon hos en sanger?

For å besvare denne problemstillingen har jeg en kvalitativ tilnærming, hvor jeg anvender autoetnografi som metode. Her presenterer jeg først teorier jeg har anvendt i oppgaven i et teorikapittel, for jeg går videre til metodekapitlet, hvor jeg forklarer nærmere hva autoetnografi er, og hvordan jeg har valgt å bruke tematisk analyse for å analysere datamaterialet mitt. Mitt datamateriale består av auto narrativ, hvor jeg presenterer fortellinger som baserer som egne levde erfaringer. Jeg har også utført et eksperiment, hvor jeg har skrevet logg ut i fra 3 sangøvinger med stort fokus på avspenning, og 3 sangøvinger med mindre fokus på avspenning. Disse loggene er da også en del av mitt datamateriale. Jeg presenterer også hvilke avspenningsøvelser jeg har brukt, hvor jeg forklarer de i det samme kapitlet. Deretter kommer et diskusjonskapittel, hvor jeg diskuterer temaene rundt min problemstilling som dukker opp. Nøkkelord rundt disse temaene er: stress, medfølelse, psykisk helse og prestasjoner. Helt til slutt presenterer jeg funnene mine i denne oppgaven og svarer på min problemstilling ut ifra mine funn.

Takk til..

I dette masterprosjektet vil jeg først og fremst takke mine veiledere.

Takk til min biveileder Grete Daling, og min hovedveileder Bjørg Solveig Fretheim.

Deretter vil jeg takke en av mine medstudenter og god venn June Lian Dolmen, for motiverende ord og godt selskap under skrivingen av masteroppgave.

Jeg vil også til slutt gi en stor takk til Rosemary Martin og Runa Hestad Jenssen for god hjelp i oppstarten av masterprosjektet.

Innholdsfortegnelse

.....	0
1.0 Innledning og bakgrunn for oppgaven	1
1.1 Tema og problemstilling for oppgaven	2
1.2 Datamaterialet	3
1.3 Hensikt	4
1.5 Tidligere forskning	4
2.0 Teori	5
2.1 Begrepsbruk	5
2.1.1 Hva er avspenning?	5
2.1.2 Hva er meditasjon?	5
2.1.3 Hva er mindfulness?	6
2.1.4 Valg av begrep og min definisjon	7
2.2 Videre teorier anvendt	8
2.2.1 Katastrofetanker	8
2.2.2 Stress	8
2.2.3 Stillhet	8
2.2.4 Prestasjonsangst	8
2.2.5 Medfølelse	8
2.2.6 Trening og mental helse	9
3.0 Metode	1
3.1 Autoetnografi	1
3.1.1 Hva er autoetnografi?	1
3.1.2 Hvordan omtales bruk av autoetnografi som metode blant forskere?	2
3.2 Metode: Auto narrativ	2
3.2.1. Hva er «auto narrativ»?	2
3.2.2 Hvorfor vil jeg bruke de?	3
3.2.3 Hvorfor lager jeg fortellingene?	3
3.3 Analyse av narrativer	3
3.4 Stilling som forsker	4
3.5 Etikk	5
4.0 Presentasjon og analyse av datamaterialet	1
4.1 Presentasjon og analyse av narrativ og analyse	1
4.1.1 Avspenning mot katastrofetanker?	1
4.1.2 Avspenning mot stress?	3
4.1.3 Avspenning og omsorg	4
4.1.4 Avspenning for å opprettholde den mentale og fysiske helsen	7
4.2 Presentasjon av avspenningsøvelser	8
4.2.1 Kun bruk av dynamisk avspenning	8
4.2.2 Med bruk av dynamisk og meditativ avspenning	9
4.3 Eksperiment med 3 øvelser	10
4.3.1 Logg fra øving med bruk av meditativ og dynamisk avspenning	11

4.3.2 Logg fra øving med mindre fokus på avspenning.....	15
4.3.3 Oppsummering av analyse i logg	18
5.0 Diskusjon.....	19
5.1 Har min erfaring med avspenning overføringsverdi til andre sangere?	19
5.1.1 Forebygging av stress.....	19
5.1.2 Håndtering av prestasjonspress	21
5.1.3 Pause fra omverden	22
5.1.4 Styrke psykisk velvære.....	24
5.2 Holder det med dynamisk avspenning?	25
5.3 Tid til avspenning?	25
6.0 Resultater.....	1
Referanser.....	1

1.0 Innledning og bakgrunn for oppgaven

Gjennom mine år med oppvarming innen sangundervisning og oppvarming innen kor, har jeg erfart at fokuset på avspenning har vært en gjennomsnittlig liten del av oppvarmingen. Hva er min bakgrunn for å si dette, og hva er det jeg sammenligner oppvarmingen innen sang med? Min interesse for estetiske fag ble vekket gjennom deltagelse i teateroppsetninger, der jeg fikk være med på ulike teateroppsetninger og jeg har også gått dramalinja på videregående skole. Gjennom mine år med teater og drama har jeg erfart at fokus på avspenning har vært en viktig faktor for meg for å prestere bra. Avspenning er viktig både for å koble kroppen på, være fokusert på oppgaven min, og for å ta avstand fra eller legge fra meg det jeg har jobbet med. I arbeid med krevende roller som har en del byrder med seg, er avspenning et godt verktøy for å kunne legge fra meg denne rollen, og ikke ta med meg rollens byrder med seg inn i eget liv. Det «å legge fra seg rollens byrder» kan virke litt overdrevent sagt for en person som ikke har noen forhold til drama og teater, men når man jobber med en rolle må man gå dypt nok inn i rollens bekymringer og problemer for å skjønne hvorfor rollen tenker og gjør det den gjør. Det å legge seg så inn i noen andres sorg, tap og bekymringer kan være krevende og vanskelig å ikke ta med seg. Avspenningsarbeid i drama og teater opplevde jeg som meditasjon, og som berører det mentale og pusten likeså mye det fysiske og aktivering av kroppen. Det og finne ro og fokus i egen kropp og sinn, gir muligheter til å fremme konsentrasjon og få et tydeligere fokus i eget arbeid.

I mitt møte med sang og sangundervisning dreide arbeidet med avspenning seg mer mot et kroppslig fokus. Her gjald det å få i gang muskler og blodgjennomstrømning, tøye og løsne i spenninger i kroppen for å få kroppen mest mulig avslappet som en klargjøring og forarbeid til å synge. Jeg opplevde ikke like stort fokus på det mentale i avspenningen, noe som jeg oppfattet som merkelig ut ifra mine gode erfaringer med det fra drama og teater. Det var også mindre fokus på avspenningen, hvor det i mange tilfeller var bare en del av oppvarmingen vi skulle igjennom, uten at det som regel ble forklart noe mere dypere enn at vi bruker kroppen når vi synger, som gjør at det er viktig å ha kontakt med kroppen og at den er avspent.

Fokuset var hovedsakelig på stemmen og dens oppvarming.

Det kan være hensiktsmessig å se på likheter rundt oppvarming innen sang og drama, for å få en større forståelse rundt spørsmålet, har drama og sang så store ulikheter at fokuset på avspenning spriker?

- Både drama og sang har kroppen som hovedverktøy i sitt arbeid. Kroppen må være på og i kontakt for at man skal kunne gjennomføre det man skal.

- Drama og sang kan begge legge seg inn i roller i sin arbeidsprosess. Det vil altså være likt behov for å legge seg inn og legge fra seg rollen ved bruk av avspenning.
- Drama og sang har begge veldig mye følelser inn i bilde, som kan både være vonde, men også gode følelser. Her er det altså et behov i begge former å kunne ha verktøy for å håndtere disse følelsene gjennom bruk av avspenning.
- Drama og sang jobber som oftest begge med å opptre foran publikum, hvor det å kunne være til stede og konsentrere seg om sin oppgave uten å la nervøsiteten ta over er en viktig del. Her kan nok avspenning være et godt verktøy til å oppnå dette fokuset.

Man kan altså finne flere store likheter innen sang og drama gjennom hvordan en skuespiller jobber med drama, og hvordan en sanger jobber med sang, og viktigst av alt at kroppen og sinnet må være på lag for å gjennomføre en arbeidsprosess. Hvorfor har møtet mitt med sang og drama hatt så ulikt fokus på avspenning da? I dette prosjektet har jeg som mål å kunne sette et lys på avspenning, og gå dypere inn i virkningen av avspenning som en mulig inngang til mestring og god selvfølelse i vokalt arbeid, som et viktig utgangspunkt i vokalpedagogisk arbeid. Gjennom å gjøre et dypdykk i min bakgrunn med autoetnografi som metode vil jeg besvare spørsmål slik som, hvorfor har jeg en så stor interesse til avspenning? Som leder meg videre til, hvorfor har jeg valgt å legge mere avspenning inn i min sangøving? For å finne svar på dette må jeg stille spørsmål til, hvilke overføringsverdier har større fokus på avspenning til progresjonen min i sang? Ved å stille disse spørsmålene mens jeg utfører sangøving, vil jeg kunne besvare på, opplever jeg stor forskjell på sangøvingen min gjennom et lite fokus på avspenning og et større fokus på avspenning?

Som sanger er det viktig å bruke øvelser som fungerer for deg, og at du er bevisst på hvorfor du gjør disse øvelsene. Her snakker vi om langstrakte og ofte dyptgående prosesser, og fordrer en nær og utforskende samspill mellom sangpedagog og student. Gjennom å sette lys på avspenning i min sangøving, og bli bevisst på hvorfor og hva jeg gjør, tror jeg dette kan være med på å utvikle meg som sanger, men også det å kunne overføre det videre til evt. sangelever jeg har i fremtiden.

1.1 Tema og problemstilling for oppgaven

Mitt masterprosjekt startet med å være et dypdykk i min egen sangøving, gjennom å lage et øvingsopplegg, analysere og reflekter over hvorfor jeg gjør de øvelsene jeg gjør, før jeg til slutt designe et nytt øvingsopplegg. Etter å ha designet et slags førsteutkast av

øvingsopplegget mitt innså jeg fort at dette ble veldig omfattende. Å gå inn på hver enkelt øvelse, begrunne hvorfor jeg gjør øvelsen, hvor den kommer fra og hvilken virkning den har. Dette kartleggings- og analysearbeidet ga meg et nytt og verdifullt utgangspunkt og bakteppe for nye spørsmål og problemstillinger. Et gjentakende tema som interesserte meg ble derfor *avspenning*, både som en del av oppvarming og videre avspenning som fenomen. I gjennomføringen av opplegget fant jeg fort ut at avspenning var noe som interesserte meg, og noe jeg ville undersøke nærmere. Denne øvingsplanen jeg utarbeidet ble en prosessuell tilnæringsmetode for å finne, belyse og utvide forståelser omkring avspenning, dens betydning for meg, hvordan bevissthet og kunnskap om avspenning for hver enkelt kan ha betydninger for den sangfaglige utviklingen. På et mer overordnet nivå dreier det seg også om avspenning som tema fra et sangpedagogisk perspektiv. Videre innså jeg at avspenning i forbindelse med sang ofte har vært mindre fokusert på enn mer tekniske øvelser, som for eksempel skala øvinger, øvelser for aktivering av støtte og kompresjonsøvelser. Er avspenning noe som i mine sangtimer har blitt tatt for gitt? Kanskje er det fort gjort å tenke at avspenning har mindre effekt enn det den kanskje har? Kanskje er det fort gjort å tenke at det er for tidkrevende til at det er vært å bruke av tiden man har til rådighet? Avspenning er kanskje noe jeg selv også har tatt for gitt når jeg selv leder oppvarming som dirigent i et kor? Avspenning er noe jeg bruker som del i min sangøving, men er jeg bevisst på hvorfor, og ligger det et utvidet læringspotensialet å gå dypere inn i dette? Hvorfor opplever jeg det som viktig for meg i min arbeidsprosess med både drama og sang? Min hovedproblemstilling blir derfor: Hvilke overføringsverdier har avspenning til progresjon hos en sanger? For å besvare problemstillingen har jeg gjennom en autoetnografisk tilnærming undersøkt *avspenning* som en del av egen tilnærming i vokalt arbeid, nærmere bestemt sangoppvarming, og avspenning som fenomen. Jeg har videre satt søkelys på overføringsverdier avspenning kan ha for progresjonen hos en sanger.

1.2 Datamaterialet

Datamaterialet for dette masterprosjektet er basert på et detaljert øvingsopplegg jeg selv har utarbeidet, på bakgrunn av egenøving og sangundervisning. Her har jeg videre gjennomført 3 øvinger med stort fokus på avspenning og 3 øvinger med mindre fokus på avspenning, som jeg har loggført og dokumentert erfaringer i form av skriftlig refleksjoner.

I tillegg presenterer jeg narrativ basert på levde erfaringer som belyser ulike utfordringer, situasjoner, følelser og sårbarhet der avspenning på ulike vis spiller en rolle og har vært

viktige for mitt vokale arbeid, men også som menneske. Disse narrative belyser også hvorfor avspenning har vært en så stor del av min sangundervisning.

Gjennom refleksjoner og analyse av datamateriale, og gjennom å diskutere min empiri opp i mot teori skal jeg kunne besvare og sette søkelys rundt viktige temaet opp i mot min problemstilling.

1.3 Hensikt

At avspenning i seg selv er viktig innen sang er ikke noe særlig nytt og stort funn innen sang. Det har heller ikke vært intensjonen min, det å finne opp kruttet. Hensikten er å ville få frem gjennom dette masterprosjektet litt mere utdypende om hvorfor det er viktig, og hvor stort det skal vektlegges i en sangøving, gjennom å belyse overføringsverdien den har til progresjonen i min sang. Sette søkelys på at avspenning nødvendigvis ikke trenger å være noe man «bare må igjennom», men heller være bevisst på hvorfor man har det med, og hva det kan gi sangerne. Bevisstgjøre om hva det kan være godt for, og hvordan det kan være et viktig verktøy for en sanger å jobbe godt med avspenning, både når det gjelder mentalt vedlikehold, håndtering av stress og presset en sanger er under, som vil bidra til progresjon hos sangeren.

1.5 Tidligere forskning

Det jeg har funnet av tidligere forskning er Börjesson & Svalander (2019) sin teori, hvor de presenterer et opplegg de valgte å kalle *Stress-smart*. De fant ut i forarbeidet av dette opplegget at det var mange unge som slet med psykisk uhelse og stressrelaterte problemer. I *Stress-smart* opplegget har de med avspenningsøvelser. En av avspenningsøvelsene de presenterer i en av samlingene er en øvelse de har valgt å kalle *Puste i firkant*. Denne øvelsen har likheter med en avspenningsøvelse jeg presenterer i dette prosjektet, som jeg har valgt å kalle *Firkantpust*. Börjesson & Svalander (2019) sin teori omhandler ikke sang, men stress er et tema som vil dukke opp i min oppgave. Arder (2009) skriver i sin bok om oppvarming og øving innen sang, hvor hun deler begrepet avspenning i to, meditativ avspenning og dynamisk avspenning, noe som jeg har valgt å dra inn i mitt prosjekt.

2.0 Teori

Rundt tematikken min er det noen forskjellige begrep som dukker opp, som jeg må velge mellom og definere. Begrep som har dukket i prosjektet er avspenning, meditasjon og mindfulness. Hva ligger bak disse begrepene? Og hvilket begrep velger jeg å bruke i bakgrunn av dette? Dette er spørsmål jeg vil prøve å få svar på i teorikapitlet, og som vil ha relevans videre i oppgaven.

2.1 Begrepsbruk

2.1.1 Hva er avspenning?

Store Norske Leksikon skriver lite og ukonkret om hva avspenning er, hvor de skiller mellom anvendt avspenning og progressiv avspenning. Her forklarer de slik som jeg forstår det at progressiv avspenning er en avspenningsteknikk som går ut på å spenne muskler, for å så slappe av, slik at du kjenner tydelig forskjell på når musklene er anspent, og når de slapper av, som igjen vil gjøre det lettere for kroppen å spenne av (Malt, 2022). Anvendt avspenning derimot, forklares med at man i stede for å spenne musklene, bruker ord for å fremkalle avspenning, og fokuset ligger mye i det å kjenne på avspenning i bevegelse. Her henviser Store Norske Leksikon videre til meditasjon og yoga (Malt, 2019).

Gjennom å lese i bøker som omhandler sangundervisning og sangteknikker er avspenning et begrep som gjentar seg i disse. I Arder (2009) sitt arbeid bruker hun begrepene meditativ avspenning og dynamisk avspenning under kapitlet som omhandler avspenning. Her forstår jeg det som at de har de valgt å skille disse 2 begrepene med at meditativ avspenning baserer seg på stille avspenning og dynamisk avspenning som mere fysisk. Under meditativ avspenning kommer Arder (2009) med forslag til hvordan man kan spenne av mentalt gjennom 10 punkter. Alle disse punktene baseres for det meste på det som over ble kalt anvendt avspenning (Arder, 2009). Under meditativ avspenning er fokuset altså likevel mest på det med å få musklene avslappet, og lite fokus på følelser, tanker og bekymringer. Jeg oppfatter altså begrepet avspenning gjennom å lese disse kildene som et begrep spisset opp imot det kroppslige, om hvordan man kan spenne av musklene i kroppen. Jeg liker hvordan Arder (2009) bruker meditative avspenning og dynamisk avspenning, for å skille mellom ulike former for avspenning. Det jeg er på jakt etter er et begrep som dekker både det mentale og det kroppslige, hvor jeg blir videre henvist til begrepet meditasjon.

2.1.2 Hva er meditasjon?

Begrepet avspenning fører meg altså videre til meditasjon. Kan dette begrepet være passende for min tematikk? Meditasjon har tradisjonelt sett blitt praktisert relatert til noe gudommelig.

Det har blitt brukt i henhold til religiøst eller personlig trossystem. I løpet av de siste 60 årene har et stort antall i Nord-Amerika og Europa lært om hvordan man kan praktisere meditasjon, men med en annen tilnærming til det. Fokuset har vært på det mentale, gjennom å praktisere meditasjon for å dempe stress og forbedre et psykisk velvære. Meditasjon har blitt praktisert i ulike former i minst 2500 år, men har trolig eksistert mye lengre. Det har blitt brukt i mange forskjellige kulturer, og et spennende funn rundt dette er at noen av metodene innen meditasjon i enkelte kulturer kan ligne på metoden i andre kulturer uavhengig av hverandre. Det finnes flere måter å praktisere meditasjon på, men de fleste utøverne blir lært opp til å klare å bli mere avslappet bevissthet, med å ikke fjerne tanker, men heller ikke holde på dem. Ideen bak meditasjon er altså en metode for å kunne returnere oppmerksomheten opp imot hovedfokuset. De siste 20 årene har det blitt større vekst rundt «mindfulness»-teknikker der man skal prøve å la oppmerksomheten dvele med alt som befinner seg her og nå i den som mediterer i sitt miljø (West, 2016).

Meditasjon er egentlig et begrep som er midt i blinken i forhold til den mentale delen innen avspenning, hvor store deler av det som vektlegges innen meditasjon er det jeg vil fokusere på innen sangundervisningen. Selv om begrepet meditasjon dekker det mentale innen avspenning, velger jeg likevel ikke å anvende dette begrepet videre i min oppgave. Grunnen til dette er fordi at jeg synes at dette begrepet blir for omfattende, og for utradisjonelt i bruk innen sang. Jeg vil bruke et begrep som dekker både fysisk avspenning, i tillegg til det mentale. Begrepet mindfulness blir brukt innen meditasjon, hva ligger bak dette begrepet?

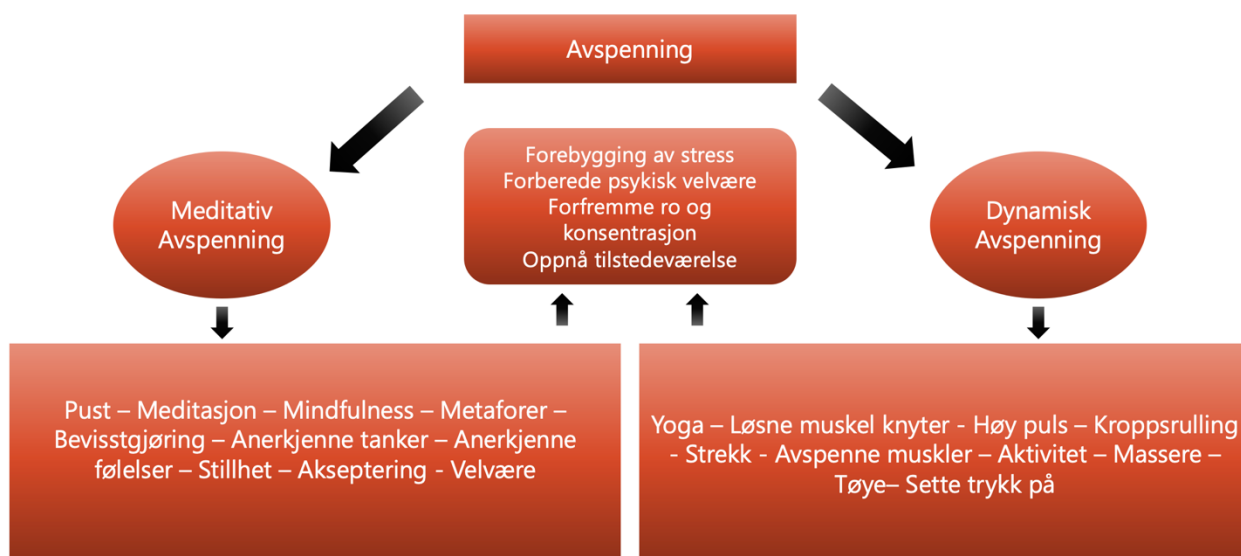
2.1.3 Hva er mindfulness?

Under meditasjon ble begrepet mindfulness brukt. Dette er et begrep jeg er kjent med gjennom appen til Headspace. Dette er en app som inneholder meditasjon, mindfulness, veiledning, terapi og psykiatri. Denne appen har jeg brukt ved søvnvansker, og er en app jeg har tiltro til, fordi den har hjulpet meg mye med å håndtere søvnvanskene, men også å håndtere stress. På deres nettside definerer de begrepet mindfulness med at det vektlegger kvaliteten rundt det på kunne være til stede og ha fullt fokus på det du holder på med. At du skal klare å ha full fokus og være til stede uten å dømme, være distraherert samtidig som at man er bevisst på tanker og følelser man har uten å bli fanget av dem. Deres visjon rundt mindfulness er at det er viktig å trene på å være til stede i fra en stund til en annen stund gjennom bruk av meditative øvelser, slik at man kan dra dette inn i hverdagslivet. Gjennom å trene seg selv til å være mere tilstede, trener man også seg selv til å leve med mere bevissthet. Det å kunne være til stede og puste uten at tanker og følelser tar over tilstedeværelsen (Headspace, u.d.).

2.1.4 Valg av begrep og min definisjon

Gjennom å lese bøker som omhandler sang ser jeg at avspenning er begrepet som hovedsakelig blir brukt. Så selv om at meditasjon og mindfulness har mye av faktorene jeg legger i avspenning, og at ordet avspenning er definert som for spesifikt inn mot avspenning av musklene og utelukker mye av det mentale som jeg vektlegger, har jeg likevel valgt å bruke begrepet avspenning. Grunnen til dette er på grunn av at avspenning er et begrep som jeg selv er vant til å bruke både innen drama og sang, i tillegg til at det er det begrepet som ofte blir brukt i bøker om sang. Jeg liker godt hvordan Arder (2009) buker begrepene meditativ og dynamisk avspenning som underkategorier av begrepet avspenning. Grunnen til at jeg liker at hun deler avspenning opp i disse to oppdelingene, er at det viser til at det er viktig å ha med både det dynamiske og meditative for å få best effekt innen avspenning. Dette prøver jeg også å vise til i figuren under. Disse begrepene kommer jeg nok også til å anvende videre i dette masterprosjektet. Begrepet avspenning vil altså kunne deles inn i to kategorier i mitt prosjekt, meditativ avspenning og dynamisk avspenning. Jeg kommer derimot ikke til å legge det samme i disse begrepene som Arder (2009) gjør. Meditativ avspenning vil baseres på avspenning i henhold til forebygging av stress meditative mentale øvelser. Dynamisk avspenning vil baseres på fysisk avspenning av musklene og fysiske aktive øvelser for å spenne av. Under har jeg prøvd å lage en oversikt for å vise hvordan de henger sammen i forhold til hverandre, og hva jeg legger i begrepene.

Definisjon av begrepet avspenning



Lars Rune Sporildnes (2023)

2.2 Videre teorier anvendt

2.2.1 Katastrofetanker

Katastrofetanker er et begrep som dukker opp i analysen av narrativ. Katastrofetanker er et tankemønster som kan skape angst. Det er tanker som gir deg en følelse av at du ikke klarer å mestre en situasjon eller en følelse av at noe er alvorlig galt. Ved sterk angst kan tanker som: Jeg kommer til å dø! Jeg mister kontrollen! ankomme (Norsk forening for kognitiv terapi, u.d.),.

2.2.2 Stress

Stress er et nøkkelord som gjentar seg. Når jeg omtaler dette temaet vil jeg dra inn Börjesson & Svalander (2019) som en teori. Denne boka omhandler hvordan de har jobbet for å forebygge stress og fremme en god fysisk og psykisk helse. I boka presenterer de hvordan de utførte samlingene. Samlingene, og hvordan de gikk frem blir presentert på en måte slik at andre kan anvende samme opplegg. Opplegget har de valgt å kalle Stress-smart og er noe de vil formidle videre til andre som jobber med ungdom (Börjesson & Svalander, 2019).

2.2.3 Stillhet

Stillhet er et viktig nøkkelord når det kommer til avspenning. Derfor har jeg valgt å dra inn Kagge (2017), sine skildringer rundt stillhet. I denne boka skildrer han rundt tre spørsmål, hva stillhet er, hvor den er og hvorfor den er viktigere enn noen gang. Her forklarer han at han har tre spørsmål, men trettititre svar. Grunnen til at jeg anvender noe fra denne kilden er på grunn av at jeg liker bildene han illustrerer, og synes de underbygger mye av det jeg skriver om i min oppgave.

2.2.4 Prestasjonsangst

I denne oppgaven diskuterer jeg rundt om avspenning kan være et godt verktøy for sangeren i situasjoner hvor du føler at du må prestere bra. For å diskutere rundt dette temaet må jeg ha en bedre forståelse av hva prestasjonsangst, for å finne ut om hvordan avspenning kan fungere som et verktøy til å håndtere denne prestasjonsangsten. For å fordype meg i dette har jeg valgt å bruke Abrahamsen (2021), som en av mine teorien i denne oppgaven, hvor han i denne teorien forklarer psykologien rundt prestasjonsangst.

2.2.5 Medfølelse

Medfølelse til andre er et tema som dukker opp i denne oppgaven. For å diskutere og reflektere rundt hvordan dette har sammenheng med avspenning, henviser jeg til hva Salvesen & Wästlund (2017) skriver om medfølelse i sesjon 11. I denne teorien forklarer de det psykiske som medfører medfølelse, og hvordan det ligger i oss.

2.2.6 Trening og mental helse

Trening vil være en del av den dynamiske avspenningen, men vil også overlape den meditative avspenningen. For å kunne forklare sammen hengen mellom dette, må jeg vise til hva trening gjør for det mentale. Derfor har jeg anvendt Loland (2013) sin teori, for å vise hva trening gjør med det mentale. Denne litteraturen omhandler sammenhengen mellom idrett og samfunn.

3.0 Metode.

I dette kapitlet skal jeg definere hvilken metode jeg anvender og hvordan jeg analyserer mitt datamateriale. Siden jeg har valgt en kvalitativ tilnærming til min forskning ved å ta i bruk autoetnografi, er det en del i rundt autoetnografi jeg vil dekke. Jeg vil først og fremst fortelle hva autoetnografi er, og deretter forklare hvordan det blir omtalt blant forskere. Videre vil jeg vil jeg presentere hva auto narrativ er, siden de er en del av mitt datamateriale, for å så vise hvordan jeg har valgt å analysere mitt datamateriale. Til slutt vil jeg avslutte dette kapitlet med å skrive litt rundt min stilling som forsker, og etikken rundt oppgaven min.

3.1 Autoetnografi

3.1.1 Hva er autoetnografi?

Ordet autoetnografi kan deles inn i tre deler, for å beskrive hva denne metoden går ut på, auto, etno og grafi. Ordet auto omhandler observasjon av egne erfaringer, og observasjon av skribentens tanker, refleksjoner og følelser. Etno omhandler kulturen. Her ser man på kulturen i praksis og setter det opp imot konteksten i kulturen. Grafi handler om selve framskrivningen av auto og etno. Dette omhandler altså forholdet mellom vitenskapelig kunnskap innsikt og personlig innsikt av dine egne erfaringer, fortellinger og observasjonene du har gjort deg (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021).

Autoetnografisk tilnærming kan ofte omhandle tanker og opplevelser som drar vekslers på det personlige og som handler om å gripe fatt i forhold som er vanskelige, konfliktskye eller sårbare (Carolyn, Adams, & Bochner, 2011). Selv om at det kan føles merkelig å skrive om sine egne følelser og opplevelser inn i sin egen forskning, vil dette vekke følelser i leseren, som vil binde leseren, teksten og forfatteren sammen. Man kan bruke mange forskjellige uttrykk for å formidle forskningen i autoetnografi, som for eksempel stand-up, dikt, bilder, tekst, sang, film, osv. I min forskning jobber jeg ikke kun med tekst, men også kroppsliggjøring av kunnskap, gjennom å jobbe med sang og vokalt arbeid. Man skal altså klare å fange leseren igjennom det uttrykket du selv bestemmer, og målet er å kunne klare å utfordre forståelse av kunnskap vi kjenner, og sette fokus på praksiser og forestillinger som ofte kan bli «tatt for gitt». Gjennom bruk av egne erfaringer og opplevelser kan man sette et kritisk blikk på politiske, sosiale og kulturelle forhold. Mangfoldighet er et viktig nøkkelord å henge på autoetnografi som metode, som kan inngå ulike datakilder, metoder og teorier. Denne type forskning kan være en del av noe større, eller et selvstendig prosjekt. Denne type forskning kan altså gjennomføres i samarbeid med andre, eller alene (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021).

3.1.2 Hvordan omtales bruk av autoetnografi som metode blant forskere?

Interessen rundt autoetnografi som metode er økende, men autoetnografi som kvalitativ forskning er langt i fra en av de mest kjente. Det at autoetnografi skal bli den mest vanligste metoden å anvende er heller ikke målet med metoden, så det at den ikke er den mest kjente kvalitative metoden er ikke et problem. Dette skaper derimot en del debatt rundt metoden og ulike former for kritikk. Grunnen bak dette ligger nok i at siden autoetnografi sine styrker og kvaliteter ligger i det at denne type forskning stiller seg litt ved siden av «hovedfeltet», gjennom det å utfordre måten vi tenker rundt kunnskap og kunnskap utvikling (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021). Det vil altså være naturlig og kanskje til og med dens hensikt å skape debatt rundt denne type metode.

Forskere som anvender autoetnografi mener at forskning kan være streng, teoretisk og analytisk og emosjonell, terapeutisk og inkluderende personlige og sosiale fenomener. Forskere innen autoetnografi verdsetter behovet for å skrive og representer forskning på estetiske og stemningsfulle måter (Carolyn, Adams, & Bochner, 2011). Kritikken kritikerne kommer med rundt autoetnografi som metode blir presentert tydelig i dette sitatet jeg har hentet: «Den omtales av enkelte kritikere som følelsesladet, narsissistisk, introperspektiv, og lite forankret i teori (Delamont, 2007). Kritiske røster hevder videre at metoden har terapi som sitt egentlige mål, eller at den ikke er vitenskapelig» (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021). Dette sitatet viser at det er ganske sterk kritikk rundt denne metoden. Gjennom økningen av interesse rundt autoetnografi som metode både internasjonalt og nasjonalt, skaper det er større behov for å utvikle tilnærminger til kunnskap gjennom et mere tradisjonell evidentbasert og akademisk ramme (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021). Autoetnografi er også kritisert for å gjøre for lite feltarbeid, observere for få kulturelle medlemmer, og for å ikke bruke nok tid med forskjellige andre (Carolyn, Adams, & Bochner, 2011).

3.2 Metode: Auto narrativ

3.2.1. Hva er «auto narrativ»?

«Narrativet» kan være både metoden eller fenomenet inn i forskningen. Innen skole kan et narrativ være for eks. hvordan lærere på en skole opplever samarbeidet mellom teamet på skolen. Fortellinger om hvordan de opplever og føler det. Forskeren kan altså samle fortellinger fra ulike informanter og dokumenter, både gruppevis og enkeltpersoner. Deres fortellinger vil altså være «narrativet». Narrativ vil altså være historier som er levd og fortalt (Postholm & Jacobsen, 2018). Siden ordet auto omhandler observasjon av egne erfaringer,

som referert til tidligere, vil auto narrativ altså være mine egne levde historier i stede for andres (Carolyn, Adams, & Bochner, 2011).

3.2.2 Hvorfor vil jeg bruke de?

Siden sang er noe jeg har holdt på med i mange år, først som en hobby for meg selv, deretter kulturskole, deretter en bachelor i faglærer i musikk med sang som hovedinstrument, og til nå hvor jeg tar en master i musikk og ensembleledelse, samtidig som at jeg dirigerer et kor. Jeg sitter altså på nesten et helt liv med narrativ rundt sang. Mine narrativ er noe jeg tror kan bidra inn i analysen rundt min tematikk. Jeg sitter på mange levde erfaringer selv, så hvorfor ikke bruke dette inn i min forskning? Når jeg skal svare på overføringsverdiene avspenning har for progresjonen hos en sanger i mitt masterprosjekt, ser jeg det som naturlig å dra inn egne levde erfaringer rundt denne tematikken. Gjennom å dra inn mine narrativ rundt problemstillingen er det lettere å analysere dette opp imot den fremtidige eleven jeg møter i sangundervisning.

3.2.3 Hvorfor lager jeg fortellingene?

Jeg velger å lage mine fortellinger for å sette fokus på hva avspenning har betydd for meg. Gjennom å gjøre dette vil jeg klare å analysere hvorfor jeg har det forholdet til avspenning som jeg har, og kan relatere dette videre til min undervisning som sangpedagog. Fortellingene er altså en viktig datainnsamling for at jeg skal kunne analysere og diskutere viktigheten rundt tematikken. Har jeg ikke hatt noen erfaringer rundt tematikken, har jeg måttet hentet inn dette datamaterialet et annet sted, men siden dette er fortellinger som allerede ligger der og står meg selv nært, er det naturlig at jeg tar i bruk dette.

I tillegg vil disse fortellingene være en del av min prosess. Når jeg skriver disse fortellingene vil det komme refleksjoner og andre vinklinger opp mens historiene blir skapt. Dette vil skape en fremdrift og igjen bidra til nye refleksjoner som drives fremover mot en konklusjon. Jeg foretar altså en tematisk analyse, som jeg går nærmere inn på videre.

3.3 Analyse av narrativer

Jeg har foretatt en tematisk analyse av mitt datamateriale. Dette er en analyseform hvor man identifiserer, analyserer og ender opp med å rapportere mønstre/temaer ut ifra datamaterialet. Man vil også kunne tolke ulike vinklinger gjennom bruk av tematisk analyse. Tematisk analyse er en metode som er mye brukt, men har likevel en rimelig åpen form, og hvordan man går frem. Dette er med på å gjøre metoden mere fleksibel, noe som er viktig i denne studien på grunn av prosessen som vil skje i det jeg skriver fortellingene om egne levde erfaringer. Jeg har valgt å anvende tematisk analyse innenfor autoetnografi, for å kunne tolke hva som ligger i loggene mine fra sangøvingen, og for å tolke mine egne fortellinger om

personlige opplevelser, som er narrativ jeg har med inn i dette prosjektet. For å kunne dra ut viktige temaer og tolke mitt datamateriale, har jeg fulgt veiledningen til hvordan man kan gjennomføre en tematisk analyse i artikkelen «Thematic analysis. *Qualitative psychology: A practical guide to research methods.*» til Clarke, V., Braun, V., og Hayfield, N. (2015). I denne artikkelen tar de oss gjennom seks punkter:

- Punkt 1: Gjør deg kjent med egen data. Her leser jeg igjennom egen data gjentatte ganger, slik at jeg kan finne mønstre og betydninger i materialet. Her noterer jeg altså ord som gjentas og temaer som dukker opp.
- Punkt 2: Koding av datamaterialet. Her systematiserer jeg det jeg har funnet, og plasserer de i ulike grupper, for å kategorisere de og ha oversikt.
- Punkt 3: Søk etter temaer. Finn temaer som passer til gruppene som jeg har katalogisert de i.
- Punkt 4: Gjennomgang av temaer. Jeg går jeg gjennom temaene grundig. Er det noen av funnene som ikke helt hører hjemme i et tema, kan det være temaet for gruppen som ikke er god nok, eller om dette funnet hører hjemme i et annet tema, eller til og med skaper et nytt tema.
- Punkt 5: Definer og navngi tema. Etter å ha sett over temaene nøye kan jeg definere temaene med noen setninger, for å klargjøre hva de ulike temaene er, og hva de ikke er. I tillegg navngir jeg temaene ved å legge meg inn i historien bak temaene, og for at temaene ikke skal lappe for mye over i hverandre.
- Punkt 6: Refleksjon og fortelling. Til slutt legger jeg frem endelig analyse. Her forteller jeg en dypere historie bak på en måte hvor leseren ser validiteten rundt temaene som blir satt opp. Her viser jeg også til eksempler fra datamaterialet. Det som blir lagt frem her vil altså være argument til problemstillingen min.

Jeg har altså valgt å bruke tematisk analyse på grunn av at det kan være en realistisk eller essensiell metode som forholder seg til erfaringer, betydninger og deltagerens virkelighet. Det er tematisk analyse jeg anvender for å forstå hva som ligger i fortellingene som dukker opp (Braun & Clarke, 2006).

3.4 Stilling som forsker

I mitt tema for dette masterprosjektet, vil temaet være veldig subjektivt. Avspenning er noe som har vært viktig for meg å sette større fokus på i min egen sangøving enn det jeg har opplevd at det har vært i sangtimer eller i kor. Så for å finne overføringsverdien av

avspenning hos progresjonen til en sangen, ser jeg på det som en viktig datainnsamling å sette mitt møte med avspenning og hvordan avspenning har overføringsverdi hos min progresjon som sanger. Siden har vært en viktig del både i jobben min og studie har jeg mange levde erfaringer og engasjement rundt temaet. Ved forskning, enten gjennom intervju eller et prosjekt hvor jeg har dratt inn en annen person inn i forskningen min, ville disse erfaringene mine ha påvirket forskningen i stor grad uansett, som gjør det mere naturlig å gjøre et dypdykk i min egen sangundervisning. Jeg har stilt spørsmål til hvorfor jeg skal dra meg selv inn i forskningen, men etter en stor tankeprosess endte jeg heller å stille spørsmål til hvorfor jeg ikke skulle ha dratt meg inn i forskningen ut ifra mitt ståsted som sanger. Gjennom å sette lys på mitt møte med avspenning og viktigheten av hvordan det har hatt nytteverdier for min progresjon som sanger vil jeg som forsker kunne belyse et tema enkelte sangpedagoger og dirigenter tar for gitt. Innen de fleste forskningstradisjoner har jeg et som oftest en begrenset plass. Hvordan jeg forstår kunnskapen rundt det med avspenning i sang, er preget og formet ut ifra egne levde erfaringer, men også min vei som forsker. Jeg ble så sentralt i temaet at jeg ikke så noen annen utvei enn å ringe rundt det. Valg av tema er bestemt av et driv som kommer inne i fra. I et tema jeg lidenskapelig opptatt av vil jeg ikke bare kunne ha en rolle som forsker, jeg har også roller som sanger, dirigent, sangpedagog og hobbykuespiller, som vil legge spor i belysningen av funn. Gjennom å belyse mine opplevde erfaringer inn i forskningen vil leseren vite mere om hvem forfatteren er, og hvilket ståsted jeg har. Alle kort blir lagt på bordet (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, & Villje, 2021).

3.5 Etikk

Når det kommer til etikken i oppgaven, omhandler store deler av fortellingene meg og mine erfaringer. Andre personer vil automatisk bli dratt inn i noen av historiene som dukker opp. Her har jeg fokusert på å verne disse personene med å ikke utlevere for mye informasjon om de, som kan spore dem opp og personlige opplysninger som avslører hvem de er. Jeg har altså valgt å kunne anonymisere de i historiene så godt det lar seg gjøre. Det jeg har drøftet mest i rundt etikken rundt historiene er hvordan jeg skal verne meg selv. Historiene jeg kommer med er historier som kanskje en eller annen tid i livet mitt har vært sårt, men som ikke er noe jeg finner sårt den dag i dag. Derfor har jeg diskutert med meg selv om hvorfor jeg trenger å verne meg selv for noe som ikke ser sårt den dag i dag. Svaret der er at jeg har

konkludert med at det er noen jeg heller ikke trenger å gjøre, så lenge jeg dobbeltsjekker at alt jeg legger ut om meg selv er ting jeg er komfortabel med å dele, noe som jeg er. Ved en autoetnografisk tilnærming vil etikk i forhold til med å verne seg selv være aktuelt, siden du deler egne levde erfaringer, så dette er altså viktig for en forsker å ha i bakhodet når man forsker ved valg av autoetnografi.

4.0 Presentasjon og analyse av datamaterialet

4.1 Presentasjon og analyse av narrativ og analyse

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke narrativ som en del av mitt datamateriale. Her har jeg gjort et utvalg fra mine narrativ, for å plukke ut de fortellingene jeg synes belyser viktige temaer rundt min problemstilling.

4.1.1 Avspenning mot katastrofetanker?

«Hjerte banker. Ikke den type banking som skjer når noe spennende skal til å skje, men banking av ubehag. Svetten renner, pusten kveler og redselen tar over. Jeg befinner meg i et stort farvann med ingen sikt til fastland. Det brygger opp til storm, og bølgene føles utholdelige. Hvordan skal jeg overleve? Hvordan havnet jeg her? Alt jeg vil er å komme meg bort herfra. Komme meg et trygt og kjent sted, hvor jeg får puste. Et sted hvor jeg kan være meg. Det er mye i meg som vil gi opp, og la bølgene føre meg til fastland. Men jeg vet at jeg må svømme og kjempe videre. Vinner bølgene, taper jeg, og det er ingen alternativ. Pust Lars. Det er din eneste oppgave for øyeblikket. Det å puste. Jeg puster rolig og kontrollert. Havet stilner. Og sola titter frem. Det er stille igjen. Melka kommer til synet. Jeg er endelig tilbake i butikken. Jeg er endelig til stede igjen, og kan gjennomføre handelen.»

Da jeg begynte på videregående, begynte jeg å få mere og mere sosial angst. Hvor dette kom fra vet jeg ikke. Jeg har alltid vært ganske sjenert av meg, men det har i ingen grad hindret meg i å gjøre ting jeg ville gjøre. Helt til jeg begynte å gå på videregående. Overgangen i fra det å gå på samme skole under hele grunnskolen til å begynne på en videregående uten noen venner var en tung overgang. Jeg flyttet på en alenehybel og var ganske så mentalt sliten etter hver en skoledag. Det å kjenne på så mye frykt hver dag på skolen gjorde at jeg fikk avsky for å være på steder med mye folk. Bare det å gå på butikken ble en utfordring, som jeg prøver å skildre i narrative over. Når vi sosialiserte oss utenom, skolen gikk det for det meste i festing. Jeg unngikk møter med en gruppe mennesker om det ikke innebar drikking. Det var jo så mye mere enklere å sosialisere meg da jeg var full og slapp redselen. På denne tiden gikk jeg til psykolog, og ble henvist videre til et sosial angst kurs. Dette kurset ga oss en bedre oversikt over hva sosial angst innebar, hvordan vi kunne kontrollere det, og hvordan vi skulle forebygge sosial angst. I denne oppgaven skal jeg ikke gå inn på alt vi lærte på kurset, men hvordan man skulle kontrollere angsten er et viktig tema inn i min oppgave. For å forebygge sosial angst må man eksponeres for sosiale situasjoner, store som små. Dermed er det viktig å lære seg hvordan man kan kontrollere det. Her lærte vi viktigheten i det å kunne avspenne.

Etter å ha vært igjennom en krevende sosial situasjon, kan avspenning være til god hjelp til å kunne slappe av etter situasjonen. Når man har en grad av sosial angst kan det å være i sosiale situasjoner være som en kamp, og du blir ekstremt sliten. Mye av angsten kan henge igjen i kroppen etter situasjonen. Derfor kan avspenning være en god metode for å legge fra deg hendelsen, slik at det ikke tar mere energi fra deg enn det trenger. Avspenning er også noe som er viktig for å kunne håndtere situasjonen. Når du er i sosiale situasjoner, kommer såkalte katastrofetanker, noe som jeg forklarer hva er i teorikapitlet (Norsk forening for kognitiv terapi, u.d.). Disse tankene føles ut i fra mine erfaringer så å si umulig å hindre at de kommer. Jeg opplever det som at det er som om man «roter seg bort i hodet». Katastrofetankene tar over og du mister litt oppfatningen av virkeligheten, slik som jeg prøver å skildre i mitt narrativ. Her er avspenning en viktig faktor for å kunne «komme til seg selv igjen». Det å kunne bruke pust og mentale avspenningsøvelser for å kontrollere tankene er et viktig verktøy. Da vil man klare å skille katastrofetanker fra virkelige tanker. Det trenger nødvendigvis ikke å fjerne tankene, men bare gjøre oss bevisste på at dette er en katastrofetanke, slik at man kan holde avstand fra disse tankene. Hvorfor tror jeg at dette kan ha en viktig relevans til sang? Som en sanger er kroppen, stemmen og det mentale instrumentet ditt. Det er et veldig sårbart og personlig instrument. Faktisk så personlig du kan få det. Katastrofetanker er i min mening ikke tanker som kommer kun ved angst. Det er tanker som vi alle har, men som er vanskeligere å ikke tro på når man er i en sårbar situasjon, i ulike grader. Sang er for veldig mange en veldig sårbar situasjon hvor katastrofetanker er viktig å kunne lære seg å håndtere. Setter man mere søkelys på avspenning innen sang gir man sangeren et bedre verktøy til å skille disse tankene, som spesielt er viktig å ha med seg i konsertsituasjon, hvor det er lett å miste seg selv inn i disse tankene, men også i sangtimer. Det kan være ganske ubehagelig å synge fremfor sangpedagoger, uansett hvor trygge du er på dem, slik jeg har erfart det. Dette kan nok skylles mye i at du får mange negative tanker om egen evne i sang, som man tror på, og føler man at man må prestere i sang foran en sangpedagog uten å føle noen mestring eller selvtillit inne sang, blir hendelsen ubehagelig. Avspenning kan være en god metode for å ta avstand fra disse tankene, gjennom å klare å slappe av mere, og prøve å ikke ha for mye forventinger til seg selv. Være mere i nuet, i stede for å tenke på konserten du må opptre på, eller tenke tilbake på situasjoner hvor du har følt deg dårlig i forhold til andre sangere.

4.1.2 Avspenning mot stress?

«Tankene er som en tornado i hodet. Gjøre målslista for dagen er så lang at jeg ser ingen ende. Når jeg utfører en oppgave, er hjernen min allerede på neste oppgave. Kroppen henger ikke med på tempoet hjernen min ligger i. Rekker jeg alt? Hvis jeg ikke rekker alt, hva kommer til å skje da? Neste punkt på lista er sangøving. Jeg må lære meg en sang til i morgen som skal fremføres. Hvordan skal jeg rekke det? Hvorfor venter jeg med å gjøre alt til siste stund? Når skal jeg lære? Jeg tar bare noen skala øvinger før jeg setter i gang. Jeg har ikke tid til mere. Stemmen er anstrengt. Jeg får ikke til det jeg skal igjennom. Mobilen plinger. Må sjekke om det er noe viktig. Begynner å svare på mail og meldinger, før jeg innser at nå holder jeg på med sang. Jeg kan ikke sjekke mobilen nå. Det må jeg ta etterpå. Jeg begynner å øve igjen, før det igjen plinger i mobilen. Så skjer det samme igjen. Jeg begynner å føle meg overveldet. Svimmel og vondt i hode. Jeg får jo ikke gjort noe. Jeg kommer ingen vei med dette tempoet. Kanskje det er det som er problemet? Tempoet? Noe må gjøres! Jeg begynner å gjøre avspenningsøvelser. Gjøre meg selv bevisst på at den neste timen har jeg kun en oppgave, og det er sangøving. De andre gjøremålene får jeg ikke gjort noe med akkurat nå. Jeg utfører øvelse *Skuffen* og legger alle bekymringer og andre gjøremål til side. Nå er nå, og her er her. For øyeblikket har jeg all verdens tid. Stresset får vente.»

I dette narrative forteller jeg en historie som baserer seg på en av mange sangøvinger har pågått. Man er under mye press og stress i perioder, som kan «ta litt over» i visse situasjoner. Det å kunne gi seg tid til å kjenne på tilstedeværelse er noe jeg anser som viktig. Selv om man har mye å gjøre i løpet av en dag, store og små gjøremål, er det viktig å være til stede i hver oppgave. Jeg erfarer ofte at desto flere oppgaver man prøver å løse samtidig, desto lengre tid tar de. Det å ta seg tid til å stoppe opp og føle på tilstedeværelsen kan føles som veldig tidkrevende og noe man ikke har tid til, men gjennom å nettopp gjøre dette opplever jeg en større effektivitet i utføringen av gjøremålene for dagen, og et bedre psykisk velvære. Jeg opplever at man bruker mindre energi på oppgaven, som gir mere overskudd til neste oppgave for dagen. Det å ikke kun fokusere på dynamisk avspenning, men gi tid til en grundig jobb med meditativ avspenning under sangundervisning, opplever jeg som positivt for å spenne av musklene og senke skuldrene, som hindrer sangteknikken i å komme frem. Det hjelper ikke hvor varm og klar stemmen er, hvis kroppen har spenninger og det mentale ikke er tilstede i

øvingssituasjonen. Her vil jeg også presentere et dikt jeg laget under analysen av dette narrativt rundt stress, som viser til hvor vanskelig det er å være til stede her og nå.

«En student sitt liv.

Stress.

Stresser med eksamen og innleveringer.

Stresser med vedlikehold av vennskap og forelskelse.

Stresser med familie og fremtid.

Stresser med økonomi og jobb.

Stresser med egne forventninger og prestasjon.

Stresser med selvbilde og selvtilliten.

Stresser med kosthold, trening og helse.

Du må nyte studenttiden sier de. Det er en fin tid.

Jeg er enig, det er en veldig fin tid..

Ta pause. Nyte i nuet.

Stresser med om jeg nyter studenttida nok.»

4.1.3 Avspenning og omsorg

«Jeg og noen venner av meg sitter og jobber sammen med en oppgave. I pausene fra skrivingen går praten og det er god stemning. Etter å ha jobbet en stund bestemmer vi oss for å ta en pause fra skrivingen og lage mat sammen. To av oss går og lager pizza, mens jeg og en kompis dekker på og ordner klart på stua. Vi blir fort ferdig og blir sittende å prate i sofaen mens de andre jobber med pizzaen. Praten går frem til kompisen min fikk en telefonsamtale han måtte ta. Han var i telefonen i noen minutter

på soverommet. Da han kom tilbake, var stemningen annerledes. Hva det var vet jeg ikke. Klarte liksom ikke helt å sette ord på hva som hadde endret seg. Vart det ansiktsuttrykket? Måten han snakket på? Kanskje var han kortere i svarene sine enn han var tidligere? Klarte liksom ikke å sette fingeren på det, så jeg spurte hvem det var som ringte. Svaret var kort. «Nei det var bare pappa som lurte på noe». Vet ikke om jeg trodde på det, men følte at jeg måtte tro på det. Noen minutter senere var pizzaen ferdig, og mine to andre venner kom med pizzaen på bordet. De ble også annerledes. De var plutselig ikke så pratsomme som de var tidligere. Var ikke like mye latter som tidligere. Det var som om de merket at stemningen i rommet ikke var som før de gikk på kjøkkenet. Det ble som en elefant i rommet at vi merket at noe ikke var som før med kompisen vår. Ingen turte å spørre hva som hadde skjedd, fordi han har ikke sagt noe om at det har skjedd noe, men vi merket det likevel. Etter vi hadde spist prøvde vi å jobbe videre, men ingen fikk gjort noe særlig. Jeg satt og bare underet over hva som hadde skjedd med kompisen vår som han ikke ville fortelle. Det var trykket stemning, selv om praten gikk i pausen fra skrivingen. Til slutt dro vi hjem, og dager gikk. Etter noen dager fikk jeg melding fra kompisen min, hvor han fortalte hva som hadde skjedd den kvelden. Han fortalte at faren ringte for å fortelle at hans demenssyke bestemor hadde dødd. Etter denne dagen har jeg vært så travel at jeg ikke har rukket og tenkt så mye på dette med kompisen min, men når jeg fikk denne meldingen var det som om skuldrene mine falt 10 cm ned. Det var noe jeg hadde kjent mye mere på enn jeg ante. Noe som tok mye energi og ga mye spenning til kroppen min, uten at jeg var bevisst på det. Endelig sa han det.»

En person jeg har nær relasjon og tiltro til har en stor interesse innen klarsynthet og livet etter døden, la oss kalle henne *Den Klarsynte*. Jeg har en interesse innenfor dette feltet jeg også, men ikke i den grad som *Den Klarsynte*. Uansett om jeg tror eller ikke tror på det åndelige og klarsynthet, liker jeg å snakke med *Den Klarsynte* om dette. *Den klarsynte* har gått på forskjellige kurs og seminar rundt dette med klarsynthet og healing. Dette er for mange bare overtro og bedrageri. Selv om jeg ikke tror på alt det *Den Klarsynte* forteller om, gjør det ikke noe for meg, fordi jeg tror det er viktig å tro på noe, hvis det gir deg glede i livet. Denne oppgaven handler derimot ikke om klarsynthet og det å tro på livet etter døden. Grunnen til at jeg tar opp dette er på grunn av at *Den Klarsynte* fortalte om en øvelse de brukte, og tanker rundt denne øvelsen som fanget min oppmerksomhet. Det var nemlig *Den Klarsynte* jeg lærte øvelsen *Dusjen*, som er en øvelse du vil bli presentert til i kapittel 4.2.2 (Kan være en fordel å

gå frem til dette kapitlet for å lese beskrivelsen av denne øvelsen, for å så komme tilbake til dette kapitlet). *Dusjen* er nemlig en øvelse *Den Klarsynte* lærte på et klarsyntkurs for å «rense» kroppen. *Den Klarsynte* forklarte det med at for å kontakte ånder, måtte man være åpen for å ta innover deg energier som ligger i rommet. Har denne ånden du prøver å komme i kontakt med en veldig negativ energi, vil du da ta innover deg denne energien, som kan være ganske tungt. *Dusjen* er altså en måte å legge fra seg andres energi etter å ha vært i kontakt med ånder. Hun forklarte videre at man tar innover deg mye følelser fra folk rundt seg til vanlig hverdags også, selv om at man kanskje ikke alltid er helt klar over det. Da *Den Klarsynte* fortalte om dette synes jeg dette ble for fjernt for min del, og jeg klarte ikke å ta det hun sa helt seriøst. Jeg ble bare sittende å jatte med, uten å helt skjønne hva hun mente med det. Jeg tenke at dette var ikke så relevant til meg, og er sikkert noe jeg ikke får bruk for. I ettertid ble jeg sittende å tenke over det hun sa.

«Du tar innover deg mye følelser fra folk rundt deg til vanlig hverdags også, selv om at du kanskje ikke alltid er klar over det.»

Hva mente hun egentlig med det? Ligger det noe i det hun forteller? Etter å ta tenkt igjennom dette en god stund begynte jeg å se hvordan dette hadde relasjon til avspenning. *Dusjen* var jo en slags avspenningsøvelse, og begynte å skjønne at dette ikke nødvendigvis var kun relevant til det åndelige. Det er her mitt narrativ i starten av dette delkapitlet kommer inn. Her presenterer jeg altså en kompis av meg, som gir ut en slags negativ energi fra seg, som jeg tar inn over meg og bærer med meg. Kompisen min er en person jeg bryr meg om, så når jeg merker at noe ikke er helt som det skal, går det utover min energi og mitt humør også. I dette narrative viser jeg til hvor mye spenning i kroppen min dette ga, uten at jeg var helt klar over det. Jeg forklarer det som at jeg følte at skuldrene mine falt ned 10 cm etter at vennen min åpnet seg for meg. Man har mange personer rundt seg som man er glad i og har omsorg for. Er man i travle perioder hvor man må fokusere, i dette tilfelle sangøvinger, er det viktig å kunne legge fra seg disse bekymringene man har overfor sine nære. Medfølelse er noe som ligger naturlig i oss, så det å fjerne denne delen av oss går ikke, men vi kan alltid legge fra oss disse bekymringene i noen minutter, for å fokusere på det man holder på med (Salvesen & Wästlund, 2017). Gjennom bruk av avspenning, hvor man i tillegg har fokus på dynamisk avspenning, må man også huske på å sette av nok tid til meditativ avspenning.

4.1.4 Avspenning for å opprettholde den mental og fysiske helsen

«Min inngang til musikken var at musikken ble min uttrykksmetode og min terapitime. Jeg husker det som om det var i går da jeg fikk mitt første keyboard i julegave. Tårene rant nedover skinnet av glede. Jeg hadde begynt på piano i kulturskole for et år siden, og ble veldig interessert i musikk. Jeg satt på rommet og spilte så ofte jeg kunne. Enkelte dager ble jeg sittende i opp til seks timer, i min egen lille boble. Noen år senere gikk jeg igjennom noen år som kanskje har vært de hardeste og mørkeste årene jeg har vært igjennom i livet. Det er mange historier å fortelle. Triste historie som jeg helst vil gjemme så godt at ingen har mulighet til å finne de. Men jeg kan ikke gjemme alle historier. Noen historier har funnet overflaten, og lever blant andre menneskers vinkvelder og kaffeslabberas. Noen er sanne historier, mens noen er skapt av misforståelser, sjalusi, bitterhet og frykt. Jeg kan altså ikke gjemme og eie alle historier, men det burde jeg nok ikke heller. Jeg burde eie de. Fordi de tross alt har skapt meg til den jeg er i dag. Jeg skulle gjerne ha fortalt dere om disse historiene. Vis dere hva som ligger bak vegger og hud. Men mange av historiene er historier jeg ikke eier. Så derfor velger jeg heller å fortelle de som noen tunge år. Hva som ligger i historiene, er heller ikke så relevant. Det som er relevant, er hvordan jeg prosesserte disse historiene. Jeg var en veldig beskjeden og tilbaketrukket gutt på denne tiden. Jeg hadde gode venner, en nær og kjær familie, og en lærer jeg hadde tiltro til. Det var likevel vanskelig å for meg å få ut mine følelser. Ikke bare fordi jeg kan ha det vanskelig med å fortelle hvordan jeg egentlig har det, men også fordi jeg ikke fant de rette ordene. Av og til visste jeg kanskje ikke selv hvordan jeg følte meg, så hvordan kan jeg da fortelle hva jeg føler? Musikken ble min psykolog. Jeg begynte å synge i tillegg til å spille piano i flere timer på rommet. Det fantes så mange sanger og tekster som var relevant til mine følelser, som gjorde at jeg fikk sunget ut mine følelser og tanker. Sangen ble min stemme og min måte å åpne opp følelsene mine på. Enkelte sanger kunne ha tekst som var relevant til mine følelser, men stemningen i sangen kunne ha for munter stemning. Det jeg gjorde da var at jeg lette til jeg fant noen som covret sangen i den stemningen jeg ville ha. En sang kunne ha så mange forskjellige tolkninger som åpent opp en hel verden med følelser og tanker. Tenk at et keyboard som nå ligger på barnerommet mitt hos mine foreldre med riper og teip som viser at det har vært godt brukt, kan ha vært så viktig for noen.»

Sang trenger ikke å kun handle om det å bli beste eller «stjerne». I mange tilfeller er det ikke dette det handler om, men mere det at det gir oss glede og et fellesskap. Derfor det med helse og sang et viktig tema. Derfor tror jeg at større fokus på avspenning vil gi et godt utfall hos mange. Ut ifra mitt møte med sang, handlet ikke bare det med å øve sang om å bli en dyktig sanger, men i lik stor grad var det en psykologtime med meg selv. Sang fikk meg til å føle meg bedre, og hjalp meg med å utrykke det jeg hadde behov for å få frem. Dette er noe jeg har tatt med meg videre. I dagens hverdag er det ofte noe spesifikt jeg skal lære inn, med mye hverdagsstress liggende over skuldrene. Gjennom å fokusere på det å få en grundig avspenning, går ikke sangøvingen min kun ut på å lære det jeg skal lære, men også hjelpe meg å vedlikeholde psykisk velvære. Jeg opplever altså at jeg får mere ut av sangundervisningen med å ha større fokus rundt avspenning, med at jeg både får jobbet med sangen, men også forbedre den psykiske helsen min.

4.2 Presentasjon av avspenningsøvelser

I tillegg til mine narrativ har jeg gjennomført min sangøving med mindre fokus på avspenning, og sangøving med større fokus på sangøving. Før jeg presenterer mine funn rundt dette velger jeg å presentere hvilke avspenningsøvelser jeg har brukt ved større fokus, og ved mindre fokus på avspenning.

4.2.1 Kun bruk av dynamisk avspenning

Med mindre fokus på avspenning har jeg tatt utgangspunkt i øvelser som har blitt brukt i min egen sangundervisning. Jeg har derfor laget en mal jeg følger i sangøvingen min, hvor jeg legger opp øvelsene etter hva jeg har vanligvis har gjennomført av avspenning i tidligere øving.

Navn på øvelse	Hvordan?
Ansiktstrekk	Lag så stort ansikt som mulig og hold dette ansiktet i noen sekunder, før du slapper av. Deretter lager du et så lite ansikt som mulig og holder, før du slapper av. Dette gjentar du noen ganger etter behov.
Masser ansikt	Masser ansiktet. Fokuser spesielt på kjeveområdet, hvor det kan ligge mye spenning. Kjenn etter hvor behovet er, men kjenn også etter at du ikke er for hardhendt.
Slå på kropp	Slå forsiktig rundt om hele kroppen, for å aktivere og «vekke opp» muskler.
Spensthopp	Ved å ta 5 spensthopp, vil man aktivere kroppen gjennom at man blir varm, og får

	god kontakt med bakken når man står etterpå.
Rull på skuldre	Rull store ruller sakte med skuldrene fremover i noen minutter, før du ruller bakover.
Løft å slipp skuldre	Løft skuldrene så høy du klarer, og hold de der i noen sekunder til man slipper de ned. Gjenta dette til du kjenner at skuldrene slapper av og ikke anstrenger seg.

4.2.2 Med bruk av dynamisk og meditativ avspenning

Ved større fokus har jeg valgt å bruke de samme dynamiske avspenningsøvelsene som er vist over i tillegg til meditative avspenningsøvelser jeg har med meg både fra drama, men også fra andre deler av livet mitt.

Navn på øvelse og evt. vedlagt video	Hvor har jeg øvelsen fra?	Forklaring
Firkantpust	Denne øvelsen er en øvelse jeg lære på kurset som omhandlet sosial angst.	Ligg på gulvet og finn en firkant i taket (for eksempel en takplate). Hvis du ikke finner noen firkant, ser du bare for deg en. Firkanten trenger ikke å ha like lange sider. Følg den ene siden av firkanten med øynene dine, mens du puster inn. Når du har møtt hjørnet av denne siden skal du ha pustet maksimalt inn, deretter følger du øynene på neste side av firkanten mens du puster ut. Dette gjentar du rundt firkanten noen runder etter behov. Ved å både bruke syn og pust inn i øvelsen, opplever jeg denne øvelsen som en effektiv øvelse til å være til stede i rommet og i meg selv, uten forstyrrende tanker og følelser. Denne øvelsen er både god å starte med, hvis du har mye på tankene for tiden, og slutte med, hvis noe av det du har gjort under øvingen har berørt deg, og du trenger å legge det fra deg.
Pust 4x4x6	Denne øvelsen har jeg lært gjennom appen Headspace.	I denne øvelsen puster du inn på 4 sekunder, deretter holder du pusten i 4 sekunder, og deretter puster ut i 6 sekunder. Dette gjentar du uten stopp, i et par minutter. Denne øvelsen er en effektiv måte å få en jevn pust på. I denne øvelsen må man konsentrere seg en del, som gjør at den er også en god måte å få tømt hodet på, gjennom å kun ha denne ene oppgaven å fokusere på. Man kan også spille inn tellingen, slik at man kan kun fokusere på pust i stede for å i tillegg fokusere på å telle.
Dusjen	Denne øvelsen har jeg lært fra en person jeg refererer til <i>Den</i>	Forestill deg at det er en dusj av hvitt lys som renner gjennom kroppen din, som bare skyller bort alt av tanker og følelser. Kjenn at det varme lyset tar med alt av tanker og følelser du ikke har bruk for, for å så

	<i>klarsynte</i> under et av mine narrativ.	kjenne på en ro i kroppen. Når lyset har nådd føttene sendes tankene og følelsene ut av kroppen.
De 4 oppmerksomhet sirkelene	Denne øvelsen har jeg lært gjennom da jeg gikk drama på videregående.	Ligg på gulvet og prøv å vær så avslappet som mulig, og lukk øynene. Legg all din oppmerksomhet imot alt som forgår utenfor bygget du er i. Hva hører du? Prøv å vær til stede ved å kun lytte, og hold deg følelsesmessig nøytral rundt det du hører. Dermed beveger du oppmerksomheten din inn i naborommet i stede, og prøver å legge fra deg all oppmerksomhet fra utenfor bygningen. Dermed beveger du oppmerksomheten din til rommet du er i og slipper fokuset fra naborommet. Til slutt beveger du oppmerksomheten din inn i kroppen og lytter på alt som forgår inn i den. Nå skal du ha lagt fra deg alt fokus rundt deg selv, og det eneste fokuset er på deg selv og det som foregår inn i din egen kropp. Bruk den tiden du trenger på denne øvelsen, og ikke hast deg igjennom.
Skuffen	Denne øvelsen er en øvelse jeg har lært gjennom en familievenn som jobbet som akupunktør, men som hadde en stor interesse innen meditasjon og mindfulness.	Hos en akupunktør fikk jeg et verktøy til å legge bort stress, hvis jeg skulle gjøre noe som krevde konsentrasjon. Denne akupunktøren forklarte at enkelte tanker kan være vanskelig å fjerne, men at det finnes verktøy til å legge de fra seg en liten stund. Da kom hun med denne øvelsen jeg har velg å kalle skuffen. Den går ut på at du forestiller deg et møbel du kan oppbevare noe i, i hode. Dette er da for meg en kommode med skuffer. Dermed tar du tanke for tanke som forstyrrer eller plager deg, og legger de i skuffen, før du lukker skuffen. Dette kan virke veldig simpelt, men har hatt god effekt på meg. Jeg synes det fungerer godt gjennom at jeg fjerner ikke tankene, jeg bare lagrer de til jeg er ferdig med det jeg holder på med.

4.3 Eksperiment med 3 øvelser

For å legge meg inn i hva avspenningen gjør med meg, har jeg gjennomført 3 sangøvinger med stort fokus på avspenning og 3 med lite fokus. Her har jeg skrevet logg ut ifra hvordan dette påvirket sangøvingen min. Dette gjør jeg for å sette ord på hva avspenningen gir meg i min sangøving, og for å se om mindre vektlegging på avspenning i sangøvingen påvirker oppgavene jeg skal gjennomføre under min egen sangøving. Som nevnt i innledningen startet jeg meg å lage en øvingsplan over min sangøving, som ikke bare inneholdt avspenningsøvelsene, men som i tillegg inneholdt alle øvelsene jeg skulle gjennomføre på hver øving og hva jeg skulle jobbe med. Derfor har jeg tatt utdrag fra loggen som er relevant til avspenning, og skilte ut det som ikke omhandlet mitt tema i loggen.

4.3.1 Logg fra øving med bruk av meditativ og dynamisk avspenning

Øving 1

I dag var har vært en veldig stressende dag, hvor jeg har mye på tankene. Går inn i denne øvingen med å tenke at jeg egentlig ikke har tid til denne øvingen, selv om de tingene jeg har på skuldrene er ting jeg ikke kan gjøre noe med i dag. Jeg er mildt sagt veldig stresset i dag, og føler meg veldig overveldet. I dag gjorde jeg *Firkantpust* og *Skuffen* i tillegg til de dynamiske avspenningsøvelsene. Jeg startet med *Firkantpust*. Det var litt bråk i rundt meg i naborom, så for å kunne jobbe bedre med avspenningsøvelsene, satte jeg på meditativ musikk i bakgrunnen, for å dekke over støyet. Opplever denne øvelsen som veldig behagelig å gjennomføre, i tillegg til at jeg opplever det som godt å jobbe med pust før øvelsen *Skuffen*. Jeg brukte en god del tid på *Firkantpust* i dag. Jeg opplevde at det tok langt tid på grunn av at det var ganske tidlig på dagen. Jeg er ikke et morgenmenneske av meg, og hadde ikke gjort så mye tidligere på dagen, så da kan jeg ofte være litt ufokusert og treg i oppstarten. Derfor var det godt å starte med en så enkel øvelse, hvor fokuset bare var å puste. Jeg liker egentlig best å øve sang på kvelden, hvor alle gjøremålene for dagen er gjort, og det er enklere å fokusere på å gjøre det man skal. Øvelse *Skuffen* va den neste øvelsen jeg jobbet med. Denne øvelsen var en øvelse jeg følte at jeg trengte i dag, siden det er så mye som henger over skuldrene mine i dag. Det var også veldig effektivt å jobbe, men en øvelse som omhandler litt mer mental bevissthet etter å ha jobbet med pusten. Når jeg var ferdig med pusteøvelsen følte jeg mere avslappet og følte meg mindre påvirket av tankene mine. Derfor var det enklere å legge fra meg alle bekymringer i øvelse *Skuffen*. Det jeg liker så godt med øvelse *Skuffen*, er at den gjør meg veldig bevisst på hvor mye som plager meg uten at jeg er klar over det. I dag var det en god del jeg måtte legge fra meg, og noen av tingene jeg tenker på er ting jeg ikke var bevisst på at plager meg før jeg utførte øvelsen [...]. I dag opplevde jeg at det var enklere å få stemmen klar til å synge. Jeg har ofte slitt med å synge om morgenen, på grunn av mye grums i stemmen på morgenen, og liten opplevelse av kontroll. Jeg har derfor måttet brukt veldig lang tid på oppvarming for å få stemmen klar på morgenen. Noen dager får jeg heller ikke stemmen min klar, fordi jeg rett og slett ikke har tid til å jobbe for lenge med oppvarming om det er mye jeg skal igjennom på øvingen. Da jeg hadde sangtimer, og disse sangtimene var før klokken 12, brukte jeg ofte å varme opp stemmen før timen, slik at når vi varmet opp stemmen i timen brukte vi ikke for lenge tid på dette. Det at det var så enklere å få stemmen varm kan evt. ha noe med at gjennom å bruke god tid på avspenning ga meg en mindre anspent og våken kropp. Selv om avspenningsøvelsene er veldig avslappende og rolig,

opplever jeg likevel at de kan vekke musklene i kroppen litt [...]. Da jeg jobbet med øvelser som omhandlet pust, opplevde jeg en god kontroll på pusten. Jeg synes pust kan være krevende å jobbe med, men i dag opplevde jeg en god flyt i pusteøvelsene [...].

Gjennom analyse av mine refleksjoner i loggen av øving 1, kan man se at de meditative øvelsene jeg utførte i dag hadde god effekt. Øvelse *Firkantpust* forklarer jeg som behagelig å gjennomføre, hvor jeg videre forklarer meg selv som avslappet og mindre påvirket av tankene. Dette tolker jeg som at jeg følte meg mere fokusert på øvingen etter utføringen av denne øvelsen, noe som er en positiv effekt av øvelsen. Jeg forklarer derimot at øvelsen tok lang tid ved utføring. Dette begrunner jeg med at det var tidlig på morgenen, som er en tid på dagen jeg ofte føler meg ufokusert og treg, og at det var en stressende dag. Neste øvelse var øvelse *Skuffen* som jeg forklarer som en øvelse jeg følte at jeg trengte i dag, med at jeg hadde mye hengende over skuldrene. Noe som tyder på en positiv effekt av øvelsen. Jeg forklarer videre at øvelsen gjorde meg bevisst på ting som plaget meg uten at jeg var klar over det. Da kan man spørre seg om det er positivt eller negativt å gjøre seg bevisst på alle plagene sine? Jeg opplevde stemmen som enkel å jobbe med etter oppvarmingen, hvor jeg forklarer at morgener kan være et problem med mye grums og opplevelse av lite kontroll på stemmen. Jeg reflekterer rundt at avspenning har mye av æren for at oppvarmingen ikke tok like langt tid som tidligere, med at jeg hadde en avspent og våken kropp. Jeg opplever de meditative avspenningsøvelsene som at de bidrar til og vekke kroppen, til tross av at de er rolig og avslappende. Det kan tydes som at de meditative avspenningsøvelsene gir en behagelig start på dagen, gjennom å bruke tid på øvelser som vekker kroppen samtidig at de oppleves som avslappende og rolig.

Øving 2

I dag har vært en travel dag. Jeg har veldig lite pauser i dag, med at alt har gått i et. Jeg er derfor veldig sliten, og siden denne øvingen ble sen i dag, er jeg i tillegg ganske trøtt. I tillegg til de dynamiske avspenningsøvelsene, gjorde jeg *Firkantpust* og *Skuffen* igjen i dag. Jeg gjorde øvelse *Firkantpust* først. Med tanke på stress var ikke det store behovet for gjennomføringen av denne øvelsen. Siden jeg har fått gjort unna det meste av gjøremål i dag, var jeg ganske avslappet. Det var likevel godt å gjennomføre denne øvelsen, så jeg fikk en slags pause fra hverdagslivet, gjennom å kun fokusere på en ting og bare være til stede her og nå. Deretter gjennomførte jeg øvelse *Skuffen*. Denne øvelsen gikk veldig fort å gjennomføre. Jeg hadde ikke så mye på tankene i dag som jeg følte behov for å legge i skuffen. Det som var

utfordringen etter å ha gjennomført disse avspenningsøvelsene i dag var at jeg ble veldig trøtt. På øvelse *Skuffen* lukker jeg øynene, som gjorde at jeg ble litt for avslappet og trøtt. Det var derfor tungt å fortsette de neste øvelsene, fordi jeg følt at jeg måtte bruke en god del tid på å vekke opp kroppen [...]. Stemmen var veldig grei å jobbe med i dag, med at det var lett å få den varm, og jeg kom ganske høyt på skala øvinger uten at jeg anstrengte meg. Problemet var bare at alt gikk så tregt å lære inn, og følte meg veldig ufokusert på grunn av at jeg var så sliten [...].

Gjennom analyse av mine refleksjoner av øving 2, hadde ikke de meditative avspenningsøvelsene like stor effekt i dag. Jeg forklarer i loggen at jeg er sliten, trøtt, og at det har vært en travel dag hvor alt har gått i ett. I tillegg forklarer jeg som at behovet for disse mentale avspenningsøvelsene ikke var så stort, gjennom at jeg allerede følte meg ganske avslappet. Jeg forklarer likevel at det var godt å gjennomføre øvelse *Firkantpust* med å få en pause fra hverdagslivet, med å være til stede her og nå. Ved gjennomføringen av øvelse *Skuffen* gikk det fort, gjennom ast jeg ikke hadde så mye på tankene. Her forklarer jeg derimot at jeg ble trøtt av denne øvelsen, og det gjordet at videre øving tok langt tid med at jeg måtte bruke lang tid på å «vekke kroppen». Siden jeg forklarer hvor stressende dagen har vært og at øvingen ble ganske sen, kan nok dette være en faktor som gjør at jeg ble så trøtt, siden at jeg opplevde de meditative øvelsene som vekkende tidligere. Jeg forklarer videre i loggen at det tok en del tid å lære det jeg skulle og at jeg var ufokusert på grunn av at jeg var sliten. Så kanskje jeg var for sliten til at jeg burde ha jobbet med sang denne kvelden? Til tross at jeg var sliten og trøtt opplevde jeg stemmen som god og forklarer at jeg klarte å synge høye toner uten å anstrenge meg selv, som er en positiv faktor.

Øving 3

I dag gjorde jeg øvelsene *De 4 oppmersomhetssirklene*, *pust 4x4x6* og *Dusjen*, i tillegg til de dynamiske avspenningsøvelsene. Jeg startet med øvelse *De 4 oppmersomhetssirklene* først. Denne øvelsen var veldig krevende for meg i dag gjennom at jeg er veldig ufokusert. Alle oppgaven jeg har møtt i dag, har jeg møtt med en negativ holdning. Jeg føler meg sliten, så jeg går inn i denne øvingen med en motvillig holdning. Denne øvelsen fikk heldigvis snudd på dette. Jeg føler meg lettere, og med en mere positiv holdning. Jeg følte også på en annen ro etter gjennomføringen av øvelsen. Jeg følte meg ikke så stresset i dag, fordi jeg følte meg så likegyldig til alt i dag. Etter å ha gjennomført øvelsen, og kjenner på denne roa jeg har når, innser jeg hvor ansent jeg var med høye skuldre uten å ha tenkt over det. Øvelsen ga slipp på en påkjenning jeg ikke var klar over at tok energi av meg, som mest trolig er grunnen til at jeg

hadde en så negativ holdning til alt i dag. Siden jeg gikk inn i øvelsen meg negativitet og stort ufokus, tok denne øvelsen veldig lang tid. Det krevde en del av meg å gjennomføre den. En faktor jeg opplever som viktig når jeg gjennomfører denne øvelsen er det å akseptere lydene i rundt seg med å ta de inn i stede for å irritere seg over de og prøve å holde lydene unna. Man får ikke gjort noe med at det ikke er stille i rundt seg, så da må man heller bare akseptere støyet, slik at man ikke blir påvirket av det. Dette var vanskelig å akseptere når man gikk inn i øvelsen med negativitet. Derfor var det ganske så tidkrevende. Tror kanskje det har vært enklere å gjennomføre denne øvelsen og mindre tidkrevende om jeg hadde gjort en enkel pusteøvelse først. Neste øvelse jeg gjennomførte var *pust 4x4x6*. Denne øvelsen synes jeg er krevende og få til i starten av øvelsen, for å få en grei flyt i øvelsen. Når jeg har mestret denne flyten synes jeg den er veldig god å gjennomføre. Jeg spilte inn på forhånd at jeg telte til 4 og 6, slik at jeg slapp å fokusere på både telling og pust under øvelsen. Man må fokusere en del på denne øvelsen med at man må følge tellingen i forhold til pusten. Det er det jeg liker så godt med denne øvelsen når man har kommet i en god flyt i pustingene, fordi det er så beroligende å kunne fokusere på kun en ting i noen minutter. Det å kunne ta seg til å puste, og at det er for øyeblikket din eneste oppgave å utføre oppleves som terapeutisk. På øvingen i dag skal jeg jobbe med pust og kompresjon i en sang, som gjør at denne øvelsen ikke kun er bra for avspenning, men også det å trene på å kontrollere pusten, slik at man får en god flyt. Neste øvelse jeg gjennomførte i avspenningen var *dusjen*. Denne øvelsen er en effektiv øvelse som ikke tar så langt tid. Denne øvelsen er en ganske så metaforisk øvelse som funker ganske bra for meg. Jeg er ganske vandt til å ha sanglærere som jobber ganske metaforisk med meg for å få ut den lyden vi prøver å få ut. Jeg har en del bakgrunn inne drama og teater, hvor jeg også er vandt til å jobbe metaforisk for å kunne legge meg inn i det jeg skal formidle. Jeg opplever at denne øvelsen har litt den samme effekten som øvelse *skuffen*. Bare at den går ikke så grundig inn på hvilke følelser det er som plager meg i dag. Gjennom å tenke at det varme lyset sprer seg nedover og tar med seg stress og vonde tanker og følelser, føler jeg en ro legger seg over meg etter øvelsen. Jeg opplever også kroppen som veldig behagelig og trygg.

Gjennom analyse av mine refleksjoner av øving 3, kan det tyde på at de meditative avspenningsøvelsene hadde god effekt. Jeg startet med *De 4 oppmerksomhetsirklene* som jeg korrigerer som litt krevende å gjennomføre, og opplevde det som at det krevde mye av meg å gjennomføre den. Jeg forklarer videre at det kunne ha vært mere behagelig å starte med en meditativ øvelse som omhandler pust før denne øvelsen. Jeg forklarer hvordan jeg gikk inn i

øvingen med en negativ holdning, og at jeg følte meg sliten, selv om jeg ikke følte meg så stresset denne dagen. Etter gjennomføringen av øvelsen opplevde jeg at jeg fikk snudd på den negative holdningen. Jeg forklarte hvordan jeg hadde spenning i kroppen jeg ikke visste lå der og plaget meg, som jeg tror at er mye av grunnen til at jeg hadde en så negativ holdning. Dette viser altså til at man kanskje ikke alltid er bevisst på hvorfor man føler det man gjør, hvor avspenningsøvelsene kan hjelpe til. Videre gjorde jeg øvelse *Pust 4x4x6* som jeg synes kan være krevende å få til en god flyt på. Når jeg oppnådde denne gode flyten på pusten opplevde jeg den som meget behagelig, og beroligende å kunne fokusere på en ting i noen minutter. I hverdagsstresset kan det være mye vi tenker på, så det med å kunne tenke på en ting i noen minutter kan tydes ut ifra dette til å ha effekt på det å kjenne på et velbehag. Jeg gjorde også øvelse *Dusjen* i dag. Denne øvelsen er ganske metaforisk. Det å jobbe metaforisk er noe jeg har god erfaring med både i dramatimer og sangtimer, noe som gjør at denne øvelsen har god effekt på meg. Jeg opplever at øvelse *Dusjen* har mye av den samme virkningen som øvelse *Skuffen* har, hvor denne øvelsen også er metaforisk. Øvelse *Dusjen* opplever jeg at fjerner stress, vonde tanker og ubehagelige følelser, men går ikke så grundig inn på hva de er slik som øvelse *Skuffen* gjør. Opplever etter denne øvelsen et velbehag og ro, og til og med en følelse av å være trygg.

4.3.2 Logg fra øving med mindre fokus på avspenning

Øving 4

I dag gjorde jeg kun grunnøvelsene i avspenning. Jeg startet med øvelsene *ansiktstrekk* og *massering av ansikt*. Etter å ha vendt meg til å starte sangøvelsen med noen mentale øvelser, som baserer seg på det mentale og pust, opplevde jeg det som en litt hardt start å hoppe rett på å strekke og bevege øvelsene. Jeg opplevde det som bedre å starte på med dette gjennom å ha fått senket og bevisstgjort hvordan man føler seg i dag før jeg startet med dette. Jeg opplevde hodet som ikke helt til stede i det jeg gjorde. Denne øvingen er også tidlig på morgenen, som gjorde behovet for en mildere start enda større. Selv om man kan bli litt trøtt av de mentale øvelsene, opplever jeg også at de vekker meg opp litt, med at jeg blir mere til stede og fokusert. Etter oppvarmingen opplever jeg stemmen min som varm og at jeg har kontroll på stemmen, men har også en følelse av at den ikke er helt «gjennomvarmt», uansett hvor lenge jeg gjør øvelsene. Litt den samme følelsen av at når man trener, og gjennomfører treningsøkta, men tenker i ettertid at du kunne ha gjennomført den bedre enn du gjorde [...]. Opplever kroppen som trøtt, og tung i hodet når jeg synger. Veldig lite til stede i det jeg gjør, og blir fort ufokusert gjennom å bruke mobilen eller tenke på hva jeg skal gjøre videre i dag.

Det er som om hjernen vil stresse seg videre med dagen, og fullføre alle gjøremål, mens det jeg trenger er å fokusere på det jeg gjør her og nå, og heller være til stede i det enn fremtidige oppgaver. Jeg opplever mer at jeg sitter ved siden av meg og bare lytter på at jeg synger, i stede for å være i det jeg holder på med for å jobbe med teknikk og formidling. Bruker lang tid på å holde på fokuset og jobbe grundig med det jeg skal gjøre [...].

Gjennom analyse av mine refleksjoner av øving 4, merker jeg en endring i sangøvingen med at jeg utelukker de meditative øvelsene. Jeg forklarer hvordan jeg opplever det som litt hardt å starte med dynamiske avspenningsøvelser når jeg har «vendt meg til» å starte med de meditative øvelsene. Dette tyder på at jeg går inn i øvingen med tanker som viser til at jeg har gjort meg opp en mening om temaet. Jeg starter altså ikke med blanke ark og holder meg lite nøytral til det. Jeg forteller videre at jeg opplever det som mere behagelig å kunne senke roa og bevisstgjøre hvordan jeg har det i dag med meditative øvelser. Denne øvingen foregår tidlig på morgenen slik som øving 1, men opplever at jeg får stemmen varm og at jeg har god kontroll på stemmen. Likevel har jeg en følelse av at stemmen ikke er helt gjennomvarm. Spørsmålet er bare om denne følelsen stammer fra tankene jeg allerede har gjort meg før øvingen? Senere i øvingen opplever jeg kroppen som trøtt og at hodet oppleves som tungt. Jeg forteller også at jeg er ufokusert og ikke til stede i det jeg gjør. Jeg forklarer hvordan det føles ut som at hodet vil videre på neste gjøremål for dagen, mens behovet er at jeg fokuserer på det jeg holder på med nå. På grunn av dette opplever jeg at jeg bruker for lang tid på å holde fokuset og jobbe grundig med det jeg skal.

Øving 5

Har ikke gjort noe mye fysisk med kroppen i dag, og har heller ikke stresset så mye i dag. Behovet for dynamisk avspenning var ikke så stort behov i dag. Om det har noen sammenhenger er uvisst. Jeg tror at mye av det har med at det er på kvelden jeg har øving i dag, så i løpet av dagen har jeg bevegde meg og gått til og fra universitetet noen ganger i dag, så har fått litt dynamisk avspenning med å ha gått. Det er likevel behagelig å gjøre de dynamiske avspenningsøvelsene likevel, selv om behovet ikke var så stort. Jeg kunne heller ha tenkt meg å jobbe med meditativ avspenning i dag. Selv om jeg ikke har stresset så mye i dag, så er det alltid noen oppgaver og diverse som går igjen i tankene mine, slik at jeg kunne ha vært enda mere fokusert. Konsentrasjonen var likevel på plass og jeg føler meg rolig og avspent. Det var altså ikke noen problem i forhold til øvingen at jeg ikke kunne ta meditativ avspenning, selv om jeg likevel kunne ha tenkt meg og gjort det [...]. I dag var det veldig

behagelig å rulle skuldrene. Jeg har hatt en skrivings prosess, som gjør at jeg har skrevet i mange timer i dag. Derfor var jeg litt avspenning i skuldrene på grunn av dette. Kjente at skuldrene va mye høyere oppe enn eller jeg hadde rullet skuldrene. Ellers var kroppen ganske avspenning i videre øvelser [...]. Det gikk veldig fort å varme opp stemmen i dag, så merket ikke til at jeg ikke har jobbet med meditatav avspenning. Stemmen var behagelig, kontrollert og enkel å jobbe med i dag. Hadde altså en bra stemmedag i dag, og hadde også godt humør [...]. Jeg var meget konsentrert i dag, og fikk gjort alt jeg skulle gjøre på denne øvingen uten noe problem. Behovet for den meditative avspenningen, var altså ikke så stort behov, som det har vært tidligere øvinger. Det hadde nok vært godt å likevel gjennomføre en meditatav avspenning i tillegg til den dynamiske avspenningen, men jeg klart meg fint uten i dag.

Gjennom analyse av mine refleksjoner av øving 5, preget det ikke øvingsprosessen i noen stor grad å utelukke meditatav øving. Jeg forklarer hvordan behovet ikke var til stede, på grunn av at dette har vært en rolig dag uten stress. Jeg opplevde at jeg ikke hadde behov for dynamisk avspenning i dag heller, seiden det var så sent på kvelden, og at jeg hadde gått til og fra universitetet et par ganger denne dagen. Videre ut øvingen merket jeg at behovet var litt større enn jeg trodde. Jeg hadde skrevet heller denne dagen, som gjorde at skuldrene var høye og anspenning. Videre forteller jeg at til tross av at konsentrasjonene var på plass, og stemmen var god, hadde det likevel vært behagelig og tatt inn litt meditative avspenningsøvelser også, fordi det er alltid noen tanker som gjentar seg i hodet, som denne dagen var på en oppgave jeg jobbet med. Jeg forteller også at jeg var godt humør denne dage, som kan ha noe med at behovet for meditative avspenningsøvelser ikke var like stort som tidligere.

Øving 6

I dag kommer jeg rett fra joggetur til sangøving. Alt av gjøremål og plikter har gått i ett i dag, så kjente at jeg trengte å tømme hodet med å trene litt. Jeg kommer altså til sangøving med en ganske avspenning kropp etter jobbeturen, men gjennomfører de dynamiske øvelsene likevel. Det er alltid behagelig å gjøre de dynamiske øvelsene selv om behovet ikke er så stort. De dynamiske øvelsene gikk altså veldig for å gjennomføre i dag. Kjente at kroppen var behagelig og avspenning etter denne joggeturen. Den meditative avspenningen var heller ikke noe jeg følte jeg trengte i dag. Jeg har egentlig masse å gjøre i dag, og var ganske stresset og overveldet, men siden jeg gjennomførte denne joggeturen fikk jeg mere energi og positiv innstilling, så jeg opplever meg selv som ganske avspenning i både kropp og sinn [...]. I dag var stemmen veldig raskt varm, så trengte ikke å jobbe noe mye med å få den kontrollert og

behagelig. Dette har nok mye med joggeturen å gjøre, fordi det er noe jeg har erfart gjennom min tid som sanger at når jeg trener før sangøving, er det veldig behagelig for kroppen og stemmen under sangøvingen. Jeg var positiv, kontrollert og konsentrert under øvingen. Fikk gjort det jeg skulle gjennomføre på sangøvingen, uten å tenke på alt det andre jeg må gjøre senere i dag. Alt i alt en god og effektiv øving.

Gjennom analyse av mine refleksjoner av øving 6, viser til at avspenningen ikke var så stort behov i dag, både dynamisk og meditativt. På grunn av joggeturen før sangøving, følte jeg meg gnsaske avspenst da jeg kom til øving. Denne dagen var svært stressende, som gjorde at jeg følte meg overveldet, så jeg forteller at jeg tok meg en joggetur for å renske hodet. Vil det da si at fysisk aktivitet vil være dynamisk og meditativt? Jeg forteller videre at jeg fikk stemmen raskt varm, og hadde god kontroll på stemmen, som viser en positiv effekt av denne joggeturen.

4.3.3 Oppsummering av analyse i logg

Ved bruk av meditative øvelser opplever jeg at jeg får senket skuldrene, og får en følelse av velvære, trygghet, og ro. Jeg opplever også godt fokus på det jeg skal gjennomføre. Jeg erfarte også stemmen som enklere å få varm om morgenen, hvor det er noe jeg strever med ellers. Jeg opplever disse pustebaserte meditative avspenningsøvelsene som behagelig i gjennomføringen, på grunn av at jeg får en pause fra hverdagsstresset gjennom å få lov til å tenke på kun en ting i noen minutter. Noen faktorer med negativ virkning av disse øvelsene er at jeg opplevde at jeg ble trøtt ved gjennomføringen av disse meditative øvelsene på en av øvelsene. I tillegg forklarer jeg det som tidkrevende å gjennomføre øvelsene. Kanskje spesielt på dager hvor jeg er ekstra stresset og mye jeg må gjøre, tar øvelsene ekstra lang tid.

Ved sangøving hvor man kun anvender dynamisk avspenning viser til at øvingen kan ta kortere tid hvis man har en god dag, eller lite å tenke på. Det viser derimot at det ikke nødvendigvis tar kortere tid om på dagen der behovet for den meditative avspenningen er større. Her kan det altså tyde på at selv om det tar tid å utføre de meditative avspenningsøvelsene, er det ikke sikkert man sparer inn noe mere tid ved å ikke anvende de. Man kan og dra ut ifra dette at det ikke er alle dager behovet for meditative avspenningsøvelser er stort, men at jeg likevel foretrekker å gjennomføre de. Et annet funn i analysen av loggene er hvor god effekt joggeturen hadde både på det mentale og det fysiske. Dette gjør at man. Spørre seg om fysisk aktivitet er dynamisk eller mediativ avspenning, eller om de glir inn i hverandre. Det kan også tyde på at konsentrasjonen kan bli skjerpet ved bruk

av meditative avspenningsøvelser, ved at jeg følte meg en god del ufokusert på øving. En svakhet med dette eksperimentet er at man kan tolke ut i fra loggene at jeg kanskje hadde satt meg en tanke om hvor mindre avspent jeg kom til å være ved å fjerne de meditative avspenningsøvelsene, som mest trolig påvirket refleksjonene mine.

5.0 Diskusjon

I dette kapitlet skal jeg diskutere temaer som har dukket opp rundt min problemstilling og legge disse temaene opp imot teori. Dette er for å finne validiteten rundt mine funn i denne oppgaven.

5.1 Har min erfaring med avspenning overføringsverdi til andre sangere?

Problemstillingen til min masteroppgave er hvilke overføringsverdier avspenning har til progresjonen hos en sanger. Derfor er relevansen av mine erfaringer med avspenning til andre sangere et viktig tema som dukker opp til diskusjon. Gjennom å analysere narrativ jeg presenterer av egne levde historier og analysen min rundt eksperimentet mitt med de 3 øvingene er det noen nøkkelord som dukker opp rundt overføringsverdier avspenningsøvelser har til min progresjon som sanger. Nøkkelordene som dukker opp er forebygging av stress, håndtering av prestasjonspress, pause fra omverden og fremme psykisk velvære. Jeg skal gjennom dette kapitlet diskutere relevans mine overføringsverdier (nøkkelordene) har til andre sangere.

5.1.1 Forebygging av stress

Ut ifra mine erfaringer og kunnskaper rundt stress, vet jeg at stress er en stor faktor når det kommer til anspent kropp. Kroppen er sangerens viktigste verktøy for å kunne synger. Kroppen må være på lag med stemmen for å kunne få en god progresjon innen sang. Er kroppen anspent hindrer dette kroppen i å yte sitt beste gjennom at kroppen bruker mye energi på det å kjenne ubehag. Stress er et viktig tema som kommer fram både i et av mine narrativ, men også i loggene. Men er håndtering av stress en viktig overføringsverdi for å oppnå progresjon hos andre sangene? Svaret mitt vil der være et sikkert ja. Selv om mengde stress varierer fra person til person, og dag til dag, er vi alle stresset fra en tid til en annen. Men da kan man spørre seg, er da fokus på avspenning veien å gå for andre også sangere også, eller er det noe som kun har vist seg effektivt hos meg? I min fordypning i stress kom jeg over

Börjesson & Svalander (2019) sin teori. Her presenterer de opplegg i gruppesamlinger de hadde, for å fremme psykisk og fysisk helse. I arbeid hvor de forberedte dette arbeidet kom det frem at mange unge i dag har stressrelaterede problemer og som rapporterte om psykisk uhelse. Grunnen til at jeg tar opp denne teorien er at gjennom samlingene de presenterer bruker de avspenningsøvelser for å dempe stress, bare at i denne boken kaller de det avslapningsøvelser. De legger opp samlingene med at de lærer ungdommene om psykisk helse og stress, før de videre lærer de øvelser som kan bli anvendt for å forebygge stress. I denne boken blir en av øvelsene jeg anvendte i mitt prosjekt, altså øvelse *Firkantpust*, som de i denne boken har en annen vri på og har valgt å kalle *Puste i firkant* (Börjesson & Svalander, 2019). Denne boken bekrefter altså viktigheten rundt avspenning ved håndtering av stress, sammen med mitt datamateriale, noe som gjør dette til en viktig overføringsverdi hos en sanger. Fordi er ikke kunnskap rundt hvordan en sanger kan håndtere stress en viktig overføringsverdi til dens progresjon når det å ha en avspent kropp er en sentral faktor innen sang? Ikke nok med at forebygging av stress er viktig rundt det sangtekniske, men den har også en viktig overføringsverdi for å kunne konsentrere seg. I loggen fra øving 4 skriver jeg «Det er som om hjernen vil stresse seg videre med dagen, og fullføre alle gjøremål, mens det jeg trenger er å fokusere på det jeg gjør her og nå.». Dette var en øving hvor jeg hadde mindre fokus på avspenning. I de fleste loggene kommer det frem at større fokus på avspenning gir en større konsentrasjon. Her vil jeg sitere til Kagge (2017), hvor jeg synes han illustrerer mye fine bilder på viktigheten av stillhet:

Hvis jeg ikke kan gå, klatre eller seile fra verden, har jeg lært meg å stenge den ute. Det tok tid å lære. Først da jeg skjønnte at jeg har et dypt behov for stillhet, kunne jeg begynne å jakte på den – og der, langt nede under kakofoni av trafikkstøy og tanker, musikk og maskinlyd, iPhoner og snøfresere, lå den og ventet på meg. Stillheten. (Kagge, 2017, s. 7)

Her skildrer Kagge (2017) et bilde som jeg synes forklarer så godt, slik som jeg også prøver å få frem med mitt narrativ, som omhandler en sangøving hvor jeg er for ufokusert på det jeg holder på med. Jeg tolker det som at hvis man skal kunne stenge ut omverden, må man først finne stillheten, noe som har overføringsverdi til det man prøver å oppnå i avspenningsøvelsene i henhold til min problemstilling. I mitt narrativ forteller jeg om egen levd historie om hvordan mobilen og stresset fra omverden tok over og stjal fokus. Jeg fikk rett og slett ikke til å *gå, klatre og seile fra verden* på grunn av at jeg måtte fokusere på det jeg holdt på med der og da, som var sangøving. Headspace (u.d.) hevder at dette også er viktig,

noe som jeg skriver om under definisjonen av mindfulness i teorikapitlet. Her forteller de at avspenning skal bidra til å ha mere fokus, med å være bevisst på tanker og følelser som er til stede uten at de skal bli fanget av dem.

5.1.2 Håndtering av prestasjonspress

I fra diskusjon om relevans av avspenning ved forebygging av stress, passer det bra at jeg går over til mitt neste nøkkelord. Nettopp buken av avspenning for å kunne håndtere situasjoner hvor man skal prestere som sanger. Det å skulle prestere er noe en sanger ofte er kjent med, slik som jeg erfarer det. Øver man sang, og lærer inn sanger og repertoar, skal man som regel fremføre det også. Her erfarer jeg det som oftest setter man press på seg selv om at man må prestere bra. Gjennom å føle at man må prestere bra, er det lett å få prestasjonsangst.

Abrahamsen (2021) forteller nemlig at stress og prestasjonsangst går hånd i hånd. Før du skal ta eksamen, gjennomføre en audition, eller som sanger skal ha konsert, hvor den er en situasjon du føler du bør prestere bra på, vekker dette en biologisk respons, altså stress. Dette er kroppens måte å gjøre oss «kampklare» på, men følelsen av dette stresset som kommer kan kjennes ubehagelig. På grunn av at kroppen forbereder oss på det vi skal igjennom er det en positiv reaksjon. Det kan derimot påvirke prestasjonene våre negativt å kjenne på for mye av dette stresset, og igjen påvirke prestasjonen negativt ved for liten følelse av stress. Derfor er det bra å finne en fin balanse (Abrahamsen, 2021).

I analysen rundt narrative, hvor jeg skildrer sosial angst snakker jeg som såkalte katastrofetanker. Dette er tanker jeg ofte opplever å få rundt situasjoner hvor jeg skal prestere bra som sanger, som for eksempel på en konsert. Hva om lyden skrur seg av under konserten? Hva om jeg får hjerneteppe? Hva om jeg faller på scenen? Dette er eksempler på tanker som kan dukke opp som kan forverre dette stresset som dukker opp i slike situasjoner som Abrahamsen (2021) snakker om, som kan være med å påvirke prestasjonen min negativt. Det er nettopp i dette avspenning kommer inn. Det at sangeren har verktøy til å håndtere det presset man setter på seg selv, for å få en god progresjon. Det å kunne dempe stresset ved å sette fokus på avspenning, for å kunne prestere bra. Men hva vil det si å prestere bra? Kan det være to sider av saken, men at man bare ser den ene siden. Abrahamsen (2021) forklarer dette så bra gjennom å komme med et eksempel. Se for deg at du skal ha en skoleeksamen, som du føler at du er godt forberedt til, men du ender opp med å stryke, på grunn av at sensoren ikke kjenner til de teoriene du har brukt. I tillegg har du en medstudent som står, fordi denne medstudenten var heldig med at eksamen dreide seg rundt det ene temaet denne studenten har

lest seg opp på (Abrahamsen, 2021). Her har du to muligheter når det kommer til ditt tankesett rundt sin egen prestasjon. Her kan du enten tenke at du presterte bra, med at du har lagt inn en god innsats, eller så kan du tenke at prestasjonen var dårlig, fordi du strøyk denne eksamen. Litt det samme kan sammenlignes med disse katastrofetankene. De kan vinkles på forskjellige måter, for at de ikke skal høres så ikke ut som de gjør. For eksempel det ene tankeforslaget mitt «Hva om jeg faller på scenen?». Da kan jeg ofte tenke krise med en gang. Men hvis jeg er bevisst på at dette er en katastrofetanke, kan jeg ufarliggjøre tanken. Ja, hva så om jeg faller? Det er jo bare å reise seg opp igjen. Man dør jo ikke av det, og hvis man lager litt humor rundt det til publikum, kan det faktisk være mere underholdende for publikum. Det er som oftest flere sider av en tanke, men problemet ligger i at stresset og tankene tar over, som gjør det vanskelig å finne det gode sidene bak en katastrofetanke. Overføringsverdien i bruk av avspenning for å få god progresjon hos en sanger i situasjoner hvor du er under press, med at man føler man må prestere bra, bringer oss tilbake til hvordan man kan bruke avspenning til forebygging av stress. Det bringer oss tilbake til det Headspace (u.d.) sier om at avspenningen bidrar til å ha mere fokus, med å være bevisst på tanker og følelser som er til stede uten at de skal bli fanget av dem. Klarer man å være til stede og fokusert i det jeg gjør her og nå, vil jeg kunne skille ut katastrofetanker fra realistiske tanker, og jeg kan unngå å bli fanget av dem. Dette kan bidra til at prestasjonen blir påvirket positivt, gjennom at du klarer å bruke avspenning som er verktøy til å håndtere prestasjonsangst, som igjen vil bidra til god progresjon hos en sanger.

5.1.3 Pause fra omverden

Trenger man pause fra omverden? Ut ifra å lese datamaterialet mitt er svaret på dette spørsmålet helt klart ja. Det er hele hensikten med avspenning, å kunne skille ut de mentale forstyrrelsene, som er tanker, bekymringer og negative følelser, og skille ut de kroppslige forstyrrelsene, som er spenning og smerter i kroppen, og fysiske forstyrrelser, som er lyder, bevegelser og avbrytelser. Men hvorfor trenger vi å skille ut omverden? Jo, det er det å skille ut alle disse nevne forstyrrelsene som skaper fokus. Følelsen av å være her og nå, og jobbe med en ting i gangen. Jo mere konsentrert man er, desto mere fokusert på oppgaven. I mitt datamaterialet kommer det frem hvordan stress, følelser og bekymringer kan legge seg som spenning i kroppen uten at man selv er klar over det. Dette er noe jeg erfarer selv i noen av loggene. I øving 5 skriver jeg at jeg ikke føler det store behovet for avspenning, fordi jeg ikke føler meg noe anspent, men når jeg ruller skuldrene fant jeg ut hvor anspent jeg var i

skuldrene uten at jeg var klar over det. Det kommer også frem i datamaterialet mitt hvordan fysiske forstyrrelser skaper behovet for avspenning. I et av mine narrativ forteller jeg om en øvingssituasjon hvor mobilen forstyrret konsentrasjonen min, som ga meg behov for avspenning. Til slutt finner man også behovet for avspenning på grunn av mentale forstyrrelser. I et av de andre av mine narrativ kommer det opp forteller jeg hvordan en kompis av meg ikke hadde det noe bra. Dette var noe jeg bar på, og påvirket meg i større grad enn jeg var klar over selv. Da jeg endelig fikk hjelpe han med å lytte til han når han åpnet seg for meg med sine problemer forteller jeg det som at skuldrene mine falt ned 10 cm, fordi dette låg som en spenning i kroppen ubevisst. Jeg forklarer vider hvordan avspenning kan brukes i sangøvingen for å legge fra seg bekymringer over andre mens man øver. Kan man da si at man ikke kun bruker avspenning som en pause fra omverden, men også som en pause fra seg selv? Er da medfølelse noe som ligger i oss naturlig? Salvesen & Wästlund (2017) skriver i kapitlet om medfølelse at det er noe som ligge i oss naturlig som mennesker. De kommer også med eksempel for å bekrefte dette, hvor de forteller om hvis en nabo ser en gutt falle av sykkelen, kommer naboen for å trøste barnet. Naboen vet at dette er noe som kommer til å gå over, og at barnet vil lære av dette fallet. Likevel ønsker naboen å fjerne barnets smerte, som gjør at naboen kan være rolig og trøste barnet. Enda et eksempel er hvis man møter en hund man klapper, så er man uheldig og tramper på poten til hunden. Da gjør man det man kan for å lindre smerten til hunden med å gi den kos og trøst. Begge disse eksemplene Salvesen & Wästlund (2017) legger frem er eksempler hvor personer i situasjonen vet at det går bra, men likevel ut av naturlig intensjon gjør det man kan for å lindre smertene, uansett om det er dyr eller menneske. Dette viser til hvor naturlig medfølelse ligger i oss. Det og ha denne medfølelsen for andre, kan skape bekymringer, og gi deg spenninger i kroppen, og forstyrrelser mentalt. Derfor mener jeg at avspenning har en god overføringsverdi til hvordan man kan ta en pause fra omverden, men ikke minst seg selv, slik at man kan ha fokuset på det man gjør i sangøvingen og få god progresjon som sanger. Siden medmenneskelighet ligger i oss, kan man da hindre det i å forstyrre oss? Ut ifra hvor naturlig Salvesen & Wästlund (2017) legger frem at medfølelse ligger i oss, kan vi da hindre å bli forstyrret av det da? Salvesen & Wästlund (2017) forteller videre i kapitlet om medfølelse at det også finnes forskning som bekrefter hvordan medfølelse har en god del å si for vår psykiske og fysiske helse. Hormonet oksytosin utløses, som viser til at det påvirker oss på hormonelt nivå. Kjærlighetens og tilknytningens hormon er det osytosin kalles, som er med å balansere og berolige nervesystemet vårt. Siden Salvesen & Wästlund (2017) viser til at medfølelse ligger såpass i oss som mennesker kan det kanskje være vanskelig å kunne ta helt pause fra dette under

øvingen, men avspenning vil nok være til hjelp med å dempe det, hvis det er en bekymring over noen som ligger i oss i en øvingssituasjon.

5.1.4 Styrke psykisk velvære

Det å anvende avspenning i sangøvingen for å styrke psykisk velvære har også en overføringsverdi til progresjonene hos en sanger. Det å bygge seg opp et godt og sunt psykisk velvære forklarer seg litt selv hvorfor det gir god progresjon. Har man det bedre med seg selv, vil man ha mere energi og overskudd til å prestere og fokusere på det man jobber med. Spørsmålet er hvorfor skal man bruke tid på å styrke psykisk velvære i sang? Kan man ikke jobbe med det på andre områder i stede. Svaret jeg ville ha svart på dette er rett og slett, hvorfor ikke? I et av mine narrativ beskriver jeg hvordan sang har for meg vært mye terapi i vanskelige stunder. Det å kunne utrykke følelser på en måte som fungerte for meg hjalp meg veldig i det å kunne prosessere mine følelser. Fokuset på min sang var ikke det å kunne bli «stjerne», jeg ville jo så klart ha en utvikling i det jeg jobbet med, men det var hovedsakelig en måte å oppnå glede og fellesskap på gjennom å kunne utrykke meg gjennom sang. Jeg forteller i narrativet som omhandlet at musikk var terapi for meg, at jeg kunne tolke andres sangtekster på så mange måter, slik at de ble relevant til mitt liv. Det med at sang kan være terapeutisk har jeg erfart at jeg ikke er alene med å kjenne på. Da jeg hadde sangundervisning i kulturskolen gjennom min kulturskolepraksis i bacheloren min, erfarte jeg at flere av elevene hadde kun behov for å synge. De var ikke alle så opptatt av å bli god i sang, men mere det å få lov til å komme å synge. En av elevene begynte å gråte etter hun sang igjennom en gang, som gjorde at resten av timen gikk ut på å bare lytte til det denne eleven følte denne dagen. Ut ifra disse levde erfaringene jeg har med meg kan jeg se at sang og psykisk helse henger sammen som hånd i hanske. Instrumentet er som sagt tidligere i denne oppgaven kroppen, noe som gjør det så personlig. Har du en dårlig dag eller sliter litt psykisk, vil dette gå utover stemmen, noe som sinker progresjonen. Derfor spør jeg igjen, hvorfor ikke jobbe med å styrke psykisk velvære med å ha større fokus på avspenning innen sang, når det psykiske er så viktig for å oppnå god progresjon som sanger. Det å være mere til stede i det vi gjør er med å bidra til å redusere stress og tristhet, og øke fokus og følelsen av å være tilfreds, viser forskning rundt mindfulness (Headspace, u.d.). I henhold til loggene mine fra egen sangøving kan man se på øving 3 at jeg hadde en tung dag med negativ holdninger. Etter å ha fokusert på avspenningen fikk jeg snudd om hele saken til en mere positiv innstilling, i tillegg til at jeg følte meg bra under øvingen. Jeg forklarer på øving 3 at kroppen min kjente behagelig og trygg etter å ha

jobbet grundig med avspenning. Dette viser altså til at å bruke avspenning til å styrke den psykiske vellværen har gode overføringsverdier til sangere for å oppnå god progresjon.

5.2 Holder det med dynamisk avspenning?

Jeg mener etter å ha analysert mitt datamaterialet og diskutert temaer som har dukket opp at det er viktig å inkludere den meditative avspenningen også. Jeg seg også spor fra loggen om at dynamisk og meditativ avspenning går inn i hverandre. Hvor en av øvingene jogget jeg før, noe som var tilfeldig, mens en annen gikk jeg en del før øving. Dette var øvinger jeg skulle gjøre kun dynamiske øvelser, men er de dynamiske øvelsene så aktive at man får fysisk aktivitet ut av de vil de også gå på det mentale. Gjør man dynamiske avspenningsøvelser som er så aktive at du vil få mosjon av dem, vil denne avspenningsøvelsen også gå over til å bli meditativ avspenningsøvelse, på grunn av at de også vil jobbe med det mentale. Regelmessig mosjon har nemlig opp til flere positive effekter når det kommer til mental helse, slik som bedre humør, trivsel og velbefinnende, motvirker oppgitthet og depresjon, og bedrer selvbilde, selvtillit, evnen til å tåle irritasjon, stress, små plager og motgang. Trening kan også redusere tretthet, spenningstilstander, hodepine, muskelsmerter og anspenthet (Loland, 2013). Dette som trening reduserer er ting avspenning fokuserer på også, som gjør trening til ypperlige avspenningsøvelser innen sang. På grunn av at trening bidrar til så mye mentalt, vil det være vanskelig å kalle trening enten meditativ eller dynamisk avspenning. Dette viser til at meditativ og dynamisk avspenning også glir inn i hverandre, selv om at jeg har prøvd å separere de av beste evne i illustrasjonen i teorikapitlet under delkapitlet valg av begrep til min definisjon.

5.3 Tid til avspenning?

Til slutt vil jeg spørre meg selv et spørsmål som har dukket opp flere ganger i løpet av prosessen: Er overføringsverdiene av avspenning til progresjonen hos en sanger såpass viktig at det er verdt å legge av så mye tid til avspenning? Igjennom loggene kommer det godt frem at avspenning kan ta en god del tid. Skal man da ta seg tida til å legge opp så mye tid til avspenning? Svaret mitt der vil være et tydelig ja. Grunnen til dette er at igjennom loggene har det kommet tydelig frem at det å ikke skaffe seg den samme type konsentrasjon man får gjennom å vektlegge avspenning i sangøvingen, vil det å være så ufokusert være med å stjele tid. Det kan tyde på at man ikke nødvendigvis får gjort så mye mere om man ikke bruker tid på avspenning. Dette kommer også tydelig frem i det ene narrative mitt hvor jeg forteller om

en øvings situasjon hvor fokuset ikke er til stede, og jeg bruker lang tid på å holde på det lille fokuset jeg har. Når jeg gjennomførte avspenningen, ble progresjonen raskere. Gjennom å se på overføringsverdiene jeg har diskutert i dette kapitlet vil jeg også bekrefte at tiden man bruker på avspenningen er verdt det. Her har det dukket opp at avspenning bidrar til å forbygge stress. Avspenning kan også være et godt verktøy for en sanger, for å klare å kontrollere situasjoner hvor man er under mye press og føler man må prestere som sanger. I tillegg kan avspenning gi en bedre tilstedeværelse og øke konsentrasjonen i tillegg til at den kan fremme god psykisk og fysisk helse. Disse overføringsverdiene er med på å gi en god progresjon for sangeren, så selv om avspenning kan virke som at det tar for mye tid å gjennomføre, er det godt mulig at man kan spare tid hvis man tenker mere langsiktig.

6.0 Resultater

Det å legge seg inn i dette temaet, som omhandler avspenning innen sang, har vært veldig spennende. Jeg føler at jeg har lært mye, både rundt tematikken, men også rundt min egen sangøving og min egen utvikling som sanger. Min problemstilling for denne oppgaven er: Hvilke overføringsverdier har avspenning til progresjon hos en sanger?

Igjennom å analysere mine narrativ, og logger fra egen sangøving hvor jeg praktiserte sangøving med stort og mindre fokus på avspenning, har jeg klart å besvare denne problemstillingen, gjennom å diskutere funnene mine og legge de opp imot teori.

Overføringsverdiene som har dukket opp rundt avspenning som bidrar til progresjon hos sangere er først og fremst det å forebygge stress. Som sanger er kroppen din instrumentet, så gjennom å kjenne på mye spenning i følger av stress, vil dette påvirke stemmen. Derfor er dette en viktig overføringsverdi. Dette fører oss videre til neste overføringsverdi, som er det å kunne håndtere situasjoner hvor man føler at man må prestere. Gjennom å kjenne på som sanger at man må prestere, vil det oppstå stress. Stress kan bidra til prestasjonen positivt, men ikke når det blir for mye av stresset. Derfor er det å bruke avspenning for å være mere til stede og kontrollere dette stresset en viktig overføringsverdi hos en sanger for å oppnå progresjon. Videre har jeg også funnet ut at avspenning har en god overføringsverdi for progresjonen hos en sanger, fordi den bidrar til et større fokus, og til å fremme konsentrasjon. Det å være fokusert i det man jobber med er en viktig overføringsverdi for å få en effektiv og god progresjon hos en sanger. Helt til slutt har jeg funnet en viktig overføringsverdi hos progresjonen hos en sanger gjennom at avspenning kan bidra til å fremme god psykisk og fysisk helse. Som sanger er kroppen og det mentale viktig for at man skal kunne utvikle seg innen sang, så derfor er overføringsverdien i det å vedlikeholde psykisk helse et stort bidrag til progresjonen hos en sanger.

Så er det verdt det å legge av nok tid til å ha større fokus på avspenning? Ja. Jeg har gjennom denne oppgaven bevist at avspenning har viktige overføringsverdier hos en sanger for å oppnå god progresjon, som vil bidra til å være en mere effektivt øving i det langsiktige.

Referanser

- Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Arder, N.-K. (2009). *Sangeleven i fokus, oppvarming og øving*. Oslo: Musikk-Husets Forlag A/S.
- Börjesson, M., & Svalander, M. (2019). *Stress-smart, stressmestring for ungdom*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006, 01). *Using thematic analysis in psychology*. Hentet fra <https://www.researchgate.net>:
https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology
- Carolyn, E., Adams, T. A., & Bochner, A. P. (2011, 01). *Autoethnography: An Overview*. Hentet fra www.qualitative-research.net: <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3096>
- Headspace. (u.d.). *What is mindfulness?* Hentet fra www.headspace.com:
<https://www.headspace.com/mindfulness/mindfulness-101>
- Kagge, E. (2017). *Stillhet, i støyens tid*. Kagge Forlag.
- Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A.-S., Sælør, K. T., & Villje, L. (2021). *Hva er autoetnografi?* Oslo: CAPPELEN DAMM AS.
- Loland, S. (2013). *Idrett og samfunn*. Oslo: Gyldendal norsk forlag AS.
- Malt, U. (2019, 10 11). *anvendt avspenning*. Hentet fra <https://sml.snl.no>:
https://sml.snl.no/anvendt_avspenning
- Malt, U. (2022, 02 17). *progressiv avspenning*. Hentet fra <https://sml.snl.no/>:
https://sml.snl.no/progressiv_avspenning
- Norsk forening for kognitiv terapi. (u.d.). *Angstlidelser*. Hentet fra <https://www.kognitiv.no>:
<https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/>
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanning*. Oslo: Cappelen Damm.
- Salvesen, K. T., & Wästlund, M. (2017). *Mindfulness og medfølelse: En vei til vekst etter traumer*. Pax Forlag.
- West, M. A. (2016). *The Psychology of Meditation : Research and Practice*. Oxford University Press.