

# Mensendieck og musikk

musikk som virkemiddel til å skape treningsglede  
i mensendiecktrening

**Benjamin Haldorsen**

**Hovedfagsoppgave i musikkvitenskap**

Universitetet i Oslo

Det humanistiske fakultet

Institutt for musikkvitenskap

Høsten 2006

## Sammendrag

Mensendiecktrening er en form for pedagogisk gymnastikk hvor hovedmålet med treningen er at deltakerne skal utvikle en økt bevegelseskompetanse. Denne kompetansen består av økt kroppsbevissthet og evne til å bruke kroppen på en riktig måte i daglige aktiviteter for å forebygge og redusere helseplager. Treningsglede har vist seg å være en viktig motivasjonsfaktor for at deltakere som følger et treningsopplegg skal fortsette å trene og dermed få en helsemessig gevinst av treningen.

I studier som har blitt gjort i forhold til andre treningsformer enn mensendieck, har blant annet tilfredshet med musikk blitt trukket fram som en viktig faktor i forhold til deltakernes opplevelse av treningsglede. Tradisjonelt brukes ikke musikk i mensendiecktrening, men i denne oppgaven har jeg sett nærmere på om musikk likevel kan være et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening.

Deltakerne som ble inkludert i prosjektet var fra to mensendieckgrupper, hvor det hovedsaklig ble brukt rolig og meditativ musikk uten en tydelig metrisk puls. Data ble samlet inn ved bruk av spørreskjema og intervju, og det ble også skrevet treningsdagbok for å dokumentere treningstimene. Oppgavens teoretiske grunnlag inneholder litteratur fra ulike områder innenfor både musikkvitenskap, fysioterapifaget og idrettsfaget.

Alle deltakerne gav tilbakemelding om at musikken bidro til å skape treningsglede. Musikken bidro til treningsglede gjennom å forsterke og underbygge elementer som deltakerne allerede opplevde som positive i mensendiecktreningen. Musikk var også et praktisk virkemiddel å bruke sett fra instruktørens ståsted. Musikk viste seg å være et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening.

## **Forord**

I arbeidet med denne hovedoppgaven leste jeg litteratur om mensendiecksystemet og grunnleggeren Bess Mensendieck. Denne litteraturen inneholdt mye materiale som jeg syntes var spennende og interessant, men som ikke var direkte relevant for oppgavens problemstilling. Dette materialet er derfor utelatt i selve oppgaveteksten. Jeg har likevel ønsket å presentere noe av dette stoffet for leseren og har derfor tatt med et vedlegg til oppgaven som presenterer mer utdypende informasjon om Bess Mensendieck, utviklingen av mensendiecksystemet og kort om mensendiecksystemet i dag.

Det har vært spennende og krevende å arbeide med dette hovedfagsprosjektet og nå er oppgaven endelig skrevet. Jeg vil gjerne takke alle de som har bidratt i prosessen fram mot den ferdige hovedfagsoppgaven. Takk til veileder Jon-Roar Bjørkvold for god veiledning. Takk til Maria Syre Mjølhus for nyttige tilbakemeldinger underveis og for korrekturlesing. Takk til Carola Syre Utvik og Harry Haldorsen som også har hjulpet meg med å lese korrektur. Takk til deltakerne i mensendieckgruppene som stilte villig opp til dette prosjektet og delte av sine erfaringer. Takk til kollegaer, medstudenter og andre som har kommet med nyttige innspill i forhold til oppgavens tema og bidratt praktisk til å gjennomføre dette prosjektet.

Oslo 26.10.2006

Benjamin Haldorsen

# Innhold

<b>1. Innledning .....</b>	<b>6</b>
Valg av tema .....	6
Problemstilling .....	8
Oppgavens oppbygging .....	11
<b>2. Teori .....</b>	<b>13</b>
Kilder .....	13
Mensendiecksystemet .....	15
De daglige bevegelser .....	16
Spenningsregulering og pust .....	17
Det pedagogiske .....	18
Musikk og trening .....	19
Treningsglede .....	21
<b>3. Metode.....</b>	<b>23</b>
Litteratursøk .....	23
Valg av metode.....	25
Inkludering av deltakere.....	26
Gjennomføring av treningstimene .....	27
Treningstimenes oppbygging .....	28
Valg av musikk .....	29
Spørreskjema .....	32
Hvordan måle treningsglede?.....	34
Intervju .....	34
Bearbeiding og analyse av innsamlet data.....	36
Gyldighet og pålitelighet .....	37
Etiske vurderinger.....	38
<b>4. Presentasjon og drøfting av resultater .....</b>	<b>39</b>
Musikk og mensendiecktrening.....	40
Musikk som bidrag til å definere treningssituasjonen .....	41
Musikk og treningstimens struktur.....	43
Musikk og konsentrasjon .....	46
Musikk og avspenning .....	48
Musikk og variasjon i treningstimen .....	49
Valg av musikk .....	50
Lydvolum .....	51
Musikk med tydelig metrisk puls og mensendiecktrening .....	52
Er musikk praktisk å bruke i mensendiecktrening? .....	54
Ikke-musikalske faktorer og treningsglede .....	55
Valg av øvelser .....	55
Mensendieck, treningsglede og instruktørens rolle .....	56

<b>5. Avslutning</b> .....	<b>58</b>
Oppsummering .....	58
Konklusjon.....	60
 Vedlegg .....	 61
A Informasjonsskriv til deltakere i mensendieckgymnastikk .....	61
B Spørreundersøkelse om mensendiecktreningen .....	62
C Treningsprogram.....	64
D Bess Mensendieck.....	65
Utvikling av mensendiecksystemet .....	66
Mensendiecksystemets tilknytning til delsetradisjonen og linggymnastikken.....	68
Mensendiecksystemet i dag.....	70
 Kilder .....	 71

# 1. Innledning

## Valg av tema

Utgangspunktet mitt for å velge å skrive en hovedfagsoppgave om mensendiecktrening og musikk var et ønske om å kombinere fagene musikkvitenskap og fysioterapi. Jeg er utdannet fysioterapeut ved Mensendieckutdanningen i Oslo, hvor jeg har erfaring som instruktør og deltaker i mensendiecktrening, og jeg jobber nå som fysioterapeut og instruktør i mensendieckgrupper. Før fysioterapistudiene studerte jeg ved Universitetet i Oslo, hvor jeg tok en cand. mag.-grad med musikk som hovedemne. I løpet av studiene ved Mensendieckutdanningen og i arbeidet som instruktør i mensendieckgrupper ble jeg mer og mer nysgjerrig på å utforske musikkens muligheter i mensendiecktrening.

For mange mennesker er musikk en viktig del av trening, enten de sykler, jogger, trener aerobic eller driver med andre former for fysisk aktivitet. Det er en allmenn erfaring at velvalgt musikk kan bidra til å gi oss mer energi og motivasjon, øke yteevnen og skape en god atmosfære i en treningssituasjon. Musikk kan også virke avspennende og bidra til at vi slapper av.

Tradisjonelt brukes ikke musikk i mensendiecktrening. Grunnleggeren av mensendiecksystemet, Bess Mensendieck, mente at musikk ikke er nødvendig for å motivere deltakere som trener mensendieck, og at musikk rett og slett ikke er forenelig med grunnleggende prinsipper i mensendiecksystemet. I forordet til boka *De daglige bevægelers skønhed* (1934) skriver Bess Mensendieck:

... I den mindre vel betænkte Hensigt at ”forbedre og modernisere” Mensendieck Gymnastikken – som om Lovene for Opbygningen af det menneskelige legeme nogensinde kunde blive umoderne – har nogle Mensendiecklærerinder [instruktører] indført noget saa fuldstændigt uvedkommende i deres Undervisning som Musik, Gongonger, Bodesving, Klappkrypninger m. m., som altsammen er basert paa en Bevægelsesopfattelse, der er fuldstænding forskellig fra de Synspunkter, som ligger til Grund for Mensendieck Systemet. Da mit System er bygget paa de uforanderlige Love, der behersker den menneskelige Legemsbygning, maa ethvert Forsøg at besmykke eller ”forbedre” dette System, som i seg selv er en Helhed, skyldes Uvidenhed eller barnlig Indbilskhed, muligvis i Forbindelse med et Ønske om at tjene et ukritisk Publikum for egen økonomisk Fordels Skyld.

Mensendiecksystemet er et øvelsessystem som ønsker å bevisstgjøre deltakerne på hvordan man bruker kroppen på en mest mulig optimal måte i dagliglivet for å forebygge og redusere muskel- og skjelettplager. Fremgangsmåten er å lære deltakerne hvordan kroppen er oppbygd og hvordan den fungerer, og samtidig å la deltakerne gjøre egne kroppserfaringer gjennom mensendieckøvelsene. Mensendieckgymnastikk eller mensendiecktrening handler om å utvikle det indre kroppskartet og å utvikle en stedsans i kroppsterrenget slik at en får et best mulig grunnlag for å ivareta kroppen i daglige aktiviteter på jobb og i fritiden.

Bess Mensendiecks avvisende holdning til bruk av musikk i mensendiecktrening har å gjøre med at mensendiecksystemet tar utgangspunkt i de daglige bevegelser som å stå, gå, sette seg, reise seg, bøye seg og så videre. Hun peker på at dans og bevegelse til musikk ikke er en del av disse bevegelsene.

Für den Augenblick haben wir nur festzustellen, daß auch der Tanz an ein fesselndes Moment gebunden ist: an den Rhythmus der Musik, oder an ein ins Gebiet der Phantasie gehörendes, also seelisches Spezialthema, das auch wieder außerhalb des Alltagsleben liegt. Wir tanzen weder auf der Straße noch im Hause, wir tanzen nicht in die Läden, und wir tanzen nicht in der Küche. (Mensendieck 1930:12)

Mensendieck skriver at vi ikke beveger oss til musikk i de daglige bevegelsene, vi danser ikke i gata eller hjemme. Dans er en aktivitet som er begrenset av enten ledsagende musikk, rytme eller av visse trinn og bestemte måter å bevege seg på som ikke har noe med dagliglivet å gjøre. Det er ikke nødvendigvis en direkte sammenheng mellom det å være god til å danse og det å bruke kroppen på en funksjonell måte som best mulig ivaretar kroppen i de daglige bevegelser.

Det å bruke kroppen på en mest mulig optimal måte i dagliglivet handler om å bruke kroppen slik at de muskler som brukes, er de som best oppfyller de krav en bestemt bevegelse eller aktivitet krever. Bess Mensendieck kaller dette for fysiologisk rytme, som ikke må forveksles med musikalsk rytme. Leddbevegelighet og leddstilling vil også virke inn på den fysiologiske rytme, og ved rett mekanisk bevegelse vil leddene være i riktig stilling i forhold til hverandre, og de vil bli holdt på plass og beveget av de rette muskler (Mensendieck 1931:18). Den fysiologiske rytme er ikke resultatet av en tilpasning av kroppens bevegelser til musikkens rytme, men et resultat av at kroppen beveger seg etter sine egne bevegelseslover.

The human body existed before the art of music, and when the body is imbued with intelligence it can produce a rhythm, which, more fundamental than music, is completely independent of it. Music may happily supplement Physiologic Rhythm, but it can never *create* it. It should be realized that body rhythm, like poetry, is beautiful in itself. Even Jacques Dalcroze, despite his wonderful enthusiasm, and his real desire to improve human bodies through musical rhythm, has fallen into the prevailing error of ignoring the body's own rhythmic endowment and does not perceive that he is "putting the cart before the horse." Just as there are "born" musicians, however, so there are a few exceptional people in whom Physiologic Rhythm innate. With them graceful movement is second nature.

(Mensendieck 1931:36 )

Mensendieck mener at den fysiologiske rytme er noe mer grunnleggende enn den musikalske rytme. Det å tro at musikk kan fremkalle den fysiologiske rytme uten å ta hensyn til kroppens egne bevegelseslover kaller hun for *å spenne vognen for hesten*. Musikk kan supplere den fysiologiske rytme, men musikk kan aldri skape den. Mensendieck hevder at menneskets største gave er evnen til å utføre de mest sammensatte bevegelser i samsvar med den fysiologiske rytme. Denne evnen er større enn musikk, skulptur og malerkunst - større enn noe som er skapt av menneskehånd (Mensendieck 1931:10).

## **Problemstilling**

Min reaksjon på Bess Mensendiecks og mensendiecktradisjonens avvisende holdning til musikk var: Kan det stemme at bruk av musikk ikke er forenelig med grunnprinsippene i mensendiecksystemet? Kan det være at Bess Mensendieck tar feil? Hennes uttalelser om at musikk ikke er en del av dagliglivet kan tyde på at hun har et noe snevert syn på hva musikk er. Det virker som hun ser på musikk som en åndskulturell disiplin og at musikk er et fenomen som står for seg selv, avgrenset fra menneskets daglige aktiviteter. I boka *Music in everyday life* (2000) viser forfatteren Tia DeNora flere eksempler på at musikk tvert i mot kan være vevd tett inn i livene våre, brukes i forskjellige sammenhenger i samfunnet og ha flere ulike funksjoner. Musikk brukes for å slappe av, for å sovne, for å komme i gang om morgenen, for å komme i stemning før en fest, til trening, til rydding, for å konsentrere seg om en arbeidsoppgave og så videre.

Musikk er mer enn et eller annet man hører på konsert om fredagskvelden eller noe som man danser til på lørdagskvelden. Musikk er mer enn bare underholdning (Bjørkvold 1995). I boka *Det musiske menneske* trekker Jon-Roar Bjørkvold (1999) frem barnekulturen og tradisjonell afrikansk kultur som eksempler på den nære sammenhengen mellom musikk, kropp og



bevegelse i dagliglivet. Han står for et mer utvidet musikkbegrep hvor musikk forstås som mer enn selve den klingende lyden. I tillegg til at musikk er noe vi hører, er det også noe vi ser, reagerer kroppslig på og forstår gjennom (Bjørkvold 1999:61). Vår oppfattelse av musikk er en helhetssansing hvor de ulike delene får mening som en del av helheten.

Jeg deler ikke Bess Mensendiecks noe snevre musikkbegrep, men jeg ser at hun har et poeng når det gjelder forholdet mellom fysiologisk rytme og musikalsk rytme. Hun avviser heller ikke sammenhengen mellom musikk, kropp og bevegelse, men peker på at det ikke er en direkte sammenheng mellom kroppens bevegelsesreaksjoner til musikk og den fysiologiske rytme. Et menneske som reagerer på musikk med bevegelse kan like fullt ha problemer med å utføre bevegelsene på en fysiologisk riktig måte. Sang, dans og aldri så mye inderlighet i livsutfoldelsen kan ikke nødvendigvis garantere et fysiologisk riktig bevegelsesmønster.

Bess Mensendieck er i utgangspunktet avvisende til bruk av musikk i mensendiecktrening fordi hun mener at den kan hindre deltakerne i å bevege seg etter kroppens egne bevegelseslover. Bruk av musikk vil etter hennes mening ikke være forenelig med de grunnleggende prinsippene i mensendiecksystemet. Dette er et synspunkt som jeg ikke har vært enig i. Min antagelse har vært at det kommer an på hva slags musikk man bruker og hvordan man bruker den. Jeg ønsket derfor å undersøke nærmere om musikk kan være et nyttig verktøy i mensendiecktrening.

For å avgrense oppgavens tema valgte jeg å fokusere på forholdet mellom musikk og treningsglede. En av utfordringene som instruktør i mensendieck er å ikke bli for pedagogisk. Fallgraven er at det kan bli kjedelig og ensformig, og det kan bli for mye fokus på det nyttige. At det er nyttig å trene er viktig, men treningen bør også være lystbetont og ikke bare bli noe man må eller bør gjøre. For å oppnå helsegevinster av trening er man nødt til å holde treningen ved like, og Winninger og Pargman (2003) og Wankel (1993) peker på treningsglede som en viktig motivasjonsfaktor for at deltakere som følger et treningsopplegg skal fortsette å trene. I studier som har blitt gjort i forhold til andre treningsformer enn mensendieck har blant annet tilfredshet med musikk blitt trukket fram som en viktig faktor i forhold til deltakernes opplevelse av treningsglede (Winninger og Pargman 2003, Meis 2003).

Når det gjelder tidligere forskning på musikk og treningsglede i mensendiecktrening har jeg ikke funnet noen undersøkelser som handler om problemstillinger i forhold til dette temaet.

Det er heller ingen studier som ser på faktorer som kan bidra til treningsglede i mensendiecktrening, eller i det hele tatt ser på bruk av musikk i mensendiecktrening. Dette gjelder både musikkvitenskaplige områder og innenfor mensendiecktradisjonen. Jeg endte opp med å formulere følgende problemstilling til dette hovedfagsprosjektet: **Kan musikk være et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening?**

Jeg hadde selv aldri brukt musikk som virkemiddel i mensendiecktrening før jeg startet med dette prosjektet, men jeg ville altså undersøke nærmere om musikk kunne være et nyttig virkemiddel i større eller mindre grad, eller om musikk bare ble et forstyrrende element. Jeg ønsket å se om jeg kunne bruke musikk og samtidig ta hensyn til det som Bess Mensendieck beskriver som de grunnleggende prinsipper i mensendiecksystemet. Jeg valgte derfor hovedsaklig å bruke musikk uten en tydelig metrisk puls og dermed unngå det som Bess Mensendieck kaller *å spenne vognen for hesten*. Dette er musikk hvor rytmeelementet er lite fremtredende slik at man unngår at kroppens bevegelser blir et resultat av en tilpasning til musikkens rytme. Fokuset skulle være den fysiologiske rytme, og deltakerne skulle få tid og mulighet til å konsentrere seg om hva som skjedde i kroppen når de beveget seg, og ha mulighet til å gjøre bevegelser i sitt eget tempo og i sin egen rytme.

Det var altså ikke meningen å gjøre mensendiecktreningen til aerobic trening. I aerobic trening er musikk et bærende element, og man beveger seg i takt med musikken (DeNora 2000: 92). Musikken er med på å strukturere kroppens bevegelsesrytme, og jeg ser helt klart at musikk brukt på denne måten i mensendiecktrening kan komme i konflikt med grunnprinsippene i mensendiecksystemet. Utover i oppgaven vil jeg komme tilbake til forholdet mellom musikkens bruk og funksjon i aerobic sett i forhold til mensendieck. Dette er for å tydeliggjøre musikkens rolle i mensendiecktreningen. (Musikkens muligheter i aerobic trening er forøvrig drøftet av Anne Kari R. Øysæd (2003) i hovedoppgaven *Musikk og aerobic. Musikkens muligheter i forbindelse med aerobic trening*.)

Begrepene mensendieckgymnastikk og mensendiecktrening er i denne oppgaven helt sammenfallende og brukes om hverandre om det å trene etter prinsippene i mensendiecksystemet. Mensendieckgymnastikk eller mensendiecktrening er altså en del av mensendiecksystemet. Mensendieck er både er navnet på grunnleggeren Bess Mensendieck og en forkortet betegnelse på selve treningsformen. Det er ikke uvanlig å si at man trener

mensendieck i betydningen ”jeg trener mensendieckgymnastikk” eller ”jeg driver med mensendiecktrening”. Mensendieckgymnastikk er den tradisjonelle norske betegnelsen på treningsformen.

Definisjonen på begrepet treningsglede er hentet fra Wankel (1993) og Roberts (1992:203) og er definert som opplevelsen av at trening er noe positivt, at den er lystbetont. Man opplever at det er en fornøyelse og en tilfredsstillende å trene. Dette står i motsetning til å føle at det er noe man gjør bare fordi man må, eller fordi det er nyttig, uten å oppleve trening som lystbetont i seg selv. Treningsglede er ofte knyttet til begrepet indre motivasjon, men treningsglede er noe annet enn indre motivasjon og kan påvirkes av både ytre og indre faktorer.

## **Oppgavens oppbygging**

Kapittel 2 starter med en oversikt over kilder som er brukt i arbeidet med å komme fram til en teoretisk referanseramme for hovedfagsprosjektet. Videre ser jeg nærmere på hva som ligger i begrepene mensendieck, musikk og treningsglede. Dette er sentrale begreper i denne oppgaven og jeg synes derfor det er viktig å utdype betydningen av disse. Jeg bruker en del plass for å beskrive innholdet i mensendiecksystemet fordi egenarten til og bakgrunnen for systemet er helt avgjørende for å diskutere hvorvidt musikk kan bidra til treningsglede i mensendieck uten å komme i konflikt med grunnprinsippene i øvelsessystemet. Presentasjonen av systemet vil også klargjøre hvilke arbeidsprinsipper som ligger til grunn for den praktiske gjennomføringen av prosjektet. Dette beskrives i oppgavens metodedel. Musikkbegrepet blir belyst i forhold til treningskonteksten. Musikk har vist seg å være én av flere faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede - i andre treningsformer enn mensendieck. For å kunne plassere musikk som en del av denne helheten i mensendiecktrening, kommer jeg inn på ulike andre ikke-musikalske faktorer som kan bidra til å skape treningsglede.

Kapittel 3 viser hvordan jeg har gått frem i arbeidet med hovedfagsprosjektet når det gjelder litteratursøk, valg av metode og inkludering av deltakere. Jeg kommer inn på gjennomføringen av treningstimene og innholdet i treningstimene med valg av øvelser og musikk. Metodene som ble brukt var spørreskjema og intervju, og disse utdypes nærmere med begrunnelse for valg av metode. I tillegg har jeg dokumentert treningstimene ved å føre en treningsdagbok. Videre i metodekapittelet kommer jeg nærmere inn på bearbeiding og

analysering av innsamlede data og mot slutten ser jeg på undersøkelsens pålitelighet og gyldighet og etiske vurderinger som er gjort i forbindelse med dette hovedfagsprosjektet. I kapittel 4 presenteres og drøftes innsamlet materiale fra undersøkelsen, og kapittel 5 avslutter oppgaven med oppsummering og konklusjon.

## 2. Teori

### Kilder

Ut fra oppgavens problemstilling hadde jeg behov for litteratur som ga en mest mulig helhetlig beskrivelse av mensendiecksystemet og som konkret tar opp forholdet mellom mensendiecksystemet og bruk av musikk til treningen. Litteraturen som er best egnet til dette er Bess Mensendiecks egne bøker. Mensendieck publiserte flere bøker i første halvdel av 1900-tallet hvor hun beskrev mensendiecksystemet. Følgende av Bess Mensendiecks bøker har vært kildegrunnlag i denne oppgaven:

- *Körperkultur der Frau. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke* (1925)
- *Bewegungsprobleme. Die Gestaltung schöner arme* (1927)
- *Anmut der Bewegung im täglichen Leben* (1929)
- *Funktionelles Frauenturnen. Mit 164 Abbildungen nach Naturaufnahme* (1930)
- *It's up to you* (1931)
- *De daglige bevægelsers skønhed* (1934)
- *The Mensendieck System of functional exercises. For educating the musculature according to the mechanical laws that underlie its operation, and for improving the muscle-automatizms that are used for every day movements, so that their effect upon the body architecture may be constructive* (1937)
- *Look Better, Feel Better. The world-renowned Mensendieck System of Functional Movements - for a youthful body and vibrant health* (1954)

Bess Mensendiecks bøker inneholder forskjellige fremstillingsformer av mensendiecksystemet, men kjerneinnholdet er det samme i alle bøkene. Hun ga ut bøker både på tysk og engelsk; de første bøkene hennes ble publisert på tysk mens de siste ble gitt ut på engelsk. Et par av bøkene er oversatt til dansk, men i og med at alle bøkene var tilgjengelig på et originalspråk som jeg hadde mulighet for å lese, valgte jeg først og fremst å bruke disse. Grunnlaget for presentasjonen av mensendiecksystemet bygger derfor for det meste på primærkilder, for mest mulig pålitlighet og nærhet til kilden. I tillegg har jeg brukt *De daglige bevægelsers skønhed* (1934) som er en dansk oversettelse av Bess Mensendiecks bok *It's up to you* (1931). I denne boken har Bess Mensendieck skrevet et forord som ikke finnes i

originalutgaven og som var relevant for oppgaven. Et lignende forord finnes i boka *Anmut der Bewegung im täglichen Leben* (1929). Bess Mensendieck går i begge disse bøkene til angrep på det hun mener er en utvanning av mensendiecksystemet, men det er kun i den danske oversettelsen at hun spesifikt nevner noe om sin holdning til bruk av musikk.

Supplerende kilder om mensendiecksystemet har vært *Den norske Mensendieck-skolens historie* (1982) av Camilla Wulfberg, *Mensendieck-systemet i et didaktisk perspektiv - På jakt etter røtter* (1989) av Nina Bugge Rigault, *Reformfrauen in der Schule - Ein Lesebuch* (2005) av Grunder og Roi-Frey og *Håndbok i Mensendieckgymnastikk* (2003) av Inger Klemmetsen og Gro Rugseth. Sistnevnte bok er en samling av ulike mensendieckøvelser og det er denne boka jeg har tatt utgangspunkt i når det gjelder den praktiske utformingen av treningstimene i dette prosjektet.

Oppgavens problemstilling inneholder begrepene treningsglede og musikk. Litteratur som har gitt meg en bedre forståelse av disse begrepene har vært *Modification of perceived enjoyment, exertion and performance among novice and experienced exercisers: A cognitive-behavioral approach to perceptual change* som er et doktorgradsarbeid av John K. Meis (2003), *Assessment of factors associated with exercise enjoyment* av Steven R. Winger og David Pergman (2003), *Music in Sport and Exercise: Theory and Practice* av Costas Karageorghis (1999) og boka *Motivation in Sport and Exercise* av Glyn C. Roberts (1992). Leonard M. Wankels artikkel *The importance of enjoyment to adherence and psychological Benefits from physical activity* (1993) gav meg en grundig innføring i ulike perspektiver ved begrepet treningsglede.

I tillegg til litteratur som er nevnt ovenfor hadde jeg behov for kilder som kunne gi mer utdypende bakgrunnstoff om musikkbegrepet og forholdet mellom musikk og trening. Her brukte jeg stoff fra Frede V. Nielsens *Almen musikkdidaktik* (1998), artikkelen *Hvorfor bruke musikk i fysioterapi?* av Peter Thybo (1999) og Tia DeNoras *Music in everyday life* (2000). Sistnevnte bok har vært spesielt nyttig til å få en økt forståelse av hvordan musikk kan virke på mennesket.

## Mensendiecksystemet

Bess Mensendieck utviklet mensendiecksystemet på slutten av 1800-tallet og i første del av 1900-tallet<sup>1</sup> (Grunder og Roi-Frey 2005:64-88), og hun gav ut den første boka om mensendiecksystemet i 1906. Mensendiecksystemet bygger på det faktum at bevegelse er viktig for menneskekroppens helse og for å bevare kroppen naturlige vakre linjer. Det handler likevel ikke bare om å være i bevegelse og aktivitet. Det er også viktig at kroppen brukes på en måte som er i samsvar med hvordan kroppen er oppbygd.

The Mensendieck System is based upon the scientific fact that along with food and oxygen, the body needs movement to sustain its vitality and health, and also to preserve its natural graceful lines. Not just walking, sports and exercise, but proper movement according to the laws of the body mechanics and muscle function. (Mensendieck 1954:7)

Det har også stor betydning *hvordan* man bruker kroppen. Den daglige bruk av kroppen gjennom ulike bevegelser og arbeidsstillinger bør være i samsvar med kroppens biomekaniske lover og muskelfunksjon. Lite og feil bruk av kroppen kan bidra til plager i bevegelsesapparatets muskler, skjelett, ledd, sener og bånd. Mensendiecksystemet analyserer og forklarer menneskelig bevegelse fra barn til voksen (Mensendieck 1927:9). Det forklarer hvordan menneskelige bevegelser er satt sammen fra naturens side. Det går inn på det fysiske, mekaniske, rytmiske og psykologiske ved mennesket, og viser hvordan de enkleste bevegelsesfunksjonene foregår, for eksempel å stå, sette seg, reise seg, trappegang, kroppsbygning og -dreining, armbruk, gange etc.

Mensendiecksystemet ønsker at deltakerne skal få en dypere forståelse av hvordan kroppen er oppbygd og hvordan den fungerer. Deltakerne skal utvikle en bevissthet om kroppens struktur og funksjon, og tilegne seg en grunnleggende kroppsfølelse og kroppskontroll som kan overføres til jobb og fritidsaktiviteter. Mensendieck understreker viktigheten av å ha en generell grunnleggende kroppsteknikk før man lærer seg de spesialiserte teknikkene i sport og idrettsaktiviteter (Mensendieck 1937:3).

Denne kroppskunnskapen skal bidra til å selvstendiggjøre deltakerne i mensendiecktrening til å ta ansvar for egen helse. Mensendieck hadde stor tro på at grundig kunnskap om kroppen gjør oss i stand til å bruke den på en riktig måte. I bøkene sine argumenterer hun for viktigheten av å ha grunnleggende kunnskap om hvordan kroppen er satt sammen og hvordan

---

<sup>1</sup> Se vedlegg D for utdypende informasjon om Bess Mensendieck og utviklingen av mensendiecksystemet.

den virker. Ved å vite hvordan kroppen er oppbygd og hva som er de mest optimale og naturlige bevegelser, har man muligheten til å korrigere eventuelle avvik fra dette. Det å kjenne sin egen kropp og å ha en viss kunnskap om hvordan kroppen skal brukes betyr likevel ikke at det er meningen at man skal studere anatomi, fysiologi og biomekanikk. Det er snakk om å tilegne seg en viss grunnleggende kunnskap om kroppen.

Mensendiecksystemet legger vekt på å være et øvelsessystem som tar hensyn til det enkelte individ (Mensendieck 1931:209). Det er mer personlig og pedagogisk enn for eksempel den upersonlige militære linjegymnastikken (Wulfsberg 1982:17). Øvelsene velges og graderes ut fra den enkeltes behov. Gjennom grunnleggende øvelser kan man lære seg hvordan man skal bruke kroppen på en korrekt måte i daglige bevegelser og aktiviteter. Om man ikke gjennom daglige aktiviteter får brukt muskulatur som bør være i regelmessig bruk, så kan øvelsene i mensendiecksystemet være en hjelp til å holde dem ved like (Mensendieck 1954:11).

Fremgangsmåten er å forklare anatomen i forbindelse med at deltakerne utfører bevegelsen. Deltakerne skal få en forestilling om anatomi, navn - bare latinsk i følge Bess Mensendieck - og spesielt muskelens funksjon (Mensendieck 1927:11). Det er ikke snakk om å etterape en bevegelse ubevisst, man må tenke selv og aktivt være tilstede i egen kropp. Mensendiecksystemet har øvelser som er utledet innenfra gjennom den kunnskap vi har om kroppen. Det står i motsetning til å presse kroppen inn i fastsatte og vilkårlige bevegelsesmåter utenfra, slik som i sport og dans (Mensendieck 1931:6).

### **De daglige bevegelser**

Bess Mensendieck var spesielt opptatt av de aktivitetene og bevegelsene som vi gjør til daglig og det er disse bevegelsene som er utgangspunktet for mensendiecksystemet. Hun mente at dagliglivets bevegelser er best egnet til kroppsundervisning. De daglige bevegelser er de bevegelsene som virkelig har betydning for oss, ikke den begrensede gymnastikken, sport eller dansebevegelser. Det er gjennom de daglige bevegelser at vi utvikler kroppen vår. Mensendieck understreket at idrettsaktiviteter ikke nødvendigvis har noen direkte forbindelse med dagliglivets bevegelser. Verken turn, dans eller sport gir en helhetlig kroppsoppdragelse, selv om de selvfølgelig har mange gode egenskaper.



The form of the human body is the result of the sum of its everyday movements.  
(Mensendieck 1931:23)

Wenn wir nun erkennen, daß weder Gymnastik noch Sport, noch der Tanz – trotz der ihnen zukommenden guten und angenehmen Eigenschaften – eine Gesamt-Körperziehung darstellen noch herbeiführen können, so kommen wir auf die interessante Frage: ” Welche Bewegungen sind denn dann die wichtigsten, die am meisten zur Körperschulung geeigneten? ” Das sind die *A l l t a g s b e w e g u n g e n*.  
(Mensendieck 1930:12)

All kroppsoppdragelse bør bygge på dagliglivets bevegelser, ikke på oppkonstruerte bevegelser som ikke er begrunnet ut fra kroppens struktur og funksjon. Målet er å automatisere mest mulig optimale kroppsbevegelser (Mensendieck 1929:103). Dersom én kroppsdel er i ubalanse vil det påvirke resten av de ulike kroppsdelene i forhold til hverandre. En oppreist og balansert kroppsstilling er grunnlaget for funksjonelle og riktige bevegelser. En oppreist kroppsstilling i balanse som utfører bevegelser så funksjonelt riktig som mulig, bidrar til å vedlikeholde kroppen.

### **Spenningsregulering og pust**

I en travel hverdag skal det ikke alltid så mye til før det setter seg unødvendige spenninger i muskulaturen, spenninger som kan være et resultat av både fysiske og psykiske belastninger i dagliglivet. Det er ikke alltid like lett å regulere spenningsnivået i kroppen slik at det er mest mulig optimalt (Mensendieck 1929:66). Spenningsnivået kan noen ganger være høyere enn ønsket, men det kan også bli for lavt. Hva som er det optimale spenningsnivået, vil variere ut fra hva vi gjør og hvilken situasjon vi er i. Avspenningsøvelser kan være nyttige når spenningsnivået er for høyt, og dette er også et sentralt punkt i mensendiecksystemet. Grunnlaget for å klare å slappe av i muskulatur med økte spenninger bygger på å kjenne sin egen kropp - gjennom å lære om hvordan den fungerer og å gjøre bevisste bevegelseserfaringer.

Det er ikke så lett å bevisst prøve å slappe av dersom man ikke har den grunnleggende kroppsfølelsen. I mensendiecktrening fokuseres det mye på spenningsregulering ved å bevisstgjøre deltakerne på forholdet mellom avspenning og spenning innenfor de enkelte øvelsene. Det handler om å fokusere på den muskulaturen man bruker og ikke være unødig spent i resten av kroppen. I mensendiecksystemet legges det vekt på avspenning gjennom de generelle øvelsene, og man har i tillegg egne øvelser med spesielt fokus på avspenning

(Wulfsberg 1982:69). Også gjennom sammensetning av øvelser i treningsprogrammet som helhet fokuseres det på forholdet mellom spenning og avspenning.

Respirasjonen, eller pusten, er i utgangspunktet en automatisert kroppsfunksjon, men kan kontrolleres med viljen og kan derfor brukes for å oppnå avspenning dersom spenningsnivået er for høyt (Mensendieck 1929:85). Kunnskap om kroppens oppbygning og funksjon handler også om kunnskap om pusten. Pusten påvirker hver kroppsbevegelse og hver kroppsbevegelse påvirker pusten (Mensendieck 1925:84). Mensendieck understreker at det er viktig å bruke pusten på en fysiologisk riktig måte. Pusten skal være en naturlig del av stillinger og bevegelser.

### **Det pedagogiske**

Bess Mensendieck brukte pedagogiske hjelpemidler som speil, tegninger og fotografier for at deltakerne i mensendiecktreningen skulle få en bedre forståelse av budskapet hennes om kroppens oppbygning og funksjon. Speilet ble brukt under treningsøkten slik at deltakeren kunne se hvordan han utførte øvelsen og observere hvordan hele kroppen oppførte seg i ulike kroppsstillinger og bevegelser. Mensendieck brukte to speil slik at man kunne se seg selv forfra og bakfra. Tegninger og plansjer for å vise kroppens oppbygning og funksjon ble også brukt som pedagogiske hjelpemidler. Hun tok også i bruk fotografiapparatet for å vise effekten av mensendiecktreningen. Ved oppstart av en treningsperiode med mensendieckgymnastikk tok hun bilde av elevens kroppsholdning, og etter noen uker med trening kunne eleven ta frem bildet som referanse på hvordan han eller hun så ut tidligere (Mensendieck 1925:Fig. 1-3).

Mensendieck var opptatt av at deltakerne virkelig skulle få en forståelse av hvordan kroppen er oppbygd og hvordan den fungerer. Den pedagogiske oppgaven dette innebar, tok hun ikke som en selvfølge. Gjennom flere års arbeid på dette området hadde hun erfart at mange av deltakerne hadde store problemer med å forstå hvordan kroppen er oppbygd og hvordan den fungerer, og derfor la hun stor vekt på å være så klar som mulig i sin formidling (Mensendieck 1925:v). Nina Bugge Rigault (1989) ser nærmere på formidlings- og undervisningsaspektet i mensendiecksystemet i sin hovedoppgave i pedagogisk hovedfag: *Mensendiecksystemet i et didaktisk perspektiv – på jakt etter røtter*. Virkemidler for å skape motivasjon hos deltakerne er gjennom stemmebruk, ordvalg og det å forklare hensikten og

nytt av de ulike øvelsene. Instruktøren forklarer øvelsene og gjør deltakerne oppmerksom på hvor treningsfokuset er i øvelsene: Ledd, muskelbruk, hvilke kroppsdelar som beveger seg og hvordan, hva som skal vere stabilt og hva som skal beveges, spenningsregulering i ulike muskelgrupper og pust.

## **Musikk og trening**

Musikk har muligheter til å skape mening og opplevelser på mange måter, og Frede V. Nielsen (1998:138) beskriver menneskets opplevelser av musikk som møtet mellom musikkens meningslag og personens opplevelseslag. I musikken finnes forskjellige meningslag: et akustisk, strukturelt, kroppslig, emosjonelt, men også et eksistensielt lag. Møtet mellom kropp og musikk er et mangfoldig meningsunivers, hvor meningssammenhengen musikken høres i spiller en rolle.

Nielsen peker på at det er et dialektisk forhold og ikke et mekanisk forhold mellom strukturer i musikk og i våre reaksjoner. Vi står i et fortolkende forhold til musikk, og det medfører et gjensidighetsforhold mellom musikk og psyke. Meningsdimensjonene griper inn i hverandre og disse enkeltdelene kan bare forstås sett i forhold til helheten. Tia DeNora (2000:43) trekker frem ulike faktorer som er med på å skape musikkens virkning og hvor resultatet er større enn summen av delene: Den klingende musikken, pluss måten mottakeren forholder seg til musikken, pluss tilhørende minner og assosiasjoner, pluss den konkrete sammenhengen hvor man opplever musikken.

De mange faktorene som spiller en rolle i musikkens virkning på oss kan virke overveldende, og man kan trekke den konklusjonen at det ikke er en felles opplevelsesbasis forankret i selve det musikalske objektet. Nielsen kaller dette for en relativistisk posisjon, og mener at dette er en sammenblanding av (a) selve det musikalske fenomen og (b) de ulike opplevende personer med forskjellige forutsetninger og bakgrunn. Musikk har visse elementer som kan peke i retning av en bestemt betydning.

Når det gjelder musikkens evne til å motivere, peker Karageorghis (1999) på fire nøkkelfaktorer: 1) Det faktum at mennesker har en egen evne til å reagere på rytmisk stimuli, gjør at rytmisk respons til musikk er den mest fremtredende faktor. 2) Det melodiske og harmoniske aspektet ved musikk bidrar til å forme lytterens tolkning og påvirker

sinnstemning. 3) Musikkens kulturelle innvirkning vil påvirke lytterens reaksjoner gjennom sosiokulturell bakgrunn og tidligere musikkerfaringer. 4) Den assosiative faktor som kan settes i sammenheng med utenommusikalske assosiasjoner utløst av musikk. Karageorghis trekker også frem andre faktorer som man må vurdere når man velger ut og bruker musikk. Det må være variasjon i musikken, og man må ta hensyn til lydstyrken. Dersom man synkroniserer bevegelser med musikk, må musikken være i riktig tempo og ha passende rytme.

Oppgavens tema handler om forholdet mellom musikk og treningsglede i mensendiecktrening og et nøkkelspørsmål er: Hvordan virker musikk i en treningstime? En måte å begynne å utforske problemstillingen på er å undersøke forholdet mellom musikk og kropp, og se på samhandlingen slik den fremstår i en gruppetreningstime. Som tidligere nevnt finnes det ikke litteratur som tar for seg musikkens bruk og funksjon i mensendiecktrening, men musikk sosiologen Tia DeNora (2000:89) har sett på musikkens funksjon i aerobic trening. Når det gjelder denne type gruppetreningstime til musikk peker hun blant annet på at musikken her bidrar til å skape struktur og orden, og musikken bidrar til motivasjon og bevegelsesdynamikk.

Musikken er ikke en impuls som bare virker på mennesket, men i samhandling med deltakerne i gruppen er den med på å forme den sosiale aktiviteten gruppetrening til musikk, som igjen er med på å skape gruppetilhørighet og fellesskapsfølelse. Musikkens effekt er et resultat av mye arbeid som er gjort for å tilpasse musikk og bevegelser. Deltakerne er ikke bare passive mottakere, men prøver aktivt å tilpasse seg og synkronisere bevegelse med musikken. DeNora trekker også frem musikkens evne til å skape fokus og konsentrasjon for å utføre en oppgave, og til å stenge for distraherende elementer (2000:58). I drøftingsdelen i kapittel 4 vil jeg komme tilbake til DeNoras bok *Music in everyday life* i forhold til hvordan musikk virker i mensendiecktimene.

I enkelte gruppetreningstimer til musikk hender det at det er en egen avspenningsdel mot slutten av treningstimen, og på grunn av musikkens velkjente evne til å bidra til muskulær avpenning, brukes musikk ofte i sammenheng med en slik avspenningsdel. I artikkelen *Hvorfor bruke musikk i fysioterapi?* (1999) peker Peter Thybo på musikkens muligheter i forhold til fysioterapeutens arbeid, som ofte innebærer å lede treningsgrupper. Når det gjelder å bruke musikk som virkemiddel til å skape avspenning sier han: *Mange fysioterapeuter*

*anvender New Age-musikk til avspenning, men forskning har vist at (...) avspenningseffekten – er best, når man bruker langsom musikk med en markert takt (for eksempel largo-satsen i klassisk musikk) enn New Age-musikk, der takten er mer kamuflert i en stor, flytende klang.* Musikken kan ha mange muligheter i forhold til trening, men det er viktig å være bevisst på hvordan man bruker musikk og om man i det hele tatt skal bruke musikk:

Musikk er et stimulerende middel med mange muligheter i det fysioterapeutiske arbeidet, men den har bestemt ikke sin berettigelse i alle sammenheng. Det er nødvendig at terapeuten – på samme måte som ved bruk av andre midler innen fysioterapi – anvender sin innlevelsessevne og dermed avdekker pasientenes behov, stemninger og motivasjon for å bruke musikk. Meningen er at musikken skal være motiverende, ikke anmasende, og stillhet kan i mange tilfeller være ønskelig. «Stillheten er et av menneskenes største behov», mente fiolinvirtuosen Yehudi Menuhin.  
(Thybo 1999)

## **Treningsglede**

I artikkelen *The importance of enjoyment to adherence and psychological Benefits from physical activity* (1993) peker Wankel på treningsglede som en viktig motivasjonsfaktor for at deltakere som følger et treningsopplegg skal fortsette å trene, slik at de får utbytte av treningen i form av forventede fysiske og psykiske helsegevinster. Ut over dette er glede i seg selv viktig for å bedre psykisk velvære.

Vi velger gjerne fritidsaktiviteter ut fra det vi liker å gjøre, og dette gjelder også fysisk aktivitet og trening. Det er allment akseptert at det er viktig å skape glede i treningsaktiviteter, men det er likevel mer problematisk å svare på akkurat hva det er som skaper treningsglede. Man kan ikke bare instruere mennesker til å være glade når de trener. Man kan ikke direkte planlegge at en treningstime skal gi deltakerne treningsglede. Wankel peker likevel på ulike faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede og som kan være med på å gi retningslinjer for å strukturere treningskonteksten slik at de i hvert fall kan bidra til å forsterke sannsynligheten for at det skal bli en positiv opplevelse.

Individuelle målsetninger og i hvilken grad disse samsvarer med treningsformen, er av betydning for å gi en positiv opplevelse. Dersom man for eksempel ønsker å utvikle store muskler som en kroppsbygger, vil dette ikke være i samsvar med en aktivitet som innebærer å løpe lange distanser. En balanse mellom deltakernes ferdigheter og utfordringer i treningen er også av betydning. For lite utfordring fører til kjedsomhet, og for krevende utfordringer kan gi

engstelse. Videre nevnes faktorer som det sosiale ved å trene sammen med andre og at aktiviteten inneholder tydelige og klare krav til deltakeren og gir muligheter til å få tilbakemeldinger på det man gjør.

Det er likevel viktig å være bevisst på at treningsglede er en individuell opplevelse. Noen finner glede og avspenning i å spille golf, men for andre kan det være en kilde til frustrasjon og stress. Forskjellige mennesker foretrekker forskjellige aktiviteter, ulike måter å strukturere en aktivitet på og ulike sosiale sammenhenger for en aktivitet. Treningsprogram bør derfor være fleksible nok til å kunne tilpasses den enkelte deltaker. God kommunikasjon mellom instruktør og deltakere er avgjørende for å skape slike deltakerrettede program, og instruktøren har en viktig rolle i forhold til hvilke holdninger deltakerne har til et treningsopplegg. Det at en instruktør viser ekte interesse og ser den enkelte deltaker, er selve nøkkelen til å lykkes med et treningsopplegg.

Meis (2003:7) trekker frem tendenser fra litteratur som har sett på effekten av ytre stimuli for å forsterke treningsglede og prestasjoner i idretts- og treningsaktiviteter. Forskning på dette området har fokusert på tre forskjellige mekanismer. Man har for det første forsøkt å påvirke opplevd smerte, tretthet og anstrengelse gjennom ytre stimuli. Den andre mekanismen har gått på å sette i gang den refleksive synkroniseringseffekten mellom kroppsbevegelser og rytme gjennom rytmisk stimuli. Den tredje metoden dreide seg om å forsterke følelsesmessige reaksjoner og glede gjennom ytre stimuli, og musikk er det ”stimuliet” som har fått en særlig oppmerksomhet i denne sammenheng.

Den tidligere nevnte undersøkelsen av Waininger og Pargman (2003) så på faktorer som kunne settes i sammenheng med treningsglede. Her var tilfredshet med musikk og tilfredshet med instruktøren to av variablene, og undersøkelsen ble gjort blant deltakere i aerobic trening. Musikk kom ut som den viktigste faktor for å skape treningsglede i disse treningstimene, og instruktørens betydning ble rangert som nummer to.

## 3. Metode

Etter å ha kommet frem til oppgavens problemstilling, startet jeg med å søke etter litteratur og leste gjennom aktuell litteratur for å få en oversikt over emnet. Mensendieck, musikk og treningsglede er et tverrfaglig emne og rommer ulike områder av både musikkvitenskap, fysioterapifaget og idrettsfaget. Mensendiecksystemet kjente jeg til fra før både fra egen praksis og fra litteratur, men i forbindelse med denne oppgaven var det behov for å sette seg grundigere inn i mensendiecksystemet. Aktuell litteratur spesifikt i forhold til musikkbegrepet var jeg også kjent med på forhånd, og her hadde jeg ikke behov for å søke etter supplerende litteratur. Begrepet treningsglede hører inn under emnet om motivasjon i idrett og trening. Dette var et emne jeg hadde begrenset kunnskap om på forhånd, og var nødt til å lese en del om treningsglede og trening, og da særlig i forbindelse med musikk. Videre avgrenset jeg litteraturen i forhold til oppgavens problemstilling, og jeg valgte å bruke spørreskjema i kombinasjon med halvstrukturert intervju for å samle inn data. I tillegg skrev jeg treningsdagbok som inneholdt treningsprogram, bruk av musikk og notater fra de enkelte treningstimene med tilbakemeldinger fra deltakerne og mine egne refleksjoner i etterkant av timen. Deltakerne i studien ble inkludert fra to mensendieckgrupper. Etter at materialet var innsamlet ble stoffet bearbeidet og analysert. Dette kapittelet viser hvordan jeg har gått frem for å få svar på problemstillingen.

### Litteratursøk

Litteratursøk om emnet mensendieck, musikk og treningsglede gav ingen resultater. Jeg fant heller ikke litteratur som spesifikt handlet om mensendiecksystemet og musikk eller om mensendiecksystemet og treningsglede. Det ble brukt søkeordene mensendieck, mensendiecksystemet, mensendieckgymnastikk, mensendiecktrening i kombinasjon med treningsglede og musikk. Tilsvarende søk ble gjort med engelske ord der det var aktuelt, og søkeordene som ble brukt var Mensendieck System i kombinasjon med exercise enjoyment/enjoyment of exercise/enjoyment of physical activity/sport enjoyment og music. Søkene ble gjort i databasene The Cochrane Library, PEDro, PubMed, Medline, CINAHL, PsycInfo, Scirus og bibliotekbaser i Bibsys.

Det finnes lite litteratur om mensendiecksystemet, og det meste er skrevet av Bess Mensendieck selv. I tillegg til Bess Mensendiecks bøker finnes det noe aktuell litteratur om mensendiecksystemet, og det meste av denne litteraturen kjente jeg til fra før. Jeg søkte i bibliotekbaser i Bibsys for å se om det var annen litteratur om Bess Mensendieck og mensendiecksystemet som jeg ikke kjente til fra før, men dette ga ingen nye funn som var relevant for oppgavens problemstilling. I et siste forsøk på å finne mer litteratur om mensendiecksystemet søkte jeg på Google og Google Scholar. Her kom jeg over en bok av Grunder og Roi-Frey (2005). Boka var annonsert på hjemmesiden til Roi-Frey og jeg fikk tak i boka på Amazon.de som er den tyske utgaven av nettbutikken Amazon.com. Denne boka har et kapittel som tar for seg Bess Mensendieck og mensendiecksystemet. Den har det mest grundige biografiske materialet jeg har funnet om Bess Mensendieck, men den inneholder likevel ganske begrenset med biografiske opplysninger.

Det var umulig å finne litteratur om musikk og treningsglede i kombinasjon med mensendiecksystemet og mensendiecktrening, og derfor ble søket utvidet til litteratur om treningsglede og musikk. Det var fortsatt ingen relevante treff i Bibsys. Søk i de tidligere nevnte utenlandske søkebasene gav treff med søkeordene exercise, enjoyment og music. De fleste artiklene var likevel lite relevante for min problemstilling eller vanskelige å få tak i, men jeg fikk tak i et doktorgradsarbeid av John K. Meis (2003) og artikler av Winninger og Pergman (2003) og Karagoeorghis (1999). For å få tak i flere relevante artikler om treningsglede og musikk tok jeg utgangspunkt i litteraturlisten fra dette doktorgradsarbeidet og de to artiklene. På denne måten fikk jeg tak i to artikler av Kendzierski og DeCarlo (1991) og Wankel (1993). Jeg søkte også etter bøker om motivasjonsteorier og bladde gjennom disse bøkene for å se om det var skrevet noe spesifikt om treningsglede. I en av bøkene om motivasjon og trening (Roberts 1992) fant jeg et kapittel som handlet om treningsglede og som inneholdt elementer som var relevant for min problemstilling.

Når det gjelder kilder som kunne gi mer utdypende bakgrunnstoff i forhold til musikkbegrepet og musikk og trening ble det ikke gjort spesifikke søk etter dette. Her brukte jeg litteratur jeg hadde kjennskap til fra tidligere musikkstudier, og dette var - som nevnt tidligere - Frede V. Nielsens *Almen musikdidaktik* (1998), artikkelen *Hvorfor bruke musikk i fysioterapi?* av Peter Thybo (1999) og Tia DeNoras *Music in everyday life* (2000).



## Valg av metode

I begynnelsen av prosjektet vurderte jeg hvilke metoder jeg skulle bruke for å svare på om musikk kan være et nyttig virkemiddel for å bidra til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening. Ut fra problemstillingen var det naturlig å henvende seg til deltakerne for å få tak i deres opplevelse av bruk av musikk til mensendiecktrening. Valget sto mellom å dele ut spørreskjema og å intervju deltakerne. Jeg ønsket å få tilbakemeldinger fra flest mulig deltakere slik at jeg fikk et mest mulig dekkende bilde av gruppen jeg ville undersøke. Et spørreskjema ville i utgangspunktet være best egnet til å nå flest mulig deltakere sammenlignet med intervju. Respondenten kunne svare i sitt eget tempo og fylle ut skjemaet hjemme dersom hun ikke hadde tid i forbindelse med treningstimen. Et spørreskjema ville også gi deltakerne mulighet til å være absolutt anonyme. Når spørreskjemaet først var ferdig, ville det være lett å administrere i og med at jeg ville treffe de fleste av deltakerne i treningsgruppen hver uke i løpet av et semester.

I arbeidet med spørreskjemaet syntes jeg det var vanskelig å lage gode spørsmål for å innhente mer utdypende og nyansert informasjon om deltakernes opplevelse av å ha musikk i treningstimen og treningsgleden den eventuelt gav. Jeg var redd spørsmålene ville stille for store krav til respondenten og at respondenten ville ende opp med bare å "fylle inn noe" i svarene for å bli ferdig med skjemaet eller at spørsmål ble stående ubesvart. Dette ville gå utover kvaliteten på innsamlet data. På bakgrunn av dette valgte jeg å lage et kort spørreskjema med lukkede svaralternativer. Jeg antok at dette spørreskjemaet i utgangspunktet ville være overkommelig for alle deltakerne og at det forhåpentligvis ville gi høy svarprosent.

I stedet for å bruke åpne spørsmål i spørreskjemaet ønsket jeg å intervju deltakerne for få svar på spørsmål som var vanskelig å inkludere i spørreskjemaet. Intervju gir bedre mulighet til å gå mer i dybden og få bedre tak på deltakernes perspektiv når det gjelder mensendiecktrening, musikk og treningsglede. I et spørreskjema kan det for eksempel være vanskelig å beskrive en øvelse og hvordan man opplevde musikken i akkurat den øvelsen. Det blir fort mange ord å skrive ned og respondenten kan oppleve at det er vanskelig å svare på spørsmålene. I et intervju kan deltakeren vise og forklare på en helt annen måte enn i et spørreskjema. Dersom noe er uklart eller vanskelig å svare på, kan intervjueren komme med oppfølgingsspørsmål, og det er mulighet for å forklare og klargjøre dersom noe er uklart eller

vanskelig å svare på. Ulempen med intervju er at det kan være høyere terskel for deltakerne å stille opp til et intervju, enn å svare på spørreskjema, samtidig som det er mer krevende for meg å administrere. Resultatet kan bli at kvantiteten av innsamlet data vil gå ned. Det viktigste har vært å nå flest mulig av deltakerne uten at det ville gå ut over kvaliteten på innsamlet materiale. Dette forsøkte jeg å ivareta ved å kombinere spørreskjema med intervju.

Jeg vurderte også å bruke andre metoder som måling av puls og hjerterefrekvens og å analysere bevegelse. Her ville det i så fall ha vært naturlig å ha en gruppe med musikk og en gruppe uten musikk for så å sammenligne resultatene. Disse målemetodene valgte jeg bort på grunn av at det praktisk var vanskelig å gjennomføre, både ut i fra de ressursene jeg hadde til rådighet og fordi det ville bli unødig mye belastning for deltakerne i prosjektet. Det kunne ha blitt et problem å rekruttere deltakere til prosjektet hvis det kostet dem mye ekstra å stille opp. Med slike målemetoder ville det også vært usikkert om en så omfattende bruk av ressurser for å samle inn materiale ville stått i forhold til hva jeg fikk igjen av relevante data for å finne svar på problemstillingen.

## **Inkludering av deltakere**

Jeg valgte å inkludere deltakere til undersøkelsen fra to mensendieckgrupper hvor jeg selv er instruktør. Antall deltakere var i gjennomsnitt 10-12 på den ene gruppen (1) og 6-8 på den andre gruppen (2). Treningstimene varte i henholdsvis 60 og 45 minutter. Gruppene trente én gang i uka. I forkant av hovedfagsprosjektet hadde jeg vært instruktør for en av gruppene i to år. Den andre gruppen overtok jeg i forbindelse med dette hovedfagsprosjektet. Grunnen til at jeg valgte å bruke akkurat disse mensendieckgruppene var først og fremst at dette var allerede etablerte grupper, og jeg slapp derfor å starte opp nye grupper for å gjennomføre prosjektet. Jeg hadde også på forhånd snakket med noen av deltakerne om prosjektet, og flere var i utgangspunktet positive til å være med.

Det var ingen spesielle kriterier for å delta i prosjektet annet enn at man ønsket å være med. For å få et mest mulig representativt bilde av gruppene, var jeg i utgangspunktet interessert i å inkludere flest mulig av deltakerne i undersøkelsen. Deltakerne i gruppene var kvinner i alderen 30-65 år, de fleste var over 50 år. Enkelte ga tilbakemeldinger på at de hadde plager med rygg, skuldre, nakke, hofte og knær. De kom vanligvis rett fra jobb for å trene

mensendieck, og treningen foregikk i en treningssal på arbeidsplassen deres. Noen av deltakerne hadde aldri trent mensendieck før, mens mange hadde trent i flere år.

Ved oppstart av mensendiecktreningen høsten 2005 fikk deltakerne muntlig og skriftlig informasjon<sup>2</sup> om prosjektet, slik at de hadde best mulig grunnlag til å ta stilling til om de ville være med eller ikke. Deltagelse i studiet var ikke en forutsetning for å trene mensendieckgymnastikk siden treningen i utgangspunktet var et tilbud som arbeidsplassen hadde til alle sine ansatte. Det ble understreket at de som sa seg villig til å være med i undersøkelsen når som helst kunne trekke seg fra studiet uten å oppgi grunn. Jeg understreket at all innsamlet informasjon ville bli anonymisert og alt innsamlet materiale ville bli slettet eller makulert etter at oppgaven var levert. Prosjektet var på forhånd klarert med de som var ansvarlige for mensendiecktreningen ved bedriften, og vi var enige om at bedriften var i sin fulle rett til å stoppe studiet når som helst dersom de mente at det av en eller annen grunn ikke kunne fortsette.

## **Gjennomføring av treningstimene**

Mensendiecktreningen foregikk i et treningssal uten speil og med vinduer på én langvegg. Dette var en flerbrukssal som ble brukt til andre former for trening utenom mensendiecktimene. Takhøyden var cirka 3 meter og gulvflaten var cirka 250 m<sup>2</sup>. Det var et fastmontert musikkanlegg med to store høytalere i treningssalen. Musikkanleggets dimensjoner gjorde at man hørte musikken godt i hele rommet selv om lydvolument ikke var så høyt. Anlegget besto av to Pioneer CS-7070 190 W høytalere, en Technics SL-PG460A CD-spiller og en JVC RX-5032V forsterker. I treningssalen var det ellers tilgjengelig utstyr som matter, puter og krakker, men det manglet anatomiske plansjer og skjelett for å demonstrere kroppens oppbygging og funksjon.

Treningen ble gjennomført i løpet av høsten 2005 og våren 2006, og det ble skrevet treningsdagbok for å dokumentere de enkelte treningstimene. Treningsdagboka inneholdt struktur og innhold for hver enkelt treningstime: Mål/treningsfokus for timen, og selve treningsprogrammet med øvelser og musikk<sup>3</sup>. Som instruktør var jeg en deltakende observatør i gruppene, og i treningsdagboka skrev jeg ned observasjoner fra treningstimen og

---

<sup>2</sup> Se vedlegg av skriftlig informasjon som ble gitt til deltakerne.

<sup>3</sup> Se vedlegg av et treningsprogram fra treningsdagboka.

refleksjoner i etterkant med utgangspunkt i problemstillingen. Treningsprogrammene ble planlagt i forkant av hver treningstime. Øvelsene ble valgt ut på grunnlag av tilbakemeldinger fra deltakerne og behov som jeg hadde observert i gruppa. Ettersom jeg allerede hadde vært instruktør for den ene av mensendieckgruppene i et par år, hadde jeg dannet meg et bilde av deltakerne og fått et visst inntrykk av hva som ville passe av øvelser. I samtaler med deltakerne i forbindelse med treningen gav de uttrykk for at de ønsket generell trening av hele kroppen, og flere hadde spesielle ønsker i forhold til å ha med avspenning og øvelser for rygg, nakke og skuldre. Øvelsene ble valgt ut med tanke på generell trening av kroppen samtidig som jeg tok hensyn til deltakernes spesielle behov.

Noen ganger ble ikke treningstimen nøyaktig som planlagt; det kunne for eksempel være at en øvelse ble trukket fra eller at en øvelse ble lagt til det planlagte programmet for timen. Dette var fordi jeg av og til hadde bedre alternativ å komme med enn det som var planlagt i forkant av timen. Instruksjonen i treningstimen tok utgangspunkt i arbeidsprinsippene i mensendiecksystemet som er beskrevet i kapittel 2. I tillegg forsøkte jeg å ta hensyn til mer generelle instruksjonsprinsipper som å gi positive tilbakemeldinger, smile og la alle bli sett. Det går for eksempel an å skryte av deler av en øvelse til deltakeren gradvis lærer hele øvelsen. Jeg la vekt på å gi spesifikke tilbakemeldinger og ikke bare si at ”det er bra”. Tilbakemeldingene ble knyttet til bestemte bevegelser og øvelser. Det ble altså gitt både motivasjons- og instruksjonstilbakemeldinger, og det ble gitt både individuell og generell tilbakemelding og veiledning underveis i timen.

## **Treningstimenes oppbygging**

Treningstimens oppbygging hadde flere likhetstrekk fra gang til gang, mens innholdet i treningstimen hadde en større grad av variasjon. Treningstimen kan deles inn i en oppvarmingsdel eller innledende øvelser, en hovddel og en avslutningsdel. Oppvarmingsdelen startet ofte med gange i ulike variasjoner, hvor deltakerne gikk rundt i rommet i sirkel. Det hendte også at treningstimen startet med stående øvelser. Øvelsene i mensendiecksystemet utføres i ulike utgangsstillinger, som stående, sittende, knestående, firstående, sideliggende, mageliggende og ryggliggende. Hoveddelen startet alltid med stående øvelser. Videre utover i timen ble det benyttet ulike utgangsstillinger, og mot slutten av timen ble det gjerne benyttet liggende utgangsstillinger. Treningstimen ble for det meste avsluttet i stående stilling. Øvelsene i mensendiecksystemet inneholder både såkalte innerverte øvelser og svingøvelser.

Innerverte øvelser utføres med rolige og kontrollerte bevegelser, mens svingøvelser innebærer rytmisk pendling av armer og/eller ben<sup>4</sup>. Det ble vekslet mellom bruk av innerverte øvelser og svingøvelser. Som tidligere nevnt fokuserer mensendiecksystemet både på avspenning gjennom øvelser og i tillegg til øvelsene. Det veksles mellom å fokusere på forholdet mellom spenning og avspenning innenfor de enkelte øvelsene og i rekkefølgen av øvelser.

I 60-minuttersgruppen (gruppe 1) var det alltid en egen avspenningsdel mot slutten av timen som ble utført i liggende stilling for å oppnå total avspenning i hele kroppen. Jeg ønsket at deltakerne skulle føle at de var slitne i slutten av timen, men samtidig skulle de gå ut med en avspent følelse. I 45-minuttersgruppen (gruppe 2) var det ingen tilsvarende egen avspenningsdel i liggende stilling. Her ble det bare fokusert på avspenning gjennom øvelser fordi timen var litt kortere enn hos gruppe 1. Treningsprogrammet for hver uke ble laget for 60 minutters trening, og med utgangspunkt i dette programmet gjorde jeg forandringer for å bruke programmet i gruppe 2.

## **Valg av musikk**

Ved starten av høstsemesteret 2005 delte jeg ut et ark hvor deltakerne kunne skrive på hva de likte av musikk og musikkønsker i forhold til mensendiecktreningen. Her fikk jeg faktisk ingen respons. Videre prøvde jeg også å prate med deltakerne direkte i forbindelse med treningen, men jeg fikk ikke så mye respons her heller. Et par av deltakerne sa at de ønsket seg rolig musikk, men uten å konkretisere dette noe nærmere. Jeg syntes det var viktig å få et inntrykk av deltakernes musikksmak og hva de foretrakk å trene til, for å ha best mulig grunnlag for å velge ut passende musikk for deltakerne. Det er tross alt deltakerne som vet best hva slags musikk de liker. Karageorghis (1999) understreker at det er viktig å ta hensyn til deltakernes sosiokulturelle bakgrunn og hva slags musikk de har lytteerfaring med når man velger treningsmusikk.

Et av mine kriterier for valg av musikk var at det måtte være mulig å kombinere bruk av musikk med mensendiecksystemets arbeidsprinsipper og strukturen og formen i mensendiecktrening. Musikken måtte kunne brukes uten at det gikk ut over arbeidsprinsippene. Det skulle fortsatt være mensendiecktrening og ikke aerobic-trening. Jeg

---

<sup>4</sup> Se Klemmetsen og Gro Rugseth (2003) for eksempler på innerverte øvelser og svingøvelser.

antok at den mest anvendelige musikken til mensendiecktrening var musikk uten tydelig metrisk puls. Denne musikken ville gjøre det mulig å bruke musikk og samtidig unngå at rytmen i musikken kom i konflikt med rytmen i kroppsbevegelsene. Deltakerne skulle slippe å føle at de måtte tilpasse bevegelsene til musikkens rytme. Rytme og tempo var elementer som jeg ikke trengte å ta særlig hensyn til i valg av musikk i og med at jeg hadde valgt å konsentrere meg om å bruke musikk uten tydelig metrisk puls.

Instruksjonen er viktig i mensendiecktrening, spesielt for nye deltakere. Det handler ikke om å etterape bevegelser, og derfor er den verbale instruksjon et viktig element i mensendiecktrening. Musikken må på grunn av dette ikke virke forstyrrende i forhold til dette og derfor valgte jeg først og fremst å bruke instrumentalmusikk. Dette gjorde at det heller ikke var nødvendig å ta hensyn til tekstelementet.

I avspenningsdelen til gruppe 1, i motsetning til resten av treningstimen, valgte jeg å bruke rolig musikk med en markert puls. Dette var på bakgrunn av artikkelen til Peter Thybo (1999) som peker på at forskning har vist at avspenningseffekten er best når man bruker langsom musikk med en markert takt, i motsetning til en mer flytende new age-musikk hvor takten er mer kamuflert. Eksempler på musikk som ble brukt i avspenningsdelen er Saties *Gymnopedie* og Secret Gardens *Heartstrings*.

I tillegg til musikken for selve treningsprogrammet hadde jeg også med musikk som ble spilt i forkant av treningstimen. Her trengte jeg ikke å ta hensyn til at musikkens rytme måtte passe til øvelsene så jeg valgte å bruke musikk med metrisk puls. Dette var vokalmusikk med tekst og mer tradisjonelle poplåter slik som for eksempel *Can I keep him* av Anja Garbarek og *Those sweet words* av Norah Jones. Her valgte jeg å styre unna tekst med negativt innhold eller innhold som kunne virke provoserende eller støtende. Musikken i treningstimen måtte være tiltalende og positiv. I tillegg ønsket jeg at den skulle ha en viss sammenheng med stemningen i treningstimen, det vil si at det ikke bør være masende eller for energisk. Grunnstemningen i treningstimen er mer preget av ro og konsentrasjon, men samtidig skulle deltakerne "ta i" i øvelser som krevde det. Timen skulle ikke være en gjennomført avslappende time. Jeg var derfor spent på å få tilbakemelding fra deltakerne om de syntes den rolige grunnstemningen i musikken gjorde at de følte for å "ta i" mindre i de øvelsene som krevde det.

Jeg brukte iTunes<sup>5</sup> for å søke etter treningsmusikk og lette for det meste gjennom kategorien new age, som består av mye meditativ og rolig musikk. For å avgrense søket etter passende musikk brukte jeg søkeord som yoga og meditation. Videre brukte jeg mye tid på å lytte gjennom musikk. Musikken ble valgt ut med tanke på tidligere nevnte kriterier og tillegg til at musikken også måtte tiltale meg. Eksempler på yoga- og meditasjonsmusikk uten en tydelig metrisk puls er *Dreams* av Riley Lee og Gabriel Lee og *Blossoming Garden* av Peter Davidson.

Etter å funnet et utvalg av musikk, prøvde jeg den ut i forhold til et ferdig utformet treningsprogram der musikken ble tilpasset treningsprogrammet. I forkant av mensendiecktimene prøvde jeg ut treningsprgrammet med musikk hvor jeg selv utførte øvelsene for å danne meg et bilde hvordan øvelser og musikk fungerte sammen. Musikken ble spilt inn på en CD, og de ulike musikkstykkene ble plassert i den rekkefølgen de skulle brukes. Dette ga meg mulighet til å la CD'en spille, uten at det var behov for å skifte mellom ulike CD-plater og mellom ulike spor. Man vet aldri helt hvordan musikk fungerer før den brukes i treningstimen, men jeg gjorde et grundig forarbeid for at forutsetningen skulle være den beste. Det ble valgt musikk med tanke på 60 minutters treningtime i tillegg til musikken som ble spilt i forkant av timen. Jeg hadde også lagt ved et par ekstra spor som en reserveløsning dersom de valgte sporene skulle vise seg ikke å fungere i det hele tatt. Jeg spilte inn og brukte ni forskjellige CD-plater med musikk i løpet av høsten 2005 og våren 2006. Dette var for å skape variasjon og fordi jeg etter hvert fant musikk som jeg syntes passet enda bedre<sup>6</sup>.

Hovedfokuset for dette prosjektet i forhold til bruk av musikk i mensendiecktrening var å bruke musikk som for det meste var uten tydelig metrisk puls. Jeg antok at dette ville fungere best for å ivareta grunnprinsippene i mensendiecksystemet. Jeg ønsket likevel å prøve ut et par timer med annen type musikk for å kunne trekke erfaringene fra dette med i drøftningen av musikk som virkemiddel i mensendiecktrening. Min tanke var at dette kunne være med på å tydeliggjøre erfaringene ved bruk av musikk uten en tydelig metrisk puls. Musikken jeg brukte i disse to treningstimene hadde tydelig metrisk puls og var av mindre rolig karakter. Til den aller første treningstimen høsten 2005 brukte jeg populærmusikk av artister som R. Kelly (*Happy People*), Lars Lillo Stenberg (*Jeg gikk en tur på stien*), Alicia Keys (*Heartburn*

---

<sup>5</sup> iTunes er programvare for å spille og organisere blant annet musikk og filmer, og den gir tilgang til en nettbutikk som tilbyr nedlasting av musikk.

<sup>6</sup> Se vedlegg C som er et eksempel på et treningsprogram med øvelser og tilhørende musikk som hovedsaklig er uten tydelig metrisk puls.

og *Karma*), Maroon 5 (*Tangled* og *Sunday morning*), Michael Bublé (*Feeling good*), Christian Walz (*Wonderchild*) og Norah Jones (*Sunrise*), Frank Sinatra (*Fly me to the moon*), Lisa Nilsson (*Det är bara ord*), Katie Melua (*The closest thing to crazy*) og Sahznay Lewis (*Never felt like this before*). Den neste treningstimen benyttet jeg instrumentalmusikk med  $\frac{3}{4}$  rytme fra CD'ene *Emotial  $\frac{3}{4}$* , *Balanced Back* og *Balanced Power 1* som er produsert for Institut für Fitnesspädagogik av komponist Alexander Mitrach.

## Spørreskjema

Verdien av en spørreundersøkelse er helt avhengig av utformingen av spørsmålene. Haraldsen (1999:123) trekker frem tre viktige faktorer når det gjelder spørsmålsformidlingen i en spørreundersøkelse. Det er betydningen av ord og uttrykk i spørsmålene, hvilke opplysninger spørsmålene ber respondenten om hente frem for å svare, og hvilken målestokk respondenten blir bedt om å bruke når han gir svaret sitt. Dersom det er uklarheter eller mangler ved disse elementene, kan resultatet bli at respondenten lar være å svare eller fyller ut skjemaet på andre måter enn det som var hensikten.

Mordal (2000:95) lister opp noen krav som hun mener bør stilles til utformingen av en spørreskjemaundersøkelse: Spørsmålene må formuleres slik at svarene kan sammenlignes. De som svarer på spørsmålene må derfor forstå spørsmålene på samme måte. Et spørsmål kan ikke inneholde mer enn ett begrep, ett tema å mene noe om, eller en oppgave å ta stilling til. Spørsmålene må være så presise at det ikke er rom for at respondenten har flere tolkningsmuligheter. Formuleringen av spørsmålene må være så nøytrale som mulig slik at svaret ikke blir påvirket i noen bestemt retning. Ikke still for store krav til kunnskap, hukommelse eller fantasi. Unngå å formulere spørsmål slik at det provoserer, irriterer, sårer eller støter noen.

Spørreskjemaet ble utformet på bakgrunn av problemstillingen: Jeg ville undersøke om musikk kunne være et nyttig virkemiddel for å bidra til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendieckgymnastikk, og jeg forsøkte å ta hensyn til elementene som er beskrevet ovenfor i utformingen av spørreskjemaet. Begrepet treningsglede var et sentralt



begrep i spørreskjemaet og for at det ikke skulle være noen tvil om betydningen av begrepet var det skrevet en definisjon av treningsglede øverst på spørreskjemaet<sup>7</sup>.

Spørreskjemaet inneholdt ett spørsmål: Hva er det som bidrar til treningsglede i mensendieckgymnastikk? Deltakerne ble bedt om å vurdere seks påstander i forhold til sin opplevelse av treningsglede i mensendieckgymnastikk, og de skulle krysse av for ett alternativ etter hver påstand. Svaralternativene for hver påstand gikk på i hvilken grad den aktuelle faktoren bidro til treningsglede. Respondenten hadde også mulighet for å krysse av for *vet ikke*. Figuren på denne siden viser de ulike påstandene og svaralternativene i spørreskjemaet. Jeg ønsket å få en oversikt over hvor mange deltakere som krysset av for de ulike svaralternativene for hver variabel.

I en treningssituasjon er det flere mulige faktorer som kan bidra til treningsglede hos deltakerne, og det kan derfor være nyttig å se musikk som en del av denne helheten sammen med andre variabler, for å ha et bedre utgangspunkt til å vurdere musikk som virkemiddel til treningsglede. Dette er bakgrunnen for at spørreskjemaet inneholdt faktorer som instruktøren, treningsrommet og faktorer som går på selve innholdet i mensendiecktreningen.

Utdrag fra spørreskjema om hva det er som bidrar til treningsglede i mensendieckgymnastikk:

<b>Påstand</b>	<b>I stor grad</b>	<b>I noen grad</b>	<b>I liten grad</b>	<b>Ikke i det hele tatt</b>	<b>Vet ikke</b>
Musikk					
En god instruktør					
Treningsrommets utseende					
Det å få tid og mulighet til å konsentrere meg om hva som skjer i kroppen når jeg beveger meg					
Å ha mulighet til å gjøre bevegelser i mitt eget tempo og i min egen rytme					
Å få tid og mulighet til avspenning					

De tre siste variablene er tre sentrale elementer i mensendiecktrening og jeg antok at deltakerne ville rangere dem høyt ut fra det Wankel (1993) peker på om at vi i utgangspunktet

<sup>7</sup> Se vedlegg av spørreskjema.

velger aktiviteter og treningsformer ut fra hva vi liker. Treningsrommets utseende ble først og fremst valgt for å ha en variabel som jeg antok at i liten grad ville bidra til treningsglede. Det var forventet at de andre variablene ville bli rangert til å *i noen grad* eller *i stor grad* ha sammenheng med treningsglede i mensendiecktrening. Jeg ønsket derfor å ha en variabel som kunne være en motvekt til disse svaralternativene og på denne måten skape mer variasjon i spørreskjemaet.

I tillegg til selve spørreskjemaet må det utformes en introduksjon eller et følgebrev til respondenten (Dalland 2000). Deltakerne fikk informasjon om dette hovedfagsprosjektet både muntlig og skriftlig i starten av høstsemesteret 2005<sup>8</sup>, og spørreskjemaet ble delt ut og samlet inn i januar 2006. Spørreskjemaet ble delt ut sammen med et følgebrev hvor det nok en gang ble informert om prosjektet<sup>9</sup>.

### **Hvordan måle treningsglede?**

I forkant av spørreskjemaundersøkelsen måtte jeg ta stilling til hvilke verktøy jeg ville bruke for å hente inn data om treningsglede i mensendieckgymnastikk. I utgangspunktet var jeg på utkikk etter et standardisert spørreskjema som for eksempel Physical Activity Enjoyment Scale (Kendzierski og DeCarlo 1991). I følge Winninger og Pergman (2003) er det få studier som har undersøkt faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede, og de forsøkene som har blitt gjort har svakheter i målingene av treningsglededelen. Det har vært lite bruk av relevante og pålitelige målemetoder for treningsglede slik som PACES. Ideelt sett ville jeg brukt et standardisert spørreskjema slik som PACES, men jeg har ikke funnet slike måleverktøy på norsk. Det å oversette spørreskjemaer til norsk og å teste dem ut er en ganske omstendelig prosess og ville gå langt utenfor rammene til denne hovedoppgaven. De engelske spørreskjemaene syntes heller ikke å være egnet til mensendieckgymnastikk. I så fall måtte jeg ha utviklet og standardisert et nytt spørreskjema.

### **Intervju**

Intervjumetoden som ble brukt er det Kvale (1997:21) kaller et halvstrukturert livsverden-intervju. Det er definert som *et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den*

---

<sup>8</sup> Se vedlegg av informasjonsskriv til deltakerne.

<sup>9</sup> Se vedlegg av følgebrev til spørreskjemaet.

*intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene.* Samtalen er et møte mellom intervjuer og intervjuperson hvor det blir tatt opp et tema som angår begge parter, hvor man ønsker å oppnå økt forståelse for et tema (Dalland 2000:137). Hensikten med forskningsintervjuet i denne oppgaven var å få tak i intervjupersonens egne beskrivelser av fenomenene treningsglede og musikk i mensendieckgymnastikk.

Intervjuene ble gjort i februar, mars og april 2006 i forbindelse med treningen, enten før eller etter, og de varte fra syv til tolv minutter. Jeg intervjuet til sammen ni deltakere (A-I) hvor fire av intervjuene ble gjort uten lydopptaker (A,B,H og I), og de resterende fem intervjuene ble innspilt. Intervjupersonene H og I ønsket ikke at det ble brukt lydopptaker under intervjuet, og under intervjuene av A og B ble det ikke gjort opptak av på grunn av tekniske problemer med opptaksutstyret. I utgangspunktet satset jeg på å gjøre lydopptak av intervjuene for å sikre at jeg fikk med meg alt som ble sagt, men intervjupersonene fikk velge dette selv. Jeg informerte dem om at alle opptakene ville bli slettet etter at jeg hadde levert hovedoppgaven.

Lydopptakeren som ble brukt var en Sony MZ-G755 Type R minidiscspiller med en Sony ECM-DS70P stereomikrofon. I tillegg til å gjøre lydopptak av samtalen noterte jeg utfyllende kommentarer underveis. Under samtalene med intervjuperson A, B, H og I noterte jeg mer utfyllende underveis i intervjuet, og like etterpå skrev jeg ned et sammendrag av intervjuet med utgangspunkt i intervjuguidens struktur. Intervjuene ble gjennomført i treningssalen eller i enden av gangen på utsiden av treningssalen. Vi kunne regne med at en og annen person gikk forbi i rommet eller gangen hvor intervjuet forgikk, men dette forstyrret ikke intervjuene - vi ble ikke avbrutt. Dette var den mest praktiske løsningen for intervjupersonene og meg som intervjuer.

For at samtalen ikke skulle bli for bundet og styrt, lagde jeg en intervjuguide med tanke på et halvstrukturert intervju. Det betyr at planen for intervjuet var ganske åpen. Temaene for samtalen var skrevet ned, men de var ikke bundet til noen bestemt rekkefølge (Dalland 2000:137). Spørsmålene utvikles i løpet av samtalen og følger intervjupersonens svar. Intervjuguiden kan være en hjelp til å huske de temaene som skal tas opp. Min intervjuguide var såpass enkel at det ikke var noe problem å huske den utenat, men jeg hadde den med for sikkerhets skyld. Intervjuguidens to hovedtemaer var deltakerens opplevelse av musikk og av øvelsene i treningstimen. Hovedtemaene hadde underpunkter som stil, sjanger og stemning i

musikken, kvaliteter ved musikken, lydvolument, musikk i forhold til instruksjon, musikk til trening i forhold til trening uten musikk, variasjon av musikk og øvelser, vanskelighetsgrad av øvelser, musikk i forhold til ulike øvelser og avspenning.

Musikken som deltakerne ble bedt om å ta stilling til, var altså for det meste uten tydelig metrisk puls, og når vi snakket om musikken i treningstimen var det denne musikken de hadde et forhold til. Jeg spurte alle intervjupersonene om de husket tilbake til de to første treningstimene og om de kunne si noe om hvordan de opplevde de ulike typene av musikk. Her var det ingen av intervjupersonene som kunne huske hvordan de hadde opplevd musikken med en tydelig metrisk puls som ble brukt i de to første treningstimene. Jeg forventet heller ikke at deltakerne skulle klare å fremkalle opplevelsen av musikken for flere måneder siden, men jeg ønsket å spørre i håp om at det var en eller annen som hadde gjort seg opp noen tanker om dette. Intervjuet ble alltid avsluttet med å spørre om intervjupersonen hadde noe mer å tilføye i forhold til temaet, om det var noe som vi ikke hadde snakket om. Deltakerne hadde på forhånd fått informasjon om hovedtemaet slik at de visste hva intervjuet dreide seg om, men de fikk ikke noen utdypende informasjon om hvilke spørsmål jeg ville stille.

Det hadde vært interessant å intervju deltakerne i etterkant av de ulike treningstimene med musikk for å få mer utdypende informasjon om deltakernes opplevelse, men jeg vurderte at dette ville vært vanskelig å gjennomføre i praksis uten å belaste deltakerne for mye. Fokuset mitt for oppgaven var å få tak i deltakernes opplevelse av bruk av rolig musikk uten tydelig metrisk puls, og det kunne vært vanskelig å få deltakerne til å bruke mer tid på samtale og intervju.

## **Bearbeiding og analyse av innsamlet data**

Innsamlet materiale inneholdt både kvantitativ og kvalitativ informasjon. Den kvantitative informasjonen fra spørreskjemaene ble analysert med tanke på å få en oversikt over deltakernes opplevelse av musikk i mensendiecktrening, og å se dette i forhold til andre variabler. Jeg ønsket å få en oversikt over deltakernes svaralternativ for hver påstand i spørreskjemaet. Dataene fra informantene ble systematisert manuelt. Omfanget av materialet og behov for fremstilling av data gjorde at det var mulig å gjøre systematiseringen manuelt. Systematisert data ble skrevet inn i Excel med tanke på grafisk fremstilling for best mulig oversikt over hvor mange deltakere som krysset av for de ulike svaralternativene for hver

variabel. Ut over dette ble det ikke gjort noe videre statistisk bearbeidning av materialet fordi det nettopp var denne oversikten jeg var ute etter.

Trost (2005:126) beskriver ulike fremgangsmåter i bearbeidning og analyse av intervju og sier at det ikke finnes noen faste retningslinjer for hvordan man skal gå fram. Bearbeidning, analyse og tolkning er avhengig av den enkeltes personlige smak og behag. Jeg valgte å skrive et sammendrag av hvert intervju hvor jeg strukturerte innholdet etter punktene i intervjuguiden. Der hvor det ikke fantes lydopptak av intervjuet, hadde jeg allerede et sammendrag å gå ut fra som ble omstrukturert på samme måte. Der hvor jeg hadde lydopptak, lyttet jeg på opptaket for så å skrive ned et sammendrag ut fra punktene i intervjuguiden. Alt materialet ble altså systematisert ut fra strukturen i intervjuguiden, slik at det skulle bli lettere å analysere. Fordelen med dette er at alt uinteressant materiale som ikke er relevant i forhold til problemstillingen blir luket ut. Ulempen er at det er en mulighet for å miste en del av materialet, men jeg hadde likevel råmaterialet tilgjengelig, og denne fremgangsmåten var nyttig i forhold til analysearbeidet. Trost har et poeng når han sier: Dersom man ikke ser alt det interessante på grunn av alt det uinteressante, da har man mistet enda mer (Trost 2005:128). For å få en oversikt over materialet, lagde jeg en tabell over relevant informasjon. Hver informant hadde en egen rad, og innholdet i kolonnene var strukturert med utgangspunkt i intervjuguiden. Deltakernes kommentarer som var skrevet ned i treningsdagboka ble systematisert på samme måte.

## **Gyldighet og pålitelighet**

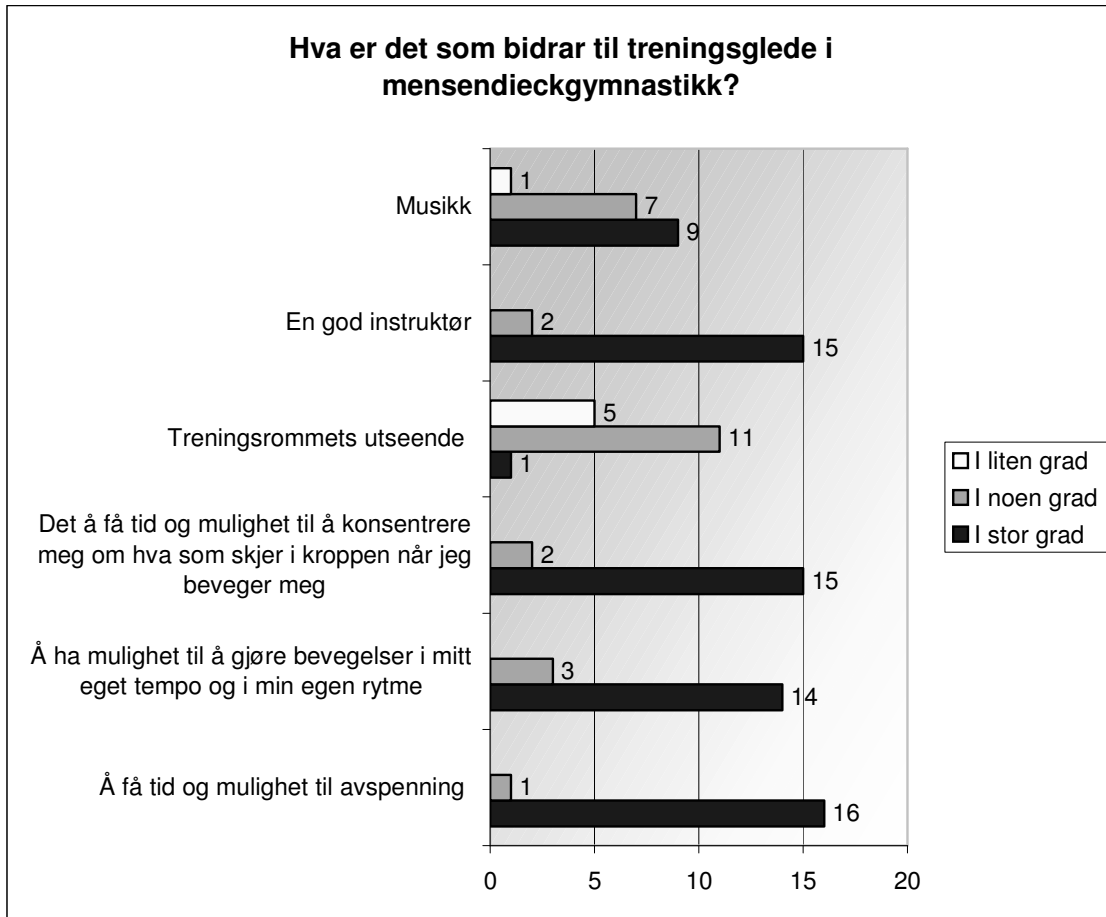
Det er et krav at data skal være gyldige og pålitelige (Dalland 2000:83). Det at data skal være gyldige, betyr at de må være relevant for problemstillingen. Innsamlet informasjon må kunne si noe holdbart om det feltet som er undersøkt (Fog 2004:184). Kvale (1997:164) mener at validitetsarbeidet bør fungere som en kvalitetskontroll gjennom alle stadier av en undersøkelse, og dette er også et prinsipp jeg har forsøkt å følge. Dalland (2003) understreker viktigheten av et godt forarbeid og oppmerksomhet i gjennomføringen av undersøkelsen. Helt fra starten av forberedte jeg undersøkelsen ved å sette meg grundig inn i emnet. Jeg ønsket et best mulig grunnlag for å formulere en god problemstilling. Utfordringen var at det ikke var gjort noen undersøkelser om mensendiecksystemet, musikk og treningsglede. Det fantes ingen undersøkelser å sammenligne med. For å få svar på problemstillingen valgte jeg informanter og metode som kunne gi meg mest mulig relevant informasjon.

Data må være samlet inn på en slik måte at de er pålitelige. Det vil si at fremgangsmåten i undersøkelsen må være tilpasset det den ønsker å undersøke. Min ivaretagelse av dette har jeg forsøkt å begrunne tidligere i dette metodekapittelet. Bruk av blant annet lydopptaker var valgt på bakgrunn av et ønske om mest mulig pålitelige data. Om en undersøkelse er pålitelig, er for det første avhengig av det som skjer mellom intervjuer og intervjuperson – hvordan intervjueren fungerer som instrument (Fog 2004:184). Her er det viktig å være bevisst på om det er noe som hindrer meg i å se klart og høre etter. Er jeg i en tilstand hvor jeg er irritert eller redd kan dette være med på å forstyrre. Påliteligheten av en undersøkelse er også avhengig av det som skjer mellom forskeren og utskriftene, og da særlig forskerens analytiske evne. Her er det viktig å være bevisst på eventuelle faktorer som kan forstyrre forståelsen av materialet. Det kan for eksempel være fare for at forskeren er altfor glad i sin egen forståelse, slik at den presses ned over det konkrete empiriske materialet. Jeg har forsøkt å klargjøre påliteligheten og gyldigheten ved å gi en grundlig beskrivelse av fremgangsmåten i dette kapittelet slik at leseren har best mulig grunnlag for selv å bedømme kvaliteten på undersøkelsen.

## **Etiske vurderinger**

Etiske utfordringer finnes i alle deler av en undersøkelse, fra planleggingsfasen til gjennomføring og formidling av resultatene (Dalland 2000). De etiske vurderinger som har blitt gjort i løpet av undersøkelsen, er beskrevet tidligere i dette metodekapittelet. Rent konkret har dette blant annet gått på å vurdere at undersøkelsen ikke belastet deltakerne unødige, at det ble lagt vekt at deltakerne fikk god informasjon slik at de hadde best mulig grunnlag for å velge om de ville delta i prosjektet, og å ivareta deltakernes anonymitet.

## 4. Presentasjon og drøfting av resultater



Deltakerne hadde mulighet til å krysse av for *ikke i det hele tatt* og *vet ikke* i spørreskjemaet, men disse svaralternativene ble ikke benyttet og er derfor utelatt i figuren. Jmfør med vedlegg av spørreskjema.

Figuren ovenfor viser resultatene fra spørreskjemaene, og ut fra dette søylediagrammet kan en lese at samtlige deltakere opplevde at musikk bidro til treningsglede i mensendieckgymnastikk, men i noe varierende grad. Hovedvekten av deltakerne mente at musikk i noen grad eller i stor grad bidro til treningsglede. Musikk som bidrag til treningsglede blir totalt sett rangert lavere enn de mensendieckspesifikke faktorene og instruktøren. Treningsrommets utseende er som forventet den faktoren som bidro minst i forhold til treningsglede.

Intervjumaterialet bekrefter resultatene fra spørreskjemaene, og alle intervjupersonene gav positiv tilbakemelding om bruk av musikk til mensendiecktrening. Intervjumaterialet og treningsdagboka innholdt mer utdypende informasjon i forhold til deltakernes opplevelse av musikk og treningsglede i mensendieck. Dette vil bli presentert utover i kapittelet.

Oppgavens problemstilling søker svar på om musikk kan være et nyttig virkemiddel for å bidra til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening, og materialet fra undersøkelsen vil bli drøftet i lys av denne problemstillingen. For å ha et best mulig grunnlag for å vurdere musikk som virkemiddel, vil jeg se nærmere på hvordan musikk virker i treningstimene, og se på hvordan musikk har mulighet til å bidra til å skape treningsglede i mensendieckgymnastikk. Dette gjelder først og fremst musikken i seg selv slik den fremstår i mensendieckgruppene, men også musikkens rolle i forhold til andre faktorer som kan bidra til treningsglede. Musikken er hovedfokuset i denne oppgaven, men det handler også om å se musikk som en del av en helhet, sammen med andre faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede.

## **Musikk og mensendiecktrening**

I undersøkelsen til Winninger og Pargman (2003) kom musikk ut som den viktigste faktoren for å skape treningsglede i aerobic-trening, og instruktørens betydning ble rangert som nummer to. I dette hovedfagsprosjektet er resultatet motsatt. Musikk som kilde til treningsglede blir totalt sett rangert lavere enn instruktøren. Dette kan ha sammenheng med hvordan musikk har blitt brukt i de ulike treningsformene. I aerobic-trening er musikk et bærende element, og man beveger seg til rytmen i musikken. Musikken har i utgangspunktet en fremtredende rolle, og Karageroghis (1999) peker nettopp på det faktum at mennesker har en egen evne til å reagere på rytmisk stimuli, som gjør at rytmisk respons til musikk er den mest fremtredende faktor når det gjelder musikkens evne til å motivere. I mensendiecktreningen ble det derimot fokusert på bruk av musikk uten tydelig metrisk puls, og rytmeelementet var derfor mer eller mindre fraværende.

I sitatet av Bess Mensendieck (Mensendieck 1931:36) som er gjengitt på side 8 i denne oppgaven snakker hun spesielt om rytmeelementet i musikk i forhold til menneskets fysiologiske rytme. Kroppen har en egen bevegelsesrytme som er uavhengig av musikkens rytme. Hun mener at kroppens bevegelsesrytme er mer grunnleggende enn den musikalske



rytme og at det blir feil å tilpasse kroppens egen bevegelsesrytme til musikk når målet er den fysiologiske rytme.

Rytmeelementet i musikken i dette hovedfagsprosjektet ble valgt bort for å ta hensyn til at deltakerne kunne bevege seg i sin egen individuelle bevegelsesrytme. Jeg forsøkte å unngå det Bess Mensendieck kaller å spenne vognen for hesten. Musikken styrer ikke bevegelsene, men blir et supplement til den fysiologiske rytmen. Dette er noe også Bess Mensendieck er åpen for, men hun understreker altså at musikk ikke kan *skape* den fysiologiske rytmen. Hun ønsker ikke å presse kroppen inn i fastsatte bevegelsesmåter utenfra, slik som i sport og dans. Ved å fokusere på bruk av musikk uten en tydelig metrisk puls, elimineres dette argumentet for at musikk ikke passer til mensendiecktrening.

Vi ser at deltakernes opplevelse av musikk til mensendiecktrening ikke stemmer overens med Bess Mensendiecks uttalelse om at musikk ikke har noe å bidra med i mensendiecktrening. Deltakerne opplevde at musikk virkelig hadde noe å gjøre i mensendiecktrening og gav enstemmig tilbakemelding på at musikk bidro med noe de opplevde som positivt i treningen. Musikken som ble brukt, ble i utgangspunktet ikke oppfattet som et forstyrrende element.

Til Bess Mensendiecks forsvar kan det sies at det virker som om hun først og fremst tar utgangspunkt i musikkens rytmeelement og musikk som rytmisk impuls til bevegelser når hun hevder at musikk ikke er forenelig med med grunnleggende prinsipper i mensendiecksystemet. Hun er avvisende til å bruke musikk for å skape den fysiologiske rytme, men hun har ingen uttalelser som vurderer musikk uten tydelig metrisk puls og bruk av slik musikk for å bidra til å skape treningsglede i mensendiecktrening. Det kan tenkes at Bess Mensendieck ikke hadde vært så negativ til bruk av musikk dersom hun virkelig hadde utforsket musikkens muligheter og tilegnet seg et noe videre begrep om hva musikk er.

## **Musikk som bidrag til å definere trenings situasjonen**

Musikk var fra min side tiltenkt en mindre rolle i mensendiecktreningen sammenlignet med aerobic trening, og vi ser også at deltakerens opplevelse var at musikk totalt sett ikke var den mest fremtredende faktoren til å skape treningsglede. Musikk var likevel av betydning for flere av deltakerne, og dette ble utdypet i intervjuene. Intervjuperson E syntes det var *bra at det har kommet lyd til treningen, uten at den dominerer. Musikken er der, men dominerer ikke*

*og det er nok.* Jeg forstår det sånn at hun mener at musikken som ble brukt i treningstimen var tilstede i tilfredsstillende grad. Musikken tok ikke for mye plass og dette passet med mensendiecktreeningen. Det var ikke behov for at musikken var tydeligere tilstede slik som for eksempel i aerobic-trening. Musikken var der uten å dominere, og det var nok. Dersom musikken hadde hatt en mer fremtredende rolle, kan det tenkes at det ville blitt *mer enn nok*.

Intervjuperson D og F sa at de har mer glede av mensendiecktreening med musikk og at litt musikk er hyggelig. De mente at musikk gjør det mer lystbetont å trene mensendieck. Da jeg valgte ut musikken, ønsket jeg at den skulle være tiltalende og positiv, og at den skulle være i samsvar med de rolige bevegelsene i mensendieckøvelsene og den rolige og konsentrerte grunnstemningen i treningstimen. Alle intervjupersonene gav uttrykk for at de syntes musikken passet til de rolige bevegelsene i mensendiecktreeningen og at musikken understreket den rolige og konsentrerte stemningen i treningstimen. DeNora peker på hvordan musikk på denne måten aktivt kan være med på å definere en sosial sammenheng eller situasjon fordi man forbinder musikk med visse situasjoner og sammenhenger (DeNora 2000:11).

Musikk blir ofte forbundet med konteksten den opprinnelig ble lagd for. Vals forbindes med dans, marsjer forbindes med å marsjere og så videre. Sjangere og tradisjonelle musikalske uttrykk som over tid har etablert seg i musikalsk praksis, kan brukes for å tillegge disse oppfatningene til ulike sammenhenger hvor musikk blir brukt. Musikk har visse elementer som kan peke i retning av en bestemt betydning, i hvert fall innenfor grupper med lignende sosiokulturell bakgrunn. Det kan imidlertid være vanskelig å forutsi hvilken effekt musikken vil ha, ettersom hvert enkelt menneske kan reagere forskjellig ut fra tidligere opplevelser og erfaringer.

I mensendiecktimene ble det først og fremst brukt musikk i kategorien yoga- og meditasjonsmusikk, musikk som gjerne forbindes med ro, konsentrasjon og avspenning. Musikken som ble brukt bidro til å definere treningskonteksten for deltakerne. Musikk fungerte som et verktøy for å innstille deltakerne på den aktuelle treningskonteksten og til å definere treningssituasjonen gjennom å forsterke og underbygge elementer som allerede finnes i mensendiecktreening, som deltakerne i utgangspunktet var positiv innstilt til. Man kan si at musikken fungerte som en positiv forsterker i forhold til å underbygge stemningen i mensendieckgruppene. Musikken var med på å definere treningstimen som en helhet, men

den bidro også til å strukturere mensendiecktreningen gjennom å definere ulike delelementer i treningstimen. Jeg skal videre se nærmere på hvordan musikk kan bidra til å strukturere treningstimen.

## **Musikk og treningstimens struktur**

Treningstimen inneholdt en avspenningsdel hvor deltakerne skulle oppnå total avspenning liggende på gulvet. I denne sammenheng kom en av deltakerne med en interessant kommentar. Intervjuperson D sa: *Det bør være litt forskjell på musikken til øvelsene og musikken til selve avspenningsdelen.* Denne kommentaren fikk meg til å tenke nærmere over hvordan jeg egentlig hadde brukt musikk som et virkemiddel til å strukturere treningstimen generelt, ikke bare i forhold til å markere og underbygge avspenningsdelen - som jeg vil komme nærmere inn på senere i oppgaven.

Jeg hadde spilt musikk i forkant av treningstimen og etter treningsprogrammet var ferdig mens deltakerne pakket sammen og forlot treningssalen. Her kan vi se at musikken hadde en strukturerende funksjon på den måten at den var med på å skape en ramme rundt treningstimen. Musikken som ble spilt i forkant av treningstimen var ment som et forspill. Musikkens karakter og stemning var rolig med en jevn og tydelig metrisk puls.

Intervjuperson E sa at *musikken får tankene til å roe seg litt, man kan konsentrere seg om den i stedet for alt mulig en går og tenker på.* Deltakerne kom for det meste rett fra jobb, og det kan tenkes at det ikke alltid er like lett å omstille seg fra fokuset i jobbsituasjonen til å være konsentrert tilstede i mensendiecktreningen. Utsagnet kan tyde på at det kan være hensiktsmessig å spille musikk før treningstimen starter, slik at deltakerne kan bli forberedt på hva som skal komme med en gang de kommer inn i treningsrommet. Treningstimen har en innledende del, eller oppvarmingsdel, hvor jeg ønsker å forberede deltakerne på det som skal komme, og det er absolutt ønskelig at denne prosessen kan komme i gang så fort som mulig.

DeNora (2000:94) beskriver hvordan en aerobicinstruktør tenker om det å bruke musikk som forspill til treningstimen. Instruktøren beskriver hvordan hun bevisst velger ut fengende musikk for å motivere deltakerne til treningstimen, også i forkant av selve treningstimen. Her handler det om å få deltakerne til å innstille seg på en treningstime hvor man beveger seg i takt med musikken og intensiteten skal holdes oppe. Riktig valg av musikk i forkant av

treningstimen og i oppvarmingsdelen sørger for en slags overgang mellom to sosiale sammenhenger, mellom hverdagen og aerobic. I mensendiecktrening er prinsippet det samme, men man ønsker altså å innstille deltakerne på en mer rolig og konsentrert atmosfære hvor deltakerne bevisst skal være tilstede i det som skjer i egen kropp.

DeNora (2000:88) peker på hvordan musikkens rytme kan være med på å strukturere en gruppetreningstime til musikk. Hun så på bruk av musikk til aerobic trening hvor musikken var et nyttig verktøy til å definere de ulike delene av treningstimen. Her spiller musikkens tempo en særlig rolle, men også andre elementer kan være med å bidra. Det vil nok være forskjellig fra instruktør til instruktør hvor dypt man går inn i musikken og hvilke elementer man bruker. Det går an å utføre bevegelser i forhold til andre elementer i musikken enn rytme og tempo, som for eksempel dynamikk. Musikkens form kan også utnyttes ved å bruke ulike bevegelser på vers og refreng. Musikkens strukturelle elementer blir en slags ramme å bevege seg innenfor og et kart å bevege seg etter.

På denne måten kan man bruke musikk til å beskrive hvordan man skal bevege seg og hvor og hvordan en bevegelse begynner og stopper. Bevegelser til musikk samler og synkroniserer gruppen og bidrar til å støtte opp om bevegelser. I og med at viktige strukturerende elementer som rytme og tempo ikke er tilstede i mensendiecktreningen på samme måte som i en aerobic time, hadde jeg ikke fokusert på bevisst på å bruke musikk for å strukturere treningstimen utover at musikken ble brukt til å forberede treningstimen i forkant, for å underbygge den rolige og konsentrerte stemningen i de aktive øvelsene i hoveddelen av treningsprogrammet, for å markere avspenningsdelen, som avslutning og i etterkant av timen.

I aerobic handler det mer om å følge instruktørens bevegelser uten at deltakerne nødvendigvis får tid og mulighet til å konsentrere seg om hva som skjer i egen kropp. DeNora trekker frem hvordan aerobicinstruktøren valgte fengende musikk som kunne nå deltakerne på flere plan samtidig: Gjennom tekst, melodi, rytme og arrangement. For å ta hensyn til prinsippene i mensendiecksystemet, ble det som tidligere nevnt brukt instrumentalmusikk uten en tydelig metrisk puls i mensendiecktimene. Dette gir færre musikalske elementer å spille på i forhold til aerobic treningen, men det virker likevel som om de musikalske elementene i musikken i mensendiecktimene var tilfredstillende i og med at deltakerne opplevde at musikken tilførte noe positivt i treningstimene.

I forkant av treningstimene hadde jeg muligheten til å spille på flere musikalske elementer og kunne derfor velge mer karakteristisk fengende musikk. Den rolige og meditative musikken fungerte godt i forhold til øvelsene i selve treningstimen, men som beskrevet i metodedelen antok jeg at mer tradisjonelle poplåter var mer egnet i forkant av timen. Denne musikken skaper sannsynligvis mer gjenkjennelse og virker mer umiddelbart fengende med et tradisjonelt låtformat med vokal, tekst, vers og refreng. Den rolige og meditative musikken hadde ikke en slik opplagt og gjenkjennende form. Her hadde det vært interessant å få vite hvordan deltakerne opplevde bruk av musikk i forkant av timen, men dette var ikke et tema som ble berørt i intervjuene eller som jeg fikk tilbakemelding på i treningstimene. Jeg prøvde heller ikke å bruke den rolige og meditative musikken som introduksjon til timen og kunne derfor ikke få konkret tilbakemelding på hvordan deltakerne ville ha opplevd dette.

Når det gjelder bruk av musikk til avslutning og i etterkant av timen skrev jeg i treningsdagboka den 8. mai 2006 en kommentar som jeg fikk av en av deltakerne i den anledning. Treningstimen var i ferd med å avslutte. Deltakerne hadde vært gjennom avspenningsdelen liggende på gulvet, og timen ble avsluttet med en kort stående avspenningøvelse<sup>10</sup>. Musikken mot slutten av denne siste øvelsen er Secret Gardens *Sernade to Spring* og den fortsetter etter at timen er avsluttet, mens deltakerne er på vei ut av treningssalen. En av deltakerne kommenterer musikken og sier til meg med et smil: ”Tenker du vi skal sveve ut med musikken?” mens hun gestikulerer med armene.

Musikkstykket kalles for en sernade til våren. Våren handler om at naturen våkner til på nytt, og jeg opplevde selv at denne musikken klarte å formidle nettopp denne ”vårfølelsen” av å våkne til en ny og frisk start. Det var akkurat denne følelsen jeg ønsket at deltakerne skulle ha i etterkant av timen, og det var også denne stemningen jeg opplevde at musikken gav meg. Deltakerne skulle oppleve at de hadde brukt kroppen i treningstimen og samtidig ha en avspent følelse og gå ut av timen med en opplevelse av en ny og frisk start på hverdagen. Deltakerens kommentar om å sveve ut med musikken tolker jeg som en bekreftelse på at musikken har bidratt til nettopp dette. Dette musikkstykket er med på å kommunisere det samme som jeg ønsket å formidle gjennom instruksjonen og gjennom valg av øvelser. Vi ser altså her er at det er en samstemmighet mellom det komponisten ønsker å formidle ved å kalle stykket for *Sernade to Spring* og min og deltakerens opplevelse av musikken.

---

<sup>10</sup> Se vedlegg C med treningsprogram og tilhørende musikk.

Tidligere i oppgaven har jeg vært inne på at hvordan musikk virker på oss er avhengig både av personen som hører musikken, den situasjonen som musikken oppleves innenfor og den klingende musikken i seg selv. Disse faktorene står i et gjensidighetsforhold til hverandre i forhold til å skape mening i musikken. Når det gjelder musikkstykket *Sernade to Spring* har jeg til nå beskrevet en konkret situasjon og deltakerens synlige reaksjon på musikken. Ved å beskrive denne situasjonen har jeg ønsket å gi et eksempel på hvordan musikk har virket i mensendiecktimen. Her kunne det vært interessant å få vite mer om denne personens lytterbakgrunn for å få et bedre grunnlag for å forstå musikkens virkning, men det er dessverre ikke en del av det materialet jeg samlet inn.

Det vi derimot kan se nærmere på for å få et bedre grunnlag til å forstå musikkens virkning i denne situasjonen, er de musikalske elementene. *Sernade to spring* har en  $\frac{3}{4}$ -dels rytme og tempoet er på ca 90 slag per minutt på 4-delene. Den går i A-dur, har en enkel harmonikk og langsom harmonisk puls. Disse elementene gjør at musikken oppleves rolig, enkel og åpen med et svevende og valseaktig preg. Det kan også nevnes at det i affektlæren er vanlig å bruke krysstonearter for å angi en lys stemning (Benestad 1976:206). Det er en instrumentallåt med solofiolin langt framme i lydbildet med stryk og piano som akkompagnement. Gitar, obo og fløyte introduseres utover i låta og bidrar til å skape klanglige variasjoner i akkompagnement og melodiføring. Låta bygger seg opp etter hvert, men den blir aldri veldig intens eller emosjonell.

## **Musikk og konsentrasjon**

Jeg nevnte tidligere at intervjuperson E gav uttrykk for at musikken fikk tankene til å roe seg og at den bidro til å fokusere på det som skjedde her og nå. Mensendiecktrening er en form for pedagogisk gymnastikk, og som instruktør er det viktig å skape en avslappet og konsentrert atmosfære som gir best mulig grunnlag for læring. Musikk blir av intervjuperson E trukket frem som en kilde til å kunne konsentrere seg om det som skjer i treningstimen. For at deltakerne skal få best mulig utbytte av timene er det viktig at de bevisst er til stede i egen kropp og jobber med viljestyrt muskelarbeid. Dersom man er ukonsentrert og mangler tilstedeværelse i treningstimen, kan man miste mye av det som er poenget i mensendiecktrening. Det er meningen at deltakerne skal utvikle en bevissthet og

selvstendighet i forhold til hvordan de bruker kroppen gjennom å lære om kroppen og å gjøre bevisste erfaringer i egen kropp.

DeNora (2000:58) peker på musikkens evne til å bidra både til å skape konsentrasjon for å utføre en oppgave og til å blokkere for distraherende elementer. Ut fra ulike personer som hun intervjuet kom det fram at det var instrumentalmusikk som oftest ble brukt som hjelpemiddel til konsentrasjon. DeNora setter ikke dette i sammenheng med musikkens kvaliteter i seg selv. Musikkens evne til å skape konsentrasjon kommer fra dens tilknytning til en persons musikksmak og bruk av musikk ellers i dagliglivet. Intervjupersonene brukte musikk som et middel til å konsentrere seg i jobb- eller studiesammenhenger. Årsaken til at noen av intervjupersonene foretrakk klassisk musikk som sin konsentrasjonsmusikk, var at denne musikken gav minst assosiasjoner til ulike aspekter ved dagliglivet utenom jobb eller studier. Musikken gav altså ikke sterke sosiale eller emosjonelle assosiasjoner, og det var heller ikke knyttet spesielle opplevelser eller minner til denne musikken. Dette var ikke musikk som gjorde at man ønsket å synge med eller trampe takten; da hadde man jo allerede mistet konsentrasjonen. I konsentrasjonsmusikken var heller ikke teksten fremtredende. Dersom teksten var fremtredende, var den gjerne på et språk man ikke forstod.

Egenskapene som blir angitt som viktige for god konsentrasjonsmusikk inneholder elementer som vi finner i musikken som ble brukt til mensendiecktreeningen, selv om jeg ikke var like bevisst på alle disse elementene da jeg valgte ut musikken. Musikken som ble brukt i mensendiecktreeningen var sannsynligvis for det meste ukjent for deltakerne, slik at den ikke ga sterke assosiasjoner som kunne forstyrre konsentrasjonen. Den var instrumentalmusikk slik at man ikke hadde en melodilinje med tilhørende tekst som kunne forstyrre og som man fikk lyst til å synge med på. I og med at det var musikk uten tydelig metrisk puls, var det heller ikke så mye takt å trampe til eller elementer som gjorde at man følte trang til å følge musikkens rytme i kroppsbevegelser. Dersom vi tenker oss at det ikke var knyttet spesielle opplevelser eller minner til musikken som ble brukt i mensendiecktreeningen, kan man se for seg at den etter hvert ble forbundet med mensendiecktreeningen. Etter hvert som deltakerne gjør seg flere erfaringer med mensendiecktimer til musikk, kan det tenkes at musikken i sterkere grad bidrar til å innstille deltakerne på treningssituasjonen.

Alle intervjupersonene og deltakerne som kom med tilbakemeldinger på musikken i treningstimen syntes det var positivt med musikk i bakgrunnen mens de konsentrerte seg om

trening, men det trenger nødvendigvis ikke oppleves sånn for alle. DeNora (2000:63) sier at de fleste personene hun intervjuet som var over 70 år og de som var profesjonelle musikere, så på bakgrunnsmusikk som en uting. Musikk var noe man utøvde selv eller hørte konsentrert på. Dette viser at det i hvert fall er viktig å være bevisst på at ikke alle nødvendigvis synes musikk til mensendiecktreningen gir bedre evne til konsentrasjon, men man kan stille seg spørsmål om hva slags bakgrunnsmusikk informantene til DeNora snakket om. Det er forskjell på tilfeldig bakgrunnsmusikk og musikk som er spesielt valgt med tanke på situasjonen, slik som til mensendieckgruppene i dette prosjektet. Musikken i mensendiecktimene var et bevisst og gjennomtenkt musikkvalg for å ha best mulig forutsetning for å oppnå en ønsket effekt.

## **Musikk og avspenning**

Mensendiecktreningens fokus på avspenning både gjennom øvelsene og som egen avspenningsdel var tydelig verdsatt av deltakerne. Både spørreskjemaene, intervjuene og tilbakemeldingene i forbindelse med treningstimene tyder på dette. Det å ha musikk til avspenningsdelen ble trukket frem som spesielt positivt. Intervjuperson F sier at det er spesielt behagelig med musikk til avspenningsøvelsene. Hun beskriver det som en *velbehagsfølelse å slappe av til musikk etter å ha tatt i med aktive øvelser*. Intervjuperson G sier at hun *kjenner særlig at når det er avspenningsøvelser, er det lettere å spenne av med musikk*.

Deltakerne opplever altså at musikk er med på å underbygge avspenningselementet i mensendiecktreningen og hjelper å regulere ned spenningsnivået. Musikken blir brukt slik at den støtter opp om og trekker i samme retning som hensikten med øvelsen. Budskapet fra instruktøren om avspenning underbygges av musikken, og musikken får mening gjennom denne sammenhengen hvor det fokuseres på avspenning. Dersom vi tar utgangspunkt i Tia DeNora (2000:43), kan vi skissere opp følgende regnestykke for hvordan musikken virker i avspenningsøvelsen: Musikk som inneholder elementer som peker i retning av ro og avspenning, pluss måten mottakeren forholder seg til musikken på, pluss tilhørende minner og assosiasjoner som de gir, pluss den konkrete sammenhengen som er mensendiecktrening hvor instruktøren instruerer øvelsen mens deltakerne ligger på gulvet - resultatet blir større enn summen av delene.



Hoveddelen av treningsprogrammet fram til avspenningsdelen ble utført til typisk yoga- og meditasjonsmusikk av mer østlig karakter, både i forhold til melodier, skalaer og klangen i instrumentene. Dette var musikk uten en tydelig metrisk puls. I avspenningsdelen kom ikke musikkens rytme i konflikt med utførelsen av øvelsene fordi det var snakk om vekselvis å spenne og avspenne muskulatur i hele kroppen. Det var altså ingen bevegelser, kroppen lå i ro. Det ble fokusert på avspent pust, og målet var å ende opp med en total avspenning i kroppen. Vedlagt treningsprogram viser et konkret eksempel på dette. Avspenningsdelen hadde mer klassisk og klassisk inspirert musikk slik som Saties *Gymnopedie* og Secret Gardens *Heartstrings* som er ganske fredelig musikk uten plutselige forandringer i tempo, rytme eller dynamikk, men altså med en tydelig metrisk puls.

Intervjuperson D sa at det bør være litt forskjell på musikk til øvelsene og musikk til selve avspenningsdelen, og jeg har tidligere vært inne på denne kommentaren i forhold til musikk som bidrag til å strukturere treningstimen. Denne uttalelsen kan også tolkes i forhold til musikkens nære bånd til minner og assosiasjoner. Musikken som ble brukt til de mer aktive øvelsene er blitt beskrevet som yoga og meditasjonsmusikk med østlig karakter. Vi kan tenke oss at deltakerne etter hvert forbinder denne musikken med de mer aktive øvelsene i treningstimen og at deltakerne opplever at musikken ”hører sammen med” de aktive øvelsene. Dersom den samme type musikk hadde blitt brukt til avspenningsdelen, kan det tenkes at musikkens muligheter i forhold til å påvirke avspenning reduseres fordi denne musikken allerede er forbundet med å bruke kroppen aktivt som en motsetning til total avspenning liggende på gulvet.

## **Musikk og variasjon i treningstimen**

Intervjuperson H uttalte at *mensendieckgymnastikk blir kanskje litt ensformig uten musikk, men ville nok trent mensendieck uten musikk*. Variasjon er et viktig element for at treningen ikke skal bli ensformig og kjedelig. Variasjon kan skapes på ulike måter, og man kan blant annet variere i forhold til valg av tema eller treningsfokus for timen, valg av øvelser, ulike fokus innenfor de enkelte øvelsene og rekkefølgen av øvelser. Vi ser at denne deltakeren opplever at musikk bidrar positivt ved å skape variasjon i treningstimen. Det må nevnes at denne kvinnen fortalte at hun var spesielt glad i å trene til musikk og blant annet har trent mye aerobic. For henne var det nøye sammenheng mellom trening og musikk, og uten musikk var det noe som manglet.

Man kan hevde at dersom instruktøren er god nok, så bør han eller hun kunne legge opp timen slik at den inneholder nok variasjon uten bruk av musikk, og at det er nok av andre elementer enn musikk som kan brukes for å skape variasjon. Men uansett hvor flink en instruktør er til skape variasjon ellers, kan det være nyttig å ha flest mulig virkemidler å spille på, og tilbakemeldingene fra intervjuperson H bekreftet nettopp at musikk kan bidra til å skape mer variasjon og treningsglede.

## Valg av musikk

Alle deltakerne ga tilbakemelding på at de var fornøyde med musikken som hadde en rolig karakter og stemning og for det meste var uten tydelig metrisk puls. Denne musikken fikk jeg ingen negative tilbakemeldinger på, og derfor fortsatte jeg å bruke musikk i samme kategori ut hele treningsperioden. Karageorghis (1999) peker på musikkens kulturelle innvirkning som påvirker lytterens reaksjoner gjennom sosiokulturell bakgrunn og tidligere musikkerfaringer. Dette må også tas med i vurdering av aktuell musikk til treningstimen. Noe av musikken som ble brukt hadde et orientalsk preg, og jeg lurte på om den virket for fremmed for noen av deltakerne, eller om det var musikk som de kunne relatere seg til. Her ga alle tilbakemelding på at musikken ikke opplevdes som fremmed. Jeg hadde forsøkt å ta hensyn til dette på forhånd ved å velge bort musikk som jeg antok at deltakerne ville oppleve som fremmed, men i og med at de hadde gitt lite konkrete tilbakemeldinger på musikksmak og musikkønsker, var det nyttig å få tilbakemelding på dette under intervjuene. Intervjuperson G sa at *stemningen i musikken passer bra. Musikken er litt kinesisk inspirert, men den oppleves ikke fremmed.* Musikken som ble valgt ut for de to første treningstimene, ble ikke like godt mottatt av alle deltakerne, men dette kommer jeg tilbake til lenger ut i kapittelet.

Som tidligere nevnt brukte jeg for det meste musikk med en rolig karakter og stemning, bortsett fra i de to første treningstimene. I den forbindelse var jeg interessert i om deltakerne opplevde at den rolige musikken gjorde at de klarte å ta i mindre i de øvelsene de skulle det. Intervjupersonene ga enstemmig tilbakemelding på at dette ikke var noe problem. Det var ingen konflikt mellom den rolige musikken og deres opplevelse av i hvilken grad de klarte å ”ta i” i de øvelsene som krevde det.

## Lydvolum

Lydvolumet har betydning i forhold til å definere musikkens rolle i treningskonteksten. For høyt lydvolum kan være med på å hindre instruktørens kommunikasjon med deltakerne og dermed skape en dårligere læringssituasjon. I stedet for å bidra til treningsglede, kan musikken bli et irritasjonsmoment som hindrer deltakerne i å konsentrere seg om øvelsene. Kommer musikken for mye i bakgrunnen slik at man ikke oppfatter de musikalske elementene, kan nok dette være med på å gjøre den mindre betydningsfull og virkningsfull, og man kan miste den positive effekten av musikken. Deltakerne må oppleve at musikken er tilstedeværende i treningstimen og ikke bare en støykilde.

Intervjuperson D uttalte at hun syntes lydvolumet generelt kunne vært litt høyere, og hun gav uttrykk for at musikken kom for mye i bakgrunnen. Det kan være en utfordring å finne riktig lydvolum som bidrar til å definere musikkens rette plass i treningskonteksten. Her kan opplevelsen av hva som er riktig lydvolum variere fra deltaker til deltaker og den kan variere fra øvelse til øvelse og i forhold til hva slags musikk man spiller. Som instruktør bør man derfor ha et aktivt forhold til volumknappen og være bevisst på lydnivået gjennom hele timen.

Instruktørens utfordring i forhold til å bruke musikk som et verkløy i treningstimen er å la musikken finne sin rette plass i treningskonteksten. Det gjelder blant annet å finne musikkens plass mellom å ligge for langt i bakgrunnen og for langt i forgrunnen. Musikken blir en del av deltakernes helhetssansing i treningssituasjonen, og denne helhetssansingen består blant annet av instruktørens ord og bevegelser, de andre deltakerne, treningsrommets utseende og deltakerens opplevelser av muskelbruk og leddenes stillinger i ulike kroppsstillinger og bevegelser. Helhetssansingen i treningssituasjonen kan sammenlignes med lydbildet i en låt som skal mikses i et lydstudio. En låt kan bestå av ulike komponenter som tilsammen skal danne en helhet. For å danne en harmonisk og homogen helhet må delene balanseres i forhold til hverandre. Pianoet må for eksempel ikke være altfor høyt i forhold til de andre instrumentene. Når man mikser en innspilt låt, vil man skape et rom og et lydbilde hvor alle delene finner sin plass. Det må ikke bli for tett eller for åpent og sprikende og så videre.

## Musikk med tydelig metrisk puls og mensendiecktrening

Hovedfokuset i dette hovedfagsprosjektet har vært å bruke musikk uten tydelig metrisk puls, men det kan også være interessant se på erfaringene som ble gjort i forhold til utprøving av mer rytmisk musikk i den første og andre treningstimen høsten 2005. I treningsdagboken fra den første treningstimen høsten 2005 kommenterte jeg i etterkant at *deltakerne kom med spontan tilbakemelding i løpet av timen og i etterkant at det var godt å ha musikk til mensendiecktrening. De ga også uttrykk for at musikken passet.* Det ble brukt uttrykk som *dette var godt og dette var deilig.* I denne treningstimen hadde jeg brukt populærmusikk til øvelsene, og de fleste av deltakerne ga uttrykk for at de var fornøyd med musikken. Det var tydelig at flere av deltakerne opplevde det positivt med bruk av musikk og den tilførte glede til treningen.

Det var bare en av deltakerne ga tilbakemelding på at hun syntes det var vanskelig å gjøre bevegelsene i mensendieckøvelsene til musikken. Dersom hun skulle gjøre bevegelser til denne musikken, ønsket hun å følge musikkens rytme, og for henne var musikken jeg brukte i timen mer forstyrrende. Hun etterlyste mer rolig musikk. Som instruktør delte jeg denne deltakerens opplevelse av at musikkens rytme ble et forstyrrende element i treningstimen. Dersom jeg valgte å instruere deltakerne til å følge musikkens rytme virket det som om de fokuserte mest på musikkens rytme. Det ble ikke tid og mulighet til å konsentrere seg om hva som skjedde i kroppen i bevegelser eller til å gjøre bevegelser i eget tempo og egen rytme. Det var altså vanskelig å ta hensyn til arbeidsprinsippene i mensendiecksystemet. Alternativet var å la musikken spille i bakgrunnen mens deltakerne utførte øvelsene uten å ta hensyn til rytme og tempo, men da kan man spørre seg hva som er vitsen med å bruke rytmisk musikk.

I enkelte øvelser, slik som svingøvelser, kan det for eksempel være nyttig for instruktøren å angi en rytme med stemmen og/eller med kroppsbevegelser slik at deltakernes bevegelser ikke blir helt kaotiske. Det er likevel ikke nødvendigvis hensiktsmessig at denne bevegelsesrytmen er strengt metrisk slik som rytmen er i populærmusikken som ble brukt den første treningstimen. Rytmen i kroppsbevegelser har individuelle forskjeller, og bevegelsesrytmen kan også variere innenfor en øvelse og mellom de ulike øvelsene gjennom timen. Man beveger seg ikke nødvendigvis til jevn puls slik som i aerobic trening. Det er dette som gjør at det er så vanskelig å la musikken bli et supplement til bevegelsene, selv om Bess

Mensendieck er åpen for at musikken kan supplere den fysiologiske rytmen (Mensendieck 1931:36).

Flere av deltakerne gav tilbakemelding på at den rytmiske musikken fungerte bra og den bidro positivt i treningstimen. Det virket ikke som om de opplevde at det var noen konflikt mellom rytmen i musikken og rytmen i bevegelsene, slik som deltakeren som syntes det var vanskelig å gjøre mensendieckøvelsene til musikken. Som instruktør opplevde jeg i hvert fall at det ble en konflikt mellom rytmen i musikken og rytmen i kroppsbevegelsene. Teoretisk kan man tenke seg at det er mulig at musikken kan supplere bevegelsene i øvelsene, men det vil kreve ekstremt god planlegging fra instruktørens side, og i praksis kan jeg ikke se at dette kan være særlig realistisk å gjennomføre. Det vil i hvert fall være veldig krevende å finne musikk til den varierende bevegelsesrytmen i løpet av en treningstime. Alternativet er å gå på kompromiss med arbeidsprinsippene i mensendiecksystemet og å gjøre mensendiecktreningen mer aerobicaktig ved å synkronisere bevegelsene til musikken.

I den andre treningstimen høsten 2005 brukte jeg instrumentalmusikk med  $\frac{3}{4}$  rytme til mensendiecktreningen. Etter denne timen fikk jeg ingen spesielle tilbakemeldinger på hvordan musikken fungerte i timen, men neste time sa en av deltakerne at hun hadde fått hodepine etter sist treningsgtime og mente at det var på grunn av musikken. En del av denne musikken hadde et sterkt perkussivt preg med rytmeinstrumenter lang fremme i lydbildet, og det ble tydeligvis litt overkant for denne deltakeren. Denne musikken hadde en 3-taktrytme, og min tanke bak å bruke denne musikken var at denne taktarten skulle bidra til en opplevelse av en noe mer "svevende" følelse i større grad en populærmusikken i 4/4. Jeg tenkte at dette bedre kunne understreke de rolige bevegelsene i de innerverte bevegelsene og også passe bedre med svingøvelsene.

Jeg opplevde at musikken med 3-taktsrytme passet bedre i treningstimene enn populærmusikken, men det var fortsatt utfordringer i forholdet mellom rytme og tempo i musikken og bevegelsesrytmen til deltakerne. Et interessant aspekt ved denne musikken er at rytmen oppleves som skjev på grunn av rytmiske betoninger på ulike slag i hver takt. Musikken gav en opplevelse av noe "ustabil" og kunne dermed bidra til å understreke deltakernes utfordring i balanse og stabilitetsøvelser. Treningsfokuset for denne mensendiecktimen var nettopp stabilitet og balanseøvelser. Ett eksempel på en slik øvelse er *balansestang i sagittalplan*, som er en balanseøvelse hvor man står på ett ben. Armer, ben,

bekken og rygg skal danne en linje som beveges fremover fra loddrett til vannrett stilling (Klemmetsen og Rugseth 2003). I forhold til denne type øvelser syntes jeg denne musikken fungerte ganske bra.

Bess Mensendieck understreker viktigheten av å ha en generell og grunnleggende kroppsteknikk før man lærer seg de spesialiserte teknikkene i sport og idrettsaktiviteter (Mensendieck 1937:3). Mensendiecktreningen skal gi deltakerne et bedre grunnlag for å bruke kroppen på en slik måte at de muskler som brukes, er de som best oppfyller de krav som en bestemt bevegelse eller aktivitet krever. Når man etter hvert mestrer en grunnleggende kroppsteknikk og bevegelsesmønstrene blir mer automatisert, kan det tenkes at det kan være en større mulighet for å legge inn bevegelser til musikk i mensendiecktreningen uten at det blir forstyrrende. En nybegynner i mensendiecktrening vil sannsynligvis ha nok med å fokusere på å utføre øvelsene riktig, og det kan tenkes at man bør ha en viss kjennskap til treningsformen for å ha nytte av å supplere treningen med musikk, i hvert fall med rytmisk musikk. Det finnes mange måter å bruke musikk på, og man trenger for eksempel ikke å bruke musikk i hele treningstimen, men bare i enkelte deler. Musikk kan for eksempel brukes i oppvarmingsdelen til gange og under avspenningsdelen, ellers kan treningen være uten musikk. Her er det flere muligheter som kan utforskes.

## **Er musikk praktisk å bruke i mensendiecktrening?**

Deltakerne ga enstemmig tilbakemelding på at musikk var et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede, men for å vurdere nytten av musikk som virkemiddel til å skape treningsglede, er det viktig å ha både deltakernes og instruktørens perspektiv i tankene. Vi ser at deltakerne opplever at musikken gir økt treningsglede, men samtidig kan man også tenke seg muligheten for at instruktøren opplever at det å bruke musikk i mensendiecktrening er meget ressurskrevende. Selv om han ser at musikk skaper treningsglede, kan det være så ressurskrevende at han opplever at vinninga går opp i spinninga. Instruktøren kan da spørre seg selv om musikk totalt sett kan vurderes som et nyttig virkemiddel; om det er verdt å bruke mye tid på å forberede musikk til treningstimen.

Som instruktør synes jeg ikke det har vært for ressurskrevende å planlegge og gjennomføre mensendiecktimene med musikk sett i forhold til den positive effekten musikk har hatt. Det har tatt litt tid å bli kjent med en musikksjanger som jeg ikke var så kjent med fra før, og det

er klart at det kan ta litt tid å finne fram og sette sammen musikk som fungerer og som man er fornøyd med. Samme musikk kan brukes i flere treningstimer og til ulike øvelser, så man trenger ikke forberede seg like mye til hver treningstime når det gjelder musikken.

Et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede i mensendiecktrening må også være praktisk å bruke for instruktøren. Da jeg først hadde valgt ut musikk og samlet alt på en CD, var det nesten bare å la CD'en gå av seg selv gjennom hele treningstimen. Underveis justerte jeg lydvolumet og av og til forandret jeg på den planlagte rekkefølgen til låtene. Jeg kan derfor helt klart si at musikk har vært et praktisk virkemiddel å bruke i mensendiecktimene.

### **Ikke-musikalske faktorer og treningsglede**

For å legge forholdene best mulig til rette for å skape treningsglede er det viktig å være bevisst på faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede. Problemstillingen for oppgaven er se på om musikk kan være et nyttig virkemiddel for å bidra til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendieckgymnastikk, men for å vurdere musikk som virkemiddel i denne sammenheng kan det være nyttig å se på musikkens rolle sammen med andre ikke-musikalske faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede.

Tia DeNora (2000:14) understreker at musikk er avhengig av andre elementer i den sosiale sammenhengen for å komme til sin rett. I mensendiecktreningen vil det for eksempel si at dersom deltakerne opplevde at jeg var en elendig instruktør, ville det sannsynligvis ikke finnes noe musikk som kunne bidra til å øke tilliten til meg som instruktør og gi en mer positiv opplevelse av treningstimen. Dersom musikk skal bidra til å skape treningsglede, bør man derfor ha sørget for gjøre en best mulig jobb i valg av øvelser og i selve instruksjonen og kommunikasjonen med deltakerne i gjennomføringen av timen. Jeg vil derfor se på ulike faktorer som kan settes i sammenheng med treningsglede, slik som at øvelsene har passende vanskelighetsgrad og at det er mulighet for individuelle tilpasninger og variasjon i øvelser.

### **Valg av øvelser**

Wankel (1993) peker på at balanse mellom deltakernes ferdigheter og utfordringer i treningen er viktig for at deltakerne skal oppleve treningsglede. Treningsprogram bør også være fleksible nok til å kunne tilpasses den enkelte deltaker. Alle intervjupersonene ga

tilbakemelding på at øvelsene hadde passe vanskelighetsgrad, og de opplevde at det var mulighet for individuelle tilpasninger ved behov. Intervjuperson A sier *at det er noen øvelser som er problematiske på grunn av plager med den ene skulderen slik som armøvelser som armheving, svingøvelser og strekk av arm. Men jeg klarer likevel å tilpasse dette.* Intervjuperson B sier *at det er passe vanskelighetsgrad på øvelsene. Har litt plager med knærne, og det kjennes i noen av øvelsene, men jeg klarer å tilpasse det.* For å unngå at treningen skal bli kjedelig og ensformig er det viktig å skape variasjon på ulike måter. Når det gjelder variasjon av øvelser ga intervjuperson H og I uttrykk for at de ønsket noe mer variasjon i øvelser. Intervjupersonene A-G ga derimot uttrykk for at det var nok variasjon i øvelsene.

### **Mensendieck, treningsglede og instruktørens rolle**

Spørreskjemaet innholdt tre variabler som gikk på spesifikke elementer i mensendieckteningen. Dette var - *det å få tid og mulighet til å konsentrere meg om hva som skjer i kroppen når jeg beveger meg,* - *å ha mulighet til å gjøre bevegelser i mitt eget tempo og i min egen rytme* og - *å få tid og mulighet til avspenning.* Deltakerne ga tydelig uttrykk for at de mensendieckspesifikke elementene i stor grad bidro til treningsglede. Wankel (1993) peker på at vi i utgangspunktet velger treningsaktiviteter ut fra hva vi liker å gjøre, og resultatene sees på som uttrykk for nettopp dette. Deltakerne har valgt å trene mensendieck fordi de i utgangspunktet har glede av treningsformen. Alle intervjupersonene sa at de ville nok ha trent mensendieck uten musikk, men at det var et pluss med musikk.

Når deltakerne først hadde valgt å trene mensendieck fordi det er en aktivitet de er positivt innstilt til, ser vi altså at instruktøren er den viktigste faktoren for å bidra til treningsglede. Wankel pekte også på instruktørens viktige rolle i forhold til hvilke holdninger deltakerne hadde til treningsopplegget. Deltakerne ga lite tilbakemeldinger når det gjaldt mer utdypende informasjon om hva de mente var viktige kvaliteter ved en instruktør som skal bidra til å skape treningsglede, og hvilke egenskaper jeg som instruktør hadde i denne sammenheng. For meg hadde det vært interessant å få tilbakemeldinger fra alle deltakerne om dette, men jeg syntes ikke det var riktig å sette intervjupersonene i en situasjon hvor de ble oppfordret til å ta stilling til meg som instruktør når jeg også var intervjuer. Dersom jeg skulle gått mer i dybden på dette, burde jeg i så fall fått en annen person til å ta seg av intervjuene og til å bearbeide informasjonen slik at deltakernes anonymitet ble ivaretatt. Som nevnt i metodekapittelet



dreide intervjuene seg først og fremst om deltakernes opplevelse av musikken og også deres opplevelse av øvelsene. Det var dette jeg hadde planlagt på forhånd, men det var likevel noen av deltakerne som uoppfordret kom med tilbakemeldinger på meg som instruktør. Intervjuperson H sa at jeg godt kunne bruke litt mer tid på enkelte øvelser og at jeg noen ganger gikk litt fort fram.

Treningstimene i gruppe 2 var litt kortere enn det jeg var vant til, og noen ganger opplevde jeg selv at tiden gikk litt fra meg. Det kan være i denne sammenheng at jeg har gått litt fort fram. Jeg prøvde i utgangspunktet å være bevisst på at deltakerne skulle oppleve at de fikk god nok tid til å være i hver øvelse, men intervjuerperson H opplevde det altså ikke alltid slik. I treningsdagboken ser jeg faktisk også at jeg har notert i etterkant av 4. treningstime til gruppe 2 høsten 2005 at jeg brukte kortere tid på øvelsene enn vanlig. I etterkant av 6. treningstime skrev jeg at jeg følte at tiden gikk litt fra meg fordi jeg denne timen brukte mer tid på individuell oppfølging. Treningstimen til gruppe 2 var i utgangspunktet 15 minutter kortere enn gruppe 1. I tillegg startet vi noen ganger litt senere enn planlagt fordi deltakerne ikke var kommet tidsnok fra jobb. Ellers kom deltakerne med mer generelle tilbakemeldinger på at de var fornøyde med instruksjonen, både i forbindelse med treningstimen og i intervjuene. Ut i fra innsamlet materiale kan jeg ikke si noe mer konkret om deltakernes opplevelse av instruktørens bidrag til treningsglede, men det var altså heller ikke et element som jeg gikk nærmere inn på i intervjuene.

## 5. Avslutning

### Oppsummering

Hensikten med denne undersøkelsen har vært å se nærmere på om musikk kan være et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening. Dersom man ønsker å bruke musikk som et redskap i mensendiecktrening, ligger utfordringen i å se hvordan musikk og de elementene som tradisjonelt finnes i treningsformen kan trekke i én retning mot et felles mål. Dette gjelder for alle virkemidler man ønsker å bruke, både i individuell behandling som fysioterapeut og som instruktør i mensendieckgrupper: Alle virkemidler må kunne bidra til å jobbe mot det målet man ønsker å oppnå.

Jeg har vært inne på at mensendiecktrening er en form for pedagogisk gymnastikk, og hovedmålet med treningen er at deltakerne skal utvikle en økt bevegelseskompetanse som består av økt kroppsbevissthet og evne til å bruke kroppen på en riktig måte i daglige aktiviteter for å forebygge og redusere helseplager. Musikk har blitt trukket frem som et virkemiddel til å skape treningsglede, noe som igjen har vist seg å være av avgjørende betydning for å følge opp et treningsopplegg og dermed få en helsemessig gevinst av treningen.

Alle deltakerne som var med i dette hovedfagsprosjektet gav tilbakemelding om at musikken - som hadde en rolig karakter og stemning og for det meste var uten tydelig metrisk puls - bidro til å skape treningsglede. For å få et enda bedre grunnlag til å vurdere om musikk kan være et nyttig virkemiddel i forhold til å skape treningsglede, har jeg sett nærmere på hvordan musikken har virket i mensendiecktimene. Dette kan oppsummeres i følgende punkter:

- Musikk har bidratt til å innstille deltakerne på den aktuelle treningssituasjonen og til å definere treningssituasjonen gjennom å forsterke og underbygge elementer som allerede finnes i mensendiecktrening.
- Musikk har bidratt til å skape struktur i treningstimene.
- Musikk har bidratt til å skape fokus og konsentrasjon til å utføre en oppgave og til å stenge for distraherende elementer.

- Musikk har vært med på å underbygge avspenningsselementet i mensendiecktreningen og hjulpet til å regulere ned spenningsnivået hos deltakerne.
- Musikk har bidratt til å skape mer variasjon i treningstimen og motvirket at det blir kjedelig og ensformig.

Wankel (1993) har pekt på at vi gjerne velger fritidsaktiviteter ut fra det vi liker å gjøre, og resultatene fra undersøkelsen bekrefter dette. Deltakerne opplevde at de mensendieckspesifikke elementene i treningen bidro til treningsglede. Musikkens virkning i mensendiecktimene, som oppsummert ovenfor, bidro til å forsterke og underbygge elementer som deltakerne allerede opplevde som positive i mensendiecktreningen. Vi kan derfor knytte musikkens virkninger som er skissert i denne oppgaven til treningsglede.

En oppsummering av erfaringene fra de to første treningstimene, hvor det bare ble brukt musikk med en tydelig metrisk puls, viser at det var vanskelig å ivareta grunnprinsippene i mensendiecksystemet. Musikken dominerte for mye, og det ble *mer enn nok*. Unntaket var instrumentalmusikken i 3-taktsrytme som fungerte til noen av mensendieckøvelsene. Erfaringene fra bruk av den mer energiske musikken med en tydelig metrisk puls er med på å tydeliggjøre at den rolige og meditative musikken uten en tydelig metrisk puls var godt egnet til å bidra til å skape treningsglede i mensendiecktreningen.

Musikk som virkemiddel har altså hatt en ønsket effekt, og det har også vist seg å være praktisk å bruke sett fra instruktørens ståsted. Musikk er likevel avhengig av andre elementer i den sosiale sammenhengen for å bidra til å skape treningsglede, slik som valg av øvelser og instruktørens gjennomføring av treningstimen. Helhetsinntrykket fra undersøkelsen er at disse ikke-musikalske faktorene ble ivaretatt. Musikk er avhengig av å brukes på riktig måte for å bidra til treningsglede. For instruktøren er det blant annet viktig å ta hensyn til deltakernes sosiokulturelle bakgrunn og tidligere musikkerfaringer i valg av musikk, og å ha et aktivt forhold til volumknappen i bruk av musikk i treningstimen

Tilbakemeldingene fra deltakerne har vist at musikk kan oppleves som et positivt element i mensendiecktrening, men det kan også være behov for stillhet og ro innimellom. Vi møter musikk over alt i hverdagen, og for noen kan det bli for mye. Musikk kan av enkelte oppleves som bråk og støy. Noen er nok også mer sensitive når det gjelder lyd. Dette er noe man bør tenke over som instruktør i mensendieckgrupper.

## Konklusjon

Treningsglede er en viktig motivasjonsfaktor for at deltakere som følger et treningsopplegg skal fortsette å trene, og dermed få en helsemessig gevinst av treningen. I studier som har blitt gjort i forhold til andre treningsformer enn mensendieck har blant annet tilfredshet med musikk blitt trukket fram som en viktig faktor i forhold til deltakernes opplevelse av treningsglede. Denne undersøkelsen har vist at musikk var et nyttig virkemiddel til å skape treningsglede også hos et utvalg av deltakere i mensendiecktrening. Musikken bidro til å forsterke og underbygge elementer som allerede var til stede i mensendiecktreningen og som deltakerne opplevde som positive.

Det er mulig å kombinere bruk av musikk og samtidig ta hensyn til prinsippene som ligger til grunn for mensendiecksystemet. I denne sammenheng har musikk uten tydelig metrisk puls vist seg å være godt egnet. Bess Mensendieck mente at bruk av musikk ikke er forenelig med grunnprinsippene i mensendiecksystemet, men akkurat på dette punktet har jeg med dette hovedfagsprosjektet vist at hun tok feil. Bruk av musikk bør likevel brukes med omhu dersom man ønsker å ta hensyn til prinsippene i mensendiecksystemet.

Resultatene fra denne undersøkelsen kan ikke generaliseres til å gjelde alle deltakere som trener mensendieck, men det er helt klart at brukt på riktig måte er musikk som virkemiddel i mensendiecktrening ikke utelukket. Musikkens muligheter i mensendiecktrening fortjener derfor mer oppmerksomhet. Forhåpentligvis kan denne hovedfagsoppgaven inspirere til flere undersøkelser i forhold til bruk av musikk som en ressurs i mensendiecktrening. Videre undersøkelser bør også utforske om musikk kan være et nyttig virkemiddel i forhold til andre elementer i mensendiecktrening enn treningsglede.

# Vedlegg A

## Informasjonsskriv til deltakere i mensendieckgymnastikk

For å lære mer om deltakernes egne opplevelser/erfaringer med mensendiecktreningen gjennomfører jeg en spørreundersøkelse blant alle som har deltatt på mensendiecktreningen. Undersøkelsen vil være en del av min hovedfagsoppgave i musikkvitenskap ved Universitetet i Oslo. Temaet for oppgaven er *mensendieckgymnastikk, treningsglede og musikk*. Undersøkelsen vil bestå av spørreskjema og intervjusamtale.

Hensikten med spørreskjemaet er å få svar på hva som kan bidra til at du opplever treningsglede i mensendieckgymnastikk. Jeg har valgt å supplere spørreskjemaet med intervju for å få litt mer utdypende informasjon om dine erfaringer med musikken og øvelsene.

**Det er selvfølgelig frivillig å delta i dette prosjektet. Ønsker du ikke å være med i undersøkelsen så er det bare å komme på mensendiecktrening som vanlig. Har man sagt seg villig til å delta kan man når som helst trekke seg uten å oppgi grunn. All informasjon som jeg samler inn vil bli anonymisert. Jeg vil slette/makulere alt innsamlet materiale når oppgaven er levert.**

Har dere noen spørsmål så er det bare å ta kontakt!

Med vennlig hilsen

Benjamin Haldorsen  
Mensendieckinstruktør

## Vedlegg B

# Spørreundersøkelse om mensendiecktreningen

For å lære mer om deltakernes egne opplevelser/erfaringer med mensendiecktreningen gjennomfører jeg en spørreundersøkelse blant alle som har deltatt på mensendiecktreningen. Undersøkelsen vil være en del av min hovedfagsoppgave i musikkvitenskap ved Universitetet i Oslo. Temaet for oppgaven er *mensendieckgymnastikk, musikk og treningsglede*.

Håper du vil ta deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!

Skjemaet besvares anonymt.

Med vennlig hilsen

Benjamin Haldorsen  
Mensendieckinstruktør

## Spørreskjema om mensendiecktreningen

Begrepet *treningsglede* brukes i dette spørreskjemaet. Med treningsglede mener jeg opplevelsen av at treningen er noe positivt, at den er lystbetont. Det er å oppleve glede og en tilfredsstillelse ved å trene mensendieckgymnastikk, i motsetning til å gjøre det fordi du må eller fordi det er nyttig, uten å oppleve treningen som lystbetont i seg selv.

### Hva er det som bidrar til treningsglede i mensendieckgymnastikk?

Jeg vil gjerne at du vurderer følgende påstander angående din opplevelse av treningsglede i mensendieckgymnastikk. Du krysser av for ett av alternativene etter hver påstand.

Påstand	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Musikk					
En god instruktør					
Treningsrommets utseende					
Det å få tid og mulighet til å konsentrere meg om hva som skjer i kroppen når jeg beveger meg					
Å ha mulighet til å gjøre bevegelser i mitt eget tempo og i min egen rytme					
Å få tid og mulighet til avspenning					

Takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!

# Vedlegg C

## Treningsprogram

Treningsfokus: skulder/rygg

Varighet: 60 minutter

Utgangsstilling	Øvelse	Musikk Navn, Tid, Album, Artist
	(Musikk i forkant av timen)	<i>Can I Keep Him?</i> , 3:41, Briefly Shaking, Anja Garbarek
	<b>Gange</b> med variasjoner. Heve og senke skuldre, armsirkel, strekke armer mot taket, gå på tå, gange sideveis, utfall fremover. Fokus på avspente skuldre i gange samtidig med aktivt fraspark, heve og senke skuldre.	<i>Dreams</i> , 2:57, Satori – Music for Yoga and Meditation, Riley Lee og Gabriel Lee <i>Blossoming Garden</i> , 6:05, Peter Davidson, Adagio: Music for Yoga
Stående	<b>Frasving – parallellsving - motsving</b>	
	<b>Armheving og senking i sagittalplan og frontalplan</b>	<i>Vinyansa</i> , 3:52, Adagio: Music for Yoga, Peter Davidson
	<b>Sidebøy i rygg</b>	<i>Drifting With a Warm Breeze</i> , 6:15, Adagio: Music for Relaxation, Peter Davidson
	<b>Pendelsving av ben i sagittalplan</b> med variasjoner	
	<b>Knebøy</b> med abduksjon av ben	<i>Summer Winds</i> , 6:11, Adagio: Music for Relaxation, Peter Davidson
	<b>Rett ryggfelling</b> med armbevegelser	
	<b>”Lysestaken”</b> rotasjoner med armene ut til siden og 90 grader i albue	
	<b>Frasving og motsving i frontalplan</b>	<i>Earth and Sky</i> , 8:21, Yoga Harmony, Terry Oldfield
	<b>Balansestang</b> fremover	
	<b>Avspent fremoverbøyning i nakke, rygg og hoftelodd</b> avspenning	
Firstående	<b>Armføring ut til siden</b>	<i>Yoga Healing</i> , 7:11, Yoga Harmony, Terry Oldfield
Mageliggende	<b>Bekkenreining, 2/3 dreining</b> med strake ben	
Firstående	<b>”Pluto”</b>	<i>Pilgrimage</i> , 8:33, Yoga Harmony, Terry Oldfield
Ryggliggende	<b>Bukmuskeløvelse</b>	
	<b>Hofteloddssirkel med strakt ben</b>	
	<b>Avspent fall</b> med ben i bøy	<i>The Wave</i> , 7:46, Yoga Harmony, Terry Oldfield
	<b>Bekkenreining med ett ben i bøy</b> armene ut til siden	<i>The Essence</i> , 7:45, Yoga Harmony, Terry Oldfield
	<b>Avspenning</b>	<i>Gymnopedie</i> , 3:28, Adagio: Classical Music for Yoga, Peter Davidson <i>Heartstrings</i> , 3:23, Songs from a Secret Garden, Secret Garden
Stående	<b>Avspent fremoverbøyning av nakke, rygg og hoftelodd</b> avspenning	<i>Serenade to Spring</i> , 3:13, Fairytales:Highlights from Secret Garden, Secret Garden

Nærmere beskrivelse av øvelsene finnes i Klemmetsen og Rugseth (2003) *Håndbok i mensendieckgymnastikk*. Musikken som er satt opp til dette treningsprogrammet har en spilletid på over en time hvis vi ser bort i fra låta som spilles i forkant av timen. Dette er fordi et par av låtene inneholder elementer med mer tydelig metrisk puls. I gjennomføringen av treningstimen brukte jeg ikke hele låta, men valgte ut de delene som passet inn.



# Vedlegg D

## Bess Mensendieck

Det finnes ikke så mange biografiske opplysninger om Bess Mensendieck<sup>11</sup>, og kildene er uklare når det gjelder opplysninger om blant annet fødselsdato, fødeby, pikenavn, opplysninger rundt ekteskap og den eksakte datoen hun døde. Det vi vet er at Mensendieck vokste opp i New York, kom til Europa i begynnelsen av 1880-årene og tilbrakte store deler av livet sitt her (Grunder og Roi-Frey 2005:67). Som ung prøvde hun seg både som sanger og billedhugger, og den første gnist til utviklingen av mensendiecksystemet oppsto da hun studerte ved et akademi for billedhuggere i Paris (Mensendieck 1954:4). Her observerte hun forskjellige kroppslige fremtoninger hos de ulike menneskene som sto modell, og var nysgjerrig på hva som gjorde at noen av modellene hadde vakre linjer som de store mesterverkene i greske skulpturer. Hvorfor kunne ikke andre også se sånn ut? Det er klart at ikke alle kan se ut som en gresk gud, men hun syntes det virket som om flere ikke utnyttet kroppens potensial og muligheter. Mensendieck fikk inntrykk av at mange av modellene kunne ha hatt en vakrere fremtoning, men de hadde nøyd seg med mindre. Hun la merke til at mange var utrente og hadde dårlig kroppsholdning.

Bess Mensendieck gir selv uttrykk for ikke å ha det helt store talentet som skulptør, men ut fra dette kunstneriske utgangspunktet utviklet hun videre en interesse for kroppens holdning og bevegelsesmønstre. Hun fant etter hvert ut at det å forme den levende menneskekroppen var noe som passet henne bedre. Mensendieck beveget seg videre inn på naturvitenskaplige områder og startet på medisinstudiet i München (Grunder og Roi-Frey 2005:68). I løpet av oppholdet i München giftet hun seg og tok navnet Mensendieck. Ekteskapet varte bare i et par år (Grunder og Roi-Frey 2005:69). Hun fullførte medisinstudiet ved Universitetet i Zürich og dro senere - rundt inngangen til 1900-tallet - tilbake til Paris. Her fikk hun en stilling ved det medisinske fakultet i Paris, hvor hun i noen år drev med forskning og utvikling av mensendiecksystemet (Mensendieck 1954:5, Dansk Mensendieck forbund 2005).

---

<sup>11</sup> I følge Wulfsberg (1982:9) var pikenavnet hennes Elisabeth Marguerite de Varel. Grunder og Roi-Frey (2005:65) viser til Franz Hilkers bok fra 1926 *Aus der Geschichte der gymnastischen Bewegung* som på side 54 hevder at pikenavnet hennes var Eltrich van Wagel. Wulfsberg (1982:9) hevder at Bess Mensendieck ble født 1. juli 1861. Karin de la Roi-Frey (Grunder og Roi-Frey 2005:65) setter fødseldatoen til 1. april 1864. Bess Mensendieck døde i 1957.

## Utvikling av mensendiecksystemet

Mens Bess Mensendieck var tilknyttet det medisinske fakultet i Paris, opplevde hun ofte at professorene henviste til legen og forskeren Guillaume Benjamin Amand Duchenne (1806-1875). Hans forskning var til stor inspirasjon for hennes utvikling av en metode for å forme menneskekroppen (Mensendieck 1954:5). Duchenne hadde med sin forskning bidratt til å kartlegge mange av musklens funksjoner. Fram til da hadde man hatt god kunnskap om kroppens muskulære oppbygning, men man visste lite om hvordan musklene fungerte. Duchenne hadde brukt elektrisk muskelstimulering i forsøkene sine for å få muskelen til å arbeide. Han kunne for eksempel gi elektriske impulser til en nerve som går fra skulder til overarm, og armen beveget seg fremover og opp. Mensendieck spurte seg selv: Dersom strøm kan stimulere en muskel til å arbeide, kan da ikke viljestyrte impulser gjøre det samme? Kan man på samme måte bevisst stimulere muskler til å arbeide?

Mensendieck ble altså inspirert av nevrofysiologien til å utforme sin pedagogiske treningsmetode med bevisst viljestyrt muskelarbeid. Det handlet om bevisst å være til stede i egen kropp og fokusere på de musklene man ønsket å påvirke. Hun satte i gang forsøk for å se hvordan dette ville fungere i praksis, og samlet mennesker i ulike aldre og lot dem trene etter hennes prinsipper – med bevisst viljestyrt muskelarbeid (Mensendieck 1954:6). De musklene som Duchenne hadde stimulert til bevegelse ved bruk av elektrisitet ble nå lokket til bevisst å arbeide. I sin instruksjon oppfordret hun deltakerne til å tenke på hva som skjedde i kroppen ved bevegelse og la vekt på en presis og nøyaktig instruksjon. For eksempel: *Bruk muskulatur på fremsiden av skulder – fremre m. deltioideus- og løft armen frem og opp*. Etter hvert lærte deltakerne seg å flytte oppmerksomheten til overarmens løftemuskel deltoideus, og når de seinere løftet armen, gikk tankene automatisk til denne muskelen mellom skulder og overarm. Mensendieck oppnådde gode resultater på forsøket sitt, og hun så resultater av treningen i form av bedret kroppsholdning, bevegelsesmønster og vakrere kroppskonturer med mer definert muskulatur.

After about eight months of experimentation this work was reviewed by members of the medical faculty. So impressed were they with the result that they urged that experiments be continued. Gradually a workable method was developed and became known as the Mensendieck System. To the science of muscle function now was added the technique for teaching muscle control to others. This ultimately took form of Movement Schemes... (Mensendieck 1954:6)

Mensendieck fortsatte å utvikle systemet sitt videre og fikk muligheten til å prøve det ut i samarbeid med leger og sykehus for å gjenvinne muskelfunksjon hos pasienter som led av nedsatt evne til bevegelse etter operasjoner, på grunn av høy alder eller som en følge av skader. Det ble gitt leksjoner i flere europeiske byer. Etter hvert ble det behov for å utdanne mensendieckinstruktører - på den tiden kalte man dem mensendiecklærere - og den første skolen ble opprettet i 1905 i Potsdam ved Berlin (Wulfsberg 1982:10, Rigault 1989:11). Etter hvert kom det flere skoler andre steder i Tyskland, Østerrike, Belgia, Nederland og i skandinaviske land (Wulfsberg 1982:10).

Bess Mensendieck hadde i utgangspunktet tenkt å publisere bøkene sine i USA, men hun fant ingen forlegger som ville risikere å komme i fengsel og betale en bot på tusen amerikanske dollar for å publisere bøkene hennes (Mensendieck 1937:xi). USA hadde på den tiden restriktive lover som ga forbud mot å publisere bøker som inneholdt avkledde mennesker, og Mensendieck var avhengig av å vise avkledde mennesker for å tydeliggjøre og forklare budskapet sitt. Hun dro tilbake til Tyskland og i 1906 ga hun ut sin første bok *Körperkultur des Weibes – praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke*<sup>12</sup>. Mensendieck var i utgangspunktet opptatt av en kroppsopplæring for både barn og voksne, menn og kvinner (Mensendieck 1954:3, 15, 18), men denne boka ble skrevet først og fremst med tanke på kvinner (Mensendieck 1925:v).

Mensendieck så at det var et spesielt behov blant datidens kvinner for kunnskap på dette området. De manglet muligheter til kroppsopplæring sammenlignet med mennene og trengte en individuell gymnastikk med øvelser tilpasset dem. Hun skriver i forordet til *Körperkultur des Weibes* at hensikten med boka ikke er å presse kroppen inn i et system. Hensikten er å gjøre leseren oppmerksom på hvordan kroppen i sin anatomiske oppbygging og funksjon i seg selv er et system. Kunnskap om dette kroppssystemet og evne til å bruke kroppen på en riktig måte i daglige aktiviteter gir bedre forutsetninger for å forebygge og redusere helseplager.

Mensendieck gir tydelig uttrykk for at hun er engasjert i å bedre folks generelle kunnskap om egen kropp og få dem til å ta ansvar for sin egen helse. Hun er opptatt av at det i samtiden står dårlig til med menneskers helsetilstand på grunn av lite og feil bruk av kroppen, og hun peker på behovet for kroppsopplæring og fysisk fostring, men da på en riktig måte. Bess

---

<sup>12</sup> Boka het opprinnelig *Körperkultur des Weibes* da den kom ut i 1906, men tittelen ble forandret til *Körperkultur der Frau* i femte opplag som ble gitt ut i 1912.

Mensendieck beskriver systemet sitt i flere bøker som hun publiserte i første halvdel av 1900-tallet.

### **Mensendiecksystemets tilknytning til delsartetradisjonen og linggymnastikken**

I tillegg til egne undersøkelser og forsøk kombinerte Bess Mensendieck kunnskap fra ulike kilder til å utvikle mensendiecksystemet, og var inspirert av både den svenske linggymnastikken og delsartetradisjonen. Mensendieck hevdet at det i hennes samtid rundt århundreskiftet 1900 ikke fantes et eneste kroppsøvingssystem som ikke hadde en eller annen rot i linggymnastikken, som hadde navnet sitt etter svensken Per Henrik Ling (1776-1839). Selv tok hun med seg det hun mente var verdifulle og nyttige elementer fra den svenske linggymnastikken og vevde dette inn i mensendiecksystemet (Mensendieck 1925:vi, 12). Linggymnastikken var Sveriges bidrag til kroppsøvnings-pedagogikkens utvikling i Europa på slutten av 1700-tallet og begynnelsen av 1800-tallet (Ljunggren 1999:9). I England i samme tidsperiode begynte sporten å ta form, og på kontinentet oppsto den moderne gymnastikken. Ulike gymnastikkssystem ble utviklet med enkeltmennesker som opphavsmenn. J.C. F. Gutsmuths (1759-1839), Friedrich Ludwig John (1778-1852) og Heinrich Pestalozzi (1746-1827) er noen av de mest kjente navnene. Linggymnastikkens mål var å utvikle kroppen på en harmonisk måte. Den skulle korrigere og forebygge kroppslige feil, som for eksempel kroppsholdningsavvik og gi helsegevinst. Metoden for å nå målet var øvelser basert på kroppens anatomi og fysiologi, og øvelsene måtte ha en bevisst nytteverdi. Øvelsene var gradert i forhold til vanskelighetsgrad, og formen på linggymnastikken var militær, med oppstillinger på geledd i rekker og trening i givakt.

I 1870-årene hadde amerikanske kvinner allerede begynt å få øynene opp for studier av kroppens oppbygging og funksjon, men her var hensikten utelukkende å oppnå en estetisk gevinst (Mensendieck 1925:11). Man ønsket å få en mer naturlig og vakker fremtoning, å bli mer yndig og grasiøs. Denne retningen innen kroppskultur kan spores tilbake til franskmannen Francois Delsarte (1811-1871). Han var lærer i sang og dramatisk kunst og var opptatt av sammenhengen mellom tanke, følelser og kroppsuttrykk (Ruyter 1999:76). Grunnlaget for sine teorier var studier av mennesker i alle mulige slags situasjoner, og hvordan de ulike situasjonene med sine tilhørende sinnstemninger ga seg uttrykk i kroppsstillinger, bevegelser, stemme og pust. Han utviklet det han mente var grunnleggende prinsipper og lover for kroppslige uttrykk. Et sentralt punkt var prinsippet om at hver

kroppsstilling eller bevegelse av kroppen som helhet eller ulike kroppsdelene, påvirker og påvirkes av tanke og følelse.

Delsartes lære ble videreført og videreutviklet av Steele Mackaye og Genevieve Stebbins. Mackaye fikk personlig undervisning av Delsarte i Paris, og han var den som introduserte Delsartes prinsipper til det amerikanske folk i 1870-årene, men Mackaye begrenset seg for det meste til å anvende denne kunnskapen i teateresammenhenger (Ruyter 1999:82). Genevieve Stebbins var den som knyttet Delsartes lære sammen med den svenske linggymnastikken (Ruyter 1999:94, Mensendieck 1925:12). Hun brakte dette stoffet inn i hverdagslivet og gjorde det anvendelig for husbruk. Mensendieck syntes at kjernen i Genevieve Stebbins arbeid var så god at hun tok med seg elementer herfra inn i mensendieckssystemet.

Der Kern aber ist so hervoragend gut, daß es sich der Mühe lohnt, die praktisch wertvollen Bestandteile dieser Lehre auch einem deutschen Frauenpublikum vorzuführen. Von allen metaphysischen Verschnörkelungen entkleidet, nur auf ihren praktischen Wert kondensiert, unterstützt von einschlägigen anatomischen Erläuterungen und anschaulich illustriert, soll die amerikanische Vorarbeit mit in diese Ausführungen hineingezogen werden. (Mensendieck 1925:14)

Stebbins utviklet et treningssystem hvor målet var å få mer yndige og grasiøse bevegelser (Ruyter 1999:45). Hun hadde i flere år testet ut øvelser på egen kropp uten bruk av apparater og kunne i følge Mensendieck vise til imponerende resultater (Mensendieck 1925:12). Det handlet om å oppnå bevegelsesskjønnhet i form av ynde og elegante gjennom bevisst å bruke den muskulatur som ut fra kroppens oppbygning er egnet for hver enkelt bevegelse og kroppsstilling.

Mensendieck hentet altså inspirasjon fra delsartetradisjonen som ble videreført gjennom Steele Mackaye og Genevieve Stebbins, men kritiserte dem for ensidig fokus på det estetiske (Mensendieck 1925:13). Mensendieck var mer opptatt av det helsemessige aspektet ved kroppskultur. Det estetiske er et resultat av den funksjonelle, men ikke et mål i seg selv. Hun var likevel opptatt av å verdsette det estetiske ved en kropp som mestrer å bevege seg i tråd med kroppens oppbygning og funksjon. Bevegelsesskjønnhet er å bevege seg på en riktig måte. Det er en sammenheng mellom det estetiske og det å bruke kroppen på en måte som er i samsvar med kroppens anatomi, fysiologi og biomekanikk. Kroppsoppdragelse har derfor både en estetisk og en helsemessig side.

## Mensendiecksystemet i dag

I Norge ble de første mensendieckinstruktørene utdannet i 1914, men Mensendieck-skolen i Norge startet først opp i 1927 (Wulfsberg 1982:11). I 1936 fikk Mensendieck-skolen godkjenning av Den Norske Lægeforening, og i 1937 fikk den offentlig autorisasjon. I 1974 fikk Mensendieck-skolen status som offentlig godkjent skole i fysioterapi, og i 1985 fikk skolen høyskolestatus på lik linje med de andre fysioterapiskolene (Rigault 1989:33). I dag heter utdanningen Bachelorstudium i fysioterapi – mensendieckutdanning, og er en del av Høgskolen i Oslo.

Mensendieckssystemet var i utgangspunktet et pedagogisk øvelsessystem og metode til å tilegne seg en mest mulig optimal kroppsteknikk. I dag er mensendiecksystemet en del av fysioterapifaget, og fysioterapi etter mensendieckmetoden tar fortsatt utgangspunkt i arbeidsprinsippene i mensendiecksystemet som er beskrevet i denne oppgaven<sup>13</sup>. Dette er grunnlaget både for individuell behandling og for instruksjon av grupper i mensendiecktrening. I den individuelle behandlingen suppleres gjerne de aktive øvelsene med assisterte bevegelser og passiv bearbeiding av ledd og muskler<sup>14</sup>. Fysioterapeuter med mensendieckutdanning arbeider innen de samme arbeidsområdene som andre fysioterapeuter, men gymnastikk- og instruksjonsundervisning under hele utdanningen gjør at man i tillegg også er kvalifisert til å ha grupper i mensendieckgymnastikk.

---

<sup>13</sup> Se Klemmetsen og Rugseth (2003) s 15 . Se også internettsiden til Høgskolen i Oslo (udatert) om *Bachelorstudium i fysioterapi – mensendieckutdanning* og nettsiden til Faggruppe for mensendieckfysioterapi i Norsk fysioterapeutforbund.

<sup>14</sup> Se Lingsten og Halvorsen (2001)

## Kilder

- Benestad, Finn (1976) *Musikk og tanke*. 5. opplag 1993, Oslo: H. Aschehoug & Co
- Bjørkvold, Jon-Roar (1995) *Når øyeblikket synger: Om det musiske i mennesker – med afrika som speil*. Oslo: Freidig Forlag [Video]
- Bjørkvold, Jon-Roar (1999) *Det musiske menneske. Barnet Sangen, lek og læring gjennom livets faser*. 5. utgave 3. opplag, Oslo: Freidig Forlag
- DeNora, Tia (2000) *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press
- Dalland, Olav (2000) *Metode og oppgaveskriving*. 3. utgave, Oslo: Universitetsforlaget
- Dansk Mensendieck forbund (2005) *Bess Mensendieck*. [Online] Tilgjengelig: <http://mensendieck.dk/helium.dll?ID=589> [15. august 2006]
- Faggruppe for mensendieckfysioterapi (2003) *Vårt fagfelt*. [Online] Tilgjengelig: <http://www.fysio.no/article/articleview/276/1/57/> [1. august 2006]
- Fog, Jette (2004) *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag
- Grunder, Hans-Ulrich og Karin de la Roi-Frey (2005) *Reformfrauen in der Schule. Ein Lesebuch*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Haraldsen, Gustav (1999) *Spørreskjemametodikk etter kokebokmetoden*. Oslo: AdNotam Gyldendal
- Høgskolen i Oslo (udatert) *Bachelorstudium i fysioterapi – mensendieckutdanning*. [Online] Tilgjengelig: <http://www.hio.no/content/view/full/30047> [1. august 2006]
- Karageorghis, Costas (1999) Music in Sport and Exercise: Theory and Practice. *The Sport Journal*, Volume 2 Number 2, Spring 1999 [Online] Tilgjengelig: <http://www.thesportjournal.org/1999Journal/Vol2-No2/Music.asp> [9. juni 2005]
- Kendzierski, Deborah, og Kenneth J. DeCarlo (1991) Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 50-64.
- Lingsten, Kristina S. og Gretha Halvorsen (2001) *Sykegrep. Behandlingsgrep innenfor Mensendiecktradisjonen*. Nesbru: Vett og Viten
- Ljunggren, Jens (1999) *Kroppens bildning. Linggymnastikkens manlighetsprosjekt 1790 - 1914*. Eslöv : B. Östlings bokförl. Symposium, doktorgradsavhandling Stockholms universitet
- Klemmetsen, Inger og Rugseth, Gro (2003) *Håndbok i mensendieckgymnastikk*. 2. utgave, 1. utgave 1990, Sandvika: Vett og Viten

- Kvale, Steinar (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oversatt av Tone M. Anderssen og Johan Rygge, Oslo: Ad Notam Gyldendal
- Meis, John K. (2003) *Modification of perceived enjoyment, exertion and performance among novice and experienced exercisers: A cognitive-behavioral approach to perceptual change*. A Dissertation submitted to the Department of Educational Psychology And Learning Systems, a partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, Degree Awarded: Fall Semester 2003, The Florida State University [Online] tilgjengelig:  
[http://etd.lib.fsu.edu/theses/available/etd-11142003-205250/unrestricted/john\\_meis\\_dissertation.pdf](http://etd.lib.fsu.edu/theses/available/etd-11142003-205250/unrestricted/john_meis_dissertation.pdf) [ 9. juni 2005]
- Mensendieck, Bess M. (1925) *Körperkultur der Frau. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke*. 9. opplag, 1. opplag 1906, München: F. Bruckmann AG.
- Mensendieck, Bess M. (1927) *Bewegungsprobleme. Die Gestaltung schöner arme*. München: F. Bruckmann AG.
- Mensendieck, Bess M. (1929) *Anmut der Bewegung im täglichen Leben*. München: F. Bruckmann AG.
- Mensendieck, Bess M. (1930) *Funktionelles Frauenturnen. Mit 164 Abbildungen nach Naturaufnahme*. 2. opplag, 1. opplag 1923, München: F. Bruckmann AG.
- Mensendieck, Bess M. (1931) *It's up to you*. New York: J.J. Little Ives company
- Mensendieck, Bess M. (1934) *De daglige bevægelsers skønhed*. Oversatt av Gudrun Svendsen etter originaltittel *It's up to you* fra 1931, København: Gyldendalske Boghandel
- Mensendieck, Bess M. (1937) *The Mensendieck System of functional exercises. For educating the musculature according to the mechanical laws that underlie its operation, and for improving the muscle-automatizms that are used for every day movements, so that their effect upon the body architecture may be constructive*. Portland, Maine: The Southworth-Anthoensen press
- Mensendieck, Bess M. (1954) *Look Better, Feel Better. The world-renowned Mensendieck System of Functional Movements - for a youthful body and vibrant health*. New York: Harper & Brothers
- Mordal, Tove L. (2000) *Som man spør får man svar. Arbeid med survey-opplegg*. Forord av professor Henry Valen, Oslo: Universitetsforlaget
- Nielsen, Frede V. (1998) *Almen musikkdidaktik*. København: Akademisk Forlag
- Rigault, Nina Bugge (1989) *Mensendieck-systemet i et didaktisk perspektiv. På jakt etter røtter*. Hovedoppgave i pedagogisk hovedfag, Universitetet i Oslo, Pedagogisk forskningsinstitutt



- Roberts, Glyn C (1992) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books
- Ruyter, Nancy Lee Chalfa (1999) *The Cultivation of Body and Mind in Nineteenth-Century American Delsartism*. Westport: Greenwood Press
- Thybo, Peter (1999) Hvorfor bruke musikk i det fysioterapeutiske arbeidet?, *Fysioterapeuten*, nr 14 [Online] tilgjengelig: <http://www.fysioterapeuten.no/1999/199914/fagart1.html> [6. juni 2006]
- Trost, Jan (2005) *Kvalitative intervjuer*. 3. Opplag, Lund: Studentlitteratur
- Wankel, Leonard M. (1993) The importance of enjoyment to adherence and psychological Benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, s. 151-169.
- Winninger, Steven R og Pergman, David (2003) Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, Vol. 40, No. 1, s. 57-73.
- Wulfberg, Camilla (1982) *Den norske Mensendieck-skolens historie*. Oslo: Universitetsforlaget
- Øysæd, Anne Kari Rønsen (2003) *Musikk og aerobic. Musikkens muligheter i forbindelse med aerobic trening*. Hovedfagsoppgave i musikkvitenskap, Universitetet i Oslo, institutt for musikk og teater, avdeling for musikkvitenskap.