



# Idrættens musik



Her er opskriften på en fortryllelse: Tag løbeskoene på, løbejakken eller sweateren på, huen i lommen. Musikafspilleren tændes, hovedtelefonerne puttes i ørerne. Alt afhængigt af den spillede musik ændres din verden, ændres det du ser, ændres dine tanker, ændres det du gør. Din løbetur ændrer sig i takt med at musikkens lydbilleder farver dig.

Musik bruges stort set overalt. Dog er forståelsen af relationen imellem idræt og musik stadig forholdsvis uudforsket og henlagt til det tavse. Naturligt nok, kan man sige. Musikken er jo netop ukonkret og beskriver egentlig ikke noget. Dens lyde er flygtige og opløses så snart de er spillet. Søren Kierkegaard skriver i *Enten-Eller*, at sproget er omsluttet af musikken: På den ene side kan sproget nærme sig musikken ved at bevæge sig fra prosa 'opad' imod poesien og lyrikken, men tilsvarende nærmer det sig også musikken ved at bevæge sig 'nedad' imod barnlige ordlege og spædbarnets rytmiske lyde. Man kan anvende samme billede på idrætsudøvelsens fænomen, hvor vi både møder sprogets grænser i ubeskriveligheden af den store idrætsoplevelse og i den enkle kropslige rytme i idrættens gentagelser. Både idræt og musik har altså et grundlæggende problematisk forhold til sproget, fordi den sproglige beskrivelse aldrig vil formå helt at indfange det oplevede.

Ikke desto mindre åbner sammenspillet imellem musik og idræt op for mange interessante betragtninger af begge fag, måske mest af alt fordi musik kan være så *kropslig*, så *medrivende*, så *forførende*. Herved kan musikken knytte an til den lystfulde idræt, til bevægelsesglæden og til præstationsforbedringen. Desuden kan musikkens evne til at vække stemninger i lytteren give mulighed for store oplevelser under idrætsudøvelsen i takt med at musikkens stemning varieres.

### Mere end beats per minute

Alle idrætsundervisere kender til den kvantitative musikundersøgelse, f.eks. fra udarbejdelse af opvarmningsprogrammer. Der arbejdes med kategorier som tempo eller puls i enheden 'beats per minute' samt musikkens taktart og rytme. Måske tilsat A- og B-stykker, upbeat, synkoper, crescendo, diminuendo, osv. Denne musikanalyse er først og fremmest af praktisk art, da musikkens puls helst skal svare til løbets, svingenes eller styrketræningens og derved udgøre den tempomæssige ramme for udfoldelsen af bevægelser. En strukturel musikanalyse som denne er et forsøg på at skaffe overblik over et musikværk, dets sammensæt-

ning og samspillet imellem dets bestanddele – alle elementer som er med til at afgøre, hvordan et musikstykke opfattes. Men som supplement til denne metode står musikfortolkningen og musikoplevelsen som beskæftiger sig med mere kvalitative aspekter af musikken.

Musikfortolkningen – den musikalske hermeneutik – er en tolkning af musikkens udtryk for at gengive dens udsagn og indhold. I en musik kontekst er hermeneutikken altså en metode til at undersøge, om det er muligt at forstå musik og nå til erkendelse af det eventuelle betydningsindhold, som musikken formidler. En hermeneutisk undersøgelse kan afdekke de betydninger et musikstykke har – f.eks. i et musikstykke som vækker betydninger i slægt med målrettethed, viljestyrke og vovet som f.eks. Kenny Loggins' *Danger Zone* fra filmen *Top Gun*, den lette, mystiske og drømmende stemning i Erik Saties *Gymnopedie Nr. 1* eller vækker betydning af gøgl og stor flirteri som f.eks. Vittori Mondis *Czardas*. Tolkningen af et musikstykke bliver en anden, hvis lytteren har oplevet musikken sammenkædet med f.eks. en scene i en film. Har man set filmen *Man on Wire* fra 2008, vil Erik Saties *Gymnopedie* sikkert associeres med Philippe Petits linegang imellem de to World Trade Center-tårne. Sådant ændres ens forståelse af musikkens udsagn og indhold i og med at ens forforståelse for musikstykket ændres.

Du kan finde de nævnte eksempler på musikstykker på internettet på [www.idrætsmusik.dk](http://www.idrætsmusik.dk)

Den tredje indgangsvinkel til musikken er den fænomenologiske. Denne tager sit udgangspunkt i den kropslige oplevelse af idrætsudøvelse til musikken. I denne metode kan lytteren opleve et musikstykses kvaliteter som en direkte påvirkning på aktiviteten. Det interessante er selve påvirkningen på idrætsudøvelsen – om man *føler* at man løber hurtigere eller langsommere, om musikken stimulerer lysten til at bevæge sig på bestemte måder, om musikken giver eller fjerner energi. Måske kan man opleve at, musikken inspirerer til at løbe direkte igennem skoven frem for ad stien, eller zig-zag imellem træerne i stedet for lige ud. Kort sagt går den fænomenologiske metode ud på at blande musik med idrætsudøvelse, på samme tid at lade sig rive med og samtidig registrere hvad der sker med én. Vigtigheden af at udføre

dette under idrætsudøvelsen er, at musikken opleves forskelligt afhængigt af ens kropslige udfoldelse. God musik under idrætsudøvelse er en anden end god musik i hvile, og derfor skal musikken afprøves i praksis! Det fænomen der skal undersøges er altså påvirkningen på idrætsudøvelsen – giver musikken energi? bevægelseslyst? ekstra kraft i de svingende bevægelser? ideer til nye bevægelser? Kraftfulde markerede bevægelser eller måske drømmende lette bevægelser?

En god vurdering af idrætsmusik må inddrage alle disse tre aspekter for at bedømme om et musikstykke er godt til idrætsudøvelse. Et musikstykke kan have en korrekt rytme til sving, men bære en negativt ladet betydning og derved give en dystre oplevelse, som måske fjerner energi. Musikken kan have det rigtige tempo til hop, men realisere en meget voldsom, direkte energi, hvilket kan gøre den uegnet til hop til opvarmning (f.eks. Slash's Snakepit: Mean Bone – man kan godt hoppe til den, men energien er for voldsom og direkte, i modsætning til f.eks. Hej Matematik: *Walkman* eller TV2: *Kys Bruden*). I vurderingen af idrætsmusik må den strukturelle analyse af musikken altså suppleres af en kropslig registrering af musikkens betydninger og påvirkning på udøvelsen for at man kan vurdere dens kvalitet og egnethed.

### Præstationsforbedringer

*"Jeg yder mere, når jeg hører en sang, jeg kan lide – en march eller sådan noget. Men altid den samme plade. Så kommer der en naturlig rytme op i mig, der virker stimulerende på mig."*

(Ole Ritter i Jørgen Leth-filmen *Den Umulige Time* (1974))

Der er udført flere eksperimenter for at undersøge musikkens præstationsforbedrende virkning på idrætten. Forskerne Karageorghis og Terry<sup>1</sup> har opstillet kriterier for den såkaldte 'motiverende musik', som er deres definition af musik, der forbedrer præstationsevnen under fysisk arbejde.

Fire faktorer er ifølge forskningen af stor betydning for musikkens motiverende effekt:

- Musikkens tempo,
- Musikkens tone og harmoni (herunder melodi),
- Musikkens kulturelle status (dvs. om den er populær i samfundet eller i en kulturel gruppe)
- Associationer forbundet med musikken – f.eks. om den associeres med viljestyrke og sejr.

Disse fire punkter kan ifølge forskerne afgøre om et musikstykke virker motiverende på idrætsudøvelsen. Asynkron motiverende musik (dvs. musik som er ude af takt med aktivitetens rytme) skal have et tempo på over 120 beats per minute, have en lys og opløftende harmoni, en inspirerende og motiverende lyrik og gerne en association med udøvelse af idræt. Hvis disse kriterier er opfyldt, kan den ifølge forskningen have følgende effekter:

- En positiv påvirkning på humør og sindstilstand,
- En reduktion af ubehagelige kropslige følelser, f.eks. smerte og træthed,
- Reduceret oplevelse af anstrengelse under arbejdet,
- Forbedret læring af motoriske færdigheder, hvis rytmen eller associationen stemmer overens med bevægelsesmønstrene,
- Forøget chance for at udøveren oplever 'flow'.

Disse positive påvirkninger på idrætsudøvelsen kan medføre en højere præstation og det er blevet påvist i flere forsøg at præstationsniveauet forhøjes ved at høre motiverende musik. Desuden er det påvist, at den synkron musik (dvs. musik hvor rytmen passer til aktivitetens rytme) kan have endnu større præstationsforbedrende effekter. I et forsøg blev der målt et gennemsnitligt 7,4% lavere iltforbrug ved arbejde til synkron musik end ved arbejde til asynkron musik – vel at mærke ved samme arbejdsintensitet. Den synkron musik bidrog til en energibesparelse i arbejdet og dermed til en højere effektivitet.

Der er altså opnået imponerende resultater ved forskningen i den præstationsforbedrende musik. Det er lykkedes at måle det, de fleste idrætsudøvere har erfaret på egen krop: At musikkens kvaliteter kan forbedre præstationsniveauet.

### Mere end præstation

Den præstationsorienterede tilgang til musik kan dog ikke umiddelbart overføres til enhver idrætsaktivitet uden en vurdering af forskningens metoder og resultater. Først og fremmest er det et spørgsmål, hvorvidt teorien om den motiverende musik kan overføres til idrætskontekster, hvor det centrale ikke er en test af ens maksimale ydeevne. Tag en gymnastikopvarmning som eksempel – en situation hvor musik kan spille en stor rolle for bevægelseslysten. Et par eksempler på god musik til armstrækninger eller anden musikaktiverende opvarmning er Fergie: *London Bridge*, 50 Cent: *In Da Club* eller Michael Jackson: *They*

*Don't Really Care About Us*, som alle har et tempo på ca. 90bpm. Eller for dens sags skyld Pantera: *Cowboys from Hell* (114bpm) – et nummer der næppe kan tilføres meget højere energi. Alle disse har et tempo på under 120bpm, men kan opleves som motiverende og medrivende i opvarmningssituationen. Alene med udgangspunkt i dette eksempel er det diskutabelt om forskningens skel imellem motiverende musik og umotiverende musik er anvendeligt i en mere alsidig idrætskontekst, hvor aktiviteten ikke er en test af ens maksimale ydeevne.

Tager man udgangspunkt i mere alsidig idræt, er der mange eksempler på idrætsudøvelse med musik som ovennævnte forskning ikke formår at forklare, f.eks. musik til gymnastikudøvelse, musik i fitnesscenteret, hiphopmusik til basketballkampen eller musik på løbeturen. En årsag er, vil jeg påstå, at idræt ofte ikke er primært præstationsorienteret. I idrætsudøvelsen er man ofte mere fokuseret på fornemmelsen, på nu'et og på kvaliteten i udøvelsen end på, hvad der kommer ud af aktiviteten (som f.eks. en tid, en placering, en medalje eller god samvittighed). Men selvom målingen af præstationen ikke er primær, kan udfordringen, ydelsen og kampen i *udøvelsen* godt være det. Den præstationsorienterede tilgang i forskningen har hovedsagelig har taget udgangspunkt i maksimeringen af, hvad der kommer ud af udøvelsen og vil dermed være bedst til at forklare musikkens påvirkning på idrætter hvor præstationen og maksimalydelsen er primære. Dette er dog langt fra er en udtømmende undersøgelse af musikkens påvirkning på idrættens mange udfoldelsesmuligheder. Hvis aktiviteten er en anden, kan der også gælde andre interaktioner imellem musik og idræt.

### Es fängt mit einer Stimmung an

Tager man udgangspunkt i den fænomenologiske filosofi hos Martin Heidegger, finder man en teori for erkendelsen og handlingens grundlag i stemningen. Det er stemningen som udgør grundlaget for vores sansning, vores tanker og vores handlinger i en situation. Mogens Pahuus viderebygger på Heideggers filosofi i bogen *Fornuft og Følelse*<sup>2</sup>. Han argumenterer for, at fornuften og følelsen er uundværlige dele af menneskets erkendelse og livsverden. Fornuft er ifølge Pahuus ikke adskilt fra følelsen<sup>3</sup>, da følelsen kan være verdensåbnende og rationel. Man kan altså ifølge Pahuus tale om en 'følede fornuft'. I Pahuus' teori om følelsesmæssig erkendelse og handling placeres menneskets grundemo-



tioner i to skalaer: grundstemninger og grunddrifter. Alle andre emotioner har basis i disse grundemotioner, som derfor bestemmer ens erkendelser, tanker og handlinger – eller så at sige, hvordan man som menneske møder verden.

Grundstemningerne er i skalaen imellem imellem munterhed og melankoli. Disse bestemmer, hvordan man kropsligt og følelsesmæssigt står i et erkendende og modtagende forhold til verden. Munterheden er den højeste form for modtagende åbenhed, hvori man er båret af vitalitet, magter det, man kommer ud for og modtager i sansning og forståelse. Melankoli er derimod den mindste grad af modtagende åbenhed, hvori man nærmer sig den totale lukkethed og møder sin afmagt. Endvidere har mennesket to *intentionelle grunddrifter*, som er kropslige og emotionelle reaktioner på konkrete situationer. Det er de måder, mennesket er tilbøjeligt til at reagere i situationer på. Den ene grunddrift er en trang til aktiv indgriben i verden. Ekstremen for denne er det koleriske – et maksimum af aktiv indgriben og kraftfuld sætten sig igennem. Den anden grunddrift er en trang til at for-



binde sig med noget, blive ét med noget. Dennes ekstrem kaldes det flegmatiske og er et minimum af aktiv indgriben: når man kun har kraft til at tage tingene som de kommer.

Man kan altså forstå grunddrifterne som graden af kropslig udfoldelse og indgriben i en situation - og man kan fristes til at modernisere udtrykkene en smule til graden af aktivitet, lysten til handling og kropslig udfoldelse, hvilket jeg herefter vil gøre. Musik kan altså påvirke både lytterens stemning og erkendelse samt lytterens tilbøjelighed til handling og kropslig udfoldelse.

Ifølge den tyske filosof Nicolai Hartmann kan man inddеле musik i forskellige lag. Det rytmiske lag er den medrivende og forførende del af f.eks. dansemusik - som starter i en vuggen og kan ende i ekstase. Denne medrivende kraft kan påvirke menneskets grunddrifter og dermed ens tilbøjelighed til aktiv indgriben, kropslig udfoldelse og handling i en situation. Det andet lag er det følelsesudtrykkende lag, som påvirker lytteren i spændet imellem det muntre og det melankolske. Dette lag påvirker vores grundstemninger og dermed vores er-

kendende forhold til verden. Igennem disse kan musik altså formidle stemthed og få os til at føle f.eks. overvældende rigdom, fylde, intensitet og nærhed i verden - eller frygt, angst og distance til verden. Det følelsesudtrykkende lag kan formidle denne stemthed og dermed grundlæggende, hvordan verden fremtræder for en person - f.eks. om den er sentimental, nostalgisk, som et komediespil eller som værende farlig. Denne verdensåbnethed på baggrund af musikken danner altså grundlag for verdens fremtrædelse. Et eksempel er de fleste Hollywoodfilms underlægningsmusik, som bidrager til at gøre en scene skræmmende, sørgelig, morsom, triumferende, m.m. Dette kan forstås igennem ideen om stemningen som grundlag for situationens fremtrædelse.

Denne forbindelse imellem erkendelsen, handlingen og musikken kan forklare, hvordan lytteren kan blive påvirket af musik helt grundlæggende. Musikken kan altså forandre den som lytter ved at hensætte personen i en anden grundstemning eller ved at være rytmisk medrivende. Derved ændres opfattelsen

af situationen hen imod den rytmik og stemning musikken formidler. I en idrætskontekst kan musikken rytmiske lag påvirke lysten til handling og aktivitet. Rytmikken kan fænge, rive med og give energi til den kropslige udfoldelse. I ekstremen kan den drive idrætsudøveren ud i en ekstase. Musikken følelsesudtrykkende lag kan hensætte udøveren i forskellige stemninger, som kan præge udøverens oplevelse af situationen - f.eks. at skabe tryghed eller utryghed, spænding, eftertænk-somhed eller glæde og lykke. I andre situationer kan idrætsudøverens oplevelse gøres rigere ved at blive æstetisk iscenesat, f.eks. ved oplevelse af en smuk udsigt over havet akkompagneret af den rette musik.

#### **Musik formidler former for menneskelig udfoldelse og eksistens**

*"I ethvert musikstykke er der udtrykt eller fremstillet en bestemt mere eller mindre kompleks form for følelsesmæssig menneskelig udfoldelse eller eksistens, en følelse i dette ords mest omfattende betydning."*

Mogens Pahuus



Nogle musikstykker kan formidle forskellige former for menneskelig udfoldelse og eksistens. De kan udtrykke en form for menneskelig aktivitet eller de energier, som er i et bestemt form for menneske. Ideen lyder abstrakt, men kan illustreres meget enkelt med to praktiske øvelser: Lyt til musikken og forestil dig, hvordan den person musikken fortæller om, er. Eller lyt til musikken og forném, hvilken udfoldelse musikken gør dig tilbøjelig til. Af eksempler på musik kan nævnes hiphoppens formidling af coolness og blær i f.eks. Gangstarr: *Full Clip* eller Notorious B.I.G.: *Unbelievable*. Andre eksempler er f.eks. Bryan Adams: *Kids Wanna Rock* eller Lilly Allen: *Smile*. En indvending herimod kunne være, at det er sangeren som formidler sig selv som person, men man kan dog også finde eksempler fra instrumentalmusik, som formidler forskellige former for menneskelig udfoldelse og eksistens, f.eks. *Edvard Grieg: Anitras Dans* fra Peer Gynt, *Vittorio Monti: Czardas* eller *Camille Saint-Saëns: Svanen*. Det er altså ikke kun lyrik og stemme, som kan formidle menneskelig udfoldelse og eksistens, men musikken som helhed.

### Outro

God musik har den fantastiske egenskab at den formår at fortrylle den faktiske situation og forføre idrætsudøveren ind i en mere san-

selig og meningsfuld helhed. Dette gælder for så vidt både til bl.a. fester, koncerter, ceremonier - og idrætsudøvelse. Såvel i gymnastik som fitness, boldspil og enkeltmandsidræt. For idrættens vedkommende er det oftest musikens medrivende kvaliteter som er i centrum. De kan i bedste fald give en følelse af, at 'man bare ikke kan stå stille til' musikken. Disse medrivende kvaliteter giver kræfter og energi til idrætsudøvelsen. Musikken kan også bidrage som et stemningsbærende element, der kan medvirke til at give overskud, ideer til bevægelser og handlinger samt give glæde og optimisme. I et større perspektiv kan man sige at denne stemningsbærende del af musikken kan give oplevelser af idrætsudøvelsen indenfor alle afkroge af det menneskelige sind, afhængigt af, hvilken musik der høres.

Forskningens begreb om den motiverende musik kan sammenkædes med både den medrivende og stemningsbærende del af musikken. Den medrivende del påvirker den umiddelbare kropslige energi og lyst til aktivitet, handlen og bevægelse. Den stemningsbærende kan medvirke til at skabe optimisme og kampgejst. Begge dele kan tænkes at medvirke til en positiv mental tilstand og reduceret oplevelse af smerte og træthed, som er nogle af forskningens resultater. Det medrivende og følelsesudtrykkende, såvel som kvaliteterne

*energi og optimisme* i musikken er dermed ikke nødvendigvis bundet til musik over 120bpm, men kan bidrage til alle former for idrætsudøvelse. Det er generelt vigtigere at musikken er medrivende og stimulerer bevægelseslyst end dens tempo.

Ideen, at 'musik kan bruges til præstationsforbedring, og ikke mere' er altså en misforståelse. Musik kan bidrage til en mangfoldig idrætsudøvelse og kan tilføre energi, glæde og bevægelseslyst, såvel som vække tanker, følelser og minder i lytteren. Derved kan musik potentielt have en positiv effekt på lysten til idrætsudøvelse - både for nybegyndere og øvede. Musik kan bidrage til at fastholde ideen om en lystig, vanedannende og divers idræt. Musik kan give altså muligheden for at søge udfordringen, kampen, legen, eftertænk-somheden, præstationen, æstetikken og dansen - med meget mere!

### Noter;

- 1 I denne artikel refereres udelukkende til Karageorghis, Costas og Terry, Peter (2009): The psychological, psychophysical and ergogenic effects of music in sports: a review and synthesis I: Bale, John og Bateman, Anthony (2009): *Sporting Sounds*, Routledge.
- 2 Pahuus, Mogens (1995): *Fornuft og følelse - den følende fornuft og den vellykkede identitet*, Philosophia, Århus
- 3 Som ellers antaget i flere af de klassiske dualismer, f.eks. hos Platon og Descartes.