

Упражняването като себеизследване¹

Автор: Мортен Карлсен²

Абстракт Музикалното упражняване често се смята за ига, което просто трябва да се носи, ако човек иска да пее или да свири на инструмент добре. Наистина, до известна степен то е такова: мнозина ученици са се оплаквали колко е скучно! Може би този до известна степен ограничен възглед е повлиял върху отправните точки на много изследвания върху музикалното упражняване като специфичен начин на учене. Така то бива дефинирано като дейност, доста подобна или дори идентична на физическата тренировка; научните методи понякога изглеждат доста бихейвиористични, а резултатите? Музикантите, за които се предполага, че са експертите в това поле, не обръщат особено внимание на това.

Но упражняването трябва ли да бъде скучно? Не е ли по-скоро изпълнителят скучен, когато се упражнява? Да не би да се налага да разширим кръгзора си и да не би упражняването да може да се развие до дълбоко удовлетворяваща дейност? Това започнах да изследвам преди години, когато отправната ми точка беше моето собствено упражняване – и моите опити да го преподавам.

Ключови думи Музикално упражняване • Себеизследване • Преподаване на музикално упражняване

[229]

1. Чисто практическо ли е упражняването [Is Practice Purely Practical]?³

1.1 Музикалният изпълнител по дефиниция е упражняващо се човешко същество [practicing human being]. Тази времеемка ежедневна дейност конституира част от неговата или нейната личност и разположение на духа: тя става начин на мислене, може

¹ Carlsen M. (2015) *Practice as Self-Exploration*. In: Pio F., Varkøy Ø. (eds) *Philosophy of Music Education Challenged: Heideggerian Inspirations. Landscapes: the Arts, Aesthetics, and Education*, vol 15. Springer, Dordrecht, pp. 229-242. Преводът на понятието „self-exploration“ като себеизследване в най-голяма степен се приближава до понятието на английски, което в случая ще рече по-скоро нещо като „бродене из себе си“. – б. пр.

² Мортен Карлсен е професор по виола и преподава сродни дисциплини в Норвежката музикална академия. Той е редовен гост-преподавател в Университета за музика и сценично изкуство във Виена, който е завършил, и в Парижката консерватория. Кариерата му като изпълнител включва позиции в оркестри, солови изпълнения, изпълнения на камерна музика и записи от най-високо ниво. Карлсен е очарован от по-философските аспекти на преподаването и изпълнението. Писал е кратки статии и е изнасял лекции по теми като инструментална практика, история на изпълнители и образование за таланти. Публикувана е колекция от негови упражнения по цигулка/виола за напреднали, *Vademecum*. (За повече информация вж. тук: <https://nmh.no/en/contact-us/employees/morten-carlsen>)

³ В текста в квадратни скоби се дава началото на страниците от оригиналния текст.

би дори модус на битие. Когато съм се упражнявал нехайно или не съм се упражнявал въобще, следва фрустрация, докато, когато упражнението ми е било плодотворно, се чувствам балансиран и спокоен. Безбройните часове упражняване в комбинация с един професионален ритуал в деня на концерта са моите ментални патерици, когато се изправям пред аудиторията. И затова най-важният дар, който мога да направя на учениците си, е да ги науча как да се упражняват. Но какво е упражняването всъщност? Нека започнем, като разгледаме какво казват по тази тема някои мислители, учители и изследователи.

[230]

1.2 Изпълнителят не е от голям интерес за философа Мартин Хайдегер, когато пише *Началото на художествената творба*, неговата основна книга върху изкуствата, техния фундамент и смисъл. Художникът и поетът и тяхното призвание получават голяма част от вниманието му; вероятно той намира подобните на мен сред шутовете и жонгльорите. И все пак, споменавайки струнните квартети на Бетховен като пример за велико изкуство⁴, той би следвало да признае, че музикалните изпълнители са необходими за разкриването на истината, скрита в тези произведения, пред една аудитория. Нещо повече, това откровение на истина конституира философската ценност на великото изкуство за Хайдегер. Актьорите и танцьорите имат подобни роли като музикантите-изпълнители в собствените си дисциплини. Понятието *превод* (“Übersetzung”) може би е по-близко на Хайдегеровата мисъл, отколкото *изпълнение*, и наистина и в нашия контекст е много уместно. Херменевтичният процес на интерпретиране и въплъщаване на струнен квартет от Бетховен е дълбоко свързано например с философската интерпретация на Хайдегер на древни, енигматични фрагменти от Хераклит и Парменид⁵ (вж. още параграф 2.3). Бидейки сам преводач на текстове и мисли, той би имал интересни прозрения и в нашето поле.

1.3 Как се упражнява човек варира много в зависимост от опитност и жанр, от характер, възраст и външни условия. Може да изглежда проблематично да се използва същото понятие за всички: отдава ли се начинаещият по същество на същата задача като зрелият майстор? Ами класическият *contra* рок музиканта? Освен това други изкуства и дисциплини също използват упражнения от някакъв вид. Би било жалко да се остави общото понятие, но възможно ли е да се дефинира упражняването или поне музикалното упражняване по начин, който интегрира всичко?

1.4 Има разнообразие от литература върху музикалното упражняване и изпълнение. Една част се състои от наръчници и сборници с упражнения, занимаващи се със способността да се свири на определен инструмент, със съвети и насоки за упражняването.⁶ Една друга част са трактати и статии върху това как се става цялостен

⁴ Heidegger, M. (1960 [1936]). *Vom Ursprung des Kunstwerks* [On the origin of the work of art]. Stuttgart: Reclam, S. 9.

⁵ Heidegger, M. (2009 [1954]). *Vorträge und Aufsätze*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 199–274.

⁶ Примери от света на струнните: Carlsen, M. *Vademecum for Viola*. (2002). *Vademecum for Violin*. (2006). Oslo: Norsk noteservice; Galamian, I. (1962). *Principles of Violin: Playing & Teaching*. Englewood Cliffs:

музикант, писани от опитни учители в областта на изкуствата, запознати с имплицитните предизвикателства от собствения си опит. Те винаги са фокусирани върху упражненията и често са по-поучителни в нашия контекст.⁷ Като метод за учене музикалното упражняване е изследователско поле на педагогически и други изследователи от десетилетия и една трета категория е съставена от учебници и научни изследвания, публикувани от главно педагогически изследователи.⁸ Разликата в съдържанието и езика между тези подходи често е голяма и тази разлика често се явява бездна между перспективите на хората на изкуството и изследователите.

1.5 Ние ще разгледаме две дефиниции от категорията на трудовете, основани на изследване: В тяхната авторитетна *Психология за музиканти* А. К. Леман, Дж. А. Слобода и Р. Х. Уди твърдят следното: „(Преднамереното) упражняване (е) структурирана дейност ... с експлицитната цел да се подобри настоящето ниво на изпълнение на един индивид“⁹. Следва едно късо описание, което подчертава нуждата от цели, „пълна концентрация и усилие“. Фокусирането върху *преднамереното* и структурирано упражняване прави него и резултатът му [231] по-достъпни за емпирично изследване. К. А. Ериксон обяснява дилемата на изследователя: „За жалост експертното изпълнение се случва естествено в сложни и уникални контексти, където условията на изпълнението се различават според изпълнителите, което прави сравняването трудно.“ За да се избегнат тези зловещи условия, „музикантите са помолени да свирят ... музика, докато биват записвани, и тогава са помолени да повторят изпълнението си, точно както са го изсвирили ... Последователните интерпретации на експертите показват много по-малко вариации от интерпретациите на по-неумели музиканти и следователно става ясно, че експертите имат по-голям контрол“¹⁰. Следователно е възможно да се измери въздействието на преднамереното упражняване „при контролирани лабораторни условия“ като еквивалентно на способността човек да възпроизвежда сам себе си. При цялото ми уважение трябва да призная, че имам някои съмнения, че музикантите като цяло са доволни от тази оценка за техния артистизъм.

Prentice Hall; Menuhin, Y. (1981). *Violin: Six Lessons With Yehudi Menuhin*. London: Faber and Faber; Pleeth, W. (1992). *Cello*. London: Kahn & Averill.

⁷ Bernstein, S. (1981). *With your own two hands*. New York: Schirmer; Bruser, M. (1997). *The art of practicing*. New York: Bell Tower; Gallway, W. T., & Green, B. (1987). *The inner game of music*. London: Pan; Gordon, S. (2006). *Mastering the art of performance – A primer for musicians*. Oxford: Oxford University Press; Klickstein, G. (2009). *The musician's way – A guide to practice, performance and wellness*. Oxford: Oxford University Press; Rink, J. (2002). *Musical performance – A guide to understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.

⁸ Вж. Jørgensen, H. (2011). *Undervisning i øving*. Oslo: Norsk musikkforlag; Lehmann, A., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians – Understanding and acquiring the skills*. Oxford: Oxford University Press; Mahler, U. (Ed.). (2006). *Handbuch Üben – Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Wiesbaden: Breitkopf und Härtel.

⁹ Ericsson, K. A., & Lehmann, A. (1999). *Expertise*. In S. Pritzker & M. A. Runco (Eds.), *Encyclopedia of creativity* (pp. 695–707). New York: Academic Press, p. 695. Цит. по: Lehmann, A., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians – Understanding and acquiring the skills*. Oxford: Oxford University Press, p. 65.

¹⁰ Ericsson, K. A. (2006). *The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance*. In *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 689.

1.6 Подробната немска антология *Handbuch Üben* (Наръчник за упражняване) твърди: „Упражняването е ... учене и усъвършенстване на една практическа дейност през повторения“¹¹. Тази дефиниция изглежда по-подходяща, тъй като не ограничава смисленото упражняване до *преднамерена* дейност, чието качество се определя от ефикасността ѝ. Ударението върху повторенията въпреки това е много рестриктивно, защото също сякаш изключва импровизирането, въобразяването или просто свиренето за кеф. Всеки ще се съгласи, че до известна степен повтарянето е неизбежно, но може би не е единственият метод за упражняване? Редакторът и съ-автор Улрих Малерт определено е съгласен с това по-напред в книгата. И двете дефиниции обаче разглеждат упражняването единствено като метод, който служи на външна цел. Не липсва ли нещо важно?

1.7 Литературата на учителите по изкуства самоочевидно също се фокусира върху ефикасност и усъвършенстване. Но в същото време морални понятия като честност и отдаденост са силно застъпени. Идеята за лично изграждане, радост и вдъхновение често се споменава: „Ние все повече и повече осъзнаваме, че упражняването не е насилствен труд; все повече и повече осъзнаваме, че то е рафинирано изкуство, в което участват интуицията, вдъхновение, търпение, елегантност, яснота, баланс и преди всичко търсенето на все по-голяма радост в движение и изразяване. За това е упражняването.“ Това са думи на великия цигулар Йехуди Менухин¹², заявяващи, че обикновеното усилие да се отговаря на външни изисквания е от малко значение, нещо, което често се отбелязва в литературата от тази категория. Музикалното изразяване е вкоренено в дълбоки преживявания, някои от тях незабравими самостоятелни приключения в стаята за упражнение.

1.8 Изследователите, които сами рядко са музикални експерти, са склонни да избягват тези аспекти. Емпиричните педагогически проучвания със сигурност правят някои интересни открития – например, за значението от планирането на упражненията и за времето необходимо за различните инструменти. Освен това медицински изследвания показват как редовното упражняване въздейства на мозъка и отбелязват значението му за здравето.¹³ До момента обаче, до който се прилагат предимно количествени методи, думите на Менухин за „по-голяма радост в движението и изразяването“ изглеждат ирелевантни, а обхватът ще бъде ограничен до измерими елементи. Дефинициите по-горе се доближават до приравняването на музикалната практика с физическа тренировка, което изглежда като прекалено опростяване.¹⁴

¹¹ Mahlert, U. (Ed.). (2006). *Handbuch Üben – Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Wiesbaden: Breitkopf und Härtel, S. 9. Преводите са по английския превод на автора – б. пр.

¹² Въведение към Bruser, M. (1997). *The art of practicing*. New York: Bell Tower, p. xiii.

¹³ Например Altenmüller, E. (2006). *Hirnpfysiologische Grundlagen des Übens*. In U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben*. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel; Myskja, A. (1999). *Den musiske medisin*. Oslo: Cappelen, Grøndahl, Dreyer.

¹⁴ Bollnow, O. F. (1991 [1978]). *Vom Geist des Übens*. Stäfa: Kugler, S. 112f; Pio, F. (2012). *Introduktion af Heidegger til de pædagogiske fag – Om ontologi og nihilisme i uddannelse og undervisning*. Aarhus: Aarhus University (IUP), p. 21f.

[232]

1.9 Има и изследователи, които са по-заинтригувани от антропологическите аспекти на феномена. Разчитайки по-малко на измервания, техните резултати включват физиологични и психологически импликации на упражняването, като се фокусират също и върху вътрешния свят на музиканта. Само че, както признава Улрих Малерт в предговора на споменатата по-горе антология: „Редица проучвания прилагат емпирични методи и така целят да установят „наука за упражняването“. Тези изследвания не винаги са лесно приложими. Често те (само) верифицират познание, което отдавна е самоочевидно за компетентните музиканти и учители, които го предават устно чрез обучението си“¹⁵. Освен това жаргонът на много научни изследвания изглежда по особен начин ирелевантен на човека на изкуството; и по същата причина нивото на комуникация между изследователи и музиканти е общо взето ниско. Музикантите имат тенденция да са прекомерно скептични към теоретизирането, а на изследователите може на свой ред да им липсва разбиране за по-интуитивния подход на музиканта (вж. също параграф 4.5). Може би всяка група вижда в другата заплаха за собствената си цялост. Във всеки случай е трудно да се види как проучванията могат да бъдат наистина плодотворни, ако не споделят с опитните артисти и учители и не се сравняват с техния опит. За кого се провежда изследването – за самите изследователи ли?

1.10 Интересно е, че съществува един ценен принос към нашите разсъждения, който сякаш изобщо не се занимава с музиката. Някогашният студент на Хайдегер Ото Фридрих Болнов, физик, а после философ и педагог, публикува своята *Vom Geist des Übens* (За духа на упражняването) за първи път през 1978 г. Неговият фокус пада върху потенциала на упражняването като път към вътрешна свобода, концентрирайки се така върху вътрешния процес, а не ефикасността: „... радикалната промяна, водеща към облекчение от безпокойството на ежедневния живот и към вътрешна свобода, която [промяна] е резултат от правилното упражняване, протича бавно и почти незабележимо“¹⁶. Немската дума “Üben” е по-сбита от английското *practice* и Болнов отбелязва етимологическата ѝ асоциация с една първоначално религиозна сфера на живота¹⁷. В този контекст той коментира също японските практики на Зен, описани от немския философ Ойген Херигел в *Зен в изкуството на стрелбата с лък*¹⁸, един добре познат извор на вдъхновение сред музикантите. Учителите по изкуство често се позовават на подобни процеси и отношения в своите есета върху музикалното упражняване.¹⁹ Вътрешната свобода, да се преживява и изразява движението спонтанно, е без съмнение съществен елемент на музикалната комуникация на високо ниво.

¹⁵ Mahlert, U. (Ed.). (2006). *Handbuch Üben – Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Wiesbaden: Breitkopf und Härtel, S. 9.

¹⁶ Bollnow, O. F. (1991 [1978]). *Vom Geist des Übens*. Stäfa: Kugler, S. 100.

¹⁷ Bollnow, O. F. (1991 [1978]). *Vom Geist des Übens*. Stäfa: Kugler, S. 20ff.

¹⁸ Herrigel, E. (1984 [1951]). *Zen in der Kunst des Bogenschiessens* [Zen in the art of archery]. München: O. W. Barth

¹⁹ Например Bernstein, S. (1981). *With your own two hands*. New York: Schirmer; Brusler, M. (1997). *The art of practicing*. New York: Bell Tower; Gallway, W. T., & Green, B. (1987). *The inner game of music*. London:

1.11 Бидейки сам учител на хора, занимаващи се с изкуство професионално, моите по-нататъшни разсъждения ще черпят от собствената ми практика, както и от опит с професионални музиканти, студенти и талантиливи ученици на ранна възраст. Очевидно е, че начинаешите гледат на упражняването по различен начин от напредналите изпълнители и с порастването то придобива други ценности и цели. Но някои предизвикателства ще бъдат общи, ако не ограничим нашия поглед, и се надяваме тези разсъждения да бъдат уместни и за по-незавършения изпълнител или певец.

[233]

2. Проблемът и неговите елементи

2.1. За какво точно е упражняването? От какво се състои то? Свиренето на инструмент е взаимодействие между нечие вътрешно аз²⁰, музиката и инструмента (Фиг. 14.1a). Текстът и инструментът до голяма степен са дадени и установени, само азът има потенциал за промяна. Взаимодействието между тези три елемента винаги тече назад и напред: „Защото изпълнителят ... е господар и слуга и в момента, в който лъкът докосне струната, величествената битка е започнала, предизвикателството и отговорът се съединяват ...“, както Йехуди Менухин описва симбиозата между цигуларя и цигулката му²¹. Изпълнителят едновременно е в продължителен диалог с музиката, която свири, като следва нейните приливи и отливи, променя настроеня и ги поверява чрез инструмента си на аудиторията, било то реална или въображаема.

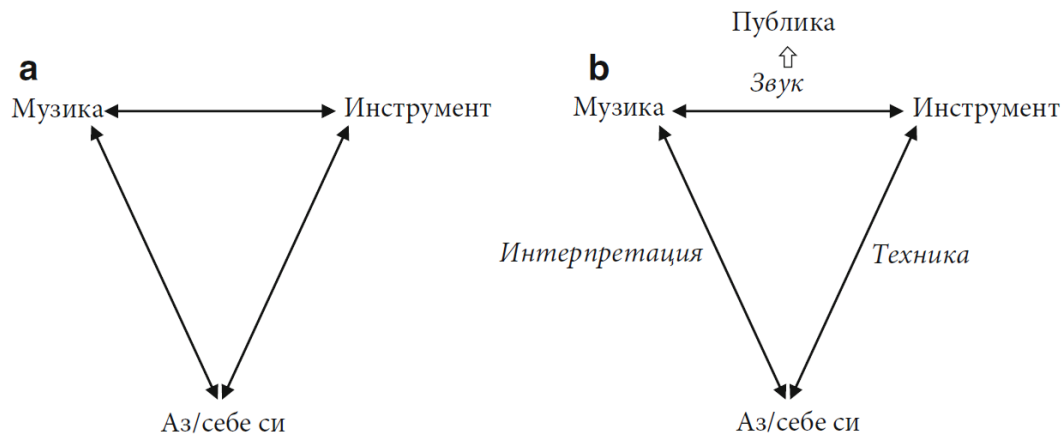
2.2. **Техника** е обичайният термин за взаимодействието между изпълнител и инструмент. Тя включва акустическите закони зад звукоизвличането, понякога много по-сложно, отколкото едно повърхностно изследване би показало. Инструменталната техника сама по себе си е безполезна и като такава безинтересна за аудиторията, може би като се изключи акробатическият ѝ аспект. По отношение на дълбоко личния език на Мартин Хайдегер изглежда по-уместно да използваме понятието *занаят* (“Handwerk”), отколкото *техника* (“Technik”). Както при неговия собствен съвет към един студент по философия: „Да се върви по такива пътеки изисква упражняване в ходенето. Практиката има нужда от занаят. Останете ... на пътеката и учете ... занаята на мисленето.“²² Така или иначе, без такъв занаят или инструментална техника музика няма. Голяма част от времето на изпълнителя му е дадено, за да усъвършенства своите технически средства, чиято основа са балансът, чувствителността и отпускането. Тази предизвикателна работа има дълбоки психологически аспекти, към които ще се върнем.

Pan; Klickstein, G. (2009). *The musician's way – A guide to practice, performance and wellness*. Oxford: Oxford University Press.

²⁰ Понятието „self“ (Selbst) се превежда, където е уместно, с „аз“, а където не е – със „себе-си“. – б. пр.

²¹ Menuhin, Y. (1981). *Violin: Six Lessons With Yehudi Menuhin*. London: Faber and Faber, p. 12.

²² Heidegger, M. (2009 [1954]). *Vorträge und Aufsätze*. Stuttgart: Klett-Cotta, S.179.



Фиг. 14.1 (а) Музиката, която изучаваме, се предава на *външния* свят след като е филтрирана през *вътрешния* свят на изпълнителя, аза/себе-си-то. В най-добрия случай инструментът трябва да бъде почувстван като част от тялото, събирайки двата свята заедно. **(б)** Звукът е съчетание от акустическите сигнали, достигащи до една аудитория. Техниката (занаята) има за цел обединяването на тяло и инструмент, докато интерпретацията е взаимодействието между музиканта и текста на композитора. Повърхностната интерпретация и изразителност неизбежно произлизат от небрежността по отношение на развитието на аза/себе-си-то.

[234]

2.3. Музиката се пише – ако въобще се записва – в един като цяло несложен нотационен код, който музикантът трябва да дешифрира с оглед на значимата информация. Тази неизбежна скицовост предполага, че практиката трябва да бъде изследователска. Обикновено има много място за лични – и спонтанни – избори за това как да възпроизведем текста, което прави относителна разликата с импровизираната музика; в края на краищата импровизацията също не е лишена от предварително положени елементи („*изследователското упражняване*“ е основна идея в тезата на Гуро Г. Йохансен за упражняването в импровизация²³). Свързката между музикант и музика обикновено се нарича **интерпретация**, ключът за която е разбирането и идентификацията. Музикалното майсторство на изпълнителя и усвоената музикалната теория формират основата: нотация, хармония, ритъм, реторически елементи, стилистична осведоменост и тн. В допълнение към това интимното познаване на други творби от същия композитор и подобни творби от други композитори, запознатост с биографични сведения за композитора и вникване в историята на изпълненията могат да допринесат за качеството на интерпретацията. В крайна сметка цялата личност и култура на изпълнителя ще бъдат интегрирани в изпълнението. Този процес може сполучливо да се нарече херменевтичен. (вж. параграф 1.2.)

2.4. **Звукът** свързва музика и инструмент, а мястото на изпълнението с неговите специфични акустически характеристики е разширение на инструмента. Звукът, разбира се, е също така основната връзка между изпълнителя и аудиторията, която може да не е наясно с определени интерпретационни и технически тънкости (Фиг. 14.1б).

²³ Johansen, G. G. (2013). *Å øve på improvisasjon*. Doctoral thesis. Oslo: Norwegian Academy of Music.

2.5. Как изработва човек тези три елемента: техника, интерпретация и звук? Това как трябва да се изпълни една писана музика по смислен начин може да изглежда като загадка. Първата стъпка към разрешаването ѝ трябва да бъде разбирането на основния текст. След внимателното му изучаване следващата стъпка е да бъде преведен във въображаем звук, където ясното разбиране за цвят на тона, фразирание, ритъм и пр. във вътрешното ухо е фундаментално. Този **звуков образ** трябва да бъде колкото се може по-прецизен преди да бъде изпълнен в техническо изпълнение. Очевидно е, че опитът да се стигне до смислен резултат без конкретна идея е въпрос на чист късмет; и въпреки това е често срещан начин на губене на време сред студентите. Може да е необходимо малко безполезно упражняване, преди да се открият разумни стратегии и да се подобрят нечии работните навици; но често се смята за ненужно отклонение да се прекарва време за музикално въображение и „вътрешния слух“. С ясен вътрешен звуков образ обаче техническото **изпълнение**, неговият звучащ резултат и тяхното качество могат да бъдат оценени непосредствено. Наградата е по-бърз и надежден напредък.

2.6. Най-сетне **рефлексията** е решаваща за намирането на начини за по-нататъшен напредък и на средствата за постигането му, дали чрез усъвършенстването на вътрешния звуков образ, или чрез допълнителна работа върху технически аспекти. Пренебрегването на стадия на рефлексията е още една обичайна лоша практика.

2.7. „Продуктивното упражняване е процес, който насърчава себеоцеляването“ според пианиста Сеймор Бърнстайн.²⁴ „Интерпретирането на една музикална композиция изисква да се преобърнат символите на музикалната нотация в синтез на мисъл, чувство и акт ...“²⁵. Това става, когато вътрешният образ е преведен в звук без усилие – *как* се прави, става ирелевантно.

[235]



Фиг. 14.2 Звуковият образ във вътрешното ухо трябва да бъде преведен в реален звук без смущения, причинени от техническото изпълнение. Това се постига, като звуковият образ се установява колкото се може по-ясно, преди да се преведе в колкото се може по-прости движения. За майстора рефлексията е незаменима част от процеса, но от студента тя трябва да бъде поддържана съзнателно. Напредъкът (*тънките линии*) ще бъде постигнат чрез по-нататъшно развиване или на звуковия образ, или на изпълнението – или и на двете.

²⁴ Bernstein, S. (1981). *With your own two hands*. New York: Schirmer, p. 9.

²⁵ Bernstein, S. (1981). *With your own two hands*. New York: Schirmer, p. 196.

3. Към вещината [proficiency]

3.1. Изследвания откриват, че 10,000 ч. работа са жизнено важни за придобиването на необходимите умения, за да се квалифицира някой за експерт в различни области като инструментално изпълнение, баскетбол или шах. Това означава 10 години тежък труд, докато „елитните музиканти ... имат нужда по-скоро от 20-30 години тренировки и обикновено достигат връхната си точка, когато са на около 30-40 години.“²⁶ Това е заимствано от популярни научни автори като Малкълм Гладуел²⁷ и Даниел Канеман²⁸. Мисля, че удобното „правило на 10,000 часа“ има толкова силно въздействие, защото малко други характеристики изглеждат общи за експертите. Тъй като количеството работа със сигурност не е единственият важен параметър в развиването на едно умение, могат да се получат интересни резултати чрез изследване върху професионалисти или аматьори, които никога не стигат до експертно ниво, независимо от 10,000 ч. прекарани с инструмента, баскетболната топка или шахматната дъска. Но липсата на талант (макар едва ли уместна според Ериксон²⁹), потискащи нагласи, лошо обучение и други негативни индивидуални характеристики за жалост не се поддават лесно на емпирическо измерване. От друга страна, възможно ли е „талантливите“ деца да се упражняват повече, защото го намират за по-приятно?

3.2. Едва ли е възможно да се преживеят хиляди часове, предимно самостоятелно прекарани, за изграждането на първокласни умения, без да се развият някои добродетели като търпение и себесъзнание. Напредъкът не може да се поръча предварително и има тенденцията да идва на доста внезапни стъпки с дълги периоди на тежко и привидно напразно усилие помежду им. Ученикът трябва да се примири със себе си и със своите ограничения през такива периоди и това ще спомогне за развиването на един възглед за упражняването като имащо свойствена ценност, т.е. нагласа, която спомага на процеса да бъде цел сама по себе си. Често, мотивиран от спомена за поразителни артистични преживявания като слушател, ученикът мечтае да стигне същото ниво [236], на което са героите му. Обогатено от такива спомени, чувството, че музиката оживява чрез собственото усилие, е силна награда още в стаята за упражнение. Артистичното израстване на един професионален музикант може се сравни с едно дълго бягане през непознат пейзаж, при което целта едва-едвам е видима, ако изобщо е. При такива обстоятелства човек със сигурност трябва да обича да тича!

3.3. Гените и биографията на изпълнителя го зареждат за изпитанието; семейството, приятелите, съучениците и обстановката могат да го направят по-лесно. Учителят или

²⁶ Ericsson, K. A. (2006). *The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance*. In *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 691.

²⁷ Gladwell, M. (2008). *Outliers – The story of success*. London: Penguin, p. 35ff.

²⁸ Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. London: Penguin, p. 238.

²⁹ Ericsson, K. A. (2006). *The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance*. In *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 694.

учителският състав го подкрепят чрез наставления и, да се надяваме, чрез посочване на достижими цели, като избягват ненужни изпитания. Тези обстоятелства са обичайни за сполучливите ученици. Но в допълнение към това някои от тях сякаш имат един силен вътрешен образ, който ги ръководи, често без те да съзнават това. Този образ има компоненти на звук и движение, които ги водят по техния път; той може да включва привличане към бъдеща артистична роля. Германският бионевролог Г. Хютер мисли, че „е свързано с образите ни на самите себе си ... които носим в главите си и които решават мисленето ни, чувстването и действията ни ... От вида на тези развити някога вътрешни образи зависи как използваме мозъците си и кои невронни и синаптични връзки се формират и запазват в мозъка ни“³⁰. Без или със слаб вътрешен образ ученикът ще трябва да опитва обиколни пътища и понякога слепи улици в търсенето на отличния успех. Този образ изглежда като значителен фактор за дефинирането на таланта, един вид творческа себепроекция в бъдещето. Той е и много важна мотивационна сила. Ако е достатъчно силен, този вътрешен образ може дори да създаде напрежение между надарен ученик и учител в случаите, когато имат различни възгледи за художественото развитие и неговите цели.

3.4. Това отговаря плътно на обяснението на Хайдегер на понятието “Bildung” (образование). “Bild” е немската дума за „образ“ и Хайдегер вижда “Bildung” като процес, в който един млад човек осъзнава образ, за който си струва да се бори. Този “Leitbild” (направляващ образ или модел) помага на човека да намери своя начин да действа³¹. Един учител трябва да се опита ясно да се свърже с този източник на лична мотивация, дори да работи на подсъзнателно ниво.

3.5. Друга основна точка в процеса на придобиването на вещина е отношението между нивото на свиренето на ученика и неговата или нейната самооценка. За един студент по музика начинът, по който той или тя свири, направо означава това кой той или тя е и затова можем да говорим за имплицитно самоопределяне. В идеалния случай неговата или нейната преценка ще бъде близка до тази на един компетентен учител, което помага да се направи тяхното съдействие гладко и спокойно. Но това не винаги е случаят, както моят собствен опит може да покаже:

М.О., едно прекрасно момиче с рядка дарба за цигулката, започна да влиза на часовете ми на четиринадесетгодишна възраст. Нейните родители наскоро се бяха развели и тя се чувстваше отговорна за депресираната си майка. Нейният предишен учител по цигулка не ѝ беше обръщал особено внимание, не е могъл да си спомни името ѝ след половин година обучение и неведнъж е забравял за уроците им, докато М. е била на един час път с автобус от музикалния институт. Там тя водила призрачно съществуване сред надарените си съученици. Тя изглеждаше несигурна и притеснена през първите ни уроци и мина много време преди да посмее да отвърне на усмивката ми. Ние работихме заедно четири години. Аз избягвах пиеси, които не бяха по силите ѝ, но, изправяйки се пред каквото и да било предизвикателство, което тя самата смяташе за виртуозно, тя се колебаеше. Моите опити да ѝ помогна да преодолее нейната липса на увереност в техническите ѝ способности се провалиха, обещаваща кариера така и не се разви.

³⁰ Hüther, G. (2004). *Die Macht der inneren Bilder*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 9.

³¹ Heidegger, M. (2009 [1954]). *Vorträge und Aufsätze*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 65; Pio, F. (2012). *Introduktion af Heidegger til de pedagogiske fag – Om ontologi og nihilisme i uddannelse og undervisning*. Aarhus: Aarhus University (IUP), p. 291.

На прослушването за Норвежката музикална академия Х. Й. остави журито изумено. Той изпълни соната от Брамс с концертен маниер заедно с пианист, който споделяше неговата младежка [237] екстровертност. Той беше съвсем наясно със силните си качества и се ползваше щедро от студентската си свобода. На прага на професионалната си кариера се занимаваше повече с представления, отколкото с упражняване, проспиваше следобедните часове или се появяваше с махмурлук. На края на четирите години той осъзна, че е просто един посредствен изпълнител и се обърна към компютърните науки.



Фиг. 14.3 На всеки етап ученикът е резултат от своя вроден талант и минало. В идеалния случай ученикът ще определи своите актуални умения като изпълнител подобно на един компетентен учител. Упражняването на границата на настоящите умения ще доведе до максимален прогрес. Ако самооценката е твърде положителна, упражнението ще се случва отвъд нивото на контрола, поради което ще му липсва финес и чувствителност (Х.Й.); ако е твърде ниска, ученикът ще избягва да изследва нови полета (М.О.)

3.6. Тези два случая разкриват трудностите, които се появяват, когато ученикът вижда себе си в грешна светлина: да се чувства на по-ниско от реалното си ниво създаде илюзорни проблеми за М.О., докато комплексът за превъзходство създаде много реални такива за Х.Й.; и двата вида могат да унищожат бъдещето на един изпълнител. Най-продуктивното упражняване се случва само в предела на нивото на контрол. Ниското самочувствие лесно води до твърде дефанзивен стил на упражняване, където границите рядко се подлагат на изпитание, докато арогантността кара жертвата си да не забелязва очевидни недостатъци и така никога да не достигне истинско майсторство (Фиг. 14.3)

3.7. Ние можем да говорим най-общо за някои основни нагласи към упражняването, които може би могат да бъдат оценени по начин, сходен с този в психологията на спорта³². С подходящата преценка би било по-лесно да се поправи един предразсъдък на упражняването с помощта на съветник може би. В допълнение към характерните полюси несигурен/арогантен могат да бъдат проучени и следните: структуриран/спонтанен, аналитичен/интуитивен и плах/авантюристичен. Досега не съм видял опити в тази посока.

³² LeUnes, A. (2011). *Sport psychology – A practical guide*. London: Icon Books, p. 117ff.

4. Себеизследване и свобода

4.1. Всеки съвършено звучащ тон включва множество от нервни импулси и сетивни възприятия в допълнение към менталните представи. Нека разгледаме едно единично издърпване на лъка на струнен инструмент:

- Мускулите в областта на раменете инициират движението, а импулсът създава вълнообразно чувство надолу по ръката – лакът, китка и пръсти следват движението и поддават леко, за да позволят на лъка да се движи в оптимален ъгъл по отношение на струната. Триенето кара струната да вибрира, докато цялото тяло участва в това да балансира движението.
- Едновременно с това вибрациите на струната се предават назад през пръчката на лъка и позволяват на пръстите на дясната ръка да усетят съпротивлението на струната; също така и [238] пръстът на лявата ръка, който я спира, може да усети гъделичкане. Тези усещания позволяват на изпълнителя да усети несъвършенства в звука и да реагира, преди те да се явят доловимо, ако няма излишно напрежение в мускулите.
- Накрая ухото сравнява звука с идеали, развити и запазени във „вътрешното ухо“ (вж. параграф 2.5). Те включват елементи като доловимите хармоници и съскащия шум от триенето. Резонансите в инструмента и стаята допринасят много за общото впечатление, вдъхновявайки изпълнителя да модулира звука си още повече.

Този кратък анализ още не включва подготовка, атака, вибрато, динамическо изграждане, отпускане и отзвучаване. Но вече е очевидно, че съзнателността [awareness] е огромна и е нужна постоянна грижа, за да се произведе дори един-единствен красив тон; същото важи, разбира се, и за други музикални инструменти. Разликата между просто чуване и истинско слушане включва идентификация и повишено чувство за време. Хайдегер отбелязва прецизно как в немския език глаголят „hören“ (чувам) е коренът на „gehören“ (принадлежа) и „gehörchen“ (подчинявам се): „Смъртните чуват тътена на небесата, шумоленето на гората, течението на фонтана, звученето на струнните инструменти (...) единствено и само дотолкова, доколкото те вече по някакъв начин им принадлежат и не им принадлежат.“³³ *Obeu* етимологически идва подходящо от латинското *ob-* + *audire* (чувам, Webster's Comprehensive Dictionary 2003 s.v.). В някакъв смисъл аз принадлежа на звука, който произвеждам, и трябва да му се подчинявам!

4.2. Хайдегер повлиява на американския философ Хюберт Л. Дрейфус, чиято теория за експертността конституира един различен подход от този на К. Андерс Ериксон, споменат по-рано в тази статия (1.5 и 3.1). Той и брат му Стюарт Е., съ-автор на текста, очертават в пет нива учебния процес в едно поле, фокусирайки се върху напредъка от основни към аналитични към интуитивни отношения за решаването на проблеми. Разбирането на експерта (пето ниво) може да бъде описано като холистично, при което решенията са основани на *интуитивно* схващане на ситуации, установено след дълъг

³³ Heidegger, M. (2009 [1954]). *Vorträge und Aufsätze*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 207.

опит. Преди това учащият достига етап, който се определя от *аналитично* мислене (трето ниво). Само че мнозина никога не напускат това средно ниво на компетентност, поради което се налага да превъзмогват закоравелия си навик да „решават“ какво да правят³⁴. Дрейфус е отворен за възможната, дълбока вътрешна промяна в ученето: „Можем да започнем да разбираме това, като забележим, че постигането на умение включва нещо много повече от обикновеното придобиване на физическа способност. Да се учиш на умение означава да се учиш да виждаш света различно.“³⁵

4.3. В нашето поле съзнателност и концентрация трябва да бъдат култивирани заедно с музикални и технически умения и това може да бъде от полза на музиканта дори извън изкуството му. По пътя към експертността няколко вида вътрешна съпротива трябва да бъдат превъзможнати. Няколко примера ще са достатъчни:

- Установените **навици** предлагат чувство на комфорт по време на упражняване. Самото упражняване трябва да бъде добър навик – като миенето на зъбите: упражняването може да бъде вид ментална хигиена. Но възникват проблеми при *лоши* навици, защото *те също* ни карат да се чувстваме комфортно. Пречупването на лошите навици изглежда рисковано, защото още не се вижда алтернатива. Цигуларят, свикнал да стиска инструмента, или пианистът, задържащ дъха си в началото на трудни пасажи, имат нужда от кураж, за да се пуснат от тези успокоителни потискания. Трябва кураж, за да се променим и да „видим света различно“.

[239]

- **Страхът** е друг повсеместен фактор – страхът от това да изпуснем цигулката прави това да я стискаме толкова естествено! По-късно страхът от правенето на грешки, от оставането неразбран от учителя, от собственото осъждане или от това на съучениците или на композитора може да се култивира в стаята за упражнение и да нарасне до голяма тежест върху раменете на ученика. Свиренето на инструмент на професионално ниво винаги носи рискове, а изпълнителят няма на какво да се опре освен на вярата в собствената си подготовка, умения и компетентност и в най-добрия случай на философско отношение, основано на познанието за крехкостта на всички неща човешки. Парадоксално обаче често се наблюдава несъзнаваният *страх от успеха*. Стратегиите за избягването на успеха са много и често са трагикомично забавни. На подсъзнателно ниво това би могло да има връзка с избягването на отговорност. Може да донесе награда това един ученик да бъде подмамен да извърши подвизи по време на урок, които той би сметнал за невъзможни, ако му се даде време да рефлектира. По същия начин, свирейки камерна музика с по-компетентни партньори, ученикът може да се изненада от своя артистичен потенциал, увлечен от другите изпълнители. Това може да му помогне да се отърве от закоравелите ограничения.

³⁴ Dreyfus, H. L., & Dreyfus, S. E. (1986). *Mind over machine – The power of human intuition and expertise in the era of the computer*. Oxford: Blackwell, p. 16-51; Pio, F. (2012). *Introduktion af Heidegger til de pedagogiske fag – Om ontologi og nihilisme i uddannelse og undervisning*. Aarhus: Aarhus University (IUP), p. 61-94.

³⁵ Dreyfus, H. L., & Kelly, S. D. (2011). *All things shining – Reading the western classics to find meaning in a secular age*. New York: Free Press, p. 207.

- Ако човек е смазан от въображаеми сложности, това може да застане на пътя му в усилието да надмогне ограниченията си. Това лесно води до ментални и физически напрежения, които потвърждават **негативните мисли** и една липса на самочувствие. Тъй като обаче инструменталната техника (или занаят) е изкуството на постигане на максимален ефект с минимално усилие, истинските решения на проблемите на изпълнението накрая ще изглеждат лесни. Парадоксално ние през цялото време работим *усилено*, за да намерим *прости* начини да се движим и да дишаме, с други думи да се чувстваме спокойни! Разбираемо е, че това може да е объркващо за ученика. Нека обърнем внимание на историята на Р.Л.:

От времето, когато започнах да гледам сериозно на цигулката – на 13-годишна възраст, нагласата ми към упражняването беше натегната. „Трябва да се упражняваш, за да бъдеш най-добрата!“ чувах неведнъж да казват учителите. Бидейки прекалено наясно с факта, че съм много изостанала, работех по 6 часа на ден без почивка за много години. Бях машина за упражняване.

Десет години по-късно си позволих две седмици почивка за първи път през всички тези години. Далеч от нечовешкото напрежение, което бях интернализирала, последва крайна реакция. Не можех дори да мисля за цигулката, след това и напуснах Музикалната академия. След известно време започнах да свиря отново, само малко, и заради *самата себе си*. Сега вече можех да чувам музика, фрази, истории и настроения! Това беше ново преживяване за мен! Най-накрая, след 12 месеца можех пак да влезна в стаята за упражнение. В крайна сметка музиката е толкова ценно и позитивно нещо, че не трябва да бъде позволявано тя да влияе на някого по обратния начин. (Лична комуникация)

Дейността на Р.Л. в продължение на много години е напълно в съгласие с гореспоменатата (1.5) дефиниция на Ериксон, както и на Леман, Слобода и Уди за „преднамереното упражняване като структурирана дейност с експлицитната цел да се увеличи настоящето ниво на изпълнение на индивида.“ Каква ужасна задача за нея!

4.4. Превъзможването на лоши навици, страхове и други ограничения – като негативни мисли и ниско самочувствие – води до една едвам доловима трансформация на вътрешното ни аз: ввлечен дълбоко в света на звука и движението, музикантът може да остави ежедневно си умствено състояние, описано от Хайдегер като включващо *неавтентичност* („Uneigentlichkeit“) и *бърборене* („Gerede“). Той се отваря за посланието на музиката и е решен да остави това послание да тече свободно. Несъвършенствата се преживяват [240] или като липса на смисъл при фразирането и изразяването, или като несръчно изпълнение. Необходими са търпение и вътрешен порив, за да се преодолеят тези проблеми и да се задълбочи разбирането на музикалния смисъл или да се премахне грубостта на движението. Един изпълнител, откъснат от своеволието и жадуванията си, *автентичното биващо* на Хайдегер, е на границата да събори ментални и технически ограничения. Ако успее, се реализира ново чувство на свобода. Когато музиката разкрие себе си по един начин на внезапна самоочевидност за практикуващия я медиум, човек може да говори, подобно на Хайдегер, за истината, която се разкрива. Един изтъкнат норвежки пианист и мой приятел находчиво нарича пианото неговия детектор на лъжата. Този, който е достигнал тези дълбини в своята практика, вече няма да се задоволи с един ежедневен режим на упражнения и повторения. Така упражняването само по себе си получава творческа стойност чрез нуждата човек да се свърже със себе си и с вътрешния си свят.

4.5. Веднъж в разговор с една възрастна изследователка на музикалната практика си спомних следния коментар, който свързва упражняването по-скоро с благосъстояние, отколкото с постижение:

Цигуларят Стефан Барат Дю ми се оплака за изтощителната му заетост като водач на Barratt Due Institute of Music в Осло. В последно време товарът бил голям, но: „Когато успея да прекарам един час с цигулката си, отново се чувствам свеж.“ Той добави, усмихвайки се: „Аз не уча нищо от това, де.“

- Чувайки това, изследователката възкликна: „Това не е упражняване, това е правене на музика!“ Тя грешеше. Сред музикантите е общоизвестно, че доброто упражняване буквално е болкоуспокояващо, факт, подкрепян от медицинската литература³⁶. Докато музикантите порастват, присъщата на упражняването ценност нараства по важност: да получаваме достъп до вътрешния глас на инструмента и на самите себе си ден след ден – без значение дали напредваме – не е нищо друго освен упражняване. И то в същото време е предпоставка за музикално постижение на високо ниво. Как е възможно да се възприема упражняването като не включващо правене на музика, както го възприемаше тази изследователка, остава загадка.

4.6. В *За същността на истината (Vom Wesen der Wahrheit)* Хайдегер равнява *същността на истината* и *свободата*.³⁷ Както беше споменато по-горе, една фраза или една завършена творба може изведнъж да се отвори и да се разкрие на музиканта, който я учи, в смисъла и красотата си. Някои части си идват на мястото без никакво усилие, изпълнението става гладко и е налице едно ново чувство на лекота. „Свободата ... позволява на съществуването да съществува като това, което е“³⁸. Ние можем да си спомним също и описанието на Ото Фр. Болнов за упражняването като път към вътрешна свобода, дар, който може да бъде приет само като се преодоляват вътрешни препятствия чрез продължително упражняване. В *Existenzphilosophie und Pädagogik* той развива теорията за прекъснатото учене, при което развитието се случва като резултат на внезапни и светкавични прозрения. Усилието ще трябва да се поддържа, дори когато изглежда, че никакво развитие не се случва. Етапите на образователното развитие на един ученик са описани в понятията „криза“ и „пробуждане“, познати явления за опитния музикален учител³⁹ (виж също параграф 3.2). Когато дори и само в редки моменти изведнъж бива постигната вътрешна свобода, музикантът като медиум отстъпва на заден план, докато смисълът на музиката се разкрива.

[241]

5. Един последен урок

5.1. Норвежкият музикален терапевт Тригве Аасгард разказва:

³⁶ Например Myskja, A. (1999). *Den musiske medisin*. Oslo: Cappelen, Grøndahl, Dreyer, p. 110ff.

³⁷ Heidegger, M. (2004 [1930]). *Vom Wesen der Wahrheit* [The essence of truth]. Frankfurt am Main: Klostermann, S. 192.

³⁸ Heidegger, M. (2004 [1930]). *Vom Wesen der Wahrheit* [The essence of truth]. Frankfurt am Main: Klostermann, S. 188.

³⁹ Bollnow, O. F. (1959). *Existenzphilosophie und Pädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.

Г-н Н. е в късните си шестдесет години. Той страда от рак и знае, че няма да живее още дълго. Г-н Аасгард го кани да прави музика с него на пианото. След това г-н Н. го моли за ръководство и г-н Аасгард се съгласява да му преподава. Вкъщи г-н Н. се упражнява, колкото може, но броят на уроците му е много ограничен. Нищо повече не може да се направи, за да се облекчат симптомите му, когато той се обажда да попита за един „последен урок“. Те се уговарят да се срещнат веднага и тогава работата се концентрира върху *In the Mood for Love*. Той отново пита за коментари, за да подобри свиренето си, и си тръгва благодарен, казвайки че ще се упражнява, колкото се може повече. Пет дни по-късно г-н Н. си отива. (Лична комуникация)

Това е красив пример за „автентичното „Dasein” (битие) на Хайдегер, тичащо напред към собствената си смърт“⁴⁰. Няма никакво бъдеще, никакво предстоящо представление, само човек с пиано и с желание да прави музика. Неговото упражняване е утеха и смисъл в себе си. По същия начин има майстори музиканти, които продължават да се упражняват много след като завършват кариерата си – животът би бил празен без това!

5.2. В дългосрочен план упражняването без определена степен на себеосъществяване не е нищо по-малко от деструктивно. Човек няма да стигне далеч като музикант, без да се потопи напълно в собствения си музикален свят, изследвайки потенциала си и предизвиквайки въображението си всеки ден. Отделянето от външния свят прави място за изненади, докато човек открива нови дълбини на смисъл и оригинални нюанси на музикална изразност в себе си. Музиката е дар и прави отдадените си служители надарени.

5.3. За жалост е възможно човек да се превърне в автомат, без да въвлича въображението си или да подложи на изпитание аза, търсец истина. Това беше опитът на Р. Л. Едно изпълнение може да бъде технически внушително и полирано, но предсказуемо и безинтересно – дори музикална лъжа. Има преподаватели, които предпочитат да дават на учениците си да имитират, избягвайки какъвто и да било творчески отзив. Преподаването е по-лесно по този начин, а педагогическият идеал става изпълнителят, който просто възпроизвежда искания звук в правилното време, показвайки сръчност и блясък. Това е извършване на педагогическа и художествена измама и тяхното разрешително да преподават трябва да им бъде отнето!

5.4. Златните часове на медитативно или игрово *дълбоко упражняване*⁴¹ (ключовите думи тук са майсторство, интеграция и трансценденция) са портал към богатствата, разкриващи се когато музиката и нашето най-вътрешно аз си взаимодействат. Те водят до една обща интеграция на мисъл, чувство и движение, без първо и преди всичко да бъдат ефективни. Едно автентично по-високо ниво на изпълнение *не трябва* да бъде преднамерено; в случая на г-н Н. това би било дори нелепа претенция. И все пак дори и за професионалния музикант откриването и култивирането на себеосъществяващо упражняване е ключът към истински художественото постижение. Една релевантна дефиниция или описание на художествената практика не може да остави не споменат този аспект, защото в такъв случай тя би била недопустима и банална фалшификация, поради прекомерното опростяване на едно комплексно предизвикателство:

⁴⁰ Inwood, M. (1997). *Heidegger – A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press, p. 78.

⁴¹ Klickstein, G. (2009). *The musician's way – A guide to practice, performance and wellness*. Oxford: Oxford University Press, p. 9.

Музикалното упражняване е постигането на изразност чрез външно и вътрешно изследване.

Превод от английски: Кристиан Василев

[242]

6. Библиография

Altenmüller, E. (2006). Hirnphysiologische Grundlagen des Übens. In U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben*. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.

Bernstein, S. (1981). *With your own two hands*. New York: Schirmer.

Bollnow, O. F. (1959). *Existenzphilosophie und Pädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.

Bollnow, O. F. (1991 [1978]). *Vom Geist des Übens*. Stäfa: Kugler.

Bruser, M. (1997). *The art of practicing*. New York: Bell Tower.

Carlsen, M. *Vademecum for Viola*. (2002). *Vademecum for Violin*. (2006). Oslo: Norsk noteservice.

Dreyfus, H. L., & Dreyfus, S. E. (1986). *Mind over machine – The power of human intuition and expertise in the era of the computer*. Oxford: Blackwell.

Dreyfus, H. L., & Kelly, S. D. (2011). *All things shining – Reading the western classics to find meaning in a secular age*. New York: Free Press.

Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., & Lehmann, A. (1999). Expertise. In S. Pritzker & M. A. Runco (Eds.), *Encyclopedia of creativity* (pp. 695–707). New York: Academic Press.

Galamian, I. (1962). *Principles of violin playing and teaching*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Gallway, W. T., & Green, B. (1987). *The inner game of music*. London: Pan.

Gladwell, M. (2008). *Outliers – The story of success*. London: Penguin.

Gordon, S. (2006). *Mastering the art of performance – A primer for musicians*. Oxford: Oxford University Press.

Heidegger, M. (1960 [1936]). *Vom Ursprung des Kunstwerks* [On the origin of the work of art]. Stuttgart: Reclam.

- Heidegger, M. (2004 [1930]). *Vom Wesen der Wahrheit* [The essence of truth] . Frankfurt am Main: Klostermann. (“Wegmarken”).
- Heidegger, M. (2009 [1954]). *Vorträge und Aufsätze*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Quotations from “Wissenschaft und Besinnung” and “Das Ding”).
- Herrigel, E. (1984 [1951]). *Zen in der Kunst des Bogenschiessens* [Zen in the art of archery]. München: O. W. Barth.
- Hildebrandt, H. (2006). *Üben und Gesundheit*. In U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben* . Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.
- Hüther, G. (2004). *Die Macht der inneren Bilder*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Inwood, M. (1997). *Heidegger – A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Johansen, G. G. (2013). *Å øve på improvisasjon*. Doctoral thesis. Oslo: Norwegian Academy of Music.
- Jørgensen, H. (2011). *Undervisning i øving*. Oslo: Norsk musikkforlag.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. London: Penguin.
- Klickstein, G. (2009). *The musician’s way – A guide to practice, performance and wellness*. Oxford: Oxford University Press.
- Lehmann, A., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians – Understanding and acquiring the skills* . Oxford: Oxford University Press.
- LeUnes, A. (2011). *Sport psychology – A practical guide*. London: Icon Books.
- Mahlert, U. (Ed.). (2006). *Handbuch Üben – Grundlagen, Konzepte, Methoden* . Wiesbaden: Breitkopf und Härtel.
- Menuhin, Y. (1981 [1971]). *Six lessons with Yehudi Menuhin*. London: Faber Music.
- Myskja, A. (1999). *Den musiske medisin* . Oslo: Cappelen, Grøndahl, Dreyer.
- Pio, F. (2012). *Introduktion af Heidegger til de pædagogiske fag – Om ontologi og nihilisme i uddannelse og undervisning*. Aarhus: Aarhus University (IUP).
- Pleeth, W. (1992 [1982]). *Cello*. London: Kahn and Averill.
- Rink, J. (2002). *Musical performance – A guide to understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.