

Han er pianisten som trekker folk inn på do og som elsker å trene

METTE BUGGE

PUBLISERT: 21.JUL. 2016 19:39

OPPDATERT: 24.JUL. 2016 13:34



Musiker Aksel Kolstad har kort vei til «konsert- og treningssalen». Styrkeøvelser er viktig for ham. FOTO: Olav Olsen

Aksel Kolstad er pianist, men kunne like gjerne vært basketballspiller. Han trener to ganger om dagen, og betegner seg selv som «klin gæren».

For Kolstad går sine egne veier på mange måter.

I konsertlokalet han eier på Tjuvholmen, får han sitt publikum inn til intimkonsert på toaltettet, der det står et piano.

- Rekorden er 55 mennesker trent sammen, ler Kolstad, som kan ta 150 i resten av lokalet, der det står et flygel.

- Jeg liker å være litt annerledes, forteller sprekingen, som ønsker å gå foran ikke bare med spesielle konsertsteder, slik folk fikk oppleve ham på en av NRks kveldssendinger i sommer. Han drikker ikke alkohol og han trener to ganger om dagen. Ikke alle klassiske musikere gjør det, selv om stadig flere forstår at trening gjør dem både sterkere i kjernemuskulaturen, og mer utholdende.

Kan prestere enda bedre

Aksel Kolstad svinger seg i stengene i treningsparken i Oslo. Østfoldingen tenker ikke et øyeblikk på at han kan ødelegge sine verdifulle fingre. For ham har systematisk trening i mange år vært viktig for å prestere på et høyere nivå som musiker.

– Jeg trener aldri med vekter. Jeg benytter kun egen kroppsvekt. Det gjør jeg hele året, sier 35-åringen.

Med en far som tidligere var fotballproff og deretter norsk landslagstrener i basketball, og en mor som var skuespiller og musiker, fikk sønnen det beste av to verdener. Og selv om han valgte musikken som yrke til slutt, har trening vært like viktig.

– Treningen hjelper meg til å bli en bedre musiker. Jo sterkere jeg er i korsrygg og skulder, desto lenger holder jeg under en konsert før det begynner å rykke og nappe. Jeg blir mer uanfektet og uanstrengt når jeg får tekniske og musikalske utfordringer. Dessuten er det sånn at jo bedre trent man er, desto mer energi får man i kroppen, sier Kolstad.

Musikere er blitt mer bevisst

Anders Hall Grøterud har i ni år holdt kurs i prestasjonspsykologi og øvingspross ved Barratt Due musikk institutt, der han er leder ved senter for talentutvikling. Han forteller at fysisk aktivitet blir stadig viktigere for musikere.



Aksel Kolstad mener trening er viktig for ham som pianist. – Jo sterkere jeg er i korsrygg og skulder, desto lenger holder jeg under en konsert før det begynner å rykke og nappe, sier han.

Olav Olsen

– Dagens musikere har i stigende grad de siste 10–15 årene tatt i bruk fysisk trening for å satse seriøst på musikk, sier Grøterud.

Han har mange års erfaring fra idretten, og var også sentral i oppbyggingen av en treningskjede. Han har tro på at systematisk øving og fysisk aktivitet henger sammen for en musiker.

– Tidligere tenkte musikere at trening tar tid fra øvingen. Nå er regnestykket annerledes. Ved å trene får man mer overskudd og dermed mer tid til øving. For å lykkes som utøvende kunstner, må man øve på det som er vanskelig. For å orke å spille fiolin eller bratsj i mange timer, må konsentrasjonen være god. Avbrekk i form av trening øker den mentale energitanken, mens styrke hjelper kunstnere til å få god kroppsholdning, sier Grøterud.

Han forteller at fiolinist Arve Tellefsen i sin selvbiografi fortalte at han måtte lene seg til veggen for å orke de lengste øvingsperiodene på opptil 12 timer om dagen.



Basistrening suppleres med løpeøkter. Gjerne 60 eller 100 meter, og iblant litt lengre distanser.
Olav Olsen

– Energibalanse er vår inngang. Det å skaffe seg nok energi for å øve godt. Da er kanskje fysisk trening og aktivitet den viktigste faktoren, i tillegg til søvn og kosthold.

– I min ungdom var folk mer slappe

På Norges musikkhøyskole fikk forskningsleder, musikkpedagog og låtskriver Øivind Varkøy et lite sjokk for få år siden, da han så en av kollegene i treningstøy. Det var så uvanlig.

– I min ungdom var folk mer slappe. Nå er det helt andre holdninger, både hos de ansatte og studentene. Akkurat som at det

er en trend at folk er opptatt av trening og kosthold, så er vi det her på skolen. Maten i kantinen er sunnere, det er løpegruppe og vi er med i Holmenkollstafetten. Vi forstår at fysisk trening er viktig, sier Varkøy.

Riktignok er ikke trening et offisielt fag på skolen. Men musikere kan fort få belastningsskader, og trening anbefales for å holde slike skader unna.

Kroppen skal yte maks

Musikernes belastningsskader vet fysioterapeut Christine Reff Sydnes mye om. Hun jobber til daglig på Volvat medisinske senter, men har siden 2006 hatt en fast dag på Musikkhøyskolen.

– Musikere har en krevende jobb, og da hjelper det å holde kroppen i god stand. På skolen prøver vi å lære dem gode vaner over tid. Musikere er blitt mer oppmerksomme på at det lønner seg å trene. Det har vært en holdningsendring her. Erfarne musikere er kanskje enda mer bevisste på at de kan yte mer hvis de har god kroppskontroll, sier hun.

Foreløpig er det gjort lite forskning på effekten av trening for musikere.



Hele året er Aksel Kolstad å finne på brettet med sin padleåre. Denne dagen blåste det mye.
Olav Olsen

Har sin egen vei

Energibunten Aksel Kolstad satset selv på basketball som yngre, en sport han fortsatt bedriver. Men det er Kolstads atletiske kvarter, som han kaller sin treningsform, som gjør underverker:

– Jeg kaller det for god gammeldags morgentrim og kveldstrim, eller sirkeltrening om man vil. Da bruker jeg kroppen til balanseøvelser, sit ups, push ups og heving av kroppen når jeg tar grep på stangen. Og ballettrening, der flygelet er en barre som jeg støtter meg på slik man ser ballettdansere gjør. Det gjør jeg for å styrke bena, sier Kolstad.

Kolstad er overbevist om at slik «militær» trening funker best for kroppen. Og apekatt-aktiviteten (Calistenics) i turnstengene, er ikke bare morsom, men svært effektiv. Masse tøyning. Før, under og etter

trening hører også med. Men han mener det holder med 15 minutter med trening om dagen, selv om han foretrekker å trene to ganger om dagen.

Slik bruker andre musikere trening i hverdagen

– Trening er blitt en viktig del, ja, nesten en forutsetning for mitt arbeid som klassisk sanger.

Det sier sopran Isa Katharina Gericke. Hun bor og arbeider i Berlin.



Sopran Isa Gericke
NTB Scanpix

– Arbeidet på konsert- og operascenen krever kondisjon og styrke. Moderne operaregi krever en langt bedre fysisk form enn tidligere.

Man skal klare å synge uten å bli andpusten, mens man løper, klatrer, ligger på gulvet, slåss, osv., sier 42-åringen som er født i Berlin, men oppvokst i Namsskogan i Nord-Trøndelag.

Hun forteller om en hverdag der hun står mye under lange prøver med orkester, i kammermusikksammenheng, eller på prøverommet. Det gir belastninger særlig i rygg og nakke. Hun mener at trening også er til hjelp i den mentale forberedelsen til hver enkelt prestasjon.

– Arbeidet krever dessuten mye reising, og ofte jobbes det under hardt press. Da er det viktig å være i god fysisk og mental form for å mestre utfordringene og sove godt mellom slagene, sier sangeren som i 15 år har vært kunstnerisk leder av den klassiske musikkfestivalen Glogerfestspillene i Kongsberg.

– ***Er det du som virker usedvanlig sprek, eller trener dine musikervenner på samme måte?***

– Mitt inntrykk er at treningen kommer mer og mer innenfor musikerens område. Stort sett alle mine kolleger er fysisk aktive, og allerede i min studietid ved Musikkhøgskolen i Oslo og i Berlin på slutten av 90-tallet, var kroppsøving og rytmikk på timeplanen. Det har nok ikke alltid vært slik. Sangermyten har lenge vært preget av bildet av overvektige sangere som synger om kjærlighet og dør av tæring, sier Gericke.

Bratsjist Eivind Holtsmark Ringstad, som også er toppsolist i talentprogrammet Crescendo, kunne ikke klart seg uten jevnlig trening.

– Jeg løper to ganger i uken, fordi det gir meg overskudd til øving. Dessuten får jeg bedre søvn. Jeg merker også at følelsene under konserter blir bedre, ved at jeg blir mer til stede, sier Ringstad.

For Ivan Mazuze, som er saksofonist og komponist, er mange ulike treningsformer å foretrekke.

– Jeg oppsøker naturen så ofte jeg kan til fots eller på sykkel, fordi det gir meg frisk luft og inspirasjon i musikken. Jeg driver også med svømming, yoga og pilates for å utvikle en balansert kropp og psyke, slik at jeg har overskudd til å stå på scenen, komponere og øve, sier Mazuze.