



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

Den stora goda koncentrationen

John Holmström



Examensarbete inom konstnärligt masterprogram i musik,
inriktning improvisation

Vårterminen 2014

Degree Project, 30 higher education credits
Master of Fine Arts in Music, Improvisation
Academy of Music and Drama, University of Gothenburg
Spring Semester 2014

Author: John Holmström

Title: Den stora goda koncentrationen

Title in English: Unconditional awareness

Supervisor: PhD Per-Anders Nilsson

Examiner: PhD Anders Hultqvist

ABSTRACT

Key words: Närvaro, improvisation, meditation, qigong, piano, jazz

Det här masterarbetet undersöker och diskuterar vad närvaro i musik kan vara och hur man kan träna på att vara mer närvarande oftare. Undersökningen har skett genom en lärandeprocess med utgångspunkt i österländska traditioner som zenbuddhism, qigong och yoga. Med hjälp av en pedagog har jag närmat mig begreppet närvaro genom dessa traditioner och genomfört en serie experiment där olika metoder hämtade från vårt arbete har fått påverka den utövande situationen. Dessa har sedan analyserats för att eventuellt kunna visa på skillnader mellan situationer där jag tar utgångspunkt i ovanstående traditioner och de där jag inte gör det. Uppsatsen innehåller fyra videoinspelningar och två ljudinspelningar från experimenten. Dessa har genomförts i tre olika situationer som är vanliga för musiker; repetition, konsert och studioinspelning

Innehållsförteckning

Inledning och Bakgrund	5
Meditation	6
Meditationsprocessen	6
Meditation i praktiken	7
Musiken i den här uppsatsen och mina musikaliska preferenser.....	8
Litteratur och teorier	9
Flow	9
Experimentbeskrivning	14
Att spela som ett barn.....	14
Tillvägagångssätt	14
Analys	16
Rytm kontra dynamik.....	16
Den egna uppfattningen och den styrande rollen.....	17
Närvaron och flytet i musiken	18
Slutsatser och reflektion	22
Musiken och kampsporten	22
Avslut.....	24
Förslag på vidare forskning	26
Litteraturlista	27
Appendix	28
Bilagor och Arbetsprover	28
Exempel 1	29
Tankar innan och under inspelning	29
Reflektion.....	29
Exempel 2	30
Tankar innan och under inspelning	30
Reflektion.....	30
Händelseförloppsanalys	31
Exempel 3	32
Tankar innan och under inspelning	32
Reflektion.....	32
Händelseförloppsanalys.....	33
Tankar innan och under inspelningen	35
Reflektion.....	35
Händelseförloppsanalys	36
Exempel 5	38
Tankar innan och under inspelning	38
Reflektion.....	38
Händelseförloppsanalys	40
Exempel 6	42
Tankar innan och under inspelning	42
Reflektion.....	42
Lexikon	46

Inledning och Bakgrund

Ända sedan jag började intressera mig för musik på allvar har jag lagt stor vikt vid att ha "rätt känsla" när jag spelar. "Känslan" har jag definierat på olika sätt genom åren. Det har t.ex. kunnat vara att jag skall tycka att det är väldigt roligt att spela, eller att jag skall känna mig uppslukad av musiken. "Känslan" har varit en garant för mig att musiken som jag presterar håller en hög kvalitet. Teknik och analytiskt tänkande har alltid varit underordnat, åtminstone i den utövande situationen. När jag övat har jag som de flesta fokuserat på tekniska aspekter av musik och hantverket att spela piano. "Känslan" har varit något mystiskt som jag strävar efter i en utövande situation så som konsert, antagningsprov eller inspelning. Jag har försökt forcera fram den genom att göra olika sorters uppladdningar eller att försöka tvinga fram en djup koncentration. Ibland har jag lyckats men ganska ofta inte. Under åren har jag reflekterat kring vad "känslan" verkligen är och försökt hitta ett begrepp som beskriver den. Genom samtal med andra musiker och konstnärer, samt genom litteratur och eget reflekterande har jag kommit fram till att närvaro är det begrepp som ligger närmast till hands och är det begrepp jag kommer använda mig av härnäst i denna text.

Närvaro för mig har inneburit ett fokus som gör att jag inte tänker på någonting annat än det jag spelar. Det har också haft konsekvenser på hur jag upplever det jag spelar. Jag har försökt se det som att de toner, ackord och rytmer som jag spelar inte är något jag väljer utan något som kommer till mig. Som att jag är i kontakt med någon slags källa varifrån jag hämtar musiken. Jag har också definierat det som att jag spelar "medvetet undermedvetet". Istället för att basera mina musikaliska val på analytiskt tänkande och tolkningar av vad mina medmusikanter spelar har jag försökt att enbart spela intuitivt utifrån mina impulser. Att inte tänka har varit ledord.

Vissa gånger har jag lyckats vara närvarande andra gånger inte. Det som verkar styra det hela är en slump, jag kan uppleva likartade situationer på helt olika sätt. Exempelvis kan jag spela två konserter med samma band på liknande scener med liknande publik och känna mig närvarande ena gången men inte andra. Vissa gånger kan tillsynes optimala förutsättningar för närvaro råda men den uppstår ändå inte och andra gånger precis tvärtom.

En ambition med mitt självständiga masterarbete har således varit att komma underfund med vad det är som gör att jag vissa gånger är mer närvarande än andra och i förlängningen hitta en metod som möjliggör närvaro oftare i den utövande situationen. Mina frågeställningar:

Vad är det som gör att jag känner mig mer närvarande i den utövande situationen vissa gånger än andra?

Hur kan jag arbeta aktivt för att vara närvarande oftare i den utövande situationen?

Meditation

Jag insåg att för att kunna arbeta med detta behövde jag fokusera på något som var besläktat med mental träning. Jag kom genom vänner i kontakt med en man som heter Jan Rådvik och han har varit min lärare och mentor genom processen. Jan Rådvik har studerat österländska traditioner som zenbuddhism, qigong, indisk och tibetansk yoga och det är i dessa vi tagit utgångspunkt i vårt arbete. Vi har arbetat tätt tillsammans och träffats i princip varje vecka och haft lektioner om 1-2 timmar. Vad vi gjort på lektionerna är att pröva olika meditationsmetoder och qigong-övningar. Jan kallar allt detta för "lekar". Jag har tagit utgångspunkt i dessa lekar för att hitta vad "närvaro" innebär och hur man kan uppnå det. Vi har också pratat mycket kring hur man upplever olika saker i vardagen och musiken och olika förhållningssätt man kan ha till de händelserna. Det jag lärt mig har inte ett så specifikt användningsområde som musik, utan är tekniker och tankesätt som används till att ändra förhållningssätt till livet i sin helhet. Det är metoder som är applicerbara på vad som helst i livet.

Det är ett förhållningssätt.

Det är metoder som kan användas på olika sätt. Om man oroar sig för något eller är nervös, eller när man utför någon fysisk aktivitet (i mitt fall att träna thaiboxning) och såklart när man musicerar.

Jag har oftast gjort det i början på min arbetsdag för att jag känt att det ger ett bra förhållningssätt till det som behöver göras under dagen.

Meditationsprocessen

Meditation är något som kräver övning. På många sätt har det varit som att lära sig ett nytt instrument, något som krävt daglig övning och stor dedikation. De första månaderna var det en ren pina.

Jag satte som mål att meditera 20-30 min varje morgon och ofta var jag så uttråkad efter fem minuter att jag fick tvinga mig själv att fortsätta. Det kändes mer eller mindre som att jag bara satt av tiden och för mig är det extremt krävande att bara sitta och inte göra någonting i 30 minuter när man egentligen har många andra saker som man hellre skulle vilja göra.

Tankar om allt möjligt gick igenom huvudet.

Efter ett tag började jag dock märka en utveckling. Jag kunde hålla fokus i 10 minuter sedan 15 minuter osv. Efter en tid upplevde jag att det finns någon slags gräns runt 20 minuter där jag oftast hittar ett litet djupare lugn och stillhet. Detta har gjort att jag valt att inte sätta någon tidsgräns när jag mediterar utan helt enkelt fortsätta tills jag känner mig nöjd. Ibland tar det 20 minuter ibland över en timme. För mig verkar det som att meditation är, precis som pianospel, något man kan öva på och bli bättre på genom hela livet.

I vårt tillvägagångssätt har det funnits en progression. Metoderna har förändrats allteftersom jag har lärt mig mer av Jan. I början handlade det om att fokusera på sin andning. Att helt enkelt försöka tömma sinnet på allt förutom att andas in genom näsan och ut genom munnen. Självklart tänker man och känner massa saker.

Dessa tankar och känslor skall man inte försöka tränga undan utan istället försöka förhålla sig till dem på ett annat sätt. Man betraktar sina tankar snarare än att bli riden av dem. Man kan likna det vid att sitta i en fåtölj på en biograf och se sina tankar och känslor glida förbi på bioduken.

Om man försöker tränga undan dem uppstår en konflikt som gör det svårt att hitta den stillhet som eftersträvas. En enkel och effektiv metod för att uppnå detta är att i sitt huvud skriva ner tanken på en papperslapp och kasta lappen i en mental papperskorg.

Efter en tid utvecklas fokuseringen på andningen. Detta genom att man föreställer sig ett energiflöde som färdas upp längs ryggen ända till toppen av huvudet när man andas in och ner längs bröstkorgen och magen till chakrat "dam tien" som sitter tre fingerbredder nedanför naveln. Efter det kan man börja använda sig av olika ljud och mantran i samband med andning. Vårt mantra har varit "oum mane padme hum" och det betyder "Gud bor i mitt hjärtas lotusblomma". Ibland säger man bara oum på en ton genom hela utandningen ibland hela Mantrat och ibland sjunger man det på en av de många melodier som är förknippat med just det mantrat. Det är också vanligt att man i tur och ordning koncentrerar sig på olika delar av kroppen och slappnar av i dessa. Man kan alternera mellan dessa efter vad som känns bäst när man mediterar.

Meditation i praktiken

Det huvudsakliga arbetet genom utbildningen har varit att lära mig mer om meditation och att på så sätt arbeta med mitt inre.

Man kan se det tillståndet jag försöker nå genom meditation som en plattform där man kan ändra sitt förhållningssätt till saker och ting. Om jag är stilla i sinnet och betraktar vad som händer, hur påverkar det mig när jag spelar? Vi har använt bilden att medvetandet är som en skogstjärn. Om det blåser mycket och om det går vågor på ytan så märker man inte om någonting landar på vattnet. Är ytan helt stilla märker man om den minsta mygga landar på ytan. Något som jag upplevt faller bort med det hjälp av det här förhållningssättet är impulser som är baserade på tänkande. Ett exempel på ett sådant tänkande kan vara att när jag spelar tillsammans med ett jazzband tänker; *nu spelar de andra någonting som påminner om John Coltranes "A Love Supreme". Hur spelar pianisten McCoy Tyner på den skivan egentligen? Jo, han spelar så här.* Sedan försöker jag spela efter det idealet. Ett annat exempel kan vara; *Ok, nu är det min tur att spela solo, oj! i publiken sitter en musiker som jag ser upp till. Bäst att försöka imponera. Jag spelar det här tekniskt svåra som jag övade på i veckan.*

Det är alltså impulser som är baserade på tankar som inte är grundade i mitt konstnärliga "Flow" eller mina musikaliska preferenser utan snarare rädslor eller förväntningar jag tror finns på mig. De två exempel som jag nämnde ovan är typexempel på fenomen som gör att jag upplever att min närvaro i musiken störs. Jag fokuserar egentligen inte på musiken och det flöde som finns där utan på saker och ting som händer utanför musiken.

När jag istället betraktar dessa impulser på det sättet som jag betraktar tankar i meditationen kan jag välja om jag skall följa impulsen eller inte.

Genom att utgå ifrån det tillståndet jag är i efter meditation kan jag testa olika tillnärmningar till att spela musik.

Jag har utfört en serie experiment för att se hur min känsla medan jag spelar blir påverkad och om jag upplever en skillnad i det klingande resultatet.

Musiken i den här uppsatsen och mina musikaliska preferenser

I alla musikexempel som behandlas i den här uppsatsen utom exempel 1 rör det sig om friimproviserad musik. Friimproviserad musik har inga uttalade regler eller förutbestämda musikaliska element att förhålla sig till. Det man har att förhålla sig till är sina medmusikanter och hur de improviserar. En fast konstellation musiker tenderar dock att röra sig inom ett visst musikaliskt landskap eftersom gruppen utgörs av samma personer. Det finns inom de som sysslar med fri improvisation faktitioner som bestämt hävdar att för att det skall vara fritt så får man inte spela harmoniska förlopp, något som påminner om melodier eller regelbunden puls. Jag är motståndare till detta. Jag vill ha så många möjligheter som möjligt när jag improviserar och om man utesluter harmonik, melodik och puls så begränsar man sig själv anser jag.

I fri improvisation uppskattar jag den typen av samspel som bygger på att jag och mina medmusikanter har varsin idé som rös sig parallellt med de andras. Detta brukar i friimprovisationssammanhang kallas för kontrapunktiskt spel eller improviserande. Man influeras såklart av varandra men inte på ett lika uppenbart sätt. Man tar upp delar av sina medmusikers idéer i sin egen. Direkt härmning har inte lika stor plats. Jag är inte speciellt intresserad av att utgå från en jazzkontext när jag improviserar. Jag upplever att även detta men klassiska jazzelement som swingbaserat trum- och basspel och sololinjer i det övre registret på pianot snarare för musiken i bestämd riktning och på så sätt begränsar den snarare än berikar den. Jag tror att detta kan bero på att jag känner till traditionen så pass väl och för mig blir det väldigt många idiom att förhålla sig till i en sådan kontext.

Jag kommer från en tydlig jazzbakgrund. Jag har ingen klassisk skolning. Jag har dock alltid föredragit pianister som haft en klassisk skolning framför de som inte haft det. Det finns något i sättet att frasera och hur man tänker harmoniskt som klassiskt skolad pianist som jag uppskattar. Längre dynamiskt skiftande fraser och noggrannhet samt eftertanke i hur man bygger upp ett ackord har blivit viktigare och viktigare för mig. Jag uppskattar också hur som jazzpianist med klassisk bakgrund oftare använder sig av hela pianot och hur anslag och dynamik står mer i fokus än hos en traditionell jazzpianist. Detta har lett till att jag de senaste åren börjat studera klassisk pianomusik. Jag har spelat stycken av exempelvis Debussy, Chopin och Ravel. Det impressionistiska tonspråket och harmoniska förlopp är något jag uppskattar. Jag lyssnar nästan uteslutande å klassisk musik och uppskattar kompositörerna Olivier Messiaen och György Ligeti mycket. Jag har låtit mig själv influeras av deras tonspråk även om jag ännu inte spelat någon musik av dem. Min vision är att jag skall kunna spela fri improviserad musik och jazz och låta mina studier i klassisk musik och de element i den musiken som jag uppskattar färga mitt spel i större utsträckning. Jag vill fortsätta att utveckla mitt sätt att improvisera mer i riktningen mot ett genrelöst improviserande. Ett spelsätt som jag kan använda i alla sammanhang oberoende av tradition eller kontext.

Litteratur och teorier

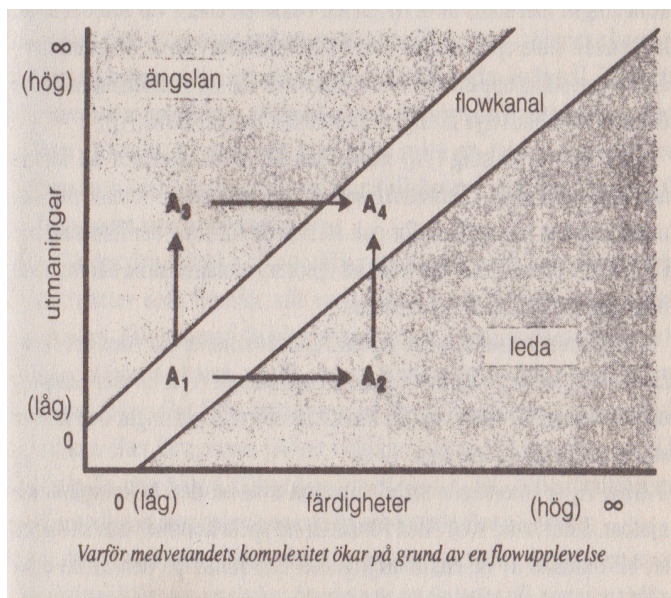
Flow

Flow är ett begrepp som används i många olika sammanhang och musikerna är inte undantagna. Definitionen av begreppet är oftast lite luddigt och kan betyda flera olika saker, men allt som oftast åsyftas att man gör något med en bra känsla eller att man har ett bra "flyt" i det man gör. Begreppet innefattar oftast också en känsla av att vara helt uppslukad av det man gör för stunden, befriad från andra tankar. Ibland används ordet också för att beskriva att man har haft god framgång med något man gör eller har gjort.

Begreppet Flow har sitt ursprung i den amerikanska forskaren Mihály Csíkszentmihály (2003) forskning. Csíkszentmihálys undersökningar började i hans doktorsavhandling och har med tiden växt och presenterats i olika vetenskapsmagasin och böcker.

Csíkszentmihály har genomfört globalt omfattande studier på människor i olika åldrar som tillhör olika yrkeskategorier och etniska grupper. Han har använt sig av en metod han kallar för Upplevelsesamlingsmetoden som går ut på att människor vid slumpmässigt utvalda tillfällen fått skriva ner vad de gör och hur de känner sig.

Han har genom dessa undersökningar dragit slutsatsen att det går att se ett samband mellan när vi känner oss lyckligast och när vi ägnar oss åt aktiviteter som har en god balans mellan utmaning och våra färdigheter inom det området.



(Csíkszentmihály 2003 sid: 99)

Att hitta den balansen är alltså att vara i "Flow".

Csikszentmihály skriver om hur man utvecklar sitt sinne genom Flowupplevelser:

Efter en upplevelse av Flow är självet mer komplext än det var före upplevelsen. Det är tack vare den ökade komplexiteten som man kan säga att självet växer. Komplexitet är resultatet av två omfattande psykologiska processer: *differentiering* och *integrering*. Differentiering innefattar en rörelse mot det unika, mot att avskilja sig ifrån andra. Integrering syftar på dess motsats: en förening med andra människor, med idéer och begrepp som ligger bortom självet. Ett komplext själv lyckas med att förena dessa motsatta tendenser. Självet blir mer differentierat som en följd av flow eftersom en människa oundvikligen känner sig mer duglig och skickligare efter att ha klarat av en utmaning. Som bergsbestigaren sa: "Sen ser man tillbaka med förundran på självet, på vad man gjort, man blir helt hög" Efter varje tillfälle av flow blir man en alltmer unik individ, mindre förutsebar och besitter i allt högre grad en unik förmåga (Csikszentmihály 2003 sid: 63-64).

Flowupplevelsen är, enligt Csikszentmihály, något som man får genom att utföra en aktivitet på ett visst sätt. Genom detta blir man också helt uppslukad av det man gör för stunden.

Ett av de viktigaste dragen i upplevelsen av flow är att man medan den håller på glömmet bort alla otrevligheter som förekommer i livet. Detta är en viktig biprodukt till det faktum att flowupplevelsen kräver en så total koncentration på uppgiften att det inte finns utrymme för någon annan information... En ung basketbollspelare förklarar: "Det är bara planen som räknas[...] Ibland ute på planen tänker jag på något problem som till exempel ett gräl med min flickvän och jag tänker att det är ingenting i jämförelse med matchen. Man kan gå och ha ett problem i huvudet hela dagen men så fort spelet börjar: åt helvete med det!" (Csikszentmihály 2003 sid: 81-82).

Det är alltså själva aktiviteten och hur man genomför den som gör att man kan rensa upp i sina tankar och koncentrera sig enbart på det som händer just nu. Aktiviteten i sig möjliggör närvaro. Csikszentmihály beskriver musik som en aktivitet som befrämjar flow av den anledningen att den tillhör en grupp aktiviteter som utformats för att underlätta uppkomsten av optimala upplevelser, han nämner också dans, bergsbestigning och segling som likartade aktiviteter:

De har regler som kräver att man lär sig något, de sätter upp mål, de förser en med feedback, de gör det möjligt att utöva kontroll. De uppmuntrar koncentrationen och engagemang genom att göra aktiviteten så skild som möjligt från den "krävande verkligheten" i vardagslivet[...] Sådana *aktiviteter som skapar flow* har som främsta funktion att förse oss med njutbara upplevelser. (Csikszentmihály 2003 sid: 97).

Aktiviteten i sig ger den typen av koncentration och upplevelse som Csikszentmihály beskriver som flow.

Man också tolka det som att han menar att syftet med aktiviteten i själva verket är att komma i flow. Han menar att de aktiviteter han nämner är skapade som en väg till att ha den här typen av upplevelser.

Csikszentmihály använder också en term som syftar på de som kan hitta flowupplevelser i sina tillsynes ostimulerande och rutinartade arbeten, *autoteliska arbetare* (Csikszentmihály 2003 sid: 175). Begreppet autotelisk syftar på "handlingar som man gör för deras egen skull och inte för att man förväntar sig någon framtida fördel av dem" (Csikszentmihály 2003 sid: 91).

Autoteliska arbetare är personer som kan hitta utmaningar i sina arbeten och sedan använda dessa i balans med sina egna färdigheter för att skapa flowupplevelser. De är personer som har en stor förmåga att kunna strukturera och genomföra det de företar sig, oavsett om det är arbete eller fritidssyssla, på ett sätt som gör att de har stora möjligheter för flowupplevelser. De har en förmåga att skapa njutning i de mest monotona eller uttråkande sysslor.

Begreppet autoteliska arbetare eller autoteliska personer och deras förmågor påminner om det förhållningsätt som jag talar om när jag pratar om närvaro genom meditation. Det som beskrivs av Csikszentmihály uppfattar jag som en förmåga hos vissa personer att finna något meningsfullt i det som andra upplever som meningslöst och uttråkande. Det påminner mycket om det som jag och min lärare Jan Rådvik pratar om som "meditation som ett generellt förhållningsätt". Tanken är att genom övning i meditation och liknande möjliggöra en mer generell närvaro som bl.a. resulterar i att man ökar sin förmåga att njuta och vara tillfreds oavsett vad man tar sig för. Det är för mig precis vad Csikszentmihály talar om när han skriver om autoteliska arbetare. I boken *Flow* (Csikszentmihály 2003) talas det om att vara autotelisk eller att ha ett autoteliskt förhållningsätt som en förmåga som kan vara medfödd och oförklarlig. Han skriver också om hur man kan öva upp den förmågan genom flowupplevelser. Man kan kanske tänka sig att meditation också skulle kunna vara ett sätt att öva upp en sådan förmåga.

John Welwood skriver i inledningen till sin bok *Ordinary Magic, Everyday Life as Spiritual Path*:

Cultivating the capacity to be fully present-awake, attentive, and responsive-in all the different circumstances of life is the essence of spiritual practice and realization. Those with the greatest spiritual practice and realization. Those with the greatest spiritual realization are those who are "all here," who relate to life with an expansive awareness that is not limited by any fixation on themselves or their own point of view. They don't shrink from any aspect of themselves or life as a whole (Welwood 1992 sid: 15).

Enligt min uppfattning påminner Welwoods beskrivning av de som har den största andliga medvetenheten mycket om det Csikszentmihály skriver om autoteliska personer.

Jag anser att en av Csikszentmihály's poänger är att det är hur man utför aktiviteten som skapar flow och inte egentligen vilken aktivitet det är. Vidare kan man säga att det är just det som avgör huruvida man får en flowupplevelse eller inte. Detta skiljer sig ifrån en uppfattning om förberedelse genom meditation, inför en aktivitet, i större grad skulle möjliggöra detta.

Csíkszentmihály jämför också flow med yoga. Han beskriver yogas system med åtta stadier där man strävar efter något som kallas för samadhi, det sista stadiet där föremålet för meditation och meditatören blir ett. Detta beskrivs också som väldigt njutbart och eftersträvansvärt.

Csíkszentmihály beskriver yoga som en mycket planerad flowaktivitet men skriver också att denna jämförelse har fått kritik: "deras åsikt är att medan flow försöker att förstärka självet är målet med yoga och många andra österländska tekniker att upphäva det" (Csíkszentmihály 2003 sid: 134).

Men det håller inte Csíkszentmihály med om:

Men denna invändning är kanske ganska ytlig. När allt kommer omkring syftar ju sju av de åtta stadierna i yoga till att bygga upp en allt större skicklighet i att kontrollera medvetandet. *Samadhi*, och den firgörelse som antas följa på den behöver sist och slutligen inte vara så betydelsefull- man kan på sätt och vis betrakta den som en förevändning för de aktiviteter som man sysslar med under de föregående sju stadierna, på samma sätt som bergstoppen bara är viktig för att rättfärdiga klättrandet, vilket är det verkliga målet med hela företaget. (Csíkszentmihály 2003 sid: 134).

Med den här formuleringen och de åsikter som Csíkszentmihály uttrycker kan man dra slutsatsen att han anser att flow är det som är övergripande och yoga är helt enkelt en aktivitet som man upplever flow igenom. Precis som klättring, musik eller vanligt arbete utfört på ett sätt som stämmer överens med hans flowkurva.

Han skriver också om taoism och ett begrepp som kallas *yu* (Csíkszentmihály 2003 sid 177) och som taoisten Chuang Tzui har skrivit om. *Yu* är en synonym för det rätta sättet att följa vägen inom taoism.

"Det rätta sättet att leva-utan tankar på yttre belöningar, spontant, i total hängivelse-kort sagt som en total autotelisk upplevelse" (Csíkszentmihály 2003 sid: 177).

Csíkszentmihály sätter likhetstecken mellan *yu* och flow. Han menar att den typen av upplevelser som man har genom att "följa vägen" inom taoismen i själva verket är flow.

Flowupplevelsen enligt Csíkszentmihály är något som jag själv kan relatera till. Den påminner mycket om det jag beskriver som närvaro. När jag tidigare reflekterat kring närvaro och vad som möjliggör den för mig har jag inte förhållit mig till Csíkszentmihálys teori om balans mellan färdighet och utmaning. För mig stämmer det, efter att jag nu bekantat mig med hans forskning, att ett gott förhållande mellan dessa oftast ger en god känsla. För mig är dock Csíkszentmihálys forskning och flowbegreppet lite för pragmatiskt och vetenskapligt. Forskningen är tydligt rotad i psykologi och beskriver ibland sådant som jag upplever som spirituellt och meningsfullt som placebo och vanföreställningar. Som jag skrev tidigare vill Csíkszentmihály gärna foga in österländska traditioner som jobbar med kontroll av medvetandet under samma flowfana som allt annat. Även meditation beskrivs som en aktivitet som ger flow på precis samma sätt som att cykla eller spela dart.

För mig är meditation vägen till att alltid vara i flow. Det är en träningsplattform som gör det möjligt för mig att träna på att vara närvarande i allt jag gör. Flow eller om man sätter likhetstecken mellan det och det som jag kallar närvaro är en direkt konsekvens av en sådan träning. Dessutom innebär det att jag utvecklar andra färdigheter. Jag upplever att jag blivit, genom min träning, mycket mer uppmärksam på både det som försiggår inom mig och runt omkring mig.

För mig är det inte heller aktiviteten i sig eller hur jag genomför den som skapar mitt flow utan mitt sinnestillstånd. Om mitt sinne är stilla och lyssnande på det sättet som det kan bli genom meditation lyckas jag oftast uppnå en flowliknande känsla i det jag företar mig oavsett vad det är.

När jag kan vara närvarande så kommer det andra. Jag kan inte få en "optimal upplevelse" (som Csíkszentmihály kallar det) bara genom att följa hans teori om att ha en god balans mellan hantverk och färdighet.

För mig ligger förändringen på ett djupare, spirituellt plan. När jag mediterar och känner att jag "får kontakt" med mig själv kan jag ha en autotelisk inställning till allt jag företar mig.

Experimentbeskrivning

Ambitionen med dessa experiment är att utforska olika sätt att förhålla sig till att spela och där igenom utforska vad som gör mig mer eller mindre närvarande i den utövande situationen.

Att spela som ett barn

En av "lekarna" som jag och Jan Rådvik har jobbat med kallar han för "att spela som ett barn". Att spela som ett barn innebär att försöka ta det jag vet om piano och improvisationsmusik och lägga det åt sidan. Fokus ligger istället på att försöka upptäcka. "Hur låter det här?", "vad händer om jag gör så här?". Det är ett intuitivt förhållningsätt där ambitionen är att inte tänka eller fatta några beslut. Jag har fullt fokus på att bara låta saker och ting hända. Jag tänker inte eller lägger några värderingar i mina infall utan agerar direkt. När jag reflekterat kring hur jag skall beskriva känslan av att "spela som ett barn" så är "medvetet undermedvetet" något som kommit till mig. Jag lämnar över kontrollen över musiken till mitt undermedvetna och hoppas att jag igenom det kan fatta estetiska beslut som enbart är baserat på mina musikaliska preferenser, musikens riktning och min tolkning av den. Det är också ett sätt att försöka uppnå en mer direkt och spontan kommunikation med mina medmusikanter. En tanke kom till mig för ett tag sedan när jag åkte buss och trummade notvärdena i en melodi på låret. Melodin visade sig vara "Du gamla du fria" när jag tänkte på det. Strax efter det tänkte jag på att jag en halv minut tidigare hade åkt förbi en skylt där det stod någonting i stil med "Leve Sverige!". Det intrycket översatte mitt undermedvetna till musik långt innan jag hann tänka *Där står det Leve Sverige, Sverige, hm, Sveriges nationalsång* för att sedan börja spela. Det kan tyckas vara ett ganska banalt exempel med det fick mig att börja tänka. Att först analysera ett intryck och sedan tänka på hur man skall översätta det till musik upplever jag som en omväg. Tänk om jag på något sätt kan lägga tänkandet åt sidan och istället spela direkt.

Tillvägagångssätt

Tanken med experimenten är att se hur mitt intryck av att spela och mitt intryck av musiken när jag lyssnar på den efteråt påverkas av det här förhållningssättet. Kan jag lägga mitt medvetna åt sidan och i sådana fall hur?

Rent konkret gör jag så att jag mediterar i en halvtimme innan jag spelar och tömmer mitt medvetande med hjälp av de metoder som jag lärt mig av Jan Rådvik. När jag sedan spelar försöker jag endast spela det jag ser inombords. Detta istället för att tänka på vad som skulle kunna passa in eller försöka höra nästa ton eller ackord. T.ex. om jag ser ett Bb i tvåstrukna oktaven så spelar jag det, jag tänker inte på om det är bra eller dåligt utan jag spelar det direkt. Det kan också röra sig om lite mer abstrakta bilder av musikaliska uttryck så som starkt, svagt, snabbt, långsamt etc.

Dessa exempel som jag valt är stickprov ut mitt arbetsliv som musiker. Jag har valt tre situationer som man ofta befinner sig i som musiker och genomfört

mina experiment med förberedelse genom meditation inom dessa. De tre olika situationerna är; konsert, repetition och studio.

Från varje situation finns det två olika exempel; ett där jag inte mediterat innan och ett där jag har mediterat.

I alla exempel utom exempel ett som är från konsertsituationen rör det sig om friimproviserad musik. Jag har valt den typen av musik för att det är ett spelsätt som jag upplever som relativt regellöst, det finns inte lika många rätt och fel och det tycker jag hjälper till att skapa goda förutsättningar för ett sådant här experiment.

Jag har skrivit en text om mina tankar om hur det kändes innan och under tiden jag spelade varje exempel. Efter en tidsperiod på 3-4 veckor har jag lyssnat och sett på inspelningarna och skrivit om hur jag upplever musiken. Jag har också gjort en händelseförloppsanalys av varje musikexempel där jag använt mig av en metod från David Borgos bok *Sync or Swarm* (Borgo 2005). Metoden innebär att man skriver ner vad de olika musikerna gör under musikstycket och vilken tidpunkt det händer. Jag hoppas på att genom dessa texter skapa en objektiv bild av inspelningarna som jag senare kan reflektera kring.

Analys

Detta kapitel är en metarefleksion över de reflektioner/analyser jag skrivit utifrån de olika exemplen, inspelningarna i sig och litteratur jag använt mig av. Jag hoppas att på det sättet skapa en förhållandevis objektiv plattform som jag kan göra en analys utifrån. Jag använder benämningen u-exempel (utan meditation) på de exempel där jag inte mediterat innan inspelning och m-exempel (med meditation) om de där jag har mediterat.

Rytm kontra dynamik

Något som jag slås av direkt när jag läser de egna händelseförloppsanalyserna av musikexemplen är att det finns en tendens att musiken rör sig mer i en jazzkontext i u-exemplen. Musiken beskrivs genom ord som "frijazz", "walking", "swing", snabba rytmiska mönster, "kvasitime" och liknande.

Detta verkar inte vara något som är begränsat till pianospelet utan förekommer även i bas och trummor. Musiken beskrivs med ord som anspelar på rytmiska fenomen. Puls, snabbt, långsamt, stötvis t.ex. Att döma av orden som används när jag beskriver musiken i m-exemplen verkar fokus ligga mer på dynamik, tematik och intensitetsgrader. Ord som diminuendo, crescendo, luftigt, öppet och harmoniska förlopp används flitigt.

Det är naturligtvis inte svart och vitt men det verkar som att de olika exemplen väger över åt antingen det ena hållet eller det andra.

En annan sak som man kan lägga märke till är att pianot verkar vara mer styrande i u-exemplen. Initiativen verkar till stor del komma från pianot och de andra anpassar sitt spel efter pianots idéer. De antar oftare en komproll än solistroll. Vi spelar mer utifrån våra traditionella pianotrio-roller. Det gör också att jazzkontexten kan upplevas tydligare. Traditionellt sett är pianots roll i en jazzpianotrio ofta betydligt mer solistisk än de andra instrumentens roller.

I händelseförloppsanalyserna av m-exemplen tycker jag att man kan läsa ur en större variation i vem som antar solistroll men framförallt att det inte är en lika tydlig uppdelning mellan solistroll och komproll.

Det rör det sig mer om parallella idéer och härmning förekommer inte lika ofta. När den gör det så går det åt alla olika håll. Basen härmar Pianot, Pianot härmar trummorna o.s.v.

Som nämns ovan så verkar det finnas skilda tendenser i de olika typerna av exempel. Dels i det individuella spelet men också i samspelet mellan instrumenten läggs det ett större fokus på olika element beroende på om det är ett u-exempel eller ett m-exempel. I m-exemplen finns ett tydligare fokus på dynamiska förhållanden i samspelet medan u-exemplen antyder ett fokus på rytmiska förhållanden. Exempelvis i exempel (u) 5 vid ref. B: "Pianot lägger till en andrastämma och basen börjar spela toner i en rytm som går emot den puls som pianot har" och vidare i samma exempel vid ref F: "Pianot börjar spela ett snabbt konstant rytmiskt mönster och bas och trummor enas i ett lägre tempo under detta".

Detta skiljer sig ifrån exempelvis exempel 2 (m) ref. B-G:

Pianot kommer in och spelar ett tonalt och harmoniskt mönster i mellanregistret med svaga meloditoner i högre register över basen och trummornas fortlöpande duospel [...] Pianots idé utökas genom crescendon och diminuendon tillsammans med trummor och bas [...] Pianots idé utökas genom bredare register i det harmoniska mönstret och mer dissonanta klanger. Samtliga instrument spelar med något högre intensitet.

Man kan se en skillnad mellan de två exemplen i just valet av ord i den fenomenologiska analysen av musiken. Det är som att det mest uppenbara i de olika typerna av exempel är rytmiskt förhållande kontra dynamiskt förhållande.

Den egna uppfattningen och den styrande rollen

En annan skillnad man kan se är hur jag uppfattar musiken och dess kvalitet när jag sedan lyssnar på den. Mitt ordval antyder flera gånger att min subjektiva uppfattning är att jag föredrar de exempel där jag mediterat. Det är naturligtvis komplicerat i en sådan här process där jag försöker analysera min egen uppfattning i efterhand. Det kan hända att jag valt att formulera mig på ett sätt som skapar förutsättningar för att skönja ett mönster och bevisa min tes om att musiken är bättre när jag mediterat. Med de förutsättningar som ges så hävdar jag ändå att det verkar finnas en skillnad i min uppfattning av de olika typerna av musikexempel. Jag använder ord som "berörd" eller "lugn i musiken" flera gånger gällande m-exemplen och "inte berörd" och "intellektuellt och beräknande spel" när det gäller u-exemplen, t.ex. i exempel 2:

När jag lyssnar på inspelningen hör jag ett lugn i musiken som jag sätter stort pris på. Jag/Vi håller fast vid idéer och låter alla sektioner av musiken ha sin naturliga gång. När ett initiativ tas är det oftast motiverat och baserat på en riktning eller ett redan existerande moment i musiken

Jag uttrycker mig på ett liknande sätt i exempel 4:

Jag som lyssnare uppfattar mitt uttryck som att jag är mer emotionellt engagerad i mitt spel än tidigare och kanske mer innesluten i mig själv än att ha uppmärksamheten mot det som sker kring mig. När jag lyssnar på det här blir jag betydligt mer berörd av musiken än den som spelades i förra exemplet

En annan tendens som är förknippad med detta är att pianot verkar ha en mer styrande och initiativtagande roll i m-exemplen. Om exempel 4 står det: "Det är även i detta exempel ett stort fokus på pianot och jag tar en ledande roll även här". Det exempel som jag refererar till i detta fall är exempel 3, som är ett u-exempel, där basen och trummorna framförallt "ackompanjerar" pianot. Som skrivit ovan i utdraget från exempel 4 är upplevelsen att jag är "innesluten i mig själv". Senare i samma exempel står det:

En intressant notis är att basisten sa, när jag frågade honom om han tyckte det var någon skillnad mellan inspelningarna, att han upplevde mig som mindre lyhörd och svårare att kommunicera med.

Man kan också se denna tendens i exempel 6:

Pianospelet bestämmer riktningen på musiken betydligt mer än i föregående exempel. Nästan så mycket att man kan tycka att jag kör över de andra.

Det verkar som att det i m-exemplen finns ett större fokus på det egna pianospelet än det som medmusikanterna spelar. Ett fokus, som eventuellt gör att musiken blir lidande. Basisten uttrycker som sagt att han upplevde mig som mindre kommunikativ i ett av de exempel där jag mediterat. Samtidigt verkar det som att min uppfattning är att musiken är "bättre" i de exempel där jag mediterat. Det verkar åtminstone vara min subjektiva uppfattning och alltså inte att förväxla med någon slags objektiv position.

Pianisten Mildred Chase skriver i sin text "Being at the Piano" i *Ordinary Magic* (Welwood 1992):

I am now able to reach a state of being at the piano from which I come away renewed and at peace with myself, having established a harmony of the mind, heart, and body. This does not diminish my performance in any way, either in style or in communicativeness. In fact, it is quite the opposite. The heightened awareness and the sense of harmony that I take away with me from the instrument benefit the people with whom I interact, and the other activities that occupy me. We bring to our music from our lives and take from our music to the rest of our living. (Welwood 1992 sid: 109).

Mildred Chases uppfattning är att hennes musik främjas av det sinnestillstånd som hon beskriver. Ett sinnestillstånd som påminner, i hennes beskrivning, mycket om det som jag upplever när jag mediterar.

Att döma av de olika exemplen så är det min *subjektiva* uppfattning att min musik också främjas av detta sinnestillstånd. Återigen är det, med det underlaget jag har, omöjligt att på något sätt fastställa en objektiv uppfattning. OM en objektiv uppfattning skulle skilja sig från det Chase beskriver går det dessutom att hävda att det beror på en rad olika företeelser. Det går t.ex. att tänka sig att min förmåga att dra nytta av detta sinnestillstånd inte är lika utvecklat som Chases eller att Chase också helt enkelt beskriver sin subjektiva uppfattning som inte nödvändigtvis stämmer överens med en objektiv uppfattning. Det går inte att veta utan omfattande undersökningar. Något som går att tänka sig är att min uppfattning av dels det klingande resultatet men också upplevelsen i den utövande situationen är bättre i m-exemplen.

Närvaron och flytet i musiken

I u-exemplen beskrivs gällande upplevelsen av spelsituationen en lite mer neutral inställning där jag talar om att jag "inte är speciellt emotionellt engagerad". Jag beskriver också att jag inte känner mig speciellt närvarande och tänker mycket på vad som händer runt omkring mig istället för musiken. I exempel 3 skriver jag om en dag på jobbet känsla. I exempel 5 skriver jag dock att jag kände mig fokuserad, trots en obekväm situation i det fallet i form av skivinspelning, och spekulerar i om min träning i meditation under studierna eventuellt gjort min förmåga att fokusera starkare.

Dock var det så att jag kände mig fokuserad när vi spelade. Jag kände inte att jag forcerade musiken, som det annars är lätt att göra när man är nervös eller dylikt och det kändes som att det jag ville spela kom ut [...] Vad detta beror på kan man bara spekulera i men kanske är det så att genom den övning i närvaro och meditation som jag gjort under studierna gör det lättare att fokusera nu än tidigare

Det jag antyder här är att det finns en möjlighet för mig att träna upp förmågan att vara närvarande mer som ett generellt tillstånd snarare än något som man bara uppnår genom en viss typ av förberedelser.

Jag återanvänder ett citat från kapitlet om flow nämligen det John Welwood skriver i inledningen av *Ordinary Magic Everyday life as spiritual path*

Cultivating the capacity to be fully present-awake, attentive, and responsive-in all the different circumstances of life is the essence of spiritual realization are those who are 'all here', who relate to life with an expansive awareness that is not limited by any fixation on themselves or their own point of view. They don't shrink from any aspect of themselves or life as a whole" (Welwood 1992 sid: 15).

Det Welwood skriver om är att utveckla en förmåga att vara närvarande i alla olika aspekter av livet. En mer generell närvaro som man sedan bär med sig in i olika aktiviteter som i mitt fall, pianospel. En närvaro som man alltså tränar upp och är i. Som ett konstant tillstånd mer än ett tillstånd som man försätter sig i, för stunden, genom meditation. Min lärare Jan Rådvik talar också om meditation som ett tillstånd och förhållningsätt. Ordvalet meditation i det fallet kan kanske vara missvisande eftersom det man oftast åsyftar med det ordet är en aktivitet. Man kan istället säga närvaro som ett förhållningsätt. Det går också att spekulera i om förmågan att vara närvarande är möjlig att träna upp. I arbetet som jag utfört under studierna, och de experiment som jag genomfört i och med dessa olika exempel, har jag haft ingången att det är den meditation som är i direkt anknytning till den planerade aktiviteten som eventuellt kan stärka närvaron. De övningar jag gjort har följaktligen gjorts för att öva upp min förmåga att meditera. Det går också att tänka sig ett tillvägagångssätt där man i enighet med vad Welwood skriver övar upp sin generella närvaro genom olika övningar för att i förlängningen påverka närvaron i avgränsade aktiviteter som exempelvis musicerande.

Man kan också dra paralleller till vad K. Anders Ericsson skriver om övning i sin artikel *Attaining Excellence Through Deliberate Practice: Insights from the study of expert performance* i Michel Ferraris *The Pursuit of excellence through education* (Ferrari 2002):

It has been shown that the attainment of expert performance requires an extended period of high level deliberate practice, where the duration of practice is limited by the ability to sustain concentration, a capacity that appears to increase as a function of years of practice in the domain. (Ferrari 2002 sid: 31).

Ericsson menar att förmågan att koncentrera sig är något som växer i kapp med att man tillägnar sig ett hantverk. Om man talar om koncentration som förmågan

att vara närvarande så kan man utifrån detta säga att man blir bättre och bättre på att vara närvarande genom övning. I det här fallet är dock den ökade förmågan att vara närvarande en bi-produkt av den ökade förmågan att spela ett instrument.

I de olika exemplen skriver jag ju mycket om huruvida jag kände mig närvarande eller ej; om jag kände att jag kunde gå in i musiken eller ej. Mycket handlar om att inte tänka på vad jag spelar utan att snarare, som jag skriver i exempel 1, rida på vågen. Det stämmer också överens med det experiment som jag genomför i de olika exemplen, att spela som ett barn. Att spela medvetet undermedvetet och lägga intellektet och min analyserande sida åt sidan. Detta är också jämförbart med vad Mihaly Csikszentmihaly skriver om gällande flow och förlusten av självmedvetande. I det här fallet är det en bergsklättrare som berättar om sin Flowupplevelse i sin klättring:

Man kan engagera sitt ego i bergsklättring på massor av olika sätt som inte nödvändigtvis leder till upplysning. Men när saker och ting blir automatiska, är det som något jag-löst, på sätt och vis. På något sätt gör man rätt sak utan att ens tänka på det eller ens göra någonting alls...Det bara händer. Och ändå är man mer koncentrerad. (Csikszentmihály 2003 sid: 87)

Det påminner också om vad Evan Parker säger om sitt förhållningsätt till att spela solosaxofon i *Sync or Swarm* (Borgo 2005):

It's a bit like juggling...You have to do the easier tricks first: get into the rhythm and suddenly your body is able to do things you couldn't do cold. The best bits of my solo playing, for me, I can't explain myself. Certainly I wouldn't know how to go straight to them cold. The circular breathing is a way of starting the engine, but at a certain speed all kinds of things happen which I'm not consciously controlling. They just come out. It's as though the instrument comes alive and starts to have a voice of its own (Borgo 2005 sid: 51).

I exempel 6 skriver jag:

Min lärare Jan Rådvik pratar ofta om att man kan se sina tankar och intryck under meditation som att de är en film som man ser på en bioduk samtidigt som man själv sitter bekvämt tillbakalutad i en fåtölj. De sista fem minuterna av improvisationen så upplevde jag något som är jämförbart med det. Jag spelade med ögonen stängda och såg en film på hur mina händer rörde sig över pianot och spelade. Jag påverkade inte överhuvudtaget vad som spelade utan jag såg bara filmen på hur jag spelade. Jag iakttog mig själv och hur jag spelade.

De olika citaten ovan talar alla tre om en känsla av att saker och ting bara sker av sig själva utan att man tänker på vad man gör. Det är en känsla som jag, att döma av de olika exemplen, finner eftersträvansvärd. I m-exemplet 4 skriver jag bland annat: "Jag som tittare och lyssnare uppfattar mitt uttryck som att jag är mer emotionellt engagerad i mitt spel än tidigare och kanske mer innesluten i mig själv än att ha uppmärksamheten mot det som sker kring mig." I exempel 2 skriver jag " När jag sedan spelade upplevde jag att jag till stor del lyckades bibehålla den närvaro jag hade som ambition att ha. Jag tänkte inte på vad jag spelade utan lät bara musiken ske." Båda dessa upplevelser beskrivs i sin kontext som positiva upplevelser. I u-exemplen beskriver jag en annan känsla, som i

exempelvis exempel 1: "När jag väl spelade så upplevde jag det som att jag inte riktigt hade något flyt i mitt spel och jag kände vid flera tillfällen att jag forcerade musiken istället för att "rida på vågen". I exempel 5 skriver jag: "Även i detta tycker jag att man kan skönja ett mer analytiskt och intellektuellt tänkande i improvisationen, kanske särskilt från min sida." I texten runtomkring de två citaten så uttrycker jag de två upplevelserna som negativa.

Slutsatser och reflektion

Jag började det här projektet med ambitionen att försöka hitta vad det är som gör att jag är mer närvarande i vissa situationer än andra och hur jag kan öva på att vara mer närvarande oftare. Genom arbetet med detta projekt har jag som av en slump snubblat in i något helt nytt som kommit att genomsyra mitt liv och min vardag. De funderingar jag har haft om vad det innebär att vara närvarande och hur det påverkar min musik har varit min väg innan jag upptäckte att jag gick på den. Allt eftersom utbildningen har fortskridit har jag mer och mer känt värdet av att arbeta andligt på det sättet som man åsyftar inom exempelvis zenbuddhism, både för att utvecklas inom musik men också för att utvecklas som människa.

Innan jag började studera var jag inte lika reflekterad. Det handlade om att ha rätt feeling och jag tänkte på olika yttre faktorer som skulle vara optimala. Ju mer jag har studerat desto mer har jag upptäckt hur lite det handlar om detta. Nästa steg är att tänka att det handlar om mig och mitt själv. Efter det har jag insett att det handlar om att glömma mig själv. Genom att vara ett med allt kan jag vara mer. Genom att inte bedöma, inte tänka på något och inte koncentrera mig på det jag spelar kan jag spela det som är sant för mig. Genom att inte tänka på nästa ton kan jag vara närvarande i den ton jag spelar nu. Genom att distansera mig från mitt själv kan musiken flöda fritt. All den kunskap jag besitter kan komma fram utan att jag behöver låta den bestämma.

När det kommer till detta är jag en novis. Jag har precis börjat och som bekant så finns det människor som hänger sig åt detta och enbart detta hela sina liv. Jag är ju främst musiker och som bekant är att vara musiker en aktivitet som också kräver mycket tid och stor dedikation. Men jag känner att det som jag nu lärt mig är det absolut väsentligaste även för min utveckling som musiker. För mig är musiken den väg som jag använder mig av för att komma till upplevelsen av zen och zen är den väg jag går på för att musiken skall kunna flöda fritt. Genom att meditera, träna qigong och öva min uppmärksamhet genom olika övningar, eller "lekar" som Jan kallar dem, tränas också min förmåga att vara mer lyssnande, uppmärksam och närvarande i musiken. Samtidigt är musiken den kanal jag behöver för att träna min uppmärksamhet. Musik är min Zen. Det ena drar nytta av det andra.

Musiken och kampsporten

Tidigare har jag slitits mycket mellan mitt musicerande och mitt kampsportsutövande. Båda har varit tids- och energikrävande. Det har alltid känts som att jag förr eller senare skulle tvingas till ett val. Året innan jag påbörjade min masterutbildning började jag känna ett samband mellan de två. Jag började tänka på att det faktum att jag höll på med det ena kanske på något sätt gjorde att jag blev bättre på det andra. Jag tror att det jag kände var att jag övade min närvaro och min uppmärksamhet oavsett vilken av de två aktiviteterna jag hängav mig åt för stunden. Precis som musiken var kampsporten en väg; de två är olika vägar med ett gemensamt mål. Den vanligaste invändningen mot ett sådant resonemang är nog att det är två aktiviteter som hantverksmässigt skiljer sig mycket ifrån varandra. Jag ser det som att oavsett vilken aktivitet man hänger sig åt finns det två delar av den. Det finns hantverket och det finns *det andra*; att vara närvarande att *se, höra* och

känna. Jag tror på inget sätt att jag genom att jag är närvarande kan göra vad som helst. Om jag skulle få för mig att börja skulptera skull det objektivt sett inte röra sig om någon stor konst eftersom jag inte vet hur man gör eller eftersom jag inte har någon kännedom om hantverket.

Däremot kan jag genom att vara närvarande och uppmärksam dra så stor nytta av mina hantverksfärdigheter som möjligt. Jag rensar mig själv från tankar om hur jag skall göra och bara gör. Takuan Soho skriver i *Art of the Sword*:

In terms of martial art, when you first notice the sword that is moving to strike you, if you think of meeting that sword, your mind will stop at the sword in just that position, your own movements will be undone, and you will be cut down by your opponent. This is what *stopping* means-the mind is being detained by some matter (Welwood 1992 sid: 129).

Texten ovan är tagen från ett brev från zenmästaren Takuan Soho, som levde någon gång under 1600-talet, till en samtida samuraj som intresserade sig för Zen. För mig är det han skrev direkt översättbart till mitt pianospel.

Är jag i ett musikaliskt flöde eller om man vill uttrycka sig lite mer vardagligt, spelar jag ett stycke musik, så begränsar jag mig själv genom att fokusera mig på en ton eller ett ackord. Mitt sinne stannar vid en detalj i musiken istället för att ge mig hän till det flöde som finns. Jag tappar min närvaro i musiken och musicerar intellektuellt från utsidan av musiken eller för att använda mig av en liknelse från texten ovan "min motståndare hugger ner mig".

En liknelse mellan att spela musik och en strid kan tyckas banal eller krystad men för mig så är den jämförelsen antagligen den största anledningen till att jag påbörjade det här projektet. I en thaiboxningsmatch är det otroligt viktigt att man baserar sitt eget val av tekniker och agerande på vad motståndaren gör. Om man fokuserar på att göra en specifik teknik av andra anledningar som att man nyligen lärt sig den och tycker den är fräck, eller att det är en teknik som man vet att man normalt sett utför på ett bra sätt så stannar sinnet vid den. Man kommer ut ur flödet. Det fina med kampsport är att konsekvenserna av ett sådant agerande är väldigt tydliga; man får stryk. Man kanske blir knockad och helt plötsligt sitter ner i ringen och undrar vad som hände. Det har hänt mig flera gånger och när jag sitter där så går ofta tankarna på följande sätt:

-Vad hände? Det sista jag kommer ihåg är att jag tänkte att jag skulle prova den nya kombinationen som jag övade på härom veckan.

För mig är jämförelsen med musik tydlig och extra tydlig om man jämför med improviserad musik.

Än intressantare blir det om man gör jämförelsen i ett skarpt läge, alltså likheterna mellan en match och en konsert. När man övar och misslyckas är det ju trots allt bara att börja om.

Förutsättningarna i en improvisation och en match är samma. Det går inte att förutse händelseförloppet innan man har börjat agera. Precis som i en match baserar man sina val av spelsätt i en improvisation på det som hänt innan hos sig själv eller sina medmusikanter. Det man spelar är det man en gång har lärt sig, det man kan så bra att det sitter i ens undermedvetna, eller som man ofta säger i kampsport "i ryggraden".

Spelar man utifrån sitt medvetna jag och analyserar och värderar det man gör tappar man sin närvaro och "åker på stryk". De här två åren då jag studerat har

jag inte tränat speciellt mycket kampsport jämfört med hur mycket jag tränade förut. Det känns som ett rent sammanträffande att det har blivit så, men vem vet, det kanske är för att musiken har tagit större plats. Att döma av hur det har varit tidigare i mitt liv så verkar det som att jag oftast fokuserar på det ena eller det andra. Det har funnits perioder då jag trott att jag skall sluta med musik och fokusera på att vara professionell fighter. Den här gången tror jag mer på att jag lever i cykler, jag har olika fokus i olika perioder. Det skall bli spännande att se hur mitt kampsportsutövande påverkas av mitt andliga arbete.

Min förhållandevis nya insikt av att mitt musicerande stärks av mitt kampsportsutövande och vice versa är en stor tröst då jag tidigare upplevt en stor stress av min kluvenhet i val av aktivitet att fokusera på. De flesta inom de två olika fälten talar om att det krävs stor dedikation för att lyckas.

Avslut

Dessa typer av funderingar gör vikten av mitt andliga arbete än tydligare för mig. Det lustiga är att jag gick in i det här projektet med tillnärmningen att meditation och andligt arbete är underordnat att musicera. De var ett verktyg till att spela bättre, det enda jag hade på känn var att om jag alltid kunde vara närvarande i min musik skulle jag kunna bli bättre på att spela och må bättre när jag gjorde det. I de experiment jag gjort under studietiden och skrivit om i den här uppsatsen har jag haft precis den ingången. Ambitionen var att försöka undersöka metoder för att kunna vara mer närvarande i den utövande situationen. Att lära mig om meditation var ett sätt att försöka hitta en ny infallsvinkel. Egentligen skiljde sig det tänkandet inte så mycket ifrån att göra en teknisk anpassning så som att lägga om min handställning eller tillnärma mig ny musik som skulle kunna influera mig på något sätt. De tendenser som jag upptäckte var precis sådant som jag hade hoppats på innan. Samspelet verkar förändras beroende på om jag mediterat eller ej och det är fokus på olika element av musiken i de olika exemplen. Man kan inte fastställa något genom de analyser jag gjort och det går naturligtvis att spekulera i vad det faktiskt är som förändrar mitt spelsätt. Det jag vet är att min syn på meditation förändrades under studietiden. Från att meditationen var ett verktyg och musiken ett syfte har det kanske inte blivit helt tvärtom men det finns en balans. Att musicera kan vara ett sätt att meditera och att meditera kan förändra mitt sätt att spela. Om inte genom direkt förberedning inför musicerande så genom ett ändrat förhållningssätt till livet.

Den resa jag inlett i och med detta projekt och mitt arbete med Jan Rådvik har snarare fått mig att inse att det enda jag vet är att jag inte vet någonting. De insikter jag hade för två år sedan har utvecklats eller lagts åt sidan. Så kommer det antagligen vara i framtiden också. Det jag möjligtvis vet nu är att genom att arbeta med meditation har jag blivit bättre på att lyssna. Med "lyssna" avser jag alla sorters uppfattning. Genom att öka min känslighet uppfattar jag mer än vad jag kunde tidigare. Den typen av arbete och insikter handlar snarare om hur jag förhåller mig till mitt eget liv och mig själv än om jag är bra på att spela piano. Dock är det så att musicerandet är en stor del av vem jag är. Rimligtvis är det så att även det kommer att påverkas av mitt fortsatta arbete med meditation, precis som jag känner att det redan gjort under de här två åren.

En annan insikt jag gjort under tiden som jag arbetat med mina experiment och analyserna av dessa är att de fördelarna jag har fått av meditation är snarare de som jag skaffat mig igenom en ändring i mitt generella förhållningssätt till livet och igenom det musiken. Det är möjligt att det kan vara så ett specifikt förberedande inför en spelning eller inspelning kan påverka min uppfattning av kvalitén på musiken. Men jag tror nog att det snarare är så att den stora påverkan sker utifrån hur jag arbetar och ändrar mina generella förhållningssätt.

Jan och jag har pratat om hur meditation inte är en aktivitet utan ett förhållningssätt. Det tycker jag, just nu, känns mer och mer sant.

Ytterligare en aspekt av det hela är att jag märkt när jag spelat, kanske inte just i de exempel jag använt mig av men i andra situationer, att jag kan spela exakt samma saker men uppleva dem olika. I de analyser jag gjort av mitt eget spel i den här uppsatsen har jag tyckt mig skönja vissa mönster; faktiska hantverksmässiga tecken på om jag mediterat eller inte som om jag rör mig i en jazzkontext eller inte, hur dynamiskt jag spelar och hur jag förhåller mig till mina medmusikanter med mera. Men i andra situationer har jag spelat exakt samma saker oavsett om jag mediterat eller inte. Skillnaden är hur jag upplever de olika situationer jag är i beroende på i vilket sinnestillstånd jag befinner mig i när jag genomför dem. I förlängningen går det att spekulera i om lyssnaren, både jag och andra, skulle uppleva någon skillnad.

Mihály Csíkszentmihály skriver i *Flow* (2003) om människor som motionerar:

Många hamnar i ett ekorrhjul av träning som de tappar kontrollen över. De känner att det är deras plikt att motionera, men de har inte roligt när de gör det. De har gjort det vanliga misstaget: att blanda samman form och innehåll. De tror att de konkreta händelserna och handlingarna är den enda "verklighet" som avgör vad de upplever[...] Men som vi sett beror inte njutning på *vad* man gör utan *hur* man gör det (Flow, Csíkszentmihály, 2003 sid: 127)

Det är något som jag tycker passar in på min idé och vision om hur musik, improvisation och meditation skall vara. Det är inte vad jag gör utan hur jag gör det som spelar roll.

Förslag på vidare forskning

Något som är uppenbart i det arbete som utförts i den här uppsatsen är att det finns otillräckligt med underlag för att kunna dra några slutsatser. Man kan tänka sig att man i en fortsatt och mer omfattande undersökning skulle kunna utöka antalet exempel men framför allt ta hjälp av en referensgrupp.

Man kan tänka sig att man kan genomföra antingen en kvalitativ intervjustudie eller en mer omfattande formulärstudie. I en sådan skulle opartiska människor i olika åldrar och av olika yrken få se och lyssna på inspelningarna utan att veta vilka exempel som jag mediterat i och uttala sig om eventuella skillnader. Det vore intressant att se eventuella skillnader mellan hur musiker och ickemusiker uppfattar musiken.

Vidare skulle det vara intressant att i större utsträckning praktisera meditation i kampsportsutövande. Man skulle kunna genomföra liknande inspelningar och sedan se om de eventuella skillnaderna är jämförbara med de som finns musikinspelningarna. Man kan t.ex. tänka sig en serie av sparringronder där olika förberedelser har gjorts och se om de skillnaderna man eventuellt uppfattar är jämförbara med skillnaderna som är i musikexemplen. Även här skulle det behövas en mer omfattande undersökning för att kunna visa på eventuella resultat

Inom utövandet av flera österländska traditioner som exempelvis yoga, qigong och akupunktur talar man om de fem elementen. De är trä, eld, jord, metall och vatten. Man letar efter balans mellan dessa och de olika elementen har olika egenskaper. De övningar och metoder som beskrivs i denna uppsats rör sig nästan uteslutande inom elementet vatten. Vatten är ett lugnt, flexibelt och harmoniskt element. Det är också oftast det man åsyftar när man beskriver något som meditativt. Jag har nyligen börjat arbeta med eld och upplevt en annan effekt genom en ny serie av övningar. Eld är mer energifullt och har vissa drag av kaos och skiljer sig på så sätt mycket från vatten. Det vore intressant att fördjupa sig i det och se vad det har för effekter i en utövande situation. Att överhuvudtaget fördjupa sig ytterligare i det andliga arbetet och se vad det har för effekter på musicerandet vore intressant.

Litteraturlista

Welwood, John 1992 *Ordinary Magic, Everyday Life as Spiritual path*, Shambala Publications Inc. Boston, Massachusetts

Csikszentmihalyi, Mihaly 2003 *Flow* Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm

Borgo, David 2005 *Sync or Swarm; Improvising Music in a Complex Age*, The Continuum International Publishing Group Inc. New York, New York

Ferrari, Michel 2002, *The Pursuit of Excellence through Education*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers Mahwah, New Jersey

Appendix

Bilagor och Arbetsprover

Nedan finns alla mina texter kring inspelningarna bifogade märkta med exempel 1-6. Det finns tre typer av texter för varje exempel. "Tankar och känslor under inspelningen", "Reflektion" som är mina tankar när jag lyssnar/ser på inspelningen i efterhand och "Fenomenologisk analys". Den sistnämnda redogör objektivt för vad som händer i musiken och när. Jag har valt att inte göra en fenomenologisk analys av exempel 1 eftersom det rör sig om mer traditionell jazz och det som sker och kan ske i musiken är mycket mer givet än i de andra exemplen.

Exempel 1

Utan meditation

**Utdrag ur konsert. JH3(John Holmström trio) live på Glenn Miller
(Stockholm) 17/12 2012**

Tankar innan och under inspelning

Jag har valt just denna inspelning för att den på många sätt är en extrem. En vecka innan en miniturné, som spelningen var en del av, hade trummisen i bandet annonserat att han tänkt sluta. Han uppgav skäl som att han var tvungen att prioritera andra saker i livet just då och inte hade tid att spela så mycket musik. Fastän han försäkrade att så inte var fallet upplevde jag avhoppet, möjligtvis ogrundat, som en kritik mot mig eftersom det vi spelade min musik i en intim sättnig där jag har den ledande solistrollen. Vidare så var jag nervös för att spela på Glenn Miller som är en viktig scen i Sveriges jazzvärld och dagen hade varit stressig och jag hade inte fått den tiden jag ville ha till att fokusera och rensa huvudet inför en konsert. Dessutom kände jag att jag inte fått den reptiden jag hade velat ha för att rota musiken ordentligt i bandet. Allt detta sammantaget bidrog till att jag kände mig stressad, osäker och ofokuserad.

När jag väl spelade så upplevde jag det som att jag inte riktigt hade något flyt i mitt spel och jag kände vid flera tillfällen att jag forcerade musiken istället för att "rida på vågen". Jag hade svårt att känna mig närvarande i musiken och tänkte på mycket annat när jag spelade, såsom "hur upplever publiken mitt spel?", "borde jag försöka spela tekniskt svårare för att imponera?" och liknande tankar.

Reflektion

När jag lyssnar analytiskt, nu tre månader senare, tycker jag att jag kan höra en instabilitet i mitt spel. Det finns en osäkerhet i min temapresentation som gör att det är svårt för basen och trummorna att förhålla sig till mig (särskilt rytmiskt). När jag spelar solo spelar jag snabba fraser konstant utan att låta musiken vila emellanåt genom pauser och utrymme åt bas och trummor. Detta är något som är väldigt vanligt för mig (och för många andra musiker, misstänker jag) när jag inte är närvarande i stunden och musiken. Istället för att luta mig tillbaka och låta musiken ha sin naturliga gång försöker jag forcera fram något som jag sedan inte uppnår av just ovan nämnda anledning.

Det finns stunder där jag tycker att det låter som jag lyckas slappna av och spela mer tillsammans med de andra, men efter en kort stund blir jag otålig och börjar forcera igen. Det finns en genomgående oro som resulterar i att jag spelar för mycket och inte uppnår det jag tänkt.

Exempel 2

Med meditation

Utdrag ur fri Improvisation. daRk hOrse live på Entra (konsertserie av GAC) 23/3 2013

Tankar innan och under inspelning.

Den här konserten hade, precis som konserten på Glenn Miller med JH3, sina störningsmoment tidigare under dagen. En viss stress i samband med att hjälpa publik att hitta rätt lokal och att ha många andra åtaganden. Den största oron bestod dock av att publiken inte var speciellt stor och att den bestod, nästan uteslutande, av jazzmusiker från äldre generationer som jag har stor respekt för inklusive en av mina favoritpianister.

Skillnaden från exempel 1 var att jag bestämt mig för att pröva mina idéer om att tömma sinnet innan konserten genom meditation och försöka spela "undermedvetet" och på så sätt göra ett aktivt planerat försök att vara mer närvarande i musiken. Jag lyckades få en halvtimme över innan konsert till förhållandevis ostörd meditation och kände att jag hade förberett mig på ett önskvärt sätt.

När jag sedan spelade upplevde jag att jag till stor del lyckades vara närvarande på det sättet som jag önskade. Jag tänkte inte på vad jag spelade utan lät bara musiken ske. Ibland dök det upp tankar som "vad tycker publiken?" och "spelar vi för länge eller för kort?" och liknande men jag lyckade hålla en distans till dessa tankar som gjorde att jag kunde fortsätta som planerat. Jag upplevde också en viss kärvhet i samspelet med de andra men hade också distans till de tankarna och tänkte mer "det löser sig, vi fortsätter spela och slappnar av så blir det bra".

Förhållningssättet jag beskriver ovan kan tyckas känslolokalt men det var inte alls så jag upplevde det. Jag hade en genomgående bra känsla och kom flera gånger på mig själv med att sitta och le.

Reflektion

När jag lyssnar på inspelningen hör jag ett lugn i musiken som jag fäster stort värde vid.

Jag/vi håller fast vid idéer och låter alla sektioner av musiken ha sin naturliga gång. När ett initiativ tas är det oftast motiverat och baserat på en riktning eller ett redan existerande moment i musiken.

Jag upplever mitt även eget spel som rytmiskt med ett tonalt och harmoniskt språk som mycket närmre de ambitioner jag har. Musiken är stundtals väldigt stark i intensitet och dynamik men jag upplever ändå det lugn som jag kände på plats. Det känns som jag vilar i musiken och är närvarande. Jag tycker att mitt spel bär väldigt lite spår av den prestationsångest jag skulle kunna känna inför att spela för så många av mina äldre och mer rutinerade kollegor.

Händelseförloppsanalys

Referens	Tid	Beskrivning
A	0:00	Trummorna och basen spelar tillsammans snabba rytmer med vispar respektive preparerade strängar i crescendo och diminuendo.
B	0:18	Pianot kommer in och spelar ett tonalt och harmoniskt mönster i mellanregistret med svaga "meloditoner" i högre register över basen och trummornas fortlöpande duospel
C	0:45	Pianots idé utökas genom crescendon och diminuendon tillsammans med trummor och bas.
D	02:10	Pianots idé utökas genom bredare register i det harmoniska mönstret och mer dissonanta klanger. Samtliga instrument spelar med något högre intensitet.
E	02:45	Musiken blir mer böljande både i intensitet volym.
F	02:50	Trummorna börjar integrera cymbalerna mer i sina rytmiska mönster.
G	03:03	Samtliga instrument bibehåller sin idé och ökar intensiteten ytterligare.
H	03:10	Ett tydligt diminuendo. Samma idé bibehålls.
I	03:24	Början på ett förhållandevis långt och tydligt crescendo.
J	04:07	Trummorna och basen tar ett steg tillbaka i volym och intensitet. Piano fortsätter sin idé med crescendon och diminuendon.
K	04:45	Pianot går ner något intensitet och börjar spela snabba atonala fraser i diskanten. Basen och trummorna fortsätter att spela som tidigare.

Exempel 3

Inspelning av repetition med daRk hOrse 18/4 2013 utan meditation

Tankar innan och under inspelning

Eftersom det var första gången jag använde mig av en zoom med kamera var det en del stress kring att få tekniken att fungera. I övrigt var det inga speciella störningsmoment.

Känslan jag hade när jag väl spelade kan beskrivas som "en-dag-på-jobbet-känsla". Jag var inte speciellt emotionellt engagerad men ändå mån om att spela bra och musicera med mina medmusikanter. Jag var varken missnöjd eller speciellt nöjd med det jag spelade utan "gjorde jobbet" helt enkelt.

Reflektion

Pianospelet tycks präglad av härmande moment. Basen och trummorna spelar fraser som jag reagerar på genom att härma och tolka tonalt eller rytmiskt och vice versa. Detta resulterar i ett samspel som jag upplever som uppenbart kommunikativt. Musiken är mer präglad av detta kollektiva, härmande spel snarare än ett kontrapunktiskt spel där vi hade varit mer som tre individuella röster som rör sig parallellt. Det finns en stark anknytning till jazzen på så sätt att vi tar våra instruments traditionella roller. Pianot tar en solistisk roll och spelar melodier och linjer som ett soloinstrument. Basen och trummorna ackompanjerar i "broken time". Musiken kan upplevas som "strömlinjeformad" och ingen av oss motsätter oss de andras idéer utan spelar med dem och försöker värna om de olika motiven snarare än att ställa oss på tvären.

Jag har en kroppshållning som ser förhållandevis avslappnad ut. Ansiktsuttrycket upplever jag som neutralt och begrundande. Det verkar som om koncentrationen ligger mest på lyssnande och det huvudsakliga fokuset är att ta in vad de andra gör och genom detta få intryck som jag sedan kan använda mig av. Vid ett flertal tillfällen sker det snabba och precisa utbyten mellan instrumenten som också tyder på ett aktivt lyssnande från de olika deltagande parterna.

Personligen upplever jag musiken som musik av hög kvalité och att den framförs av skickliga musiker. Jag blir inte berörd. Snarare imponerad av utförandet.

Händelseförloppsanalys

Referens	Tid	Beskrivning
A	0:20	Basen börjar med gnisselljud vid stallet med stråken. Pianot spelar delvis tonala fraser i högt register. Trummorna skrapar en visp på cymbalerna
B	01:14	Bandet börjar en gemensam fras med crescendo och accelerando. Den går uppåt i register på pianot och neråt med stråken på basen och tar slut samtidigt,
C	01:25	Basen spelar en kort perkusiv glissandofras med stråken som pianot plockar upp och integrerar.
D	01:49	Pianot börjar spela något mer rytmiska fraser och basen reagerar genom att gå över till pizzicato och spelar mer rytmiskt. Trummorna ökar i intensitet men inte volym.
E	03:14	Efter ett relativt långt stycke i en tydlig Frijazzkontext går basen och pianot över till varsitt ostinato. Trummorna spelar rytmiskt och konstant. Detta mynnar ut i snabbare swingbaserad frijazz.
F	04:10	Efter staccatoartade rytmer i pianot tar hela bandet ner volymen och intensiteten på musiken men spelar i samma kontext som tidigare.
G	04:25	Basen börjar spela fraser i det höga registret och pianot och trummorna reagerar genom att ta ner volymen och intensiteten och ge basen mer utrymme.
I	04:40	Basen börjar spela en serie av fraser som går från högt register till lågt och trummorna kompar. Pianot tar paus.
J	05:08	Pianot kommer in igen och härmar basen i sitt initiativ men med ackord som bildar en harmonisk grund.
K	05:41	Basen spelar en rytmisk fras i puls och

pianot och trummorna plockar omedelbart upp pulsen.

L

06:14

Efter ett par gemensamma fraser från högt till lågt register avslutas musiken.

Exempel 4

Inspelning av repetition med daRk hOrse 18/4 2013 med meditation

Tankar innan och under inspelningen

Inför den här inspelningen förberedde jag mig alltså med meditation. Jag hade en bra meditation där jag lyckades koppla bort mina tankar och upplevde att jag var väl förberedd inför experimentet. Under själva inspelningen lyckades jag till stor del hålla kvar det mind som jag hade bestämt mig för att ha.

Reflektion

Det här exemplet är i min mening betydligt mer präglad av ett kontrapunktiskt spel, speciellt från min sida. Jag reagerar inte lika ofta med att härma de andras motiv utan håller mina egna idéer som en parallell linje i förhållande till vad de spelar. Härmningselementet är fortfarande närvarande men musiken är inte baserad på just detta. Det finns också exempel på tvära vändningar som till synes inte är baserat på något av det som spelats tidigare utan helt enkelt dyker upp som en ny idé hos mig som jag sedan genomför. Musiken är inte heller lika präglad av jazz som det tidigare exemplet. Även om vi vidhåller våra traditionella instrumentroller är det som spelas rytmiskt och tonalt inte lika rikt på jazzreferenser. Det är även i detta exempel ett stort fokus på pianot och jag tar en ledande roll även här. Detta kan kanske delvis förklaras av att samtliga inblandade var medvetna om att vi spelade in och dessutom varför vi spelade in. Eventuellt skulle det kunna vara så att mina medmusikanter tog ett steg tillbaka som de normalt sett inte skulle gjort. Detta musikstycke innehåller inte heller speciellt mycket motstånd och jag tror att man som objektiv lyssnare skulle uppleva att vi spelar med varandra snarare än mot varandra.

Mitt ansiktsuttryck är betydligt mer levande i det här exemplet. Jag grimaserar på ett annat sätt och spelar med ögonen helt stängda. Kroppshållningen är avslappnad och jag rör mig något mer än i föregående exempel. Jag som tittare och lyssnare uppfattar mitt uttryck som att jag är mer emotionellt engagerad i mitt spel än tidigare och kanske mer innesluten i mig själv än att ha uppmärksamheten mot det som sker kring mig.

När jag lyssnar på det här blir jag betydligt mer berörd av musiken än den som spelades i förra exemplet.

En intressant notis är att basisten sade, när jag frågade honom om han tyckte det var någon skillnad mellan inspelningarna på repetitionen, att han upplevde mig som mindre lyhörd och svårare att kommunicera med i exempel 4, det exempel där jag hade mediterat innan.

Händelseförloppsanalys

Referens:	Tid	Beskrivning
A	0:10	Start. Basen spelar flasholetter i ett pulsliknande mönster och trummorna reagerar på detta genom att spela en enhandsvirvel med visp på viveln, också i ett pulsliknande mönster. Pianot pausar
B	0:45	Pianot kommer in och spelar långa toner med långa mellanrum och antar en roll som Melodiinstrument över det komp som basen och trummorna bildar. De sistnämnda fortsätter som tidigare men med lite mer variation och intensitet.
C	01:37	Efter en gradvis ökning i intensitet och volym hos samtliga går basen över på att blanda upp sina flasholetter med mörkare toner och etablerar sig i det lägre registret. Trummorna går över på att spela mer och mer på cymbalerna. Pianot spelar nu fler toner i melodiska fraser. Alla tre musikerna har hållit kvar sina ursprungliga idéer men utvecklat dem.
D	02:26	En kort paus som avbryts av en fras från basen som pianot härmar
E	02:42	Pianot börjar spela en fras med kvarter uppåt och sedan arpeggion ner till ett tydligt mål i form av en ton längst ner på pianot. Trummorna reagerar genom att göra ett Intensivt fill och det uppstår då lite luft där Trummorna får ett kort solo.
F	02:57	Tvär vändning, pianot spelar en liten sekund mellan D och Eb i den tvåstrukna oktaven i puls. Basen spelar en underliggande snabb rytm i högt register. Trummorna spelar snabba korta rytmer på cymbaler och baskagge. Detta övergår i något walkingliknande på basen och en intensiv figur med vispar på virvel och cymbaler och baskagge i botten från trummorna. Pianot fortsätter spela intervallet och spelar långa toner långt ner på pianot.
G	03:43	En gemensam puls etableras gradvis.

H	03:47	Pianot börjar spela kvinter i den nu etablerade pulsen. Dessa flyttas sen i mediantiska mönster över pianot. Basen och trummorna fortsätter som tidigare men går in och ut i dubbeltakt med stark baktaktskänsla.
I	04:03	En fade börjar som fortplantar sig i alla instrumenten. Pianot börjar sedan spela en drill mellan G och A i den ettstrukna oktaven detta blir som ett komp till basen som tar rollen som melodiinstrument.
J	05:00	Pianot fortsätter drillen och härmar basens fraser med vänsterhanden. Detta övergår till ett intensivt klustermelodispel och sedan en paus där basen och trummorna spelar en kort duo.
K	05:35	Pianot kommer in igen och spelar hårda toner i det över registret som ett lager över basen och trummornas duo. Pianot börjar sedan gradvis härma basens fraser och de bildar en ny duo kompade av trummorna.
L	06:05	Basen spelar en lång fras från botten till toppen av sitt register och pianot härmar. När pianot når toppen av klaveret slutar musiken.

Exempel 5

Skivinspelning med daRk hOrse 21/9 2013 utan meditation

Tankar innan och under inspelning

Den här inspelningen är från andra inspelningsdagen.

Som alltid när jag medverkar på skivinspelning tycker jag att det är svårt att koppla bort att det är just en skivinspelning. Jag tänker på att allt jag gör blir förevigat och att jag kommer behöva stå för den här musiken långt in i framtiden. Det här är dessutom den första skivinspelning med friimproviserad musik som jag deltagit i. De andra gångerna jag har varit i studio har jag haft ett komponerat material att förhålla mig till. Då har jag kunnat fokusera på att helt enkelt inte spela fel och min roll har ofta varit sekundär då jag oftast haft en mer kompbaserad roll.

Den här gången var det tvärtom på alla sätt. Pianotrio, helt improviserat och utan publik.

Jag har upplevt att publiken är extra viktig för mig när det rör sig om improviserad musik. Det är som att när jag vet att det finns en publik i rummet fokuserar jag ytterligare och får en kick av att de hör mig spela.

Dock var det så att jag kände mig fokuserad när vi spelade. Jag kände inte att jag forcerade musiken, som det annars är lätt att göra när man är nervös och det kändes som att det jag ville spela kom ut. Det var en ny upplevelse för mig då mitt spel allt som oftast i tidigare, liknande situationer blivit påverkat av eventuella negativa omständigheter. Vad detta beror på kan man bara spekulera i men kanske är det så att genom den övning i närvaro och meditation som jag gjort är det nu lättare för mig att fokusera än tidigare.

Jag upplevde dock en ganska stor fysiskt anspänning. Under ett ganska långt parti av improvisationen spelade jag ett snabbt ostinato som gjorde att jag fick mjölksyra och till slut var tvungen att avbryta just det partiet. Inte för att musiken naturligt gick vidare utan för att jag helt enkelt inte orkade mer. När jag är avslappnad och fullt fokuserad på musiken kan jag spela på ett likartat sätt utan att känna av det fysiskt. Tekniken sitter ihop mer och jag är avslappnad i axlar och rygg vilket leder till att jag också slappnar av i handleder och fingrar.

Reflektion

I pressutskick för bandet daRk hOrse brukar det stå att vi spelar "friimproviserad musik med fokus på spontankomposition". Jag tycker att man kan höra det tydligt i den här inspelningen. Det finns en uppbyggnad av improvisationen som påminner mycket om olika små kompositioner där vi antar olika roller och förhåller oss kontrapunktiskt till varandra. Pianospalet har en tematik som återkommer och utvecklas. Fragment från tidigare delar kommer igen i de nya och bildar en slags röd tråd genom stycket. Jag får en känsla av ett ganska intellektuellt tillnärmande till improviserandet från min sida. Det finns också en ganska tydlig storform i improvisationen med ett mer fragmentariskt stycke i början som byggs upp långsamt i intensitet och ljudstyrka, sedan en snabbare del som mynnar ut i en pianointerlude och

avslutas i ett bas- och trumoutro. Även i detta tycker jag att man kan skönja ett mer analytiskt och intellektuellt tänkande i improvisationen, kanske särskilt från min sida.

Om man tittar på mitt kroppsspråk kan man se att jag är förhållandevis stilla och avslappnad. Den spänning man kan se är när jag spelar det partiet som sedan leder in till pianointerludet. Det jag spelar då är något mer tekniskt krävande och består av ett rytmiskt snabbt mönster i bägge händer. Man kan se hur axlarna gravis höjs och hur de efter ett tag sänks och sedan börjar höjas igen. Det är som att se att jag tänker på hur jag har axlarna och kommer på mig själv med att vara spänd och då korrigerar det. Vid ett tillfälle kan man se att jag tittar in i kameran, detta för att kontrollera att inspelningen fortfarande är igång då jag visste att det var ont om batteri.

Dessa två saker tyder på att jag förutom att fokusera på det jag faktiskt spelade också tänkte på vad som hände runt omkring mig och hur min hållning var när jag spelade.

Händelseförloppsanalys

Referens	Tid	Beskrivning
A	0:50	Pianot börjar improvisationen med att spela glissando upp till en ton och upprepar.
B	1:13	Pianot lägger till en andrastämman och basen börjar spela toner i en rytm som går emot den puls som pianot har. Trummorna spelar enstaka slag på cymbalerna.
C	1:40	Trummorna utökar sitt spel till pukor och virvel. Pianot och basen ökar i intensitet.
D	2:25	Pianot spelar korta stötaktiga glissandon i olika register och varvar med att spela fraser unisont i bägge händer.
E	3:40	Pianot börjar spela snabba rytmiska fraser byggda kring en ton i mellanregistret. Glissandospelet från tidigare integreras i detta.
F	4:35	Pianot börjar spela ett snabbt konstant rytmiskt mönster och bas och trummor enas i ett lägre tempo under detta. Bandet rör sig nu i en ganska tydlig frijazzkontext och bas och trummor accentuerar pianots fraser.
G	5:50	Pianot spelar ett snabbt rytmiskt ostinato. Trummor och bas fortsätter som tidigare.
H	6:50	Bas och trummor släpper sin kompromiss och trummorna börjar spela mer solistiskt

		på pukor och virvel. Pianot fortsätter sitt mönster.
I	7:20	Pianot låter mönstret gå över i vänster hand enbart och spelar melodiliknande fraser i höger hand. Trummorna spelar på virveln och basen upprepar samma ton i olika rytmer.
J	8:30	Trummor och bas slutar spela och pianot fortsätter sitt mönster ensam och utvecklar det genom att spela snabba pentatoniskt baserade fraser i diskanten.
K	9:07	Trummor och bas kommer in tillsammans på que från trummorna.
L	9:20	Pianot gör ett ritardando och slutar spela. Basen och trummorna inleder ett duo parti där basen spelar walkingbaserat och trummorna antar en mer solistisk roll i jazzkontext.
M	10:10	Basen börjar spela mer rytmiskt uppstyckat och tar över solistrollen från trummorna.
N	10:30	Bas och trummor fortsätter sitt duospel i en frijazzkontext och solistrollen växlar mellan de båda tills den övergår i ett mer kollektivt solo.
O	12:00	Trummorna spelar mer på virveln och saktar samtidigt ner tempot i improvisationen.
P	12:30	Basen och trummorna inleder ett crescendo och accelerando som mynnar ut i ett slut.

Exempel 6

Skivinspelning 21/9 med meditation

Tankar innan och under inspelning

Den här inspelningen är också från andra inspelningsdagen. Direkt efter föregående inspelning lämnade mina medmusikanter rummet och jag mediterade en halvtimme. Efter det kom de tillbaka och vi spelade in direkt.

Jag upplevde under tiden som vi spelade att jag inte riktigt hade tömt sinnet utan snarare pendlade mellan ett vanligt tänkande och ett meditativt tillstånd. Jag tänkte på olika saker kring musiken. Som var det var för harmonik jag spelade och vad nästa ackord eller fras skulle bli och liknande. Jag tänkte också på som tidigare att det var en inspelning vi höll på att göra. Pendlandet mellan de olika sinnestillstånden fortsatte men avtog efterhand. Det var som att min förberedande meditation fortsatte medan vi spelade och någonstans mitt i kände jag att jag var i det sinnestillståndet som jag hade haft som ambition att uppnå. Tidigare har jag skrivit om meditationsmetoden att se sina tankar och intryck under meditationen som att de är en film som glider förbi på en bioduk samtidigt som man själv sitter bekvämt tillbakalutad i en fåtölj. De sista fem minuterna av improvisationen upplevde jag något som är jämförbart med det. Jag spelade med ögonen stängda och såg en film på hur mina händer rörde sig över pianot och spelade. Jag påverkade inte överhuvudtaget vad som spelades utan jag såg bara filmen på hur jag spelade. Jag iakttog mig själv och hur jag spelade. Det låter kanske som en litet obehaglig upplevelse men för mig var det något positivt. Vi spelade ett ganska intensivt parti i slutet på improvisationen som jag slutade abrupt med ett ackord. I det sinnestillståndet jag var i var det till och med så att jag själv blev förvånad över att det tog slut så plötsligt.

Reflektion

I den här inspelningen tycker jag att man lägger märke till framförallt två saker. Min hållning och att musiken styrs mycket mer av pianospelet. Pianospelet bestämmer riktningen på musiken betydligt mer än i föregående exempel. Nästan så mycket att man kan tycka att jag kör över de andra. Tillnärmningen till vad de andra spelar är också annorlunda. Inte alls lika uppenbar. Samspelet är heller inte lika uppenbart. I och med att pianospelet närmar sig de andras spel på ett så pass annorlunda sätt känns det som att samspelet sker på en annan nivå. Jag tycker ändå att det finns en riktning i musiken och egentligen inga tvära brott som känns omotiverade. Vid några tillfällen är det uppenbart att jag baserar det jag spelar på sådant som spelas i basen eller trummorna. Skillnaden är att jag verkar ta in det och integrerar det i mitt spel på ett annorlunda sätt. I brist på bättre ord kan man kanske säga på ett litet mer intrikat, inte lika uppenbart sätt.

När det kommer till min hållning ser det ut som att jag är väldigt engagerad i musiken och nästan inne i en egen värld. Kroppen är avslappnad och jag tycker inte att man kan se några spänningar. Ansiktsuttrycket är fokuserat och det ser

ut som att jag är djupt engagerad i det jag spelar, på något sätt inte medveten om rummet utan bara musiken, nästan litet för inåtvänd.

Händelseförloppsanalys

Referens	Tid	Beskrivning
A	0:30	Improvisationen börjar med 30 Sekunders tystnad.
B	1:00	Basen börjar spela en lång ton med stråken och trummorna spelar med vispar på cymbalerna. Dynamiken böljar i ganska låg intensitet.
C	1:39	Pianot kommer in och spelar på ett luftigt sätt ackord och meloditoner i ett varierat harmoniskt förlopp. Bas och trummor fortsätter som tidigare.
D	2:14	Trummor och piano gör ett kort "break" och utvecklar sedan sina respektive idéer. Trummorna utökar sitt spel till pukorna och pianot spelar lite mer intensivt.
E	3:07	Efter en gemensam paus börjar pianot spela två parallella fraser som rör sig från längst upp i diskanten respektive längst ner i basen mot mitten av pianot och tar sedan paus. Efter det följer ett parti där pianot spelar långsamma fraser och pausar om vart annat. Basen och trummorna fortsätter som tidigare men varvat med pauser.
F	4:44	Pianot spelar parallella fraser med bägge händer och basen går över till pizzicatospel.

G	5:24	Pianot spelar mediantiska harmoniska förlopp och fraser och ostinatton som pendlar i pentatonisk och lydsk tonalitet. Tillsammans med trummor och bas etableras en "kvasitime"
H	6:27	Efter ett något intensivare parti går bandet ner i dynamik och basen börjar ett solo sparsamt ackompanjerad av piano och trummor.
I	7:14	Pianot och basen börjar "jaga" varandra med fraser i samma relativt låga register.
J	8:13	Trummorna börjar spela mer intensivt och med högre dynamik och tar med sig hela bandet.
K	8:50	Pianot utökar sitt spel med att spela fraser i höger hand.
L	9:20	Bandet gör ett gemensamt Crescendo och tar ett kliv upp till i intensitet
M	10:20	Pianot börjar spela snabbare fraser i båda händerna och basen och trummorna spelar Intensivare och starkare.
N	11:35	Pianot avslutar stycket abrupt med ett ackord.

Lexikon

Walking: Vanligt basspel i swingbaserad musik. Basen spelar tonala linjer med en not på varje pulsslåg.

Kvasitime/Broken time: Ett sätt att spela i en fri improvisation som gör att man får en känsla av en regelbunden puls där det i själva verket inte finns någon.

Frijazz/Frijazzkontext: Fri improvisation som rör sig i jazzestetik. Regelbunden puls och element som walking är vanligt medan tonaliteten är fri-tonal.

Qigong: Ett antal tekniker med kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning. All qigongteknik har två delar, den fysiska rörelsen och de precisa tekniker som görs med sinnet och fyller den yttre rörelsen. Detta kallas för inre och yttre form

Yoga: är ett grundläggande begrepp i indisk filosofi, psykologi och religion och var i äldre indisk tradition beteckning på ett flertal olika fysiska och kontemplativa tekniker.

Chakra: Begrepp inom Hinduism, knutpunkter i kroppen där flöden av livsenergi korsar banor.

Glenn Miller Café: En jazzscen i Stockholm.

GAC: Göteborg artist center, en sammanslutning av improvisationsmusiker som bl.a. arrangerar konserter.

