



Improviserad avslappningsmusik

Gustav Davidsson

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng
Konstnärligt kandidatprogram i musik, inriktning improvisation
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet
Vårterminen 2017

Författare: *Gustav Davidsson*

Arbetets rubrik: *Improviserad avslappningsmusik*

Arbetets titel på engelska: *Improvised relaxation music*

Handledare: *Joel Eriksson*

Examinator: *Maria Bania*

SAMMANFATTNING

Nyckelord: Avslappningsmusik, improvisation, musik och hälsa, improvisationsramar

Det här arbetet behandlar att spela improviserad avslappningsmusik, med hjälp av att begränsa improvisationen med musikaliska ramar. Det behandlar även hur musiken i arbetet utgår från går att koppla till hur naturen låter. Utgångspunkten för arbetet är att spela denna musiken live för publik, och går in på hur denna situation kan påverka lyssnarens upplevelse av musiken.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	4
1.1 Min bakgrund	4
1.2 Avslappningsmusikens bakgrund	4
2. Syfte	5
3. Frågeställningar	6
4. Metod	6
5. Musiken	7
6. Repetitionerna	7
6.1 Repetition 1 (2016-11-14)	7
6.2 Repetition 2 (2016-12-05)	8
6.3 Terminsredovisning	10
6.4 Repetition 3 (2017-02-06)	10
6.5 Repetition 4 (2017-03-06)	11
6.6 Repetition 5 (2017-04-24)	12
6.7 Repetition 6, genrep med publik (2017-05-13)	14
7. Konserten	15
8. Improvisation och naturens ljud	15
9. Slutsats	17
10. Områden för vidare forskning	18
11. Källförteckning	18
11. Bifogade ljudfiler	19

1. Bakgrund

1.1 Min bakgrund

Avslappningsmusik är något som har intresserat mig länge på flera sätt. Jag tycker det är intressant hur musik kan påverka människor både när de lyssnar aktivt men även när de inte lyssnar aktivt på musik, att ljud påverkar människor omedvetet och undermedvetet, och att musiken jag spelar kan ha den funktionen. Det är intressant att tänka att musiken jag gör kan göra skillnad för människor på ett så direkt sätt som avslappningsmusik kan göra. På ett annat och på ett tydligare sätt än vanlig musik som människor tycker är bra.

Rent musikaliskt tycker jag också det är spännande att jobba med musik mot ett annat mål än att bara göra intressant och bra musik. Att jobba med andra parametrar och andra preferenser. T.ex. jobbar jag i detta arbetet mycket med att musik inte behöver sträva efter ett klimax och ha en annan ingång till dynamik, och att jobba med musik som inte är till för att vara nyskapande eller intressant. Att musik kan vara som ett rum att gå in i, som bara är där och inte behöver berätta en spännande historia.

Avslappningsmusik intresserar mig också för att musiken jag komponerar i vanliga fall har många element som jag tror kan vara avslappnande. T.ex. bygger mycket av min musik på upprepning, och borduner har ofta en central roll.

I musikterapiområdet har avslappningsmusik varit aktuellt och viktigt länge, men i mitt område, improvisationsmusiken, har avslappningsmusik ofta varit något som inte tagits på allvar. Det ses ofta som något oseriöst, vilket har gjort att musik med den avsikten har hamnat i skymundan. Och kanske inte kunnat utvecklas och på ett fritt och bra sätt, på grund av dessa normer.

1.2 Avslappningsmusikens bakgrund

Att musik kan ha en avslappnade effekt har varit känt länge. T.ex. visar Khalfa m-fl. i sin undersökning från 2003 att utsöndringen av stresshormon minskade mycket snabbare när man lyssnade på avslappningsmusik.¹ Eller Lingham's studie från 2009 där man lät försökspersoner lyssna på två låtar, och där det visade sig att pulsen hos testpersonen kunde variera upp till 40 slag per minut, beroende på vilket låt de hörde.²

Avslappningsmusikens betydelse kan delas upp i två kategorier som är relevanta för detta arbete. Enligt Theorell kan musik ge ”Dämpning av intensitet och frekvens av uppvarningsreaktioner i kroppen, ett avskärmande av belastande faktorer i vardagen.”³ Alltså att man kan ge kroppen möjlighet

¹ Töres Theorell, *Noter om musik och hälsa* (Karolinska Institutet University Press, 2009), 46.

² Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 48-51.

³ Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 22.

att ”varva ner” och ta en paus från kroppens reaktioner av stress, t.ex. höjd puls, blodtryck och ökad produktion av stresshormon. Men Theorell menar också att musiken kan ge oss möjlighet att låta hjärnan tänka i nya banor.⁴ Att med hjälp av stunden i musiken så kan vi börja tänka i nya banor, alltså något mer långsiktigt kunna ta sig ut stressande tankemönster med hjälp av musik.

Musik kan ha en distraherande effekt. Både genom att skapa en kuliss från vardagen, men också som ett sätt att distrahera sig från att tänka på jobbiga saker. Detta är i första hand när man ger musiken fokus och koncentration.

Det spelar stor roll för lyssnaren vad hen har för erfarenheter av musiken hen hör. Vissa kanske förknippar viss musik med avslappning och vissa inte, beroende på i vilka sammanhang personen har hört musiken tidigare, eller hur man associerar musiken. Vad vi har för minnen av musik och ljud har en stor inverkan på hur vi reagerar på musiken. Detta är dock något som är svårt eller omöjligt för mig att tillgodose i detta projektet, eftersom jag inte kommer veta vad lyssnaren kommer ha för minnen eller preferenser.

Men det finns också element i musiken som kan ha en mer direkt fysisk påverkan. T.ex. visar Theorell m.fl. studie på att en försöksperson som får lyssna på intervallet stor septima har mer ojämn hjärtfrekvens, än en som får höra en stor ters.⁵ Sen kan vi ju fundera på om det är för att ljuden i sig har olika egenskaper som påverkar människor i grunden, eller om det är för att vi människor i vårt samhälle har ”lärt oss” att en ters är ett ”lugnare” intervall än septim. Alltså att allt detta är kulturellt och inte fysiskt. Är avslappnande musik i en del av världen också avslappnande i en annan? En fråga jag tyvärr inte kommer kunna besvara i detta arbete.

2. Syfte

Jag vill undersöka hur fri improvisation kan spelas som avslappningsmusik. Jag kommer till viss del utgå från komponerad musik, men i första hand från att spela fri improvisation med ramar, och undersöka om jag med hjälp av dessa ramar kan skapa avslappnande musik som är improviserad. Improviserad musik som oftast kanske inte förknippas med harmonisk eller lugn musik.

Jag vill i första hand utforska detta utifrån fri improvisation för att det är så jag oftast spelar musik, men också för att jag tror att improviserad musik kan ha en kvalitet i form av att alltid vara i förändring som jag tror jag kan passa som avslappningsmusik.

Det här arbetet är kopplat till min examenskonsert, där jag kommer fokusera på att spela avslappningsmusik. Arbetet och min examenskonsert kommer alltså gå hand i hand. Jag kommer här analysera och reflektera över processen fram till min examenskonsert. Processen där jag reflekterar

⁴ Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 22-23.

⁵ Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 52-53.

över vad i musiken vi spelar på repen inför min examenskonsert som är avslappnande, och utveckla musiken i den riktningen.

Musiken och processen kommer analyseras både med utgångspunkt i litteratur på området avslappningsmusik, men även via mitt eget konstnärskap och egna tankar om avslappningsmusik, och mina medmusikers och lyssnares tankar.

Jag gör också detta för att jag vill testa och undersöka att jobba med musik med en annan ingångspunkt än så gott som all musik jag spelat under min utbildning, och överlag i livet. Jag har i första hand jobbat med musik som är tänkt att lyssnas på, att spela musik som ska vara intressant och ”bra”. Under arbetet vill jag utforska att skapa musik som inte är till för att ”greppa tag” i lyssnare eller att göra musik som människor kanske väljer att sätta på i stereon när de vill lyssna på musik, utan skapa musik som kan vara en kuliss eller ljudvärld som människor kan vara i, snarare än lyssna på.

3. Frågeställningar

Hur kan vi använda ramar i improvisation för att göra musiken avslappnande? Kan jag koppla musiken vi spelar till hur naturen låter? Påverkar situationen att avslappningsmusiken spelas live lyssnarens upplevelse?

4. Metod

Jag kommer utgå från forskning inom området avslappningsmusik och forskning om musik och hälsa överlag och ta med mig tankar därifrån till undersökande repetitioner med examenskonsertgruppen. Denna grupp består av fem musiker med instrumenten trombon, sång/tvärflöjt, elgitarr, piano och slagverk. Vi kommer ha regelbundna rep med denna gruppen under ett drygt halvår, för att över tid hinna utveckla och ta in musiken.

Jag kommer utvärdera repetitionerna genom att skriva processdagbok. Men även genom att göra inspelningar på repen, som jag sedan kan lyssna på och reflektera över vad som funkade och inte, utifrån mina egna preferenser och i förhållande till tankarna i forskningen jag läst. Även andra kommer att lyssna på musiken och ge deras tankar om musiken som avslappningsmusik. Inte för att göra någon empirisk forskning, utan för att få fler infallsvinklar på min musik. Jag kommer även ta in mina medmusikers tankar om musiken.

På repetitionerna kommer vi göra improvisations-övningar med tydliga ramar för att isolera bestämda aspekter av musiken, för att testa olika idéer. T.ex. begränsa oss till ett fåtal toner, eller ett register.

5. Musiken

Musiken vi utgår från är fri improvisation med ramar, med inslag av komponerad musik. Musiken har mycket inspiration från ambient musik, men även från jazz och improvisationsmusik.

Vi kommer testa många sorters ramar, t.ex. att ha en förutbestämd grundton, att spela med eller utan puls, ett specifikt tonmaterial, ett begränsat register, att utgå från en förutbestämd melodi eller ackords-följd, osv. Inför konserten kommer jag bestämma vilka ramar vi kommer använda, utifrån vilka ramar som har funkade bra på repetitionerna.

Många av ramarna är utformade efter vilka egenskaper avslappningsmusik ofta har, enligt Tan et al.⁶ Att genom dessa ramar försöka styra improvisationerna för att isolera och utforska dessa egenskaper.

Vi kommer både testa att alla har samma ramar, men också att olika i gruppen får olika ramar. Detta för att undvika att vi blir en för homogen grupp, för att undvika för stora dynamiska variationer i storformen av musiken.

6. Repetitionerna

Vi kommer att repa en gång i månaden mellan november och maj. Repen kommer att bestå av kortare övningar där vi testar olika idéer, och en längre improvisation för att öva på att spela en lång improvisation och hitta ett lugn i det. Mellan repen kommer jag reflektera och fundera över nya övningar till nästa rep.

Vi kommer bjuda in några människor till det sista repet för att få deras tankar om musiken, men också för att vi ska vänja oss vid att spela musiken inför människor, och testa hela konceptet med att spela konsert med avslappningsmusik.

6.1 Repetition 1 (2016-11-14)

Vi spelade två improvisationer på första repet (40 respektive 30 min). Det var fria improvisationer, med ramen att musiken skulle ha en grundton, som inte behövde klinga hela tiden, utan bara finnas som en grundton i tonmaterialet. Själva tonmaterialet var alltså inte förutbestämt. Vi gick också in med känslan att vi skulle spela för människor som skulle kunna slappna av eller sova. Vilket var en ganska diffus ram, som inte gav så mycket riktning.

Första improvisationen bestämde vi skulle börja utan puls, och andra med puls. Intressant var att den första slutade med puls och den andra utan, alltså båda ändrade riktning under musikens gång. Jag tror detta har att göra med improvisationsmusikers vana att försöka förändra och göra musiken intressant genom förändring. Något som jag valt att jobba mot under detta projektet.

⁶ Xueli Tan et al. "The Interplay of Preference, Familiarity and Psychophysical Properties in Defining Relaxation Music." *Journal of Music Therapy* 49 (2012): 150-179.

Vi gick in med inställningen att spela avslappnande musik, men det kändes inte självklart vad vi skulle spela rent konkret för att spela spela avslappnande musik. Det är inget någon i gruppen har gjort mycket innan, och det har inte byggts upp någon gemensam norm för hur man spelar avslappningsmusik i vår musikerrets. I den musik vi oftast spelar finns många normer som vårt musicerande bygger på, och som förenklar många musikaliska situationer.

Första improvisationen vi spelade blev väldigt lugn, luftig och svag i volym. När vi spelade kändes den trevande, jag tänkte att musiken var för osäker och trevande för att vara avslappnade att lyssna på. Att publiken skulle bli orolig att vi inte visste vad som skulle hända. Men när jag lyssnade på inspelningarna tyckte jag första improvisationen kändes väldigt lugn och skön, och inte alls så trevande som den kändes att spela.⁷

Andra improvisationen kändes mycket tydligare och tryggare när vi spelade. Vi spelade mer liknande saker homogent i gruppen, vi gick mer samma väg musikaliskt. Något som vi är vana vid att göra, det känns mer som det brukar. Vilket kändes avslappnande för oss som spelade. Men när jag lyssnade på detta i efterhand kändes det för intensivt och dynamiskt för att vara avslappnande.⁸

Det jag tar med mig från detta rep är att vi som spelar är vana vid att musik ska vara dynamisk, intressant och intensiv, och att vi som spelar känner oss mer avslappnande när vi spelar musik på det viset, det känns tryggt. Men att det inte är säkert att lyssnaren har samma upplevelse som musikern. Att man som lyssnare vill ha en mindre dynamisk och intensiv ljudvärld för att kunna slappna av. Både genom att inte bli ”störd”, alltså att man ”hajjar till” av ljud, men också för att musiken inte ska vara så intressant att man lyssnar för aktivt.

Det känns inte så lätt för oss som musiker att vara lugna i att spela mindre dynamiskt och intensivt, men jag tror att det kommer bli lättare att komma ifrån de tankarna och stressen med hjälp av att använda sig av ramar i improvisationen. Att med hjälp av ramar ta bort möjligheten till att spela som vi brukar och ge möjlighet att ge fokus till andra delar i musiken och ljudbilden.

6.2 Repetition 2 (2016-12-05)

Vi spelade här två kortare improvisations-övningar (å 15 min) och en lång improvisation (50min). Vi använde oss av en klocka som alla kunde se, för att hålla oss till tiden. 50 minuter är för lång tid för att kunna ha en gemensam uppfattning av. Det funkade bra att gå efter en klocka som alla såg. Vi upplevde att det var lättare än att bara vänta på att en klocka skulle ringa, som vi gjorde på första repet. Och det gav ett lugn att musiken skulle fortsätta tills det hade gått 50 minuter, att vi inte behövde fundera på att hitta ett naturligt slut. Att undvika det ängsliga som kan uppstå i att försöka hitta ett gemensamt slut, osäkerheten om hur vida alla är överens låten att det är slut eller inte.

⁷ Bifogad ljudfil: *Rep1_Låt1*

⁸ Bifogad ljudfil: *Rep1_Låt2*

Detta var första repet i den lokalen där konserten kommer vara, och det kändes bra akustiskt. Rummet är ganska stort och högt i tak, vilket jag tror kan hjälpa helhetskänslan av luft och lugn till konserten. Vi märkte dock att det var väldigt lyhört till rummet jämte och korridoren, vilket vi upplevde som ett problem. Eftersom vi spelade svagt i volym, och de som repeterade i rummet jämte spelade starkt, så hördes musiken från rummet jämte nästan lika mycket som vår musik ibland. Något som vi får ta hänsyn till.

Att ta hänsyn till ljud runt om själva musiken är något som är viktigare än om det hade varit en vanlig konsert. Det är lättare att alla ljud, både det vi spelar, ljud från publiken och från andra ställen, smälter ihop till en ljudvärld, än om det hade varit mer ”vanliga låtar”. Eftersom lyssnarna kanske inte så aktivt fokuserar på det vi spelar. Och för att vi som spelar jobbar för att skapa en ljudvärld att vara i, mer än vanliga låtar, vilket gör att ljuden vi skapar blir mer ”kompatibla” med ljudvärlden runt om, som vi inte styr över. Detta tror jag både är positivt men också svårt och ovant, men det är iallafall något vi måste lära oss att acceptera. Vi kommer inte kunna styra ljuden runt om oss i så stor utsträckning, och de ljuden måste ändå få bli en del av ljudvärlden som skapas.

Repetitionen spelades in med två rumsmikrofoner. Detta för att både jag själv och mina medmusiker skulle kunna lyssna på och analysera musiken i efterhand men också kunna låta andra lyssna och ge sina tankar om musiken som avslappningsmusik.

Första övningen var fri improvisation med ramen att vi skulle ha en puls genom hela låten, som var ungefär 60bpm.⁹ Jag valde detta tempot utifrån Tan et al. undersökning som visar att musik som musikerapeuter använder som avslappningsmusik oftast har ungefär 60 bpm i puls.¹⁰

Andra övningen var baserad på tonmaterial och register. Jag ville testa både att begränsa tonmaterialet till en pentatonisk skala (F, G, Bb, C och D), och begränsa registret till ett högt register. Vi gjorde detta genom att alla fick två toner (plus eventuellt någon oktav på dessa) att hålla sig till. Alla höll sig inom registret ettstrukna F till trestrukna C. Jag valde den ramen med inspiration av att registret på avslappningsmusik enligt Tan et al. brukar vara kring tvåstrukna C.¹¹ Skalan valde jag för att dessa toner inte skapar några dissonanta intervall traditionell mening, inga tritonus eller stora septimer.

Det skapade ett väldigt lugnt och behagligt, ”skimrande” landskap. Det gjorde också att vi spelade mindre än vad vi hade gjort utan dessa ramar, vilket skapade en lugnare ljudbild.¹²

⁹ Bifogad ljudfil: *Rep1_Låt1*

¹⁰ Xueli Tan et al. ”The Interplay of Preference, Familiarity and Psychophysical Properties in Defining Relaxation Music.” 150-179.

¹¹ Xueli Tan et al. ”The Interplay of Preference, Familiarity and Psychophysical Properties in Defining Relaxation Music.” 150-179.

¹² Bifogad ljudfil: *Rep2_Låt2*

Den långa improvisationen var 50 min, så lång som konserten ska vara.¹³ Detta för att vi skulle vänja oss vid att spela en så lång improvisation, så att vi känner oss lugna i den tidsramen. Fler ramar vi använde under denna improvisationen var att pulsen skulle vara runt 60 bpm och hålla sig till en pentatonisk skala med F som grundton (F,G,Bb,C och D).

6.3 Terminsredovisning

Som en del av examenskonsert-kursen hade vi en redovisning där vi spelade upp musik vi skulle använda på vår examenskonsert för varandra i klassen. Vi spelade då en improvisation som var 15 minuter lång för resten av klassen.¹⁴ Det var första gången vi spelade för publik, vilket kändes lite ovant men också bra. Det kändes som att musiken gjorde mer mening när det var människor som faktiskt låg och slappnade av.

Vi som spelade tyckte det kändes lite trevande och försiktigt, men de som lyssnade upplevde det inte så. Jag hade tidigare tänkt att jag eventuellt skulle använda mig av kompositioner till viss del för att ge extra struktur till musiken. Men på denna redovisning valde jag att inte spela något komponerat utan hålla sig till fri improvisation. När vi diskuterade detta med resten av klassen tyckte de inte att det saknade struktur. Vi pratade också en del om vikten av förutsättningarna runt om konserten, för att skapa en fin helhetsupplevelse för publiken. T.ex. pratade vi om att det kan vara bra att inte ha applåder efter konserten. Att det finns en risk att den avslappnade känslan som publiken förhoppningsvis har fått efter 50 minuter musik kanske förstörs av en applåd.

6.4 Repetition 3 (2017-02-06)

På detta repet spelade vi fyra musikstycken. De tre första byggde på en idé om att skapa en ljudvärld med hjälp av att spela en melodi i kanon.¹⁵ Det var inspirerat av Brian Enos låt 1/1 från den tongivande skivan *Ambient 1/Music for Airports*.¹⁶ Där det finns element av kanon som skapar en känsla av framåtrörelse men samtidigt behåller ett lugn. Som en ljudväv, med tydlig riktning och lättlyssnad tack vare de enkla och tydliga melodierna, men utan att mista lugn. En harmonisk ljudmatta med mycket luft.

Under detta repet lyckades vi inte riktigt med att hitta detta lugn, det blev snarare en trevande stressad känsla. Vi som spelade upplevde en känsla av att vi inte ville störa varandras melodier snarare än att vi skapade en "ljudväv" tillsammans. Vi försökte komma runt detta genom att två i bandet fick

¹³ Bifogad ljudfil: *Rep2_Låt3*

¹⁴ Bifogad ljudfil: *Terminsredovisning*

¹⁵ Bifogade ljudfiler: *Rep3_Låt1*, *Rep3_Låt2* och *Rep3_Låt3*.

¹⁶ Brian Eno. *Ambient 1/Music for Airports*. Editions EG, 1978.

rollen att vara någon typ av ljud-bordun. En ljudvärld som de andra i gruppen kunde luta sig tillbaka på när melodin spelades, eller inte spelades. Det skapade en mer avslappnade stämning, men fortfarande ganska stressad känsla i gruppen. Hela kanonidén skapade en lite förvirrande stämning.

Jag hade också en idé om att kanon-melodin skulle skapa harmonik på ett sätt där vi inte har riktigt kontroll över den. Att varje musiker spelar melodin, och så bildas det harmonier i rummet som en konsekvens av detta. För att skapa en känsla av att vi inte styr musiken utan att vi bara är med och skapar något utanför oss. Men vi lyckades inte heller med att få den känslan.

I samband med detta kom åter frågan upp hur vida musikernas känsla av avslappning behöver överensstämma med hur en lyssnare upplever det. Jag kommer återkomma till detta längre fram, men det vi har märkt är att musikern och lyssnarens upplevelse inte överensstämmer i så hög grad som jag hade trott. Framförallt när vi som spelar tycker det känns trevande och spänn, låter det ofta snarare luftigt och lugnt.

Det fjärde musikstycket var mer av en komposition.¹⁷ Vi spelade ett groove hela tiden som byggde på ett beat i trummorna, en figur i pianot, mjuka ackord i gitarren och där trombonen hade en friare roll. Detta var ett koncept som kändes avslappnande att spela, men även att lyssna på.

Jag tolkar det som att det fanns något avslappnande i det repetitiva, att alla vet vad som kommer hända, och man kan slappna av i det. Detta koncept skapade också en odynamisk storform, vilket jag upplevde var positivt. Men det har också baksidan att det tappar lite av den ”levande” känslan i den improviserade musiken.

6.5 Repetition 4 (2017-03-06)

Vi gjorde tre musikstycken på den här repetitionen. Vi testade även på detta repet att spela mer komponerad musik. De två första tagningarna från repet utgick från en komposition med en pianofigur som byggde på ackorden, Ddmaj+11, Csus4 och Eb69. Gitarr spelade ackorden, trummorna spelade ett 2-4-komp och röst och trombon improviserade kring detta. Första versionen vi spelade var 45 minuter lång och hade väldigt lite dynamik, men ändå mycket känsla av luftighet.¹⁸ Överlag var detta en sparsmakad version av låten, vilket också ledde till lite osäkerhet när vi spelade. Det var ett lägre tempo än den mer komponerade låten på förra repet, vilket både skapade ett lugn, men också en lite ödesmättad känsla, på gränsen till för sorglig.

Det kändes svårt att spela detta stycket, rent samspelsmässigt. Det var svårt att hålla ett gemensamt tempo, så det skapades endel oro i gruppen på grund av det.

¹⁷ Bifogad ljudfil: *Rep3_Låt4*

¹⁸ Bifogad ljudfil: *Rep4_Låt1*

Den andra tagningen var av samma komposition, men en kortare version (15min), där vi utgick från att spela lite mer för att undvika en tveksam känsla.¹⁹ Den versionen kändes säkrare och skönare när vi spelade, men när jag lyssnade i efterhand kändes den första inte alls så osäker, utan snarare lugn. Medans den andra tagningen lät stressig och forcerad. Intressant att se att känslan när vi spelar och hur det låter i efterhand är så pass olika.

Vi observerade under denna repetition vikten av luft i musiken. Alltså små pauser i ljudflödet, som skapar lite vila och andrum. Det visas tydligt i skillnaden mellan tagning ett och två. I första tagningen är det ”tyst” mellan många av tonerna, men i andra tagningen spelar slagverkaren mycket på en nitcymbal som klingar hela tiden. Vilket gör att det aldrig blir någon tystnad eller andhämtning i ljudbilden.

Jag har strävat mycket efter att undvika för stora dynamiskillnader, men det visar sig här att dynamiskillnader i det mikroskopiska planet behövs för att skapa en känsla av luftighet. Men att dynamik i storformen mår bra av att inte ha så stora skillnader. Alltså att sträva efter att skapa en luftig ljudbild med hjälp av snabba dynamiska skillnader, men som är ganska statisk i dynamik över längre tid. Jag tror det handlar om att kunna spela med små pauser mellan toner, där det ska kännas självklart att det kommer en till ton efteråt, alltså att man inte ska behöva vara orolig för att musiken ska ta slut.

I sista musikstycket utgick vi från att försöka spela en ”drone”, alltså en ihållande ”ton-kropp”.²⁰ Ett ljudlandskap som bygger på en ljudmassa som skapas av långa toner. Som att vi tillsammans skapar en gemensam ton.

Denna drone-musik kändes avslappnande att spela. Mycket tack vare att målet inte var målet att skapa ”komposition” utan att mer hålla liv i en ljudvärld.

På inspelningen hör man att det blir en ganska kompakt ljudbild, som är lite svår att ”andas” i. Men när det finns stunder, framförallt där alla inte spelar samtidigt, som känns mer ”luftiga” även om det spelas långa toner, vilket är något vi kan utveckla mer.

Att försöka spela en drone är en improvisations-ram som vi fortsätter jobba med på kommande rep, och som också kommer vara improvisations-ramen för konserten. Jag väljer denna ram för att den skapade en ganska jämn dynamisk kurva i storformen, men ändå kändes fri på detaljnivån. Ramen skapade också en känsla av att vi kan spela saker oberoende av varandra men vara trygga i att det ljudlandskap som bildas blir en fin helhet. Alltså ett steg bort från tanken att vi komponerar i stunden när vi improviserar, ett tankesätt som vi alla i gruppen har använt oss mycket av tidigare under våra musikstudier.

6.6 Repetition 5 (2017-04-24)

¹⁹ Bifogad Ljudfil: *Rep4_Låt2*

²⁰ Bifogad ljudfil: *Rep4_Låt3*

Under denna repetition spelade vi tre improvisationer, alla mellan 20 och 30 minuter. Alla tre byggde på idén om en improvisation som grundades i en drone-idé, en idé som kommer från förra repet. Att försöka skapa en ”ljud-kropp” av våra instrument, till skillnad från att göra melodier eller harmoniska progressioner. Ett sätt att komma från den individuella betydelsen av varje ton och instrument, att se det som att vi tillsammans skapar en ljudvärld att vara i. Alla tre improvisationerna byggde i grunden på en F-lydisk tonalitet,²¹ men vi gick delvis från tonaliteten, men tonen F kändes i alla improvisationer som en grundton. Slagverket skapade dock spänningar i tonaliteten, framförallt cymbalerna, eftersom de inte i detta fallet alltid passade in i den valda tonaliteten. Detta tyckte jag skapade en tydlig och lugn harmonisk grund, men att ändå ha en känsla av oförutsägbarhet, utan att kännas orolig eller svår.

Det fanns mer högfrekventa ljud än på de tidigare repen under detta rep, framförallt genom att flera i gruppen visslade ibland, vilket skapade en ”skimret” i ljudbilden. Ett skimret som påminde om fågel-sång. Detta ”skimret” kapades även av pianisten som använde sig av preperationer av flygel som framhävde instrumentets övertoner.²²

Den första improvisationen blev ganska så försiktig.²³ Vi lyckades inte riktigt med att skapa en ljudvärld, utan det kändes mer som en komposition. I andra improvisationen så startade vi samtidigt, vilket skapade en mindre försiktig grundkänsla.²⁴ Det känns viktigt att det är en tydlig start för lyssnaren. Så att man direkt blir invaggad i en känsla av att vi nu har hamnat i en ny ljudvärld.

I tredje improvisationen lyckades vi mer med tanken att vi skapade en ljudvärld, mer än en komposition.²⁵ Alla i gruppen höll i sina idéer längre och vi följde inte varandra lika tydligt. Ljudbilden blev inte lika homogen. Vilket skapade mer av en ljud-väv som levde sitt eget liv.

Under alla tre improvisationerna, men framförallt den tredje, lyckades vi skapa en ljudvärld eller ljudkuliss, som var lugn men ändå självklar. På samma sätt som en skog kan låta självklar, det kommer ljud från olika håll, oberoende av varandra, men de skapar ändå en ljudvärld som ger mening. Det skapade också en trygghet att vi alla startade samtidigt, en trygghet om att musiken har startat och att den finns här för att stanna, för att undvika osäkerhet som kan spridas till publiken.

Hela idén med att skapa en drone-ljudvärld gagnar också en mindre dynamisk musik. När musikerna skapar ljud mer för sig själva än för att ”komponera i stunden” så följer musikerna varandra inte lika tydligt harmoniskt men framförallt dynamiskt. När vi improviserar i bemärkelsen komponerar

²¹ En durskala med överstigande kvart.

²² Grillpinnar med harts på, mellan strängarna, som spelas på genom att dra i grillpinnarna för att skapa friktion.

²³ Bifogad ljudfil: *Rep5_Låt1*

²⁴ Bifogad ljudfil: *Rep5_Låt2*

²⁵ Bifogad ljudfil: *Rep5_Låt3*

i stunden, blir musiken mer som låtar överlag är, alltså dynamiska och ”intressanta”. Men i denna drone-värld skapas det mer en ”väv” av ljud som sätts samman av lyssnaren, än en homogen komposition

6.7 Repetition 6, genrep med publik (2017-05-13)

Vi startade denna repetition med att spela en kortare improvisation (15 minuter) innan publiken kom, för att komma in i musiken.²⁶ Vi använde samma ramar som vi jobbade med i rep 4 och 5, en F-lydisk tonalitet och sträva efter att spela en ”drone”. Det kändes lite spretigt musikaliskt i början, det gick ganska snabbt mellan de musikaliska idéerna, men vi kom in i en lugnare känsla ganska tidigt.

Intressant var att vi tyckte 15 minuter kändes kort, vilket vi inte gjort på samma sätt tidigare. Jag tänker att det kan bero både på att vi vant oss vid att spela långa stycken nu, men också för att vi kanske har hittat ett sätt att spela som vi är mer bekväma i, och därmed kan slappna av mer.

Efter denna uppvärmningen kom publiken (7 människor som vi alla kände sedan tidigare, och de flesta ägnar sig åt musik på heltid) och vi gjorde själva genrepet. Jag ville göra ett genrep både för att testa idén innan själva examenskonserten och få tankar från de som lyssnade, men också för att testa att spela musiken för människor igen. Alltså både för att höra vad publiken tyckte och kände, men också hur publiken påverkade musiken och musikerna.

Under genrepet spelade vi en improvisation som var 50 minuter lång, med samma ramar som tidigare, F-lydisk och sträva efter att vara en drone.²⁷

Det tog en stund innan vi som spelade kom in i ett lugn, kanske för att det var ovanligt att spela musiken för människor, men efter det kändes hela stycket lugnt och behagligt. Vi upplevde att musiken blev lite lugnare och ”snällare” än var den varit på de tidigare repen. Detta tänker jag är för att vi som musiker påverkas av att det ligger människor framför oss som vilar eller sover. Att vi tar in dem i musiken och det skapar en lugnare känsla.

Vi har bara spelat en så lång improvisation som 50 minuter en gång innan (rep 2) och det kändes ganska långt, men ändå inte alls så långt som det kändes första gången vi testade att spela så länge. Det var intressant hur vi upplevde tidens hastighet i olika delar av låten. När vi höll på med en idé länge så kändes det som att tiden gick fort, men när vi gick snabbare mellan idéer så kändes det som att tiden gick långsammare.

Publiken gav väldigt fin respons, alla tyckte det var fint, lagom långt, lagom starkt. Jag kan ju inte ta för hårt på denna respons eftersom de är mina vänner och förmodligen skulle dra sig mycket för att säga något negativt. Nästan alla i publiken sov under en period av konserten, vilket jag tycker visar på att musiken vi spelar var avslappnande.

²⁶ Bifogad ljudfil: *Rep6_Låt1*

²⁷ Bifogad ljudfil: *Rep6_Låt2*

Intressant var att publiken hade tankar om tid och tidsuppfattningen. Alla trodde att det hade gått kortare tid än 50 minuter när vi slutade spela. (Vilket jag tokar som att vi lyckats med att skapa en ljudvärd mer än en komposition som går att följa.)

Vi pratade också med publiken om att det spelade in för lyssnaren att det var en bestämd tid som lyssnaren inte styrde över, i jämförelse med att lyssna på inspelad avslappningsmusik. Att det öppnade för en djupare avslappning om man inte hade valet att gå och stänga av skivan och fortsätta med dagen, när man ville. Men också att det öppnade för att få fler delar av avslappning. T.ex. i jämförelse med att välja att ta en tupplur i vardagen, då man kanske väljer att gå upp direkt efter, men här fick man ligga kvar och se vad som händer med avslappningen efter att man vaknat men ändå ligger kvar. Att ens tid fördelas mellan sömn, tänkande, lyssnande och känna sin kropp, och att fördelningen mellan dessa kan bli annorlunda än vanligt tack vare avslappningens tidsramar som lyssnaren inte styr över.

Jag valde att säga att det inte skulle vara några applåder efter konserten för att inte få ett för abrupt avslut, och det kändes som att det var en bra idé.

7. Konserten

Konserten kommer att vara 21/5 2017. Den kommer vara ca. 50 min lång, och kommer börja kl 13. Den kommer att vara i samma lokal som vi spelade andra repet på Högskolan för Scen och Musik. Jag valde detta rummet för att det är ”luftigt”, alltså högt i tak och ganska ljust. Jag tänker att vi kommer bära dit stolar och fåtöljer och lägga ut mattor som går att ligga på. Publiken kommer alltså få välja om de vill sitta på stolar eller ligga på yoga-mattor.

Musikens tid kommer att styras av att ha en klocka på en dator-skärm, som bara bandet kan se. Detta både för att jag tror att det är svårt för oss att ha en tidsuppfattning över en så lång tid. Men även för att jag tror det kan vara bättre att alla i bandet vet hur vi ligger till i tiden, än att t.ex. bara jag håller koll på en klocka. Vi har repat efter denna principen, och det har känts bra.

Jag försöker var tydlig med vad som kommer hända och vad konserten har för upplägg i infon inför konserten, för att publiken ska kännas sig trygga i vad som kommer hända, vilket jag tror kommer göra konserten mer avslappande.

8. Improvisation och naturens ljud

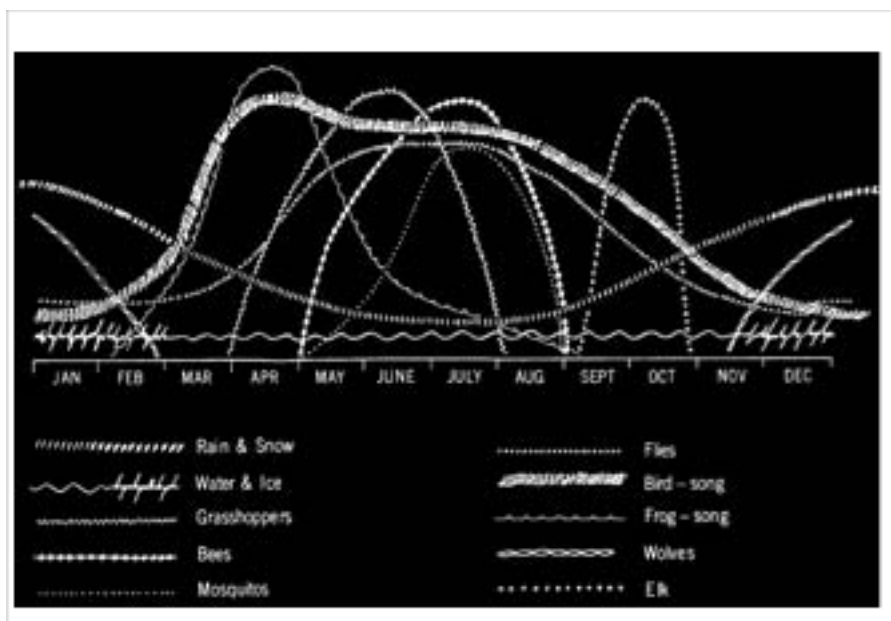
Det finns något i det oförutsägbara i improviserad musik som påminner om hur naturen låter. Naturen låter på ett sätt väldigt förutsägbart, vi vet ungefär hur en skog låter som vi går i, som helhet. Men om vi går in i detalj på alla de små ljuden som finns i skogen finns det mycket oförutsägbara variationer. T.ex. så vet vi att vinden kommer låta i träden, men vi vet inte exakt när vinden kommer komma och hur stark, och i samband med vilka fåglars sång. Detta är något som går att koppla till

musiken vi spelar. I arbetet inför min examenskonsert har vi strävat efter att hitta en övergripande form och sound på ljudvärlden vi skapar som känns förutsägbart och ganska odynamiskt i storformen. Men att det kan finnas många variationer och oförutsägheter när man zoomar in på detaljerna i musiken.

Detta är så klart något som går att uppnå även med komponerad, mer förutbestämd musik, men jag tycker att det finns mer paralleller till hur naturens ljud skapas till improviserad musik. I och med att sakerna i naturen som skapar ljud, till stor del gör det oberoende av varandra, att de inte gör aktiva val för att skapa kompositioner, vad vi vet i alla fall.

Jag tänker att man kan översätta det till att naturen improviserar fram musik, med hjälp av naturens ramar. T.ex. att träd har ett ganska begränsat ljud-spektra och det är ett visst väder, men inom dessa ramar händer saker som är mer improviserade. Det är mycket därför jag har valt att använda ramar i improvisationerna i det här arbetet.

Jag har också utgått från naturens ljud i arbetet genom att sträva efter en naturlig dynamik i musiken. Framförallt i de tidigare repen skapades det ganska kraftiga dynamiska kurvor i musiken. De kändes inte onaturliga i sig, men jag tror att en lätt kan förknippa tydliga dynamiska kurvor med något onaturligt, och att vi gärna förknippar en mer jämt dynamisk kurva med hur naturen låter. Jag kopplar detta med det som kallas Acoustic ecology, utforskning av hur naturen låter, som visar på att naturens ljud har en förmåga att skapa en relativt jämn dynamisk kurva.²⁸ T.ex. hur denna grafen visar:



²⁸ Kendall Wrightson. "An introduction to Acoustic Ecology." *Soundscape: The Journal of Acoustic Ecology* Volume 1 (2000): 10-13.

Bild 1. Grafen visar på hur olika ljud i naturen tar plats på olika tider av året.²⁹

Grafen visar på hur naturen, mer eller mindre aktivt skapar en ganska jämn dynamisk storform. T.ex. att olika djur tar plats i ljudbilden vid olika tidpunkter, förmodligen för att det är deras strategi för att bli hörda. Grafen visar på ljudbilden över ett år, men jag tycker ändå att det går att översätta till musiken i spelar.

Jag tror att för mycket dynamik och ett tydligt klimax kommer motverka avslappning, så därför jobbar vi med att motverka stora dynamikskillnader och klimax, med hjälp av ramar. Både ramar för alla men också genom att olika musiker i gruppen har olika ramar i improvisationen. Om man översätter det till grafen ovan tänker jag att t.ex. någon i bandet motsvarar den relativt konstanta volymen av vatten, och någon annan motsvarar bina som tar större plats i ljudbilden under en tid, och en annan i bandet kanske har älgens roll, som har en kortare och intensivare volymkurva, på något annat ställe. Sammantaget en ganska jämn dynamik.

9. Slutsats

Det var mycket effektivt att använda ramar i improvisation för att göra musiken avslappnande. Det kanske inte är nödvändigt, men eftersom musikerna var och en, och vi som grupp inte hade spelat avslappningsmusik innan så krävdes det för att få oss att spela på ett sätt som vi inte brukar spela. Det är inte alls säkert att denna metod skulle funka för alla. Jag tror det har varit effektivt för oss tack vare att alla i gruppen både är vana vid att skapa musik genom fri improvisation, men även för att vi är vana vid att begränsa improvisationen med hjälp av ramar. Om vi inte hade varit vana vid att skapa musik på det sättet hade det förmodligen i alla fall blivit en längre process.

Det går absolut att koppla naturens ljud till improvisation. Jag tycker det har varit ett givande sätt att tänka om musiken för att komma från att tänka musiken som kompositioner och tänka den mer som ljudvärldar. Denna kopplingen har säkert funkade bra för mig för att jag tycker om kopplingen. Jag har säkert valt att se likheterna för att jag vill, men jag tror ändå att det finns kopplingar.

Jag tycker också det är intressant att tänka på vad konceptet att ha en konsert med avslappningsmusik spelar roll för upplevelsen, att det inte bara handlar om själva musiken utan hela situationen. Eftersom det är livemusik tror jag det automatiskt gör att publiken är mer fokuserad än om de hade lyssnat på en skiva, utan att nödvändigtvis aktivt lyssna. Hela grejen att publiken har bestämt att de ska gå på en konsert och att de är i ett rum där de inte kan göra så mycket annat tror jag ger mer fokus. En större fokusförflyttning från resten av vardagen än vad en inspelning skulle göra. Vilket skulle göra att denna musik är mer relevant som avslappningsmusik för att den kan ha Thorells andra

²⁹ Bilden är hämtad från Kendall Wrightson. "An introduction to Acoustic Ecology." *Soundscape: The Journal of Acoustic Ecology* Volume 1 (2000): 10-13.

kategoris egenskaper av avslappningsmusik, musik som gör att vi kommer in i andra tankemönster och kan hjälpa mot stressande tankemönster i ett mer långsiktigt perspektiv.³⁰ Men att musiken vi gör också fyller funktionen för Thorells första kategori, att skapa en ljudkuliss som skärmar av oss från vardagen.³¹

Eftersom jag inte kan förutse vad människor har för minnen och associationer av musik gör att det är mycket av publikens upplevelse som vi inte alls kan påverka. Det väcker frågan om det alls är relevant att försöka göra musik som är avslappnande. Kanske är de mer fysiska effekterna av musiken vi skapat av liten betydelse i jämförelse med vad lyssnarna har för minnen och associationer av musiken.

10. Områden för vidare forskning

För att ta detta vidare skulle man kunna undersöka likheterna mellan improviserad musik och naturens ljud mer ingående. Genom att analysera inspelningar av natur och utforska mer utav den redan utvecklade vetenskapsgrenen "acoustic ecology". Man kan även undersöka skillnaden mellan att spela komponerad och improviserad musik i förhållande till naturens ljud.

För att utforska användandet av ramar i improvisation skulle man kunna utforska hur det skulle fungera att använda sig av detta i olika grupper och för olika musiker.

Konceptet att ha konsert med avslappningsmusik skulle man kunna utforska närmare genom att gå in mer på själva ljuden av musiken. T.ex. genom att använda sig av ljudförstärkning med högtalare, och effekter och liknande för att jobba mer aktivt och mer obehindrat med ljudbilden. Även genom att undersöka hur det är att spela med olika instrumentsammansättningar i gruppen. Man kan även gå in på att undersöka mer aktivt skillnaden mellan att lyssna på musiken live som denna konserten är, gentemot att lyssna på inspelad avslappningsmusik.

11. Källförteckning

Böcker:

Bryngelsson, Peter. *Tystnader*. Gidlunds förlag, 2013.

Theorell, Töres. *Noter om musik och hälsa*. Karolinska Institutet University Press, 2009.

Fagius, Jan. *Hemisfärernas musik*. Bo Ejeby förlag, 1015.

Campbell, Don . *Mozarteffekten: musikens oanade kraft*. Damm förlag, 2004.

³⁰ Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 22-23.

³¹ Theorell, *Noter om musik och hälsa*, 22.

Tidskrifter:

Tan, Yowler, Super, Frantianne. "The Interplay of Preference, Familiarity and Psychophysical Properties in Defining Relaxation Music." *Journal of Music Therapy* 49 (2012): 150-179.

Wrightson, Kendall. "An introduction to Acoustic Ecology." *Soundscape: The Journal of Acoustic Ecology* Volume 1 (2000)

Larsen PD, Galletly DC. "The sound of silence is music to the heart". *Heart* 92 (2006): 433-434.

Vickhoff B, Malmgren H, Åström R, Nyberg G, Ekström S-R, Engwall M, Snygg J, Nilsson M and Jörnsten R. "Music structure determines heart rate variability of singers." *Front. Psychol.* 4 (2013): 334.

Musikinspelningar:

Brian Eno. *Ambient 1/Music for Airports*. Editions EG, 1978.

Brian Eno, Harold Budd. *Ambient 2/The Plateaux Of Mirror*. Editions EG, 1980.

Brian Eno. *Ambient 4/On Land*. Editions EG, 1982.

Mark Wastell. *Come Crimson Rays*. Kning Disk, 2007.

Jacob Bro. *Balldeering*. Loveland Records, 2009.

Jacob Bro. *December song*. Loveland Records, 2013.

11. Bifogade ljudfiler

Repetition 1:

Rep1_Låt1

Rep1_Låt2

Repetition 2:

Rep2_Låt1

Rep2_Låt2

Rep2_Låt3

Terminsredovisning:

Terminsredovisning

Repetition 3:

Rep3_Låt1

Rep3_Låt2

Rep3_Låt3

Rep3_Låt4

Repetition 4:

Rep4_Låt1

Rep4_Låt2

Rep4_Låt3

Rep4_Låt4

Repetition 5:

Rep5_Låt1

Rep5_Låt2

Rep5_Låt3

Repetition 6 (genrep med publik):

Rep6_Låt1

Rep6_Låt2

Alla inspelningar är gjorda med två rumsmikrofoner, utom det första repet som är inspelat med mobiltelefon. Reverb och kompressor är pålagt i efterhand.