

INRE OCH YTTRE RUM - Musikaliska tillstånd, klanglig närvaro och flödesspel.

Ett konstnärligt utvecklingsprojekt i musikalisk gestaltning, improvisation.

Anders Hagberg, Högskolan för Scen & Musik, Göteborgs Universitet. 2017 - 18.

ABSTRACT

Med utgångspunkt i musikalisk improvisation och med speciell inriktning mot musiker som spelar blåsinstrument undersöker detta projekt inre rum av medveten närvaro och klang samt yttre rum av tonernas modus och det reflekterande rummets akustik. För att undersöka detta har två huvudspår använts; klanglig meditation över ljud, inspirerat av Zenbuddhistisk Suizen (blåsande Zen) samt modalitet som musikalisk begränsning. Metoden har varit konstnärlig och pedagogisk praktik kombinerat med studier av relevant litteratur.

Projektet har undersökt möjliga verktyg för en musiker att kunna utveckla sin klang, sin musikaliska närvaro och sina studier av modalitet. Med en ökad medvetenhet av kroppen som ett inre rum av resonans får blåsaren en bättre klang på instrumentet och tydligare projektion ut i rummet. Med större medveten närvaro i sinnet förefaller musikern få kontakt med en kvalitet som påverkar det musikaliska resultatet och gör det mer uttrycksfullt. Projektet föreslår att användandet av begränsningar genom olika modi förstärker de närvarande och lyssnande kvaliteterna hos musikern och därigenom även den klingande musiken. Modala begränsningar tränar dessutom samtidigt såväl kreativitet, instrumental färdighet som teoretisk förståelse. Projektet visar att kombinationen av medveten andning och improvisation (flödesspel) förstärker en känsla av lugn och koncentration där såväl hjärta som hjärna påverkas på ett positivt sätt.

Sammantaget föreslås att användandet av ovan nämnda verktyg ökar sannolikheten för att en musiker ska hamna i ett tillstånd av *flow*. Dessa insikter kan implementeras i såväl musikalisk gestaltning i konstnärlig praktik som i instrumentala studier av musikalisk improvisation.

Genom att medvetandegöra ett rums akustiska egenskaper och efterklang och dess betydelse för den spelade musiken kan den improviserande musikern göra rummet till sin medspelare och till en aktiv del av verket.

Nyckelord:

andning, avspändhet, medveten närvaro, klang, akustik, flow, improvisation, modus

INLEDNING

Incitamentet till *Inre och yttre rum* är den konstnärliga forskning jag bedrivit som en del i min tjänst under 2015 – 2017, i ett projekt som reflekterade över klang, musikaliska tillstånd och tystnadens betydelse i musiken. Utgångspunkten var modal improvisation utifrån perspektiven arabisk maqam, indisk raga och nordisk jazz/folkmusik.

Genom detta arbete öppnades dörrar till nya perspektiv och världar att utforska mer och jag upptäckte kraftfulla verktyg för att skapa närvaro, lyssnande och djup i musiken, något som i hög grad påverkade mitt musikaliska uttryck. *Ett inre rum av närvaro.*

Jag är blåsare och spelar flöjter och sopransaxofon. När jag själv, eller med mina studenter arbetar med klang, dynamik och intonation visualiserar jag ett kroppsligt inre rum där bröst, strupe och huvud resonerar, på samma sätt som en sångare gör med sin röst. Skillnaden i kvalitet och projektion är mycket påtaglig. *Ett inre rum av klang.*

Genom att använda definierade modus skapas en värld av toner med särskilda karakteristika. *Maqam* (arabiskt modus) betyder ordagrant en ”betydelsefull plats”, *raga* (indiskt modus) att ”färga något eller skönhet” och *modus* ”, begränsning eller mått”. *Ett yttre rum av toner.*

Tonerna vi spelar klingar ut i rummet som reflekterar ljudet utifrån sin akustik som påverkas av storlek, material och form. Improvisation betyder ”oförutsedd” och vi vet inte ett rums klang förrän vi spelar i det. *Ett yttre rum som medspelare.*

Syfte.

Syftet med projektet Inre och yttre rum är att undersöka på vilket sätt musiken påverkas av en musikers medvetenhet om ett inre rum av klang och närvaro samt hur denna medvetenhet i sin tur påverkas av det yttre rummets akustiska förutsättningar.

Det syftar även till att utveckla pedagogiska arbetsätt i studier av modal improvisation där man med en närvarande kontakt med sitt inre rum samtidigt övar både teori, färdighet och gestaltning.

Frågeställningar.

1. Hur påverkas en blåsares ton av att medvetandegöra kroppens klangrum?

2. Hur påverkas musikens uttryck av en musikers förmåga att vara i ett mentalt rum av närvaro?

3. Betyder modalitet något för att förstärka musikalisk närvaro och i så fall, vad?

4. På vilket sätt kan man göra det yttre rummet till en medspelare?

5. Vilka pedagogiska och didaktiska insikter och verktyg finns det att hämta ur ovanstående frågeställningar?

METOD

Metoden har bestått av ett antal laborativa experiment, studier och samtal. Mina hypoteser har prövats i konsert- och inspelningssituationer med musikerkollegor samt i undervisningen på Högskolan för Scen & Musik, Göteborgs Universitet (HSM).

Jag har använt två huvudlinjer för att undersöka frågeställningarna.

1. För arbetet med klang och närvaro har övningarna i Suizen, meditation över ljud som utvecklats av Zen-buddhistiska munkar i Japan varit ett centralt verktyg.

2. Den musikaliska begränsningen har bestått av olika modi som har undersökts under improvisationer och övningar.

Jag har tillämpat dessa arbetssätt i olika akustiska rum under egen övning, konserter och undervisning. Jag har inte studerat akustiken som fenomen utan snarare arbetat med att medvetandegöra tonens plats i den yttre kontexten. I tillägg till detta har jag läst artiklar och böcker, samtalat med människor vars kompetenser har beröring med mina frågeställningar samt inte minst spelat med ett antal musikerkollegor och studenter.

Suizen

Under Tang Dynastin på 800-talet i Kina använde munken Fuke en shakuhachi-flöjt som ett verktyg för meditation, som blev känt som en handling i ”blåsande Zen”¹. Hans mål var att nå insikt och upplysning genom meditation över ljud. Övningarna i Suizen är nio olika instruktioner att kontempera över när man spelar en ton eller en fras. Exempelvis; ”Lyssna

¹ Matousek, Vlastislav. *Suizen – ”Blowing Zen”: Spirituality as Music and Music as Spirituality*. 3(22), Estetyka i Krytyka, Instytut Filozofii - Uniwersytet Jagielloński, 2011, 61

hur tonen börjar och hur den slutar. Betrakta tystnaden mellan tonerna som en egen ton. Följ din andning när du börjar en ton och när du slutar den.”

Suizens nio instruktioner

1. *Listen to how the note begins and finishes.*
2. *Consider any/all silence before or after as music, as a “note.”*
3. *Listen to the texture of the note and the dynamic shape.*
4. *Listen to what happens to the sound.*
5. *Follow the breath as you begin/end the sound.*
6. *Listen to the quality and “shape” of the silence before/after sounding.*
7. *Listen to what arises out of any and all silence.*
8. *Breathe as if the breathing is part of the sound/note.*
9. *Let your breath slowly become the music.*²

Modalitet

En viktig del i projektet är användandet av olika modi (tonförråd) som tonala tillstånd. Ett modus med en grundton och ett tonförråd skapar en särskild stämning. I den antika musiken gavs olika modi olika egenskaper, något som är i högsta grad levande i den arabiska klassiska musiken, maqam, och den indiska klassiska musikens raga. Begränsningen till ett definierat tonförråd tillåter att man under lång tid kan undersöka och vila i dess karaktär. I princip kan man använda vilket tonförråd som helst som man vill utforska. Jag har använt modi som är vanliga i västerländsk musik som kyrkotonarter, melodisk och harmonisk moll (i sju grader) samt några av Messiaens modi (t.ex. Mode 2, Mode 3). I tillägg till dessa har jag valt några av den nordindiska musikens tonförråd, *That*³ som är ett sätt att systematisera ragor och arbetat med dem på samma sätt.

RESULTAT

Eget konstnärligt arbete.

Eftersom jag spelar och improviserar så handlar resultaten från arbetet delvis om det jag noterar i min egen musikaliska utveckling. Min förmåga att vara musikaliskt närvarande har utvecklats liksom min tonbildning och jag kan idag i högre grad uttrycka mer bara med

² Schnee, Daniel. *Suizen*, 2015. danielpaulschnee.wordpress.com

³ Courtney, David. *That – The Indian Modes*, 1998 – 2018. http://chandrakantha.com/articles/indian_music/that.html

klangen som luften skapar genom instrumentet. Uppmärksamheten på klangen har även lett till att observera och utveckla tystnadens kvaliteter, en förutsättning för all musik. Noggranna teoretiska och praktiska studier av indiska ragor och Messiaens modi har gjort att mitt tonala språk blivit rikare och mer mångfacetterat. Under 2017 - 18 har jag färdigställt inspelningar som resulterat i de nya albumen "Där du går" då jag spelar duo med organisten Johannes Landgren och soloalbumet "TRUST". Erfarenheterna från projektet har satt djupa spår i denna musik. Musikexempel **Där du går**⁴ och **TRUST**⁵

Jag har gjort ett flertal konserter med ovan nämnda album-projekt. Med Landgren spelar jag akustiskt, oftast i kyrkorum med helt olika akustiska förutsättningar och, vad gäller orgeln även nya instrument och hur dessa är placerade t.ex. i koret eller på läktaren. Ibland möts vi av en liten kyrka med kort efterklang, en annan gång ett stort katedralliknande rum. Det är mycket intressant att konstatera hur våra tolkningar av samma repertoar påverkas av rummets efterklang. I den nära och lilla efterklngen finns plats för små detaljer och kammarmusikaliskt tätt samspel där varje detalj blir tydlig. I en katedral eller större stenkyrka med stor och lång efterklang måste vi måla musiken med breda penseldrag och vara mycket tydligare med våra musikaliska gester. Som blåsare behöver jag i än högre grad verkligen projicera klangen och fraserna ut mot publiken. Sammantaget så blir det såväl för oss musiker som för publiken helt väsensskilda upplevelser; den lilla kyrkans detaljerade och intrikata samspel och katedralens omslutande, stora och sjungande klang.

Jag har turnerat mycket med min grupp **Melodic Melange** (Musikexempel)⁶ med bl.a. Ahmad al Khatib och det har varit en viktig plattform för undersökande av modalitet som startpunkt för improvisation. I tillägg till dessa konsertprojekt vill jag lyfta fram några framträdanden som har varit särskilt viktiga laborationer kring mina frågeställningar. *Kulturtemplet* (Musikexempel)⁷, har uppmärksammats för sin säregna akustik och drivs av musikern Jorge Alcaide. Det är en gammal vattenreservoar i stadsdelen Majorna i Göteborg som nu är tom vilket ger en extrem lättstartad och lång efterklang. Denna klang skapar en andäktighet och man kan inte ha bråttom därinne! Det är utmanande och kreativt stimulerande att spela där. Dessa långa dröjande toner och frekvenser vibrerar i rummet och vidare i oss som organismer.

⁴ <https://open.spotify.com/album/3QSpjdgHudrxOGmS2wip?si=y32cuoRkTvqfnyfltX-S4Q>

⁵ <https://open.spotify.com/album/35VX6ujlHzOoyL4nRLkAo4?si=DsGztPGoQQa2bB83TqtuQ>

⁶ <https://www.facebook.com/sorifestival/videos/2682012175357790/UzpfSTewMDAwMTY4Mjg3ODk3NjoyMDc5OTA3NDM4NzQxOTk4/>

⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=MjnyHo6q7F8&t=0s&list=LLgy5KRlJb8wSOuCmvz87Xug&index=3>

Jag har initierat ett nytt samarbete tillsammans med indiska tablaspelaren Suranjana Ghosh och japanska Karin Nakagawa, 25 strängad koto och gjort ett antal konserter bl.a. på Göteborgs konserthus. Jag samtalande mycket med Karin om Zenbuddhism och hur den genomsyrar det japanska samhället. Angående tystnad så finns det ett japanskt ord "Ma" som betyder tomt fast inte tomt. Ett mellanrum, en tystnad som är fylld med innehåll och som ger helheten en mening.⁸ Jag uppfattar att denna kvalitet finns närvarande i Karins spel och den inspirerade mitt eget. Bifogat finns tre musikexempel från konserter och repetitioner under *Connecting Worlds*, en konsertserie och konstnärlig plattform som jag initierat.

Musikexempel:

Basflöjtsolo baserat på moduset Double harmonic 4th grade (D, E, F, G#, A Bb, C#)⁹.

Duo 25-strängad koto och flöjt baserat på C Augmented (C, Eb, E, G, Ab, B)¹⁰.

Raga Hamsadwhani. Live i Göteborg. Baserad på ett pentatoniskt modus (D, E, F#, A C#)¹¹.

Undervisning

Ensemble

Jag har använt både Suizen och modala improvisationsövningar i ensemblekursen för improvisationsmusiker på kandidatutbildningen. Med utgångspunkt från en repertoar så har vi uppmärksammat närvaro, andning och akustik. Låtarna har haft olika sorters tekniska utmaningar som skalor, udda taktarter samt olika typer av harmoniska progressioner. Målet med kursen är att kunna spela repertoaren och samtidigt vara medveten om sin klang i rummet och sin närvaro i sinnet. Ett tydligt resultat av arbetet var att lektionerna blev högkvalitativa med gemensamt fokus på musiken och på kommunikationen. Atmosfären i de två grupperna var kreativ, engagerad och lyhörd.

STUDENTRÖSTER UR UTVÄRDERINGARNA:

"Jeg føler jeg har lært mer om tilstedeværelse (närvaro) i musikken og det å bruke rommet.

⁸ Ma (negative space). Wikipedia, 2018. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ma_\(negative_space\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ma_(negative_space))

⁹ <https://soundcloud.com/hagbergmusic/bass-flute-solo-anders-hagberg>

¹⁰ <https://soundcloud.com/hagbergmusic/duo-improvisation-25-string-koto-flute/s-UGIHq>

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=PjqipijbnR8&feature=youtu.be>

Jeg føler også at jeg har kommet nærmere målet mitt om å være i kontakt med mitt eget gehør.”¹² (Mathias Aanundsen Hagen, norsk saxofonist)

”Något som är väldigt viktigt och nyttigt för mig är att lyssna, fokusera och ta in rummet innan jag börjar spela. Känner mer att rummet blir någon slags grund att stå på.”

” Jag gillade att tänka att man spelar med rummet och att akustiken inte är bara något som kan vara bra eller dåligt.”¹³ (Joel Persson Haag, svensk pianist)

“I'm not sure if I have actually become more aware of the acoustics but I have started to develop having a sense for the direction of the sound...Exercises in presence in the moment... helps you not to think too much about yourself when playing is a great thing to have. It gives the music focus and clarity.”¹⁴ (Sami Nummela, finsk trumslagare)

*“I learnt opening my ears again in many ways. For acoustics, for inner voices, for feedback”
“I must practice to make music by seeing the simplest technical exercises as music. I think this is something that was really great and has helped me a lot already.”¹⁵
(Katrien Hermans, belgisk kontrabasist)*

Huvudinstrument, saxofon - Fallstudier.

Under läsåret 2017 - 18 prövade jag att under en längre tid använda modalitet och Suizen i arbetet med två saxofonstudenter som gick sitt sista år på kandidatutbildningen. Den ene av studenterna (H) har regelbundet använt Suizen i sin övning. Han har fokuserat på tonens ansats och använt det i modala övningar med prioritering på svåra tonarter. Resultatet har blivit en noggrannhet om hur tonen börjar och slutar samt en tydlig utveckling av hans förmåga att behärska tekniskt utmanande modi. Den andra studenten (P) har alltid haft svårt att förhålla sig till begreppet ”övning”. Han spelar mycket tillsammans med andra men har haft svårare att koncentrerat sitta själv och arbeta med sina utvecklingsområden. Fokus i arbetet med P har varit att få honom att uppmärksamma det han faktiskt gör när han spelar och notera och medvetandegöra både styrkor och utmanande passager. Genom att konsekvent avsätta två timmar varje dag då han arbetar ensam med sitt instrument med närvaro och

¹²Mathias Aanundsen Hagen, saxofon (Norge)

¹³ Joel Persson Haag, piano (Sverige)

¹⁴ Sami Nummela, trummor (Finland)

¹⁵ Katrine Hermans, kontrabas (Belgien)

koncentration kom han verkligen igång med övningen. Han kallar numera sin övningstid för en ”helig stund” och har gjort anmärkningsvärda framsteg.

Valbar kurs, Blåsare tillsammans.

Övningarna påminner om de jag gjorde i ensemblekursen men med ett annat musikaliskt resultat då gruppen bara bestod av blåsinstrument. Varje lektion inleddes med en kort meditation då vi följer vår andning. Vi arbetade med olika typer av övningar t.ex. solostafett då vi stående i cirkel och med uppmärksamhet på tonen och andningen spelar en valfri ton var. Övningen fortsätter med att tonerna kan gå i varandra och bilda spontana klanger. (Se ”Andningsgunga”) Vi gjorde även liknande improvisationsövningar utifrån ett definierat modus som gav oss en tonal begränsning. Inför en offentlig konsert/presentation som jag gjorde i mars 2018 så inkluderade jag två alumner samt tre nuvarande studenter som alla hade gått kursen *Blåsare tillsammans*. Under framträdandet växlade vi mellan muntliga presentationer och gestaltande klingande exempel. Konserten var indelad i två avdelningar; inre rum respektive yttre rum.

Inre rum: Musikexempel: ca 11.00 -16.15 **Andningsgunga**¹⁶ i cirkel runt publiken.

Hur svarar akustiken och hur påverkar den musiken, musikern respektive lyssnaren?

Konserten inleddes med att vi spelade akustiskt i ett större rum med liten efterklang. För att illustrera kontrasten med en mycket stor akustik så hade jag inviterat ljudkonstnären och musikern Olle Niklasson som på digital väg lyckats återskapa efterklangen (reverbet) i den nyligen rivna gasklockan i Göteborg. Denna efterklang är på ca 30 sekunder och ger sålunda helt andra förutsättningar. Fyra högtalare var utplacerade i varje hörn av rummet för att simulera den omslutande effekten.

Yttre rum: Musikexempel: ca. 56.15- 1.00.16 **Solo för kontrabasflöjt**¹⁷

ANALYS

Klanglig medveten närvaro

Det har påverkat mig mycket att arbeta med klangliga övningar med inspirerat av Suizen. Det skapar en koncentration och närvaro och ibland när jag känner mig splittrad och har svårt att fokusera kan jag göra en 20 minuters meditation över ljud med mitt instrument och det samlar ihop mitt mentala sinne. Att genom andningen och fokus på ljudet gå utanför mina tankar och

¹⁶ <https://filemaker-09.it.gu.se/artisten/detalj.php?id=1887>

¹⁷ <https://filemaker-09.it.gu.se/artisten/detalj.php?id=1887>

mitt ego hjälper mig att hitta till min ”källa” eller mitt ”flöde”.

Ett musikaliskt resultat av detta arbete är att jag blivit mer omsorgsfull med timbren hos min ton, jag har hittat fler valörer och kan med hjälp av andningen och klangliga kvaliteter få ett mer koncentrerat uttryck endast genom tonen. Min medvetenhet om kroppens betydelse som resonans har varit viktig. När luften bildar en ton i kontakt med munstycket eller rörbladet så resonerar frekvensen tillbaka i munhåla, strupe och bröst. Genom att föreställa mig att jag sjunger tonen jag spelar, ställer jag in stämband huvud och torso till den frekvensen så blir tonen fylligare, rikare och med mer projektion. Flöjtisten Robert Dick använder begreppet ”Throat tuning”¹⁸ för att beskriva detta. Jag skulle vilja föreslå att utvidga det till ”Body tuning.” Jag har kunnat notera min egen utveckling genom de inspelningar jag gjort kontinuerligt och jag har även fått positiv återkoppling från medmusiker och publik.

Då jag använt klanglig medveten närvaro med mina studenter, både i grupp och i enskild undervisning har de närmat sig övningarna med stort allvar och intresse. I ensemblekurser har jag noterat att kommunikationen och engagemanget i gruppen har ökat. Under enskilda huvudinstrumentlektioner med blåsare har det varit betydelsefullt som ett sätt att få kontakt med sin andning, ökad närvaro och koncentration samt att utveckla sin klang. Alla studenter som arbetat med det kan vittna om positiva erfarenheter och ökad insikt om, och kvalitet i sitt spel.

Varför är det så skönt att spela på detta sätt?

En förklaring är biologisk. Människans andning påverkar hjärtats puls och dess s.k. hjärtvariabilitet och en lugn och medveten andning sänker hjärtats puls. Aktuell forskning vid Sahlgrenska akademien i Göteborg visar att man kan använda musik som hjälp att få en lugnare andning t.ex. efter svåra operationer eller vid ”broken heart syndrome”.¹⁹ Samtidigt koncentrerar man sig på ljudet, alltså något utanför sina tankar och ens ego. Andning och ett ”mantra” är saker som ingår i de flesta former av meditation och det spelade ljudet får här funktionen av ett ”mantra” samtidigt som man som blåsare måste andas riktigt. Forskare inom

¹⁸ Dick, Robert. Flöjtist. 2018-01-27. Master Class

¹⁹ Vickhoff, Åström, et al. *Music structure determines heart rate variability of singers*, *Frontiers in Auditory Cognitive Neuroscience*, 09 July 2013 | doi: 10.3389/fpsyg.2013.00334

neurologi har kunnat konstatera att det är samma områden i hjärnan som är aktiva vid meditation och vid musikalisk övning.²⁰

Det ursprungliga sättet att använda Suizen var att spela speciella melodier som är samlade under namnet *Kyorei*.²¹ Uppgiften var att spela dessa melodier och ingenting annat med så stor närvaro och medvetenhet som möjligt. Det är en utmärkt övning att spela en melodi på detta sätt och i tillägg till det kan man naturligtvis använda tekniken på ett mindre strikt sätt.

Musikaliska tillstånd och flödesspel

Indiska musiker spelar sin klassiska musik utifrån samma grundton som är definierad av det instrument eller röstomfång som musikern har. Gehöret och den teoretiska förståelsen av tonförrådet blir helt avgörande för att kunna spela den och de spelar länge inom samma raga och omfamnar och vilar i dess karaktär. Detta förhållningsätt har inspirerat mig till övningar i en västerländsk kontext och på moderna kromatiska instrument. Istället för att spela olika grader av t.ex. kyrkotonarterna från olika tonsteg i skalan (C jonisk, D dorisk, E frygisk etc) så spelar man utifrån samma grundton (C jonisk, C dorisk, C frygisk etc). Om man sedan går vidare till en annan moderskala t.ex. melodisk moll blir implementeringen annorlunda och mer utmanande. Efter att ha förstått vilka toner som ingår moduset kan man arbeta med en improviserad fri-rytmisk introduktion (*alap* i indisk musik eller *taksim* i arabisk). Jag brukar kalla det att ”flödesspela”. En god hjälp i denna övning är att ha någon form av bordunton att förhålla sig till. Det funkar med en synt eller någon app t.ex. *iTabla Pro*. När man under flödesspelet stöter på tekniska utmaningar är det viktigt att notera dem för att sedan gå tillbaka och special-träna på dem. Parallellt kan man göra mer vanliga etyder som sekvenser, intervall, skalegna ackord m.m. *men hela tiden med närvaron i andning och ton. Att med improvisationen och flödesspelet som utgångspunkt och med en begränsning i form av ett modus kan man som musiker kombinera tre centrala moment; teoretisk förståelse, instrumental färdighet och kreativ gestaltning.*

Varför fungerar detta spelsätt ofta som så lustfyllt och motiverande?

Även här finns det biologisk evidens. På Karolinska Institutet i Stockholm arbetar ett team

²⁰ Travis, Frederick och Harung, Harald S. och Lagrosen, Yvonne. *Moral development, executive functioning, peak experiences and brain patterns in professional and amateur classical musicians: Interpreted in light of a Unified Theory of Performance*. Consciousness and Cognition, 2011 in press

²¹ Matousek, Vlastislav. *Suizen – "Blowing Zen": Spirituality as Music and Music as Spirituality*. 3(22), Estetyka i Krytyka, Instytut Filozofii - Uniwersytet Jagielloński, 2011, 62

med forskare med att studera musik och hjärnan och de använder improvisation som modell. Under improvisation är fler delar av hjärnan aktiva och samverkar med varandra än om man spelar efter en notbild. Det gäller t.ex. generering, selektion och arbetsminne och man har kunnat visa en minskad aktivitet i områden för självkritik och värderande bedömning.²² Man studerar även signalsubstansen dopamins betydelse för kreativitet. Begreppet *Flow* myntades av psykologen Mihaly Csíkszentmihályi²³ och samma team på Karolinska studerar i samarbete med Csíkszentmihályi *Flow* ur ett biologiskt perspektiv. *Flow* är ett subjektivt tillstånd vi kan hamna i när vi utför uppgifter som är utmanande, men där vår egen förmåga ligger i nivå med utmaningarna. Typiskt för *flow* är en känsla av hög koncentration, kontroll, minskad självmedvetenhet och förhöjd njutning (positiv affekt). Människor med mycket *flow* -upplevelser uppfattar tillvaron som mer positiv och meningsfull. Det finns således skäl att tro att improvisation och *flow* har ett samband och jag tror att det är därför som jag upplever det som så lustfyllt att improvisera när jag övar.

Akustik

När jag formulerade problemställningen om att ”göra rummet till sin medspelare” så hade jag olika rum med lång efterklang i åtanke, något som tydligt påverkar spelet. Genom att jag själv blivit mer medveten om detta yttre rum så insåg jag att även en ”torr” kammare med liten efterklang naturligtvis också påverkar musiken och är ett rum att spela med. En för mig oväntad insikt som kommit ur arbetet är således att jag nu i högre grad kan acceptera de förutsättningar som rummet erbjuder och även kunna vila i att att spela i rum med mycket lite akustik. Jag har även fått en ökad medvetenhet om att använda rummets specifika egenskaper. Exempel på det är placering av musiker i relation till varandra och till publiken, förändrade interpretationer och improvisationer i dialog med efterklängen samt tystnadens betydelsebärande laddning i olika rum.

Det inre rummet kan alltså vara kroppen som resonerar samt sinnets kontakt med det djupa självet, närvaron och andning. Det kan också vara ett inre rum eller en plats som skapas av det modus man spelar och vilka associationer och känslor det skapar i en. Det yttre rummet kan också manifesteras genom tonerna, som en plats eller en färg. Dessa toner klingar i

²² Pinho, A.L., de Manzano, Ö., Fransson, P., Eriksson, H., Ullén, F. (2014). *Connecting to Create: Expertise in Musical Improvisation Is Associated with Increased Functional Connectivity between Premotor and Prefrontal Areas*. The Journal of Neuroscience.; 34(18): 6156–6163.

²³ Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. (1. ed). New York: Harper & Row.

rummets akustik och när de klingat ut finns ett rum av tystnad.

Analys utifrån frågeställningarna

Mina experiment och erfarenheter visar att en blåsare som medvetandegör sin kropp som ett klangrum skapar en ton som blir fylligare och har mer projektion. Intonationen förbättras och tonen är mer grundad i musikern, något som uppfattas av lyssnaren. När en musiker hittar sin mentala närvaro verkar musiken i högre grad fyllas av det inneboende ögonblickets kvalitet och hen är mer öppen och lyhörd både för sina egna inre impulser och det som kommer från medmusikerna och rummet. Att använda modalitet som musikalisk begränsning ger musiken en gravitationspunkt som förstärker de meditativa kvaliteterna samt medvetenheten om dissonans respektive konsonans i relation till grundtonen. Det bidrar även till en speciell stämning och färg, ett rum av toner som hjälper musikern att ”*vara och vila i moduset*”. Genom att i sitt spel förhålla sig till och respondera till den akustik som finns kan musikerna göra det specifika rummet till en medspelare, något som bidrar till upplevelsen av musiken. Rummet kan bli en aktiv del i framträdandet genom att musikerna undersöker placering i förhållande till varandra och till publiken.

Det pedagogiska fördelarna med det just beskrivna är flera; en medveten andning ger lugn och koncentration. Betonandet av en musikalisk medveten närvaro ökar uppmärksamheten på detaljer i spelet vilka musikern kan notera och studera i realtid eller senare. Begränsningar i form av t.ex. ett modus ger en ram att förhålla sig till inom vilken man kan improvisera (”flödesspela”). Flödesspelet ökar aktiviteten i fler delar av hjärnan vilket i sin tur ökar möjligheten för *flow* med högre njutning och mindre självkritik.

DISKUSSION

Några av de nyckelbegrepp som arbetet kretsat kring är *andning, avspändhet, medveten närvaro, klang, tillstånd och improvisation*.

Det är ett välkänt faktum att vår andning påverkar både vår kropp och vårt sinne, något som visats av såväl västerländsk medicinsk forskning som i gamla meditationstekniker inom t.ex. buddhism.²⁴ Kontakten med en djup och avspänd andning, sänker hjärtats puls och gör oss mer lugna, koncentrerade och avspända. Andningen, som är själva förutsättningen för mänskligt liv, är också motorn för en musiker som spelar ett blåsinstrument. Med en blåsares

²⁴ Goleman, David. Davidson, J. Richard. *Stillhetens styrka*. Volante, Stockholm, 2018.

medvetenhet om kroppen som resonanslåda skapas i högre grad en fullödig och bärande klang som projiceras utan ansträngning, något som kan kallas ”body tuning”. Andning som ett verktyg för medveten närvaro (*mindfulness*, ett begrepp som lanserades av läkaren Jon Kabat-Zinn inspirerat av buddhistisk meditation²⁵) används i t.ex. meditation och yoga och gör vårt sinne mer uppmärksamt och avspänt. Denna avspändhet hjälper oss som musiker att få kontakt med vårt inre ”flöde”, och vara bättre förberedda att möta de musikaliska utmaningarna. Pianisten Kenny Werner har skrivit boken ”*Effortless Mastery*”²⁶ som behandlar hur man får tillgång till sin kunskap och kreativitet genom avspändhet, affirmation och meditation. Werner diskuterar övning utifrån en bild av en fyrhörning som ställts på kant.

Effortless

Perfect

Fast

Whole exercise

Hans poäng är att *alltid* vara avspänd (*effortless*) och sedan öva på en sak av de övriga parametrarna i taget. Vad Werner lyfter är vikten av att skapa en begränsning och fokusera på en sak åt gången. Jag använder denna ”övningsdiamant” själv och med mina studenter som ett sätt att träna på utmanande moment och alltid påminna sig om *den närvarande och avspända kvaliteten*. Denna kvalitet hjälper musikern att få kontakt med det ”musiska”²⁷ både i de mest enkla respektive avancerade övningarna.

Särskilt verkningsfullt har detta varit i studier av olika skalor och modi, något som är centralt i flera traditioner av improviserad musik. (t.ex. jazz, indisk och arabisk musik). Modalitetens kvaliteter av en karaktär och en speciell stämning skapar i sig ett lugn vilket ytterligare underlättar att vara närvarande i kropp och sinne. Inom yogan menar man att kroppen har sju olika chakran som var och en motsvaras av en särskild frekvens med både ton och färg. Dessa chakran i kroppen anses resonera vid olika toner som verkar helande på olika organ. Stimuleras i så fall olika chakran av grundtonen i modal musik? Med inspiration från indisk musik föreslår jag ett förhållningsätt i studerandet av modi och skalor där man utgår från en definierad grundton och spelar de olika graderna av en moderskala (t.ex. jonisk dur eller

²⁵ Kabat-Zin, Jon. *Vart du än går är du där*. Natur och Kultur, Stockholm, 1994.

²⁶ Werner, Kenny. *Effortless Mastery*. Jamey Abersold Jazz Inc., 1996.

²⁷ Björkvold, Jon-Roar. *Den musiska människan*. Liber, 2009.

melodisk moll), något som tränar såväl teori, färdighet och konstnärlig gestaltning.

Improvisation, som kommer från latinets *improvisus* som betyder oförutsedd är både mål och medel i detta arbete. Målet, i betydelsen av att musikern skall bli fri och i kontakt med sitt kreativa flöde samt att ha kunnande och färdighet att gestalta detta. När vi improviserar så visar aktuell hjärnforskning att aktiviteten mellan olika delar av hjärnan ökar och att vår självkritik ("rätt och fel") minskar. Genom att använda improvisationen som medel i övandet av musik förstärks vår känsla av att spela med vårt flöde, något som ger oss större njutning och glädje. ***När all vår erfarenhet, kunskap och instrumentala skicklighet samverkar på ett optimalt sätt och vi har närvaron och avspändheten att hitta vår inre kreativa källa ökar möjligheten för att vara i flow.***

CODA

Efter ett soloframträdande kom en kvinna fram till mig och beskrev sin upplevelse med orden: *"När du som musiker finner ditt eget inre rum i sinne och klang så kommunicerar det med lyssnarens inre rum, om hon är mottaglig för det"*.

Så jag tänker på Gunnar Ekelöfs strof ur dikten "Jag tror", *"Det som är botten i dig är botten också i andra."*²⁸ Om jag genom musiken får kontakt med min djupaste källa, det innersta självet som några kallar Gud, andra kallar Sufi eller Zen berör jag kanske något existentiellt som andra människor kan känna igen? Mycket av den musik som brukar beskrivas som andlig är modal till sin karaktär. Där finns en gravitation som strävar mot sin grundton, en gravitation mot jorden, Tellus som är den största delen av universum som vi människor har kontakt med. Och vår andning, kropp, närvaro och rumslighet hjälper oss att anknyta till Jorden, en bro mellan något både djupt personligt och allmänmänskligt universellt.

Som framgått så finns det kvaliteter inom Zenbuddhismen som har betydelse för dessa perspektiv av inre och yttre rum. Inom andra andliga traditioner berör man liknande teman. Den persiske mystikern Jalal al-din Rumi (1207 – 1273) skriver om vassflöjtens sång, där vassflöjten symboliserar människans själ. På persiska betyder ordet för vassflöjt även *intet* och Rumi menar att det är Guds ande som blåser genom flöjten genom detta *intet*.²⁹ Min

²⁸ Ekelöf, Gunnar. *Samlade dikter, Färjesång 1941*. Albert Bonniers förlag, 2007.

²⁹ Rumi, Jalal al-din. *Vassflöjtens sång*. Ellerströms, 2009.

kollega, den palestinske slagverkaren Youssef Hbeisch beskriver den djupa kvaliteten av kontakt och andlighet som Sufi: *”Sufi for me, is the deepest layer of emotion. It is spiritual. I feel the sound of the frame drum in my body and it resonates with it.”*

Den estniska tonsättaren Arvo Pärt, som hämtat mycket inspiration från den bysantinska kristendomen har sagt; *”Jag tror att den sanning som finns i konst och musik orsakar en djup och hemlighetsfull resonans hos en människa. Det sker när man själv har behov av att finna sanningen och har en förmåga att känna igen denna sanning.”*³⁰

Den tyske teologen, filosofen och mystikern Mäster Eckhart (1260 – 1328) uttryckte växelspelet mellan våra inre och yttre rum än mer koncist; *”Att gå in är att gå ut och att gå ut är att gå in”*.³¹

En skapande musikers sound och musikaliska röst påverkas av hela individens liv och erfarenhet, kropp och sinne. Sålunda förändras uttrycket så som personen utvecklas och nya erfarenheter kommit till. Förändringen sker ständigt och varje ögonblick är en ny chans att förhålla sig till det oförutsedda, att improvisera.

Göteborg, december 2018,

Anders Hagberg

³⁰ Källemark, Torsten. *Arvo Pärt: om musiken vid tystnadens gräns*. Artos Norma, 2003.

³¹ Eckhart. *Zenvägen, kursprogram*, 2017.