



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK**

---

**Att spela utan att tänka eller värdera**

*“Först när han inte vet vad han gör, gör konstnären goda ting.” - Edgar Degas*

**Johan Hjalmarsson**

---

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik  
inriktning improvisation  
Vårterminen 2014

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, inriktning improvisation  
15 högskolepoäng  
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet  
Vårterminen 2014

Författare: Johan Hjalmarsson

Arbetets titel: *Att spela utan att tänka eller värdera*

Handledare: Per Anders Nilsson

Examinator: *Einar Nielsen*

### **ABSTRACT**

Detta arbete går ut på att jag, i ett antal improvisationer, undersöker möjligheten att spela utan att tänka på, reflektera över eller värdera det jag spelar. De frågor och funderingar jag kommer att utgå ifrån är:

\* Kan jag spela utan att reflektera över detta jag spelar?

\* Kan jag spela utan att värdera det jag spelar?

\* Hur påverkar dessa försök och förhållningssätt mitt musicerande i olika spelsituationer?

Dessa frågor försöker jag besvara genom att med olika ramar och utgångspunkter göra undersökningar genom att improvisera och samtidigt dokumentera detta.

Efter varje improvisation noterar jag hur jag upplevde situationen och jämför sedan detta med hur det lät och såg ut.

Jag kommer att knyta an detta till Kenny Werners bok "Effortless Mastery" och Stephen Nachmanovitchs bok "Free play".

**Innehåll**

---

1.	Inledning och bakgrund .....	5
2.	Metodbeskrivning .....	8
3.	Genomförande/analys; .....	9
3.1	Praktiskt moment 1 .....	9
3.2	Praktiskt moment 2 .....	11
3.3	Praktiskt moment 3 .....	12
3.4	Praktiskt moment 4 .....	14
4.	Slutdiskussion och konklusion.....	17
5.	Källförteckning .....	20

## Inledning och bakgrund

---

Om vi börjar med att utgå ifrån mig själv, snarare än de böcker jag kommer att knyta an till senare, kommer vi att finna en person som under många år tampats med osäkerhet, låg självförtroende och ett konstant värderande av sig själv i olika situationer. Det har yttrat sig på många olika sätt men framför allt, och mest relevant här, som hinder i olika spelsituationer. Det har uppstått problem så som hög nervositet, minnesluckor under konserter, blockerande av glädje i spelsituationer som egentligen borde bringa mycket glädje, hinder av utveckling både musikaliskt och tekniskt och ett konstant lågt värderande av både person och musiker. Den här uppsatsen handlar inte om hur jag nu har hittat mitt självförtroende och inte på samma sätt upplever dessa problem idag, men det känns relevant att påpeka de problem som yttrat sig för mig främst för att jag nästan konstant värderat det jag gjort och spelat. Det som har hänt under mina senare år är inte att jag slutat värdera vad jag gör, utan snarare upplever mitt spel på ett mer positivt sätt. Jag har helt enkelt utvecklats som musiker till en punkt då jag oftare värderar mitt spel som "bra" än "dåligt". Än dock värderar jag således fortfarande mitt spel i de flesta situationer.

Efter att ha läst Kenny Werners bok "Effortless Mastery" väcktes en tanke hos mig om att värderandet, även då det är positivt, kan vara destruktivt. K. Werner skriver i sin bok om att det finns ett inre flöde, det undermedvetna, hos varje människa som musiken egentligen kommer ifrån och det som hindrar denna "inre musik" att få ta form är våra egon. Våra egon värderar det vi gör och tvingar oss att fatta, kanske onödiga, beslut och hindrar således det spontana musicerandet. Han beskriver alltså detta värderande, även om positivt värderande, som ett hinder i musicerandet;

*Om vi lever med denna insikt kommer vi konstant att ha en djup motivation för det som framförs istället för att fastna i de otacksamma tankar om dåliga eller bra konserter, ostämnda pianon, dåliga gager eller oartiga publikar o.s.v.... Vi kommer inte längre vara fast i den triviala världen av bra eller dålig musik ("spelar jag bra?"). Istället kommer våra hjärtan och sinnen vara fokuserade på att vara tömda och alerta för att ta emot den gudomliga information vi får och översätta den på ett troget sätt utan att färga den med vårt medvetande.<sup>1</sup>*

Jag har under många år fått lära mig att man ska spela med självsäkerhet och i övertygelsen om att det man gör är bra, men kan det vara så att även tanken om att det man gör är "bra" blir ett hinder för något djupare och en ytterligare nivå av musiken?

Kan det vara så att jag genom att inte reflektera alls över vad jag spelar, kan skapa en snabbare och renare kontakt och väg från mitt inre till det jag spelar och på så sätt finna musik inom mig som inte baseras på de tankar jag och värderingar jag har i huvudet?

---

<sup>1</sup> Werner Kenny (1996) Effortless Mastery, sid. 14

Om vi utgår ifrån att musiken kommer från vårt “inre” och inte från vårt medvetande kan det ju vara så att medvetandet är ett stort hinder för musiken.

Jag upplever att spelprocessen kan se ut på olika sätt och har försökt visa olika skedjor i bild här<sup>2</sup>.

X = “Det inre”, Y = Medvetandet, Z = Det ljudande, det vi, lyssnaren hör

**Bild “1”** visar situationen som jag själv tror många improvisatörer, mig själv inkluderad, upplever. Vi har en känsla inom oss som ska ut, men som vi innan vi gör den till ljud låter medvetandet värdera och fatta beslut om. När den väl framförts som ljud, eller musik, tar medvetandet över igen för att reflektera om huruvida det vi hörde var bra eller dåligt.

**Bild “2”** visar en situation där man kanske redan innan har planerat vad som ska spelas och bygger spelet helt på saker man lärt sig snarare än musik, känslor som kommer inifrån. Här kommer musiken helt från medvetandet, men på samma sätt som i bild “1” värderas det efteråt.

**Bild “3”** visar en situation som jag själv har upplevt. Jag tror att det är så nära “det inre flödet” som många kommer och är på många sätt väldigt närliggande den situation som jag i denna uppsatts ska utforska.

Bilden visar hur känslan kommer inifrån, sedan till medvetandet som fattar beslut och sedan till ljudet vi hör. Den stora skillnaden från bild “1” är att medvetandet inte reflekterar och värderar efter det att vi gjort ljud av känslan.

**Bild “4”** visar den situation som jag vill utforska. En direkt kontakt mellan det inre och det som blir ljud. Ingen mellanväg genom det medvetna utan istället ett slags meditativt tillstånd där flödet från den inre känslan är obehindrad.

“Bild 4” kan också liknas vid det transliknande tillstånd som K.W. beskriver i *Effortless Mastery*. Ett tillstånd där musiken flödar igenom oss och K.W. refererar till shamaner i Västafrika vars roll var att genom musik inviga människor i trans.

Werner (1990) påstår att;

*även i europeisk klassisk musik och amerikansk jazz finner vi något som liknar detta transtillstånd. Artister som kan finna detta tillstånd är de mest fokuserade framförarna, de mest framgångsrika inom sitt område och de ger oss ofta de mest minnesvärda konserterna.<sup>3</sup>*

Detta kan jag verkligen hålla med om. Man kan givetvis inte veta huruvida många av de artister man älskar att lyssna på befinner sig i detta tillstånd, men man kan kanske anta att en väsentlig del av dem uttrycker något innerligt och har en väldigt rak kommunikation mellan det inre och det vi får höra. Jag anser personligen att man hör direkt när en musiker tänker för mycket och

---

<sup>2</sup> Se sid. 7

<sup>3</sup> Werner Kenny (1996) *Effortless Mastery*, sid. 37

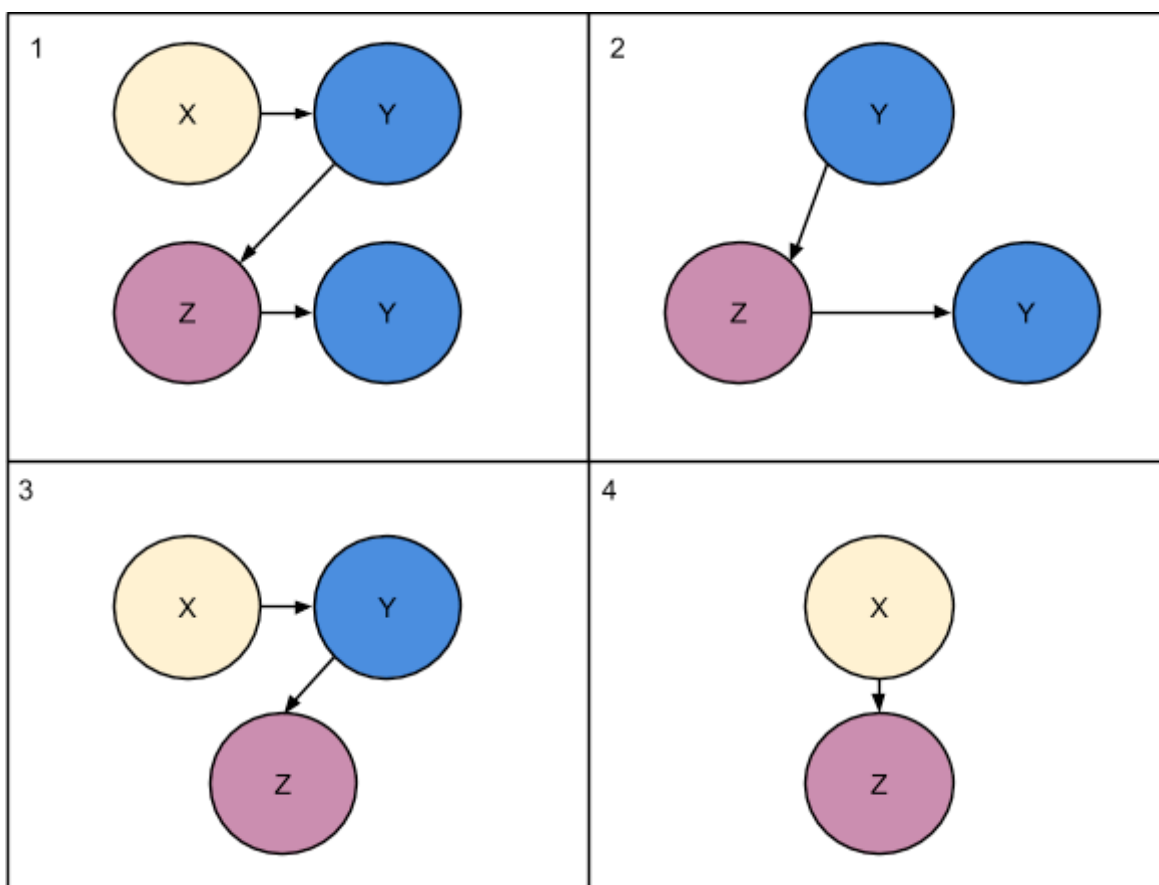
inte hittar flödet i musiken utan istället fokuserar mycket av sin energi på värdering och omgivning.

I vilket grad de uppnår det tillstånd vi pratar om här kan vi förstås inte veta utan att prata med dem.

Även Stephen Nachmanovitch skriver om detta eller ett liknande tillstånd där egot, eller "självet", inte är med i ekvationen;

*Buddhister kallar denna absorberande, självlösa, absoluta koncentration för samadhi. Samadhi sägs enklast uppnås genom att öva meditation, men man kan också gå, laga mat, bygga sandlott, skriva, slåss, älska och spela flöjt. När personligheten, som häftar vid självet, försvinner blir man både försatt i trans och vaken på samma gång.<sup>4</sup>*

Om detta är möjligt för mig eller inte återstår att se i de praktiska moment jag genomfört.



<sup>4</sup> Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 57

## Metodbeskrivning

---

Den praktiska fältstudien som utgör grund för denna undersökning består av ett antal moment där jag i en rad steg försöker uppnå situationen jag beskrev i bild "4" ovan.

Samtliga moment går ut på att jag, utifrån det momentets ramar, gör ett flertal improvisationer och filmar en improvisation i varje moment för analys i efterhand. Det finns ingen plan för den musikaliska progressionen i improvisationerna och de kommer att utgå från endast stundens ingivelse.

Ett av momenten kommer att ske inför publik för att undersöka hur publiken påverkar min möjlighet att skapa situationen jag eftersträvar.

Detta är de moment och förhållningsätt som jag lagt upp för mig själv:

### Moment 1:

Improvisera och försök samtidigt tänka på något helt annat än det som sker i spelet.

Det kan vara en eller flera bilder, en helt annan situation eller vad som helst som håller tankarna borta från spelet.

### Moment 2:

Improvisera och försök att endast tänka på din andning.

### Moment 3:

Återigen fokus på andningen, men börja improvisationen med något slags förutbestämt (musikaliskt) mönster och utgå sedan från detta samtidigt som du fokuserar på din andning.

### Moment 4:

Detta moment sker inför publik.

Använd samtliga utgångspunkter i moment 1-3 utefter behov och försök skapa en situationen där varken de egna tankarna, publiken eller stämningen påverkar flödet mellan det inre och det vi hör.

## Genomförande/analys

---

### Moment 1

#### **Vad jag ser och hör:**

Lång förberedelse och koncentration. Det tar tid att komma igång.

Improvisationen börjar genom att jag släpper ner stockarna mot golvpukan och virveln på ett slentrianliknande sätt och låter stockarna studsas fram och tillbaka mot skinnen. Ett slags mönster uppstår, även om det låter väldigt slumpartat. Mönstret är inte i "time".

Intensiteten ökar successivt hela tiden, kanske ytterligare framåt 1:10.

Min blick är fäst vid en punkt framför trummorna och ansiktsuttrycket är avslappnat.

**2:15:** Man hör ett hihatslag. Jag upplever detta slag som väldigt spontant.

**3:00:** Mönstret utvecklas; det som innan var väldigt "slentrianskt" utvecklas till mer "tekniska" mönster som får ta plats och dynamiken ökar.

Man hör en slags loop som går runt och runt och ökar i intensitet.

**4:30:** Mer hihat kommer in. Här börjar även huvudet röra på sig lite mer.

Mönstret utvecklas och ökar i dynamik och intensitet.

**5:20:** Man får höra det första cymbalslaget. Allt är fortfarande utan "time".

Väldigt avslappnat spel.

**6:00:** Något startar som jag upplever som en "ny" del i improvisationen.

**6:15:** introduceras hängpukan för första gången.

Hög volym nu. Mer fill-liknande mönster. Både ride och crash får vara med.

Det är som observatör väldigt svårt att se och/eller höra om jag tänker på det jag gör eller inte men det ser väldigt avslappnat och förutsättningslöst ut. Ansiktsuttrycket är väldigt neutrallt.

**7:54:** Ett nytt mönster utvecklas med crash och ride inblandat.

**08:28:** Jag verkar förlora "flödet" och den första pausen uppstår och efter detta uppstår något som mer liknar planerat, om än i stunden planerat, spel. Huvudet rör sig annorlunda och ansiktsuttrycket förändras och blir mindre och mindre avslappnat.

Blicken flackar mer än innan och är inte fäst på samma punkt längre.

Ett nytt mönster har uppstått och, som sagt, upplever jag det mer "intellektuellt". Det verkar finnas en tydligare idé nu om form, mönster och tema.

**11:30** Jag går över till pressvirvlar på trummorna. Det ser ut som att jag kanske inte bryr mig om vad jag spelar även om det känns tydligt att jag uppfattar vad jag spelar.

#### **Egna noteringar efteråt:**

Det var jättesvårt. Jag kände nästan hela tiden att jag tänkte på vad jag gjorde. Även om jag försökte att inte planera så mycket var det svårt att tänka på något annat. Trummorna blir i fokus men ibland lyckas jag få in fragment av annat i huvudet.



Jag minns att jag försökte tänka på diverse olika saker; t.ex. vilka tavlor jag har i vardagsrummet, vad jag planerar att göra nästa dag, handlingen i boken jag just nu läser m.m.

Dock lyckas jag inte få några sammanhängande tankar då jag, så att säga, dagdrömmer mig bort. Det är som sagt bara fragmentariska tankar som lyckas komma fram medans jag spelar.

### **Sammanfattning:**

Om jag försöker sätta mig själv i en observationsroll och glömmer vad jag upplevt under detta moment, uppfattar jag improvisationen som både spontan och förutsättningslös. Det minimalistiska och progressiva mantrat som jag hör, inbjuder mig som lyssnare till att försvinna in i mig själv och släppa vardagens tankar. Det är intressant att momentet på så sätt resulterar i att åtminstone jag, som lyssnare, kan uppleva det som jag i övningen försöker åstadkomma som framförare.

Jag tycker också det är intressant att det till en början finns en slags form och uppbyggnad som på ett rätt abrupt sätt stannar av i och med pausen jag tar vid 8:28. Det får mig att undra vad som händer där? Nachmanovitch (1990) skriver "att för ett ögonblick gilla eller ogilla kan vara ödesdigert. Den dömande rösten frågar: Är det gott nog?"<sup>5</sup>

Det är inte alls otänkbart att det var precis det som hände och det känns rimligt att anta att jag just i den stunden, 8:28, tappade mitt flöde och ställde frågan till mig själv; "är detta bra eller dåligt?". Det är mycket möjligt att jag fram till den punkten inte värderade vad jag spelade, i särksilt stor utsträckning, utan istället fokuserade all min koncentration på övningen.

Om vi utgår från detta, betyder det att momentet i viss mån gav ett resultat som delvis var det jag sökte. Även om jag inte lyckades släppa medvetandet om mitt spel, kanske jag åtminstone under stor del av improvisationen kunde släppa värderandet av mitt spel.

---

5 Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 131

## Moment 2:

### **Vad jag ser och hör:**

Börjar med lång tystnad där jag bara andas djupa andetag och blundar. Den största delen av denna tystnad är av storlekstekniska skäl bortklippt.

Första slaget kommer och det är väldigt "slarvigt" spelat.

Sen sätter jag igång en lång pressvirvel på virveltrumman. Blundar fortfarande.

**1:14:** Först ett hihatslag som följs av fler hihatslag. Dynamiken ökar.

Man ser hur jag andas långsamt, men inte helt med lätthet,

**2:40:** Jag börjar spela på riden. Hela tiden är spelet ur "time".

Det är inte så mycket grooves som spelas, utan snarare långa upprepningar av slag.

Lite drygt fyra minuter in i improvisationen går dynamiken ner och solot slutar inte mycket senare än så.

### **Egna noteringar efteråt:**

Väldigt svårt att koppla bort vad som händer i spelet. Stort fokus hamnade på att andas och att "inte tänka på vad man spelar", vilket i sig är en tanke på vad man spelar. Jag minns hela solot precis efteråt och det är ju något slags facit på att jag var väldigt medveten om vad som hände.

Även om jag inte försökte prestera något av "kvalité" så värderade jag ändå samtidigt det jag spelade. Även om andningen låg i fokus.

### Moment 3

#### **Vad jag ser och hör:**

Jag blundar och spelar länge samma mönster, dvs det mönster jag innan planerat att starta improvisationen med.

**1:00:** Dynamiken ökar lätt.

**2:00:** Man hör den första förändring, om än liten, i mönstret. Det är kantslag på golvpukan man hör. Strax efter börjar mönstret brytas upp och förändras, på ett väldigt minimalistiskt sätt, till ett nytt mönster. Det är fortfarande samma trummor som spelas på, dvs golvpuka och virveltrumma. Jag blundar fortfarande och det ser ut som att jag antingen är väldigt "inne" i musiken eller anstränger mig för att fokusera på andningen.

**3:20:** Man hör att hihaten får vara med.

**3:30:** Mönstret förändras på ett, återigen, minimalistiskt sätt.

Jag kan tycka att det mer liknar en övning än en improvisation, då majoriteten av improvisationen är en lång upprepning med små, små förändringar.

**4:30:** Man hör en snabb dynamisk puckel.

**4:50:** Jag byter från golvpuka till ridecymbal och hihaten tar större plats.

Mönstret förändras. Bastrumman kommer med.

**5:37:** Improvisationen tar slut på ett väldigt abrupt sätt. Ingen "avfrasering" eller dynamisk nedgång. Det tar bara slut.

#### **Vad jag upplevde:**

Precis som i moment 1 och 2 var det även här svårt att koppla bort spelet.

Däremot upplevde jag en utveckling från moment 2 i förmågan att fokusera på andningen.

Den här gången hittade jag en lugn andning utan större ansträngning och det upplevde jag som väldigt skönt och tryggt. Jag anser att det är väldigt lätt att glömma bort hur man andas när man spelar och vid vissa tillfällen har det hänt att jag kommit på mig själv med att hålla andan. Det är helt enkelt lätt att glömma bort att man måste andas.

Det ser jag som ett mycket positivt resultat av övningen; just att jag känner mig mer medveten om andningen och jag tror att det är något jag kan förbättra ytterligare genom att göra den här typen av övningar oftare.

Även om jag inte i någon större utsträckning lyckades koppla bort vad och hur jag spelade, kunde jag ändå finna ett lugn vid att fokusera på andningen. Fragment här och var infann sig av totalt fokus på luften in och ut genom luftrören. Om än bara korta fragment.

En aspekt som jag fäster stor vikt vid är att jag, enligt mina noteringar, inte brydde mig om vad jag spelade. Jag tyckte inte det var viktigt om det musikaliska resultatet var "bra" eller "dåligt" vilket var väldigt frigörande. Även om jag i efterhand kanske inte skulle sätta den här improvisationen som en av mina främsta, så kände jag ett väldigt lugn och en stor tilltro till mig själv i.o.m. att jag inte försökte prestera "bra" musik.

**Sammanfattning:**

Det jag tycker är intressant här är tanken på att detta moment, tillsammans med moment 2, skulle kunna fungera som ett väldigt, för mig, bra övningsredskap för att finna lugnet och ickevärderandet i spelet.

Jag känner mig optimistisk att med dessa redskap kunna nå det tillstånd jag i det här experimentet vill finna. Kombinationen att fokusera på andningen och samtidigt försöka bry sig så lite som möjligt om det musikaliska resultatet skulle kunna vara en väg till ett väldigt avslappnat och njutbart spel.

Problemet, som jag ser, är att det är väldigt många "barriärer" i vägen. Särskilt i den situationen jag precis studerat; det blir extra svårt "att inte tänka" när självändamålet är just "att inte tänka". Riggas man då dessutom upp kamera och inspelningsutrustning, som jag i dessa fall gjort, infinner sig en ännu större press på att lyckas. Om vi tänker oss att en person säger till en annan att hen inte får tänka på t.ex. gula bilar, vad kommer då den personen att tänka på? Förmodligen gula bilar. Det är det som blir komplext i och med dessa övningar och det får mig mer och mer att inse att jag kanske först måste utforska och lära med grundläggande meditationsövningar för att kunna lyckas helt med denna uppgift.

## Moment 4

### **Vad jag hör och ser:**

Innan jag börjar sitter jag en stund för att finna lugnet och en medveten och stabil andning. Improvisationen inleds med en upprepning av, vad jag uppfattar som, åttodelar på golvpuken. Jag utforskar under lång tid hur trumman låter beroende på var och hur jag slår på den. Detta pågår rätt länge vilket gör att jag som lyssnare allt eftersom upptäcker fler och fler övertoner i trumman som jag kanske inte tänkt på innan.

Dynamiken ökar.

**3:50:** Hängpuken, i samma mönster som golvpuken, smyger sig in och förändrar gradvis ljudbilden och övertonerna man hör.

**5:00:** Golvpuken börjar successivt blir svagare och svagare tills den är helt borta.

**6:32:** Endast hängpuken är kvar.

**6:45:** Bastrumman smyger sig in på samma sätt som hängpuka gjorde i slutet av tredje minuten och man börjar nu förstå mönstret av att olika trummar "löser av" varandra.

**7:30:** Golvpuken försvinner successivt bort, även här tills att det bara är bastrumma kvar.

Mitt huvud är hela tiden sänkt och jag upplever, som observatör, ett väldigt fokus och tålamod för musiken och det som pågår.

**9:00:** Jag börjar använda sejarmattan<sup>6</sup> för att förändra ljudbilden i långsam takt.

Det är nästan som om någon sitter med ett mixerbord och långsamt förändrar ljuden på trummorna.

**10:00:** Golvpuken kommer tillbaka, men med ett annat mönster än tidigare. Ett mönster som jag upplever med slumpartat. Efter ca 40 sekunder kommer även hängpuken med och jag upplever en ny del då det som innan hade ett stadigt tempo och en tydlig puls byts ut mot ett slags mantra av ljud med pukor och hihat.

Dynamiken går upp och ner ungefär som vågor mot en bergsväg, samtidigt som den helhetsmässigt ökar. Även rytmiskt sjunker och ökar intensiteten och tempot om vartannat i mönstret.

**14:00:** Mönstret förändras genom att hihaten går från att vara öppen till att vara stängd. Hihaten får tar större plats och det är nästan om att den får ett litet solo medan pukorna ligger i bakgrunden och kompar.

Huvudet är hela tiden sänkt även om det rör sig lite lätt fram och tillbaka.

**15:00:** Pukorna dör ut och kvar är endast hihaten.

**16:30:** Efter det att hihaten fått vara själv introduceras sporadiska slag på bastrumma och virveltrumma. Nu blir det mer och mer ett samspel mellan bastrumma, virveltrumma och hihat.

**18:00:** Även pukorna får ta plats i detta samspel.

Jag upplever både form och mönster som väldigt spontant.

---

<sup>6</sup> Sejarmatta=de metalsträngar som sitter mot underskinnet av virveltrumman och skapar virveltrummans karaktär. Det är huvudsakligen sejarmattan som skiljer virveltrumman från t.ex. pukorna.

Mönstret utvecklas till, om än fortfarande sporadiska, allt mer snabbare mönster.

**19:31:** Jag slår till en skål som ligger på golvpukan och ljudet verkar få mig att stanna upp, nästan lite överaskad över hur den låter. Man märker att det nya ljudet påverkar improvisationen.

**20:30:** Jag stannar kvar vid en av alla idéer och mönster som spelas, loopar och börjar successivt utveckla denna idé. Dynamiken går ner och en del slag försvinner ur mönstret.

Efter att ha uteslutat ett par av slagen utvecklas mönstret på nytt sätt där man börjar ana en ny del i improvisationen.

**24:30:** En groove som utvecklats från det tidigare mönstret spelas, men med en ny, mer bestämd stil.

Även detta mönster utvecklas med mer slag och starkare dynamik.

**25:24:** Först nu får man höra det första cymbalslaget i hela improvisationen.

Av döma av mitt ansiktsuttryck ser det ut som jag har det många kallar för "feeling", med andra ord kanske att jag är väldigt närvarande i musiken och uppskattar det jag spelar.

**27:00:** Vi börjar komma till improvisationens klimax, både dynamiskt och intensitetsmässigt.

Efter detta går dynamiken ner och ett nytt mönster, inspirerat av detta förra, presenteras på virvel, hihat och bastrumma.

Sedan börjar tempot successivt sjunka och försätter att göra det hela vägen till improvisationens slut. Det tar nästan 10 sekunder från det att jag spelat sista slaget till det att jag med kroppspråk visar publiken att konserten är slut. Så här i efterhand tolkar jag det som att jag behövde den stunden för att bestämma mig om jag kände mig färdig eller inte.

### **Egna noteringar efteråt:**

Återigen lyckas jag inte med att göra mig omedveten om mitt spel. Kanske var detta en av de svåraste situationer att lyckas med uppgiften då jag hade en fullsatt konsertlokal framför mig. Däremot fann jag en balans i andningen och kände mig väldigt lugn genom hela konserten. Jag kunde verkligen njuta av konserten och hittade ett tillstånd där jag inte påverkades så mycket av mitt värderande. Jag tvingade mig själv att fullfölja varje idé och låta saker ta lång tid även om kritikern inom mig emellanåt försökte få mig att ändra riktigt och avfärda saker som dåligt. Jag kände verkligen att jag hittade ett tillstånd då jag inte, i särskilt stor grad, reflekterade över över huruvida det jag spelade var bra eller dåligt. Jag kände ofta att jag kunde låta musiken bara vara och framföras. Detta gav mig en enorm tillfredsställelse och jag fick även detta bekräftat av publiken i efterhand. Många uppskattade just det faktum att varje idé fick lång tid på sig att utvecklas och utforskas.

Även om jag var väldigt medveten om vad som skedde hela tiden, upplevde jag ändå att jag kunde följa ett flöde snarare än "hitta på" i stunden. Många idéer, eller mönster, kom till av sig själv utan särskild reflektion.

**Sammanfattning:**

Nachmanovitch (1990) skriver att "det enklaste sättet att åstadkomma konst är att helt och hållet bortse från framgång och fiasko och bara skapa"<sup>7</sup>. Det var just detta jag under större delen av konserten kände; det var inte särskilt viktigt att detta blev en "bra"konsert. Jag kände mig lugn innan eftersom att jag såg på konserten som en presentation av mig själv precis så som jag är. Jag är varken mer eller mindre än vad jag är och ett av de största hindren för att jag ska kunna presentera vem jag är i musiken kan vara tanken på att spela bra eller dåligt.

---

<sup>7</sup> Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 131

## Slutdiskussion och konklusion

---

Det jag kan konstatera efter dessa praktiska studier är att resultatet jag söker förmodligen ligger kräver betydligt mer fördjupning och utforskning. Det verkar inte te sig helt lätt att koppla bort det medvetna i stunden och låta det undermedvetna styra. Man skulle på så sätt kunna se denna fördjupning som ett misslyckande, men det väljer jag att inte göra. Undersökningen kanske har lett till fler frågor än svar men har också fått resultat som jag först inte räknade med;

\* Jag har genom dessa tankesätt och utgångspunkter utvecklat min förmåga att inte värdera mitt improviserande i lika stor skala som innan. Jag upplever att jag kan, enkelt uttryckt, lyssna på musiken och acceptera den istället för att ifrågsätta den.

\* Jag har blivit mer medveten om min andning och det har i sig lett till att jag känner mig lugnare i de flesta spelsituationer

\* Jag har fått mer tålamod när det gäller att utforska idéer, när jag innan kanske snabbt avfärdade många som "dåliga".

\* Genom att försöka att inte tänka på eller värdera mitt eget spel kan jag mer aktivt lyssna på mina medmusikanter när jag spelar med sådana. Jag kan på ett mer direkt sätt ta in vad de spelar och spontant reagera snarare än att försöka hitta vad jag själv tycker låter "bra" i mitt eget spel.

Jag är benägen att hålla med Nachmanovitch (1990) när han skriver att "För att konst ska uppstå, måste konstnären stå tillbaka, han måste försvinna."<sup>8</sup> Även om jag inte helt lyckas "försvinna" så upplever jag nu en större insikt i hur "egot" måste stå åt sidan för att musiken ska kunna komma fram på ett ärligt sätt. "Egot" kan översättas eller liknas vid många andra saker som t.ex. "den inre kritikern" som både Werner och Nachmanovitch tillsammans med många andra pratar om. "Kritikern" som värderar kan vara ett hinder för musiken och jag upplever verkligen en skillnad i mitt spel när jag aktivt väljer att inte inte lyssna på den här "kritikern";

*Om man förlorar kontrollen över ens inre kritiker, kommer man att uppleva denne som en sträng och straffande fadersfigur. Detta är det hämmande spöke som hemsöker många konstnärer, en osynlig, kritiskt, domderande kraft, som tycks ställa sig i vår väg.<sup>9</sup>*

I många fall där jag diskuterat mitt ämne med vänner eller kollegor har en fråga kommit upp; frågan om huruvida den här metoden, eller det här tillståndet på något skulle stå i motsats till tekniska färdigheter. Många har påpekat att man inte kan basera sitt spel endast på "sitt inre", utan måste istället ha färdigheter och kunskaper om sitt instrument.

Detta är något jag funderat kring mycket och kommit fram till att jag personligen inte ser någon motsats mellan teknik och det berörda ämnet; jag anser att det ena är beroende av det andra för

<sup>8</sup> Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 56

<sup>9</sup> Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 130



att musik ska kunna skapas. Det upplever jag också i dessa praktiska moment; tekniken som jag lagt mycket tid på sitter i ryggmärgen och är inte något jag reflekterar över förutom i en teknisk övningsituation och är samtidigt en förutsättning för att jag ska kunna uttrycka något i musiken, precis som Werner skriver:

“Vi kan aldrig uppleva våra djupaste känslor i musiken om vi fortfarande måste reflektera över rytm, frasering, form eller ackordföljder.”<sup>10</sup>

Man borde alltså kunna se tekniska färdigheter som verktyg för att kunna nå tillståndet jag skrivit om, snarare än förvärv där vi använder tekniska mönster för att spela, visa upp eller imponera:

*Att söka nya tekniskt bemästrade nivåer borde vara ett livslångt sökande - inte för att du vill imponera, utan för att underlätta för alla vägar den stora själen inom dig vill ta.*<sup>11</sup>

Werner menar att detta gäller musiker i alla idiomer och att detta tillstånd inte bara är eftersträvans värt för improviserande eller jazzspelande musiker:

*Jazzens mästare baserar omedvetet sina solon på en enormt, rik kunskap. Den klassiska mästaren framför alla aspekter av ett stycke - fingersättning, dynamik och alla korrekta noter - utan att tänka på det. När musiken framförs spelas den av sig själv och musikern observerar.*<sup>12</sup>

Även Nachmanovitch hävdar att övning är en nödvändighet för att musiken ska kunna få form ur det inre och skriver att “övning är inte bara nödvändig för konst, den är konst.”<sup>13</sup>

En slutsats man då skulle kunna anta stämmer är att för att nå detta tillstånd jag sökt, och för att göra det på en nivå där musiken absolut får flöda från det inre, krävs en så bemästrad och obehindrad teknisk kunskap som möjligt. Detta kombinerat med ytterligare övning inom t.ex. meditation och liknande moment skulle kunna vara en väg att gå för att nå ännu djupare in i detta tillstånd.

En av de frågor som kommit upp under den här undersökning är huruvida detta tillstånd egentligen är eftersträvansvärt eller vilka nytta det egentligen skulle ha för mitt improviserande. Frågan är förstås svår att besvara, då jag inte lyckas med uppgiften. Även om jag, som skrivit om tidigare, fått ut andra saker som följt med på vägen, så har inte under något av moment till fullo lyckats försätta mig i detta meditativa, undermedvetesstyrda tillstånd.

Man kan förstås spekulera i huruvida det faktiskt skulle vara positivt eller inte för mitt improviserande; å ena sidan kan man hoppas på att tillståndet skulle ge mig en ännu större njutning av musiken, få mig att spela saker jag inte visste att jag kunde eller hade inom mig, få mig att vara ännu mer spontan och lyhörd inför mina medmusikanter, för att nämna några

<sup>10</sup> Werner Kenny (1996) Effortless Mastery, sid. 104

<sup>11</sup> Werner Kenny (1996) Effortless Mastery, sid. 104

<sup>12</sup> Werner Kenny (1996) Effortless Mastery, sid. 99

<sup>13</sup> Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 72

exempel. Å andra sidan kan det vara så att viss eller mer medvetenhet till exempel förstärker samspel med andra, ger mig större möjligheter att spela längre och tydligare fraser eller utnyttjar min intellektuella kompetens inom genre och stil. Det finns förmodligen väldigt många olika aspekter att fundera kring här, men utan att till fullo uppnå tillståndet av total omedvetenhet kan jag inte svara på dessa frågor.

*Bara villkorlös kapitulation leder till verklig tomhet och på denna tomhetens plats kan jag vara produktiv och fri<sup>14</sup>*

---

14 Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, sid. 140

## Källförteckning

---

Werner Kenny (1996), Effortless Mastery, New Albany, Jamey Aebersold Jazz, Inc.  
Nachmanovitch Stephen (1990), Freeplay, Göteborg, Bo Ejeby Förlag

Moment 1-4 video:

<http://www.youtube.com/playlist?list=PLeSFC1JXN1iv3cmPC5Bp9Suz06pg26fUV>