

Kurs: BG 1115 **Examensarbete, kandidat, jazz, 15 hp**  
2016

Konstnärlig kandidatexamen i musik, 180 hp

Institutionen för jazz

---

Handledare: Sven Berggren

Johan Christoffersson

# Naturlag eller uppfinning

Skriftlig reflektion inom självständigt, konstnärligt arbete

Det självständiga, konstnärliga arbetet finns  
dokumenterat på inspelning: **CD**



# Innehållsförteckning

<b>Inledning .....</b>	<b>2</b>
<b>Utredning av begrepp .....</b>	<b>2</b>
Flow .....	2
Luciditet .....	3
Att spela i nuet .....	3
Min väg till flow .....	3
Tystnad.....	4
Komposition och improvisation.....	4
Inspiration .....	4
Notation .....	4
Musik = språk .....	4
Arvet .....	5
Mysteriet musik .....	5
<b>Metod .....</b>	<b>6</b>
Uppfinning eller naturlag.....	6
Åskådning nummer 1 - Uppfinningen musik .....	6
Åskådning nummer två - naturlagen musik .....	6
De två åskådningarna.....	6
<b>Processen.....</b>	<b>7</b>
Meditation i intervall .....	7
Meditation saxofon .....	8
Meditation med bordun.....	8
Improvisation i ensamhet och tystad .....	8
Fri sång .....	8
Tonföljderna blir kompositioner .....	9
Exempel nummer ett .....	9
Exempel nummer två .....	10

Fabricerad musik .....	10
Exempel nummer ett .....	10
Exempel nummer två .....	11
Exempel nummer tre .....	11
<b>Repetitionsprocess .....</b>	<b>12</b>
<b>Inspelningen .....</b>	<b>12</b>
<b>Låtarna.....</b>	<b>13</b>
<b>Reflektion.....</b>	<b>16</b>
<b>Avslutande tankar.....</b>	<b>17</b>



# Inledning

Idén för mitt examensarbete började gro för länge sedan ur missnöjet att alla mina kompositioner låter och känns likadant. Jag har alltid strävat åt att skriva musik som jag tycker låter ”bra” eller ” snyggt”. Eftersom att jag är ensam i processen så är det klart att min musik känns lite enkelspårig om jag hela tiden strävar efter vad jag tycker är snyggt. Det är så himla mycket jag hela tiden. I alla kompositioner låter det bara som Johan Christoffersson, Johan Christoffersson och Johan Christoffersson hela tiden. Jag orkar inte! Det har varit klart för mig länge att jag måste bryta mina mönster när det gäller hur jag ser på musik. Jag måste bli av med mitt ego och undersöka vart musik kommer ifrån. Jag önskar mig att kunna inspireras av min egen musik på samma sätt som jag blir inspirerad av andras i den mån att jag vill uppleva musiken som jag skriver inte är min utan står för sig själv i sin egen självklarhet. Jag vill kunna skriva musik som står över ”bra och ”snyggt”, som bara får vara som den är, musik som känns ärlig och inte fabricerad. Jag hade komponerat in mig i en återvändsgränd och måste backa ett par steg för att reda ut ett par saker.

Jag måste våga försöka svara på frågor som: När föddes musik? Är det en uppfinning av människan? Är det människans behov som styr musiken eller är musiken ett faktum så som ljus eller gravitation. Är musik en uppfinning eller en naturlag? Kommer svaren på dessa frågor spela någon roll? Kan jag välja vad jag vill tro på och låta annorlunda där efter? Spelar det någon roll om jag skulle vara djupt troende? Finns det uttryck i musiken som alla förstår eller som alla tolkar lika? Finns det uttryck i musiken som är universella? Finns det element i musiken som utan förkunskaper betyder något konkret? Vad har meditation för plats i musiken? Vad är skillnaden på improvisation och komposition? Vad har tystnad för betydelse för musiken? Hur blir jag kvitt mitt ego? Vad innebär det att ha flow? Kan man lita på sitt flow och hur tar jag vara på det?

Min önskan är att genom dessa frågor hitta nya vägar med musiken och kompositionen. Jag vill intetgöra skrivkramp, bryta mina musikaliska vanemönster, hitta en eller flera nycklar att försätta mig i flow, bevara och bli ännu mer ödmjuk till musik, bli lyhörd för vart musiken vill röra sig och inte vart jag vill ta den.

Jag ska låta mig inspireras av meditation, musikalisk meditation. Med meditation i olika fria tolkningar ska jag med instrument, saxofoner, flöjter, piano och sång försöka hitta vägen till flow. Jag ska undersöka vägen dit, på egen hand, utan medmusikanter och hur jag gör för att stanna där så länge som möjligt. Jag vill kunna använda den musikaliska meditationen som verktyg för komposition och skapande. Min förhoppning är att musiken som jag fångar upp och skriver ner ska te sig naturlig och ärlig och att det i sin tur få kompositionen att kännas på samma sätt. Vägen dit känns lång och spännande. Viktigast av allt är att hålla ett öppet sinne för det oväntade.

## Utredning av begrepp

Innan jag börjar processen känns det viktigt att reda ut en del begrepp inom musiken som jag kommer att stöta på i detta projekt. Jag känner att jag behöver göra det för min egen skull och hoppas att det underlättar för läsaren av denna uppsats.

### Flow

Flow eller flöde skulle jag närmast beskrivas som en utomkroppslig upplevelse i musiken. Att skapa känslan av att individen, egot och ”jag” inte är i vägen eller påverkar det musikaliska förloppet. Att vara ett medium och uppfatta musiken runt omkring sig och föra den vidare genom instrumentet människan och i mitt fall saxofonen.

## Luciditet

I den bästa av världar, när flow kulminerar, tycker jag att det kan jämföras med lucid dröm. Lucidus, som är latin, betyder skinande, tydlig och klar. Under tiden du drömmer får hjärnan spela fritt på alla det intryck och erfarenheter du har lyckats samla på dig under dagen och livet. Det är en falsk frihet då ingen parameter av kontroll är närvarande, därför finns mardrömmar eller andra oönskade scenarion. Men i den stund du upplever insikten att du befinner dig i en dröm förändras allt. Du är fortfarande mer eller mindre i ditt undermedvetna men med en viss kontroll över förloppet i drömmen. Känslan är fantastisk. "Allt" är möjligt. Självfallet befinner du dig fortfarande i dig själv med din egen hjärnkapacitet, och det är begränsning nog, men det är också allt du vet om. Så allt du vet om är möjligt och genomförbart. Den här känslan, kontroll i drömmen/i det fria, pågår som oftast inte så länge, för ditt medvetande kämpar emot och ifrågasätter vad som sker till du vaknar upp helt.

Det undermedvetna. Det som får dig att bryta vanemönster och göra kopplingar i musiken som speglar din fulla kapacitet. Det som får dig att röra dig blixtnabbt igenom minnen, kunskap och erfarenheter utan mellanhänder i hjärnan som en lucid dröm.

## Att spela i nuet

Det medvetna tillståndet befinner vi oss i som oftast. Vi tänker och analyserar tills vi är nöjda med vårt val eller tills stunden har passerat och inget val är gjort eller ett val gjort av tidsbrist utan vidare kraft eller eftertanke. Jag tycker att det medvetna läget resulterar i att musiken blir sig lik. Lik musiken som presenterats tidigare av samma hjärna/hjärnor. Återkommande mönster, idéer och uppfattningar om vad vi "tycker" låter bra och viljan av att presentera och placera dem i de bästa tillfällena i musiken. Idéer i form av inövade fraser är mycket förekommande. Idén om vad betydelsen av det man spelar finns oftast innan idén ifråga är presenterad. "Att spela i nuet" blir en nära omöjlighet då nuet passerar för fort för att medvetet analysera för ett icke geni. För att kunna spela i nuet gäller det att kunna vara icke dömande. Att inte döma det man själv spelar eller att inte döma det ens medmusikanter spelar. Det gäller att kunna vara fri och att bara uppleva vad som hörs och att reagera. Det är en utmaning och kräver att man kan sitt språk musik flytande.

## Min väg till flow

Balanser mellan det medvetna och det undermedvetna är nyckeln. Hur mycket av det ena eller det andra är det bästa för musiken. Med lite av det medvetna riskerar musiken av bli slumpmässig och utan riktning som en dröm utan början eller slut och med en historia som absolut inte hänger ihop men skapar en samling med råa känslor som absolut har sitt egenvärde. Det medvetna är redskapet att samla och dirigera den undermedvetna. När en bra balans infinner sig då är man i flow. Kanske tills den punkt då du upplever -"wow! jag har flow", då kan du vara säker på att du inte längre har flow.

Den vanligaste vägen och lättaste vägen till flow är, som de flesta jazzmusiker upplever dagligen, att flytta fokus ifrån sig själv och nästan bara fokusera på sina medmusikanter eller den totala ljudbilden. Då får hjärnans medvetna del mindre utrymme för tankar på aktiva val. Valen som görs är där för att skapa en symbios och komplement till musiken runt om kring dig. Oftast så känns det inte som val överhuvudtaget. Detta skapar lätt sväng, hookup, samklang, samlad dynamik och demokrati i bandet.

Jag anser att kunna spela i ett tillstånd av flow kräver mycket kunskaper om musik för att musiken ska bli en helhet en fullvärdig historia. Att språkligt kunna göra sig hörd och förstådd är ytterst viktigt för att flowet ska kunna sprida sig. För att diskussionen ska kunna ta sig vidare.

## Tystnad

Utan tystnad finns inte ljud. Utan ljus finns inget mörker. Så har jag alltid tänkt om tystnad men jag börjar nu revidera det. Tystnaden är svår att förstå sig på. Jag är oförmögen att beskriva tystnad på något annat sätt än ett tillstånd där ljud inte är närvarande. Om det skulle finnas tystnad utan ljud skulle det antagligen få en helt annan innebörd. Kanske så olik innebörd att det inte längre är vad vi skulle beskriva som tystnad. Vad är tystnad om svaret inte är avsaknad av ljud?

En lättare form av tystnad att greppa är pausering. Ju mindre utfyllnad i språket desto tydligare blir budskapet. En stark pausering höjer värdet av kommande mening. Ordspråket ”säger jag ingenting, har jag ingenting sagt” är en av många dagliga lögner.

## Komposition och improvisation

Skillnaden mellan komposition och improvisation är att kompositionen går att göra om på samma sätt igen eller kanske att man har för avsikt att göra om den igen. Om du gör en improvisation som du gjort tidigare har den kanske redan blivit en komposition. Komposition och improvisation är nästan helt och hållet likheter. Den enda skillnaden jag kan se är att improvisationen bara kan skapas i nuet.

Kompositionen kan också skapas i nuet men kan också skapas med eftertanke, med papper och penna, för att uruppföras långt fram i tiden.

## Inspiration

Att vara inspirerad är att ha en riktning framåt utan att behöva lägga kraft på att hålla ångan uppe. Att skriva när man känner sig inspirerad känns lätt. Att skriva när man inte känner sig inspirerad är det motsatta. Men pratar ofta om att det är viktigt att vara inspirerad när man skriver musik eller skapar i allmänhet. Det blir lätt att man skapar när man är inspirerad och inte tvärt om. Att man blir inspirerad av att skapa. Att vara beroende av vara inspirerad känns för mig som en fotboja. Ett beroende jag inte vill vara en del av. Att vara inspirerad ska kännas som en lyx och inte som en nödvändighet. Jag vägrar att tro att världens stora konstnärer alltid har varit inspirerade när de ha gjort de verk som vi beundrar än idag. Jag vill inte tro på det. Jag vill tro att det krävs hårt arbete och ihärdighet.

## Notation

Notsystemet är musikens skriftspråk och musikhistoriens största uppfinning. Det är även musikens värsta begränsning. Noterad musik kräver mycket förkunskaper av språk kunnig natur för det inblandade och kräver förmågan att kunna läsa mellan raderna. Sedan att alla delaktiga musiker gemensamt ska förhålla sig till varandras tolkningar eller rent utav tolka och känna på samma sätt kräver att kompositören kan skriva den hon menar. Oroväckande mycket musik får inte plats över fem linjerade rader. I kombination med färger, bilder, text eller vad man än kan komma på, för en närmare men att beskriva ljud utan ljud är som det låter en stor utmaning. Att referera till tidigare musik eller musiker är mycket effektivt men vid något tillfälle måste musiken uruppföras. Helt nya musikaliska idéer blir svårt att kommunicera men endast musikens skriftspråk.

## Musik = språk

Musik är språk. Musik är inte ett språk utan många språk precis som språk inte bara är ett språk. Musik kan beskriva något konkret men används mest för att beskriva det motsatta. Det finns ett behov av att uttrycka sig även om man inte exakt vet vad man vill säga eller varför. Barn som inte kan prata uttrycker sina känslor och viljor utan förkunskaper. Uttrycket är inte bara för att kommunicera utan för



att man måste just uttrycka sig. För att behovet finns. Det behovet har de flesta av oss människor. Behov av att skrika, gråta, smärta, kärlek mm.

Språket musik är även av den egenarten att flera personer kommunicera tillsammans/samtidigt och fortfarande göra sig hörda. Man kan även lyfta fram någon annans talan genom att säga samma sak unisont eller ackompanjera den talande med något annat. Förmågan att kunna lyssna på många individer är otroligt viktigt. Man kan även bunta ihop alla musiker eller dela upp dem i sektioner inom gruppen för att höra helheten. Detta skulle spåra ur i en diskussion med ord där man hela tiden letar efter hål i konversationen för att stoppa in sina egna. Sverige är ett typexempel på att det verkligen inte går då man igenom hela sin uppväxt för höra ”prata inte i mun på varandra” eller ”stopp! stopp! en i taget”. Det är något man absolut kan ifrågasätta och skulle möjligtvis kunna effektivisera hela samhället om fler än musiker skulle lära sig besitta den förmågan.

Musiken är alternativet till ”det vanliga språket”, talspråket. Att direkt uttrycka sig på en känslomässig basis utan de ”vanliga” språkliga barriärerna. Det öppnar spärren för det som inte ”går att säga”. Tolkningsfriheten inom musiken är mycket stor.

Det har en stor terapeutisk funktion att släppa på det man inte är förmögen att sätta ord på.

Hur kan vi vara säkra på, med något språk som är tillgängligt, att de vi talar till förstår vad vi menar? Ingen förstår exakt vad man vill säga för att orden vi har tillförfogande har små variationer i vad det betyder för olika individer.

## Arvet

Att det skulle finnas generella uttryck i all musik som alla förstår eller som alla tolkar lika är högst otroligt. Musik är till den största delen en direkt spegel av vår samlade kulturhistoria och arv från tidigare generationer. Beroende på vart i världen man är uppväxt tolkar vi musik på helt olika sätt. I tusentals år har vi i generationer skapat ett eget språk som är i symbios med natur, klimat och med de instrument vi lyckats skapa i den del av världen vi är uppväxta i. Ingen klang förmedlar samma känsla världen över. Dur är inte glatt och moll är inte sorgligt.

I min kompositions process kan jag aldrig helt bryta ifrån arvet och musikhistorien. Därför är mitt mål att skriva och hitta något ”äkta”, utanför människan, omöjligt. Att man kan meditera fram musik ifrån sitt undermedvetna är ingen garanti MEN känslan av att den kommer ifrån en plats man inte har kontroll över är äkta och den känslan är fortfarande kreativ och spännande.

Jag som människa är oförmögen att se världen som den egentligen är. Jag kan studera och kopiera naturen, djuren, världen och universum men jag kommer alltid vara underordnad min kultur- och idéhistoria och därför kommer jag aldrig kunna bryta mig loss. Mitt arv kommer alltid att skymma min sikt och gör det omöjligt att se världen för vad den egentligen är och kommer omedvetet att värdera musiken. Jag är tränad att uppleva och hantera information på ett visst sätt så att jag kan ta den till mig och göra det tillgängligt. I den processen kan man bara spekulera i vad som går förlorat. Jag kan bara uppleva och tolka. Musiken kommer inte att kunna lämna människan så som vetenskapen. Inte musik som vi talar om den idag i alla fall. Jag är mitt arv, min uppväxt och min historia.

Om det finns generella uttryck i musiken som förenar oss människor kommer det nog ifrån vårt evolutionära arv. Det evolutionära arv har sett till att våra sinnen är på helspänn för att upptäcka potentiella faror i många tusentals år.

## Mysteriet musik

Kan man öva för mycket? Kan man forska för mycket i musik så att magin försvinner?

Är det så att man inte vill veta vart musiken kommer ifrån för att man vill att den ska komma från själen. Att den ska vara ärlig. Jag kan uppleva att det är en verklig oro bland framförallt unga musiker.

Att det finns en attityd att det är fullt om man konkretiserar musiken för mycket. En rädsla för att göra den intellektuell. Jag tror att man gör sig själv en otjänst att tänka så. Man gör det enkelt för sig.

## Metod

### Uppfinning eller naturlag

För att uppnå mina mål var det uppenbart att jag behövde göra en stor förändring i hur jag tänker om musik. Jag kände mig tvungen att på ett mer filosofiskt plan redogöra för vad jag tror att musik är och vart jag tror att musiken kommer ifrån. Min avsikt var inte att hitta en sanning för alla utan flera för mig själv för att bredda idéer och den musik jag kan skapa. För att bredda mig som musiker och kompositör. Genom jobba med två idéer om musikens födelse som är varandras motsatser hoppades jag att få tydliga resultat att musiken förändras genom att förändra regler om dess existens.

### Åskådning nummer 1 - Uppfinningen musik

Musik är skapad av människan. Musik är en uppfinning. Musik är melodi, harmoni och rytm. Den får sin form genom utarbetad musikteori som skapar mönster och riktning som enligt tradition får musiken att låta tillgänglig. Genom att analysera musik kan man snabbt dela in den i genrer. Det är lätt att memorera musik då mönster och system är tillgängligt. Musik spelas på instrument och eller sjungs. Bra musik är den musik som låter vackert, hippt, svårt, lätt, hårt eller någon annan känsla som människan önskar sig för att få sitt liv att kännas mer livfullt. Musik är en uppfinning. När du skriver en låt så blir den din. Du äger den och när den spelas får du pengar för att du har skapat den.

### Åskådning nummer två - naturlagen musik

Musik är en naturlag eller ickelag som finns i all oändlighet i alla universum. Musiken är född ur bigbang som allt annat av precis alla de ämnen som finns representerade i resterande universum. Musik är inte underordnad människan. Det finns ingen äganderätt eller en komposition/improvisation som är egen eller uruppförd, heller ingen musik som är ny eller nyskapande. Det finns inte bra eller dålig musik. Det finns bara ljud.

### De två åskådningarna

De här två helt olika uppfattningar om musik och vart den kommer ifrån skapar helt olika utgångspunkter för musikern och kompositören. Med åskådning nummer ett, musik som en uppfinning, får man en mall och historia av beprövad melodik och harmonik som kan analyseras och spelas som vilken bok eller skrift som helst. Men det kommer alltid att vara en uppfinning. Att försöka skriva något som låter fräscht eller nytt genom denna metod känns väldigt motsägelsefullt.

Med åskådning nummer två får man ett helt annat utgångsläge. Nu har du ingen chans att skapa något nytt eller att "skapa" något överhuvudtaget. Här har du bara möjligheten att uppleva och föra vidare. Det skapar möjligheten att kalla sig ett medium för den musikaliska anden.

Vetskapen om de två olika idévärldarna är en nyckel. Vad musiken mår bäst av i praktiken är en annan fråga. Hur kan man förhålla sig till de olika idéerna och kan man gå emellan de båda fritt?

Tänk dig en skala där man har de olika åskådningarna på motsatta sidor. Vart tror du att följande musiker befinner sig? Ornette Colman, Van Halen, Miles Davis, Charles Loyd, Steely Dan, Kieth Jarrett, Ace of base, John Coltrane, Yngve Malmsten och Wynton Marsalis.

Yngve Malmsten, Wynton Marsalis är längs ute på uppfinning sidan tätt följt av Ace of base, Steely Dan och Van Halen. Åt andra hållet hittar vi Charles Loyd, Ornette Colman, Kieth Jarrett, Miles Davis. Jag undrar vart de själva skulle placera in sig i skalan?

John Coltrane är en bubblare som är svår att placera och ett mycket bra exempel på hur man kan röra sig mellan de båda lägena på ett inspirerande sätt. Han använder sig av tydliga uttänkta uppfinningar som "Coltrane changes", sekvenser, motiv mm som har skapat ett väldigt rotat sound i musikhistorien samtidigt som han spelar "fritt", meditativt, spelar på ren energi. Ett bra exempel på en musiker och kompositör som kan inspireras av båda sidor. Matematik, historia och vetenskap samtidigt som andlighet och känslomässiga svar på meningen med livet.

Att vara troende. Att tro på en gud eller oändlighet(vetenskap), eller att bara tro på någonting större än en själ, tar en närmare åskådning nummer två med storm steg. Då tar man bort mellanhanden jaget och egot och minimerar möjligheten att hitta på en uppfinning. Underkastelse kallas det och är mycket effektivt sätt att lämna "jaget" vara en del av något mycket större.

## Processen

Jag har valt att lägga största delen av mitt fokus i detta arbete på åskådning nummer två, musik som naturlag och lägga mindre tid på nummer ett, musik som uppfinning. Att se musik som en uppfinning är lättare att greppa för mig och jag kan tydligare se hur jag ska gå till väga med arbetet. Det känns inte lika spännande helt enkelt. Om jag skulle placera in mig själv på skalan som hade jag hamnat mellan Wynton Marsalis och Ace of base jag skulle mer gärna vara med Charles Loyd men helst av allt vara oplacerbar som John Coltrane.

Att komma närmare musiken som naturlag och allt vad åskådning nummer två erbjuder och innebär har varit ett mycket krävande och svårt projekt. Nedan beskriver jag på bästa sätt min väg till mitt musikaliska undermedvetna.

## Meditation i intervall

Ge dig själv gott om tid och ett instrument som kan fler än en ton samtidigt utan vidare ansträngning förslagsvis ett klaviatur som jag använder i detta fall. Sätt dig framför instrumentet och gör dig redo för att spela. Värm upp gehöret så att du vet vart alla toner sitter och hur de låter så att du kan göra de tonval som faller dig in. Meditera i tystnad tills tankar om vardag och allt annat är frånvarande. Under hela denna tiden är du redo att spela. Nu kommer det kluriga. När du hör/känner/upplever en ton så tar du den på pianot och låter den ringa så länge du kan. Detta ska sammanfalla med det att du hör den inombords men innan du hinner uppfatta eller reagera på den med ditt intellekt. Det ska kännas som om det kommer någon annanstans ifrån än från dig utan att vara en överraskning. Första tonen ringer och det ända du gör är att meditera i den. Det är ton nummer ett som ska föra dig vidare dess vän ton nummer två som du leds fram till på samma sätt som föregående. När du hör intervallet men inte har kunnat placera det intellektuellt då slår du ann. Nu har du ett intervall. Som ringer och har du varit ärlig mot dig själv har detta redan varit mycket tidskrävande. När du känner att du faller ut dig meditation för mycket så börjar du om. Är intervallet det ända du befinner dig i fortsätter du. Du kommer att släppa ton nummer ett och spela en ny ton, ton nummer tre som skapar ett nytt intervall med ton nummer två på samma sätt. Ton nummer två blir en ny, ton nummer fyra, som skapar ett annat intervall med ton nummer tre osv. Det blir en tvåstämmig ton följd i ultrarapid och en intensiv resa igenom olika intervall.

Syftet med denna övning, som jag har utvecklat och hittat på själv, är att flytta allt focus ifrån dig till intervallen, bara intervallen, bara det som låter. Fortsätter du denna process utan all fall ur meditationen kommer du att uppleva vad jag kallar för flow och ge dig chansen att vara med den känslan med dig själv under långa perioder vilket ger dig möjligheten att bli vän med den och förstå den bättre. Mer än så kan jag inte säga. Att kartlägga en sinnesstämning för att hitta dit lättare och lättare är högst personligt men denna övning fungerar för mig i dess mest basala form. Att komma längre och längre ifrån sig själv.

## **Meditation saxofon**

Det är jag och mitt instrument. Inga yttre faktorer. Det är inställningen som är det viktiga. Focus när jag spelar är att hela tiden lyssna och uppfatta det jag spelar och samtidigt för söka koppla bort de delar i hjärna som vill definiera musikens innehåll. Här gäller det att bara spela på. Varje ton är inte viktig utan känslan av flow är det viktiga. Jag spelar in mig själv under tiden och skriver ut de delar som talar till mig.

(reflektion? Det svåraste av allt för mig var att när jag väl befann mig i flow och uppfattade att jag var det försvann det ganska snabbt. Att känna att man har flow och stanna där blev den stora utmaningen. Att spela in sig själv under tiden är bra och spännande men det var svårt att fånga upp stunderna av flow med denna övningen då den inte finns några yttre faktorer att fokusera på)

## **Meditation med bordun**

Att meditativt improvisera till en bodun kändes naturligt att göra. Det viktigaste är att loopen inte tar slut förrän du vill att den ska det. Det är ett relativt enkelt sätt att flytta focus ifrån sig själv och sitt spel till bordunen men spelar med. Det gäller att hitta en bordun som man kan finna ett djup i och som man ”gillar” att lyssna till länge. Bordunen har jag antingen skapat i Logic med olika ljud jag gillar eller med saxofon, flöjt, sång och avloppsrör ihopkopplat med saxofonmunstycke genom en loop pedal. Meditation i bordun har jag gjort både på piano och saxofon.

## **Improvistation i ensamhet och tystad**

Jag valde att under arbetets gång vara helt ensam ute på en ö i Norrtälje skärgård. Jag gjorde detta vid två tillfällen en vecka vardera mitt i vintern. Jag var helt ensam och träffade ingen människa på hela tiden jag var där. Jag hade med mig mat, saxofon, klaviatur och dator. Jag ville inspireras att tystnaden. Där ute är det tyst och på vintern med all snö som ljudabsorbenter och isen som stänger in ljudet från havet är det knäpp tyst.

I en helt tyst miljö och i en ensamhet blir det minsta ljud otroligt betydelsefullt. Det är som att man blir mätt av minsta lilla ljud. En klang eller ett intervall kan kännas som ett helt stycke i relation till tystnadens tomhet. Tystnad och pausering i musik är otroligt viktigt men under det här experimentet blir det tvärt om. Det är blev musik i tystnaden. Inspirerad av tystnaden.

Den musiken jag fick med mig till fastlandet efter min exil i tystnaden går inte att använda någon annan stans. Väl tillbaka i ”vekligheten” så upplevdes musiken tråkig, stillastående och inte alls så kraftfull som jag upplevt den när den kom till. Min slutsats blev att rummet man skriver och skapar i, staden och omvärlden påverkar så mycket mer än jag hade anat. Om man inte har någonting och får något känner man sig rik. Har man mycket och får något litet känner man ingenting.

## **Fri sång**

Att ta avstånd ifrån mina instrument och sjunga har inte varit helt naturligt för mig fast det är det mest naturliga instrumentet som finns. När jag sjunger är jag inte lika medveten på vad exakt teoretiskt jag spelar. Med saxofonen är det svårt att inte inse vilka toner man spelar då alla grepp är så djupa rotade med tonnamn och mönster som är inövade och spelade. Med sången blir jag fri ifrån det. Idéen är att

spela in mig när jag fritt sjungades improviserar med eller utan en klang som grund och att ur inspelningen lyfta ut de delar som känns nya för mig. De delar som jag inte känner igen ifrån mitt tidigare tonspråk vill jag lyfta fram extra mycket. Som i alla de andra övningarna börjar jag med att samla mig och andas i tystad. När jag känner mig fri ifrån vardagens tankar börjar jag ta ton och låter den leda mig vidare.

Genom det här metoderna får jag fram tonföljder och material som jag tar med mig in i kompositionsprocessen.

## Tonföljderna blir kompositioner

Vad är det jag har skapat? Jag har fått fram mängder av tonföljder eller tonserier helt utan rytmisering. Vad är det för något? Det viktigaste är kanske inte vad utan hur. Jag har skrivit musik i någon slags basal form men känslan är inte att "Jag" har "skrivit" dem. Tillståndet av flow och meditation har på något sätt avlägsnat mitt ego och jag inspirerad av vad som har kommit fram ur det. Är det en melodi? Är det en bas stämma? Är det en längre linjes vilopunkter? Vilka slags rytmer kommer att presentera sig? Är det en klangvärld? Harmonik? Skala? Möjligheterna känns oändliga. I vanliga fall, som Johan Christoffersson var innan detta arbete tog form, skulle aktivt skiva en melodi och den skulle förbli definierad som melodi till den var färdig eller kasserad. Men nu! Nu finns det helt plötsligt material utan ett direkt förutbestämt mål. Jag ska på bästa sätt försöka visa hur tonföljderna tog form och blev färdiga kompositioner.

### Exempel nummer ett

Den här tonföljden har jag fått fram genom fri sång. Efter att ha spelat in mig själv lyfte jag fram detta material.



Tonföljden talade till mig som en melodi så jag började kompa mig själv sjungandes på piano. Jag styckade upp tonföljden i mindre delar där jag tog naturliga pauseringar.

Musical notation for Example 1 with chord symbols. The notation is the same as in the previous image. Above the treble clef staff, the following chord symbols are written: G6, Fmaj7(#11), Em9, A7alt, Dmaj7, Cmaj7(#11), Bm7(b5), E7(b9). Below the bass clef staff, the following chord symbols are written: Fm9, Gbmaj7(#11), Emaj7(#11), Dmaj7(#11), Dbmaj7, C7alt, A13, Gbmaj7. There is also a '3' written above the final note of the bass line.

Harmoniseringen gjorde jag efter att jag skapat en bas stämma som passade till melodin. Ackorden föll sedan på plats.

se hela kompositionen i bilaga nr 23

## Exempel nummer två

Den här tonföljden har jag fått fram genom meditation med bordun på saxofon. Hela tonföljden är presenterad ifrån takt sex till elva. Genom att avbryta tonföljden med en fermat först efter fyra toner och i nästa fras efter sju toner blir tonföljden en fullständig komposition och får spänning.

The image shows a musical score for a saxophone piece. It consists of two staves. The top staff is in treble clef and 4/4 time, marked 'rubato'. It contains a melodic line with a fermata over the fourth measure. The bottom staff is in bass clef and contains a harmonic line with chords. The chords are: Gm (measures 1-2), Bbm (measures 3-4), Gm (measures 5-6), Bbm (measures 7-8), and Gm (measures 9-11). The melodic line starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5, then a half note D5 with a fermata. The second phrase starts with a quarter note E4, followed by quarter notes F4, G4, and A4, then a half note B4 with a fermata.

se hela kompositionen i bilaga nr 1 och lyssna på skiva spår nr 1

## Fabricerad musik

En mindre del av detta projekt är att jobba utifrån den raka motsatsen till meditativt komponerande. Att skriva musik utifrån vad jag vet och kan och utgå ifrån fabricerade strukturer. Frågan är om musiken kommer att kännas yttlig och oärlig i förhållande till de kompositioner med en meditativ bakgrund.

Nu återgår jag ifrån att skapa en tydlig harmonisk struktur. Jag har tidigare inte motarbetat dessa typer av strukturer när de väl har kommit till mig under tidigare övningar men då har jag lagt vikt i att inte analysera "vad det är" eller hur strukturen hänger ihop.

## Exempel nummer ett

Att skriva en "jazz standard" kräver att jag tar till vara på det jag vet om jazztradition. Det är inget som kommer fram när jag skriver ur åskådning nr två (musiken som naturlag/naturkraft). Jag måste ta hjälp av vad jag kan och vad jag vet om jazzharmonik och melodik.

The image shows a musical score for a jazz standard. It consists of two systems. The first system starts at measure 29 and ends at measure 32. The second system starts at measure 33 and ends at measure 36. The top staff is in treble clef and contains a melodic line. The bottom staff is in bass clef and contains a harmonic line with chords. The chords for the first system are: Bbmaj7 (measures 29-30), Am7(b5) and D7(b9) (measures 31-32), Gm7 and C7(b9) (measures 33-34), Fm7 and Bb7 (measures 35-36). The chords for the second system are: Ebmaj7 (measures 33-34), Dm7(b5) and G7(b9) (measures 35-36), Cm7 (measures 37-38), and F7(b9) (measures 39-40). The melodic line starts with a quarter note Bb4, followed by quarter notes C5, D5, and E5, then a half note F5 with a fermata. The second phrase starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5, then a half note D5 with a fermata.

se hela låten i bilaga nr 24

## Exempel nummer två

I detta exempel hade jag som mål att skriva en modern straightahead jazzlåt. Att skriva denna typen av låt är inte helt naturligt för mig utan jag måste använda mig av den kunskap jag besitter om vad jag vet om modern jazzharmonik. Jag låter ackorden styra melodin. Prickar blandat med walking skapar det stämning jag är ute efter.

The musical score consists of four systems, each with a treble and bass staff. The chords and walking bass lines are as follows:

- System 1 (Measures 17-20):** Treble: Gm<sup>9</sup>, Fm<sup>13</sup>, Gmaj<sup>7</sup>/A, walk. Bass: walking bass line.
- System 2 (Measures 21-24):** Treble: Cm<sup>7</sup>, F<sup>7</sup>, Em<sup>9</sup>, A<sup>13</sup>. Bass: walking bass line.
- System 3 (Measures 25-28):** Treble: Dmaj<sup>7</sup>, E<sup>b</sup>maj<sup>7</sup>(#11), D<sup>7</sup>(sus4), Em<sup>9</sup>, walk. Bass: walking bass line.
- System 4 (Measures 29-32):** Treble: Fm<sup>7</sup>, B<sup>b</sup><sup>7</sup>, E<sup>b</sup>maj<sup>7</sup>, B<sup>7</sup>(<sup>13</sup>/<sub>9</sub>). Bass: walking bass line.

se hela kompositionen i bilaga nr 9 och lyssna på skiva spår nr 9

## Exempel nummer tre

Här har jag bara bestämt mig. Utan att spela ackorden eller lyssna till dem. m7 ackord ska stiga i små terser sen sjuka i små terser. Efter det fortsätter de nedåt fast i stora terser och sen tritonus plus valfritt slutakord i dur. Min hjärna säger till mig att det här kommer att låta ok. Kanske att slutet på formen känns lite tråkigt. Det hade varit bra med ett par dominanter men det får låten klara sig utan.

B<sup>b</sup>m<sup>7</sup> Gm<sup>7</sup> Em<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> Fm<sup>7</sup> A<sup>b</sup>m<sup>7</sup> Bm<sup>7</sup> Cm<sup>7</sup> A<sup>b</sup>m<sup>7</sup> Em<sup>7</sup> Bm<sup>7</sup> F<sup>#</sup>m<sup>7</sup> Dmaj<sup>7</sup>

The musical notation shows a sequence of chords in 4/4 time, represented by a series of slanted lines in a staff.

Jag fyller i en melodi bara igenom att titta på ackorden, inte spela. Jag satsar på rytmen ska få temat att hänga ihop.

The image shows a musical score for a piece in 4/4 time, consisting of four staves of music. The key signature has one flat (B-flat). The first staff starts with a Bbm7 chord. The second staff starts with a Dm7 chord. The third staff starts with a Cm7 chord. The fourth staff starts with a Bm7 chord. The score includes various chords such as Gm7, Em7, A7, Fm7, Abm7, and Dmaj7.

se hela kompositionen i bilaga nr 16 och lyssna på skiva spår nr 16

## Repetitionsprocess

Till mitt arbete hade jag inte avsatt någon längre tid för repetition. Min tanke med det var att kompositionerna och notskrift med instruktioner skulle tala för sig själv. Det viktigaste var att spela in alla tjugotre kompositionerna på ett värdigt sätt för musiken och för musikerna. Jag ville spela in med musiker som redan är samspelade som grupp och som jag har spelat med länge. Valet var lätt och det blev bandet "NoMurphy". NoMurphy består av mig, Björn Lundén(kontrabas), Filip Ekestubbe(piano) och Karl-Henrik Ousbäck(trummor). Vi har spelat ihop som band i snart två år och kommunicerar mycket bra musikaliskt. Repetition av låtarna skedde i anslutning till inspelningen den femte och sjätte mars 2016. Innan första genomspelingen av alla låtar försökte jag beskriva musiken så lite som möjlig. Oftast upplever jag att de ideér som musikerna levererar övertrumfar de ideér som jag ursprungligen hade tänkt mig och kan snabbt leda till nya vägar som är av intresse. För tydliga instruktioner kan i vissa fall läsa flödet i improvisations musik och det ville jag undvika.

## Inspelningen

Inspelningen ägde rum i Högdalen den femte och sjätte mars 2016 i Filip Ekestubbes studio. Det var två långa och intensiva dagar med målet att spela in alla tjugotre kompositioner som skapats under examensarbetets gång.

Det var viktigt för mig att kunna vara i en avslappnad miljö där vi kunde finna ro. Därför valde jag att inte vara i någon av Kungliga Musikhögskolans studios utan att ha översikt över inspelningen själv. På så sätt kunde vi spela in och repetera in vår egen takt och spela tills vi kände oss klara. Jag kunde låna de flesta mikrofoner som behövdes samt ljudkort av Filip Ekestubbe. Målet med inspelningen var i första hand att dokumentera alla kompositioner och inte att göra en skiva med avancerad mixning eller mastring. Trots det lade vi mycket tid på att få bra ljud och minsta möjliga läckage mellan oss. Riggningen stod uppställd över natten så nästa morgon var det bara att sätta igång med inspelning direkt. Trots att vi hade en mängd låtar att spela in så fann vi ro i varandra och lokalen så att inspelningen blev njutbar.



# Låtarna

Det tydliga resultatet av mitt arbete är mina kompositioner, inspelningen och notbilderna. Här kommer låtarna i inspelningsordning och en liten kortfattad text om dem.

## Modal girl/eeze your mind

Låten blev till genom improvisation med bordun som jag beskrivit längre upp i texten. Det ända jag har kompletterat den ursprungliga meditationen med är ett bas ostinato och en ny tonart. Låten har en meditativ känsla som jag uppskattar. Den var mycket lätt och rolig att spela för hela gruppen.

se hela kompositionen i bilaga nr 1 och lyssna på skiva spår nr 1

## Getztime

Getztime är den låt som sticker ut ur normen i mitt arbete. Melodin i A-delarna har jag stulit ifrån Stan Getz men gjort om i annat stuk. Arbetet med den här låten är ganska långt ifrån ett meditativt tänk. Jag gillar låten men det gör sig nog bäst utanför jazz kvartett formatet.

se hela kompositionen i bilaga nr 2 och lyssna på skiva spår nr 2

## Sweet as the sweet should be

Melodin har skapats ur tonföljd som jag fått fram genom meditation med saxofon. Jag har delat upp tonföljden i småbitar som jag kände var starka melodier. Melodierna är sedan rytmiserade och harmoniserade som ett riff i A-delarna och sedan mer ballad tonat i B-delarna. Slutligen har jag lagt till en outro wamp för att få lite festlig stämning mot slutet.

se hela kompositionen i bilaga nr 3 och lyssna på skiva spår nr 3

## Texas bossa

Texas bossa är helt och hållet skriven ur åskådning nummer två. Allting i låten är skrivet med hjärnan men spelat med hjärta. Focus ligger på harmoniken där jag tycker att jag har lyckats. Melodin lämnar mycket att önska. Jag gissar att jag efter detta projektet kommer att jobba mer med den och skriva en ny melodi.

se hela kompositionen i bilaga nr 4 och lyssna på skiva spår nr 4

## What?

Låten bygger på ett rytmiskt tema som utgår ifrån tre mot två. Först skrev jag rytmiken sen använde jag delar av tonföljder som jag hade över ifrån meditations processen. ”What?” var den sista låten jag skrev. Den skrev jag för att använda det mesta av med material jag hade jobbat fram under processen.

se hela kompositionen i bilaga nr 5 och lyssna på skiva spår nr 5

## Soulish

Det var en mycket lätt låt att skriva. Det kändes nästan inte som om jag skrev den. Den bara dök upp i huvudet en dag efter en tids andning och avslappning. Till skillnad ifrån de flesta av de låtar jag skrivit under det här projektet med meditation som tema vad denna låten i princip färdig ifrån början. Den härstammar inte ifrån någon tonföljd som sedan bearbetats utan kom ut i den för med presteras.

se hela kompositionen i bilaga nr 6 och lyssna på skiva spår nr 6

## It's a party

It's a party är en helt fabricerad låt. Den handlar om en fest precis innan den helt spårar ur. Det överträffade mina förväntningar som var ganska låga och blev en låt som jag kommer att fortsätta att spela.

se hela kompositionen i bilaga nr 7 och lyssna på skiva spår nr 7

## Meditation for K-H

Det här är en av de första låtarna jag mediterade fram i början av projektet. Melodin är som ett mantra att meditera i. Melodin kom till genom meditation med saxofon och skapade en tydlig känsla av flow av att bara spela den om och om igen. Det var en häftig upplevelse. Under melodin skrev jag en bas rörelse för stråke och ett osstinato på bastonerna för piano. Över meditationen är det trumsolo där av meditation for Karl-Henrik.

se hela kompositionen i bilaga nr 8 och lyssna på skiva spår nr 8

## Nice try

Nice try ligger långt ifrån det meditativa arbetssättet. Jag hade för avsikt att skriva en modern jazzlåt med bra driv. För att nå det målet fick jag koppla på hjärnan. Processen är beskrivs tidigare i texten. Jag tyckte det blev ett bra försök på uppgiften där av namnet nice try.

se hela kompositionen i bilaga nr 9 och lyssna på skiva spår nr 9

## Milkcrate

Milkcrate är ett lite udda experiment. En enkel melodi får en helt ny färg genom ett aningens skevt R&B groove. Den första delen är skapad ur meditation på klaviatur och den andra har som funktion att vara bakgrund till trum solo med inspiration av storband. Utförande på inspelningen blev inte helt ultimatum men på grund av tidsbrist fick det duga.

se hela kompositionen i bilaga nr 10 och lyssna på skiva spår nr 10

## Flytta ihop

Melodin är skapa ut fri sång improvisation som jag har spelat in och tillrättalagt. Den har en fin popig känsla inspirerat av Bonnie Raitt's "i can't make you love me". Jag tycker om låten i sig men den görs bäst med sång och text som blir ett senare projekt.

se hela kompositionen i bilaga nr 11 och lyssna på skiva spår nr 11

## JM

JM är en hyllning till Joakim Milder. Melodin är skapad ut meditation i slow motion. Det är kanske den låt jag blivit mest nöjd med under det här projektet. Det lyckas spegla det meditativa och fungerar även bra på sättningen jazz kvartett.

se hela kompositionen i bilaga nr 12 och lyssna på skiva spår nr 12

## Island news

Island news skapades under min tid i tystnads period i Skärgården. Låten är skriven på piano och var tänkt att vara en minimalistisk långsam balad. På den inspelningen spelar vi den i swing och lite snabbare än tänkt men det låter bra. Problemet med låten är att den inte riktigt hänger ihop. Det låter mer som två låtar och det kommer det bli i framtiden.

se hela kompositionen i bilaga nr 13 och lyssna på skiva spår nr 13

## Alexandra

Det är en ballad som växte fram ur meditativ improvisation med saxofon. Melodin kom först och speglar ackorden tydligt. Det var nog den låten som krävde minst energi att skriva. Den bara blev till. Låten har en viss känsla av längtan och sorgsenhet men även en fin framåtanda.

se hela kompositionen i bilaga nr 14 och lyssna på skiva spår nr 14

## Cromaticish

Låten grundas helt i iden om att basen ska röra sig nedåt kromatiskt hela tiden. Med det får man en känsla att musiken heltiden rör sig framåt. Jag hade också en tanke om att man inte riktigt får en uppfattning om vart låten börjar eller slutar. Den bara går på och går på och kan börja vart som helst. Den kan även spelas i många olika stuk. Vi valde på denna inspelningen att spela den som en beat låt med lite hip hop stuk.

se hela kompositionen i bilaga nr 15 och lyssna på skiva spår nr 15

## Fabriken

Den här låten är helt fabricerad, som man kanske hör på namnet. Låten är helt byggd på i vilka intervall moll ackorden ska röra sig. Där efter har jag utan instrument skrivit en melodi med mycket rytmik som jag intellektuellt förstår ska låta passande. Det var en positiv överraskning att spela den då den lät mycket bättre och välformulerad än jag tänkt mig. Det var också en av de låtar som gick smidigast att spela in då den har ett modern jazz sväng och en kort och smidig form som man kan hitta i många andra moderna jazzlåtar.

se hela kompositionen i bilaga nr 16 och lyssna på skiva spår nr 16

## Flight

I den här kompositionen kom melodin först. Den föddes ur meditativ sångimprovisation som jag sedan harmoniserat. Låten ger mig en drömsk känsla av att flyga. När jag sjunger den sträcker jag ut armarna som om jag kunde flyga och tonhöjderna beskriver vilken altitud jag befinner mig på eller är på väg mot. Jag tycker att det är en fin låt i all sin enkelhet. Andra tänkbara låtnamn är ”flyga drake” eller ”hangglider”.

se hela kompositionen i bilaga nr 17 och lyssna på skiva spår nr 17

## Meditation for Filip

Detta stycke har jag mediterat fram på klaviatur. Det är en låt som inte bara härstammar ifrån meditation men som även har en meditativ och lugnande effekt, i alla fall för mig. Den speglar ro och ensamhet. När de två huvudstämmorna var klara kände jag att det var en bra grund att improvisera ovanpå. Därför blev den tillägnad Filip Ekestubbe och fick namnet Meditation for Filip. Altsax i lågt register med kontrabas med stråke är ett sound jag kommer att fortsätta att skriva med.

se hela kompositionen i bilaga nr 18 och lyssna på skiva spår nr 18

## Ren moll

Den är låten blev en hybrid mellan ”de två åskådningarna”. Melodin kom till mig efter en lång tids tystnad och meditation. Den kom till mig genom saxofonen i rubato. När jag sedan skulle göra en komposition på melodin blev den i 5/4 med en mot stämma i basen. Med de två stämmorna etablerades ett fint earth groove med både svenska och afrikanska referenser. Låten är ett groove i all sin enkelhet.

se hela kompositionen i bilaga nr 19 och lyssna på skiva spår nr 19

## Looking

Looking har en skön avslappnad meditativ känsla men är född ur det motsatta. Låten började med melodin som jag forcerade fram en aning. Detta var helt klart låten som gick fortast att skriva. Jag är inte helt missnöjd med den men min vetskap om att den inte fick så mycket kärlek när den kom till speglar tyvärr min känsla av låtens innerlighet.

se hela kompositionen i bilaga nr 20 och lyssna på skiva spår nr 20

## Fast meditation

Låten är byggd på en tonföljd som jag skapat undermeditation som jag har styckat upp och harmoniserat. Jag har sedan lagt på en liten bas figur för att få lite mer driv i låten. Låten kan spelas i olika stilar men blev naturlig i ett slags 6/8 sväng.

se hela kompositionen i bilaga nr 21 och lyssna på skiva spår nr 21

## Beginners

Beginners är den ända låten i projektet där jag har haft ett samarbete med någon annan i processen. Jag har valt att ta med låten i projektet då jag skrev den under ett av tillfällena då jag experimenterade med tystnad i Norrtälje skärgård. Jag fick en pianostämman skickat till mig som ljudfil och improviserade fram melodin. Mitt mål var att inte intellektuellt reflektera över vad jag spelade. På så sätt gjorde jag min debut att komponera ett långt Ab på Ebmaj7.

se hela kompositionen i bilaga nr 22 och lyssna på skiva spår nr 22

## Homans mood

Processen men Homans mood har jag beskrivit längre upp i texten. Tonföljden som blev till genom ”fri sång” fick en groovig stämning under inspelningen. Jag är speciellt nöjd med harmoniseringen och hur kul låten är att spela.

se hela kompositionen i bilaga nr 23 och lyssna på skiva spår nr 23

## Reflektion

Detta arbete har varit utmanande på alla sätt. Jag har aldrig skrivit så många låtar under ett och samma projekt. Jag har upplevt arbetet som otroligt utvecklande. Min syn på att komponera har förändrats helt. Efter processen känner jag mig mycket mer säker på mig själv och min förmåga att skriva musik. Jag har hittat vägar som gör att jag kan inspirera mig själv. Jag har öppnat dörrar till helt nya sätt att se på musik. Jag känner mig mycket friare i att skapa musik över lag. Jag känner mig befriad ifrån mitt eget negativa dömande av mina egna verk och kommit överens med mig själv att alla låtar inte blir bra och det är ok.

Skillnaden mellan att skriva musik ur ett meditativt stadie eller att systematiskt framställa låtar blir i slutändan inte alltid så stor. Poängen är nog att man kan göra på många olika sätt och på många sätt samtidigt. Det finns inga regler för hur man skriver musik eller var ifrån man får sina idéer. Det stora skillnaden för mig före och efter detta arbete är att nu vet jag att jag kan göra både och. Det är styrkan. Jag känner mig friare ifrån mina mentala blockader och är inte rädd för skrivkramp. Jag har lärt mig knep för att få processen att fortlöpa och att inspirera mig själv.

Jag är nöjd med inspelningen. Jag är inte jätte nöjd med det är en värdig dokumentation av processen. Jag är nöjd över att ha skrivit tjugotre låtar och av att vi lyckades spela in alla. Med det sagt kommer ett mindre urval av låtarna spelas in inom en snart framtid på ett mer genomarbetat sätt.

Jag känner även att jag har utvecklats som musikanter och saxofonist under arbetets gång. Att hela tiden vara uppmärksam och att sträva mot att ha "flow" har varit en viktig nyckel. Att kunna släppa på mitt ego när jag spelar och att låta mig inspireras av det som händer runt om kring mig. Det största skillnaden jag har gjort med mitt spel under den här tiden är inställningen till lyssnandet. Jag strävar nu efter att lägga minst fokus på mig själv när jag spelar och improviserar och mest fokus på mina medmusikanter. Med den insikten som jag trodde att jag hade men nu har förstått är jag mycket lugnare i musiken när jag spelar och känner mycket mindre press på att "skapa något häftigt".

Till sist vill jag säga att man inte ska underskatta sina upplevelser som kan vara svåra att ta på som flow, utomkroppsliga erfarenheter, tro, upplevelser av andevärlden. De är upplevelser att ta vara på och fantastiska att skapa ur, med eller ifrån. Med utgångspunkt att skriva musik är alla försök att komma närmare en känsla en mycket god idé. Alla sätt att förändra sin sinnesstämning och att våga utforska sina egenskaper, att meditera, fantasera och att drömma, att skapa nya regler för din existens, ändra beteendemönster, lura sig själv och allmänt att tvinga sig på nya vägar för att inspirera sig själv är en nyckel för att utveckla sin musikaliska palett och för att hålla skrivkrampen borta.

## **Avslutande tankar**

Avslutningsvis vill jag säga stort tack till Björn Lundén, Filip Ekestubbe och Karl-Henrik Ousbäck för eran värdefulla tid som ni har givit mig, för ert öppna sinne musikaliskt och för eran fantastiska musikalitet. Extra tack vill jag ge till Filip Ekestubbe som agerade som producent under inspelningen och öppnade dörrarna till sin lokal i två långa inspelningsdagar. Stort tack till Sven Berggren för din handledning under projektet och skrivandet av denna reflektion. Tack för ditt tålamod. Slutligen tack till Karl-Martin Almqvist för all din hjälp musikalisk under kompositionsprocessen och att jag fick bolla mina idéer med dig. Slutligen tack till musiken. Tack för att du finns!