Kurs: BG 8050 Självständigt arbete, kandidat, jazz, 15 hp 2024
Konstnärlig kandidatexamen i musik, 180 hp
Institutionen för jazz

Handledare: Hans Andersson

Examinator: Håkan Goohde

Oliver Wetter-Burman

Flow i improviserad musik

En konstnärlig studie om improvisationsmusikers arbete med närvaro och kreativitet

Skriftlig reflektion inom självständigt, konstnärligt arbete

Det självständiga, konstnärliga arbetet finns dokumenterat i KMH:s digitala arkiv.

Kungl. Musikhögskolan

Abstract

Summary of all parts of the thesis.

This thesis is about exploring methods of practicing and performing music through the concept of *flow*. Inspired by Mihály Csíkszentmihályi's theory of flow and Kenny Werner's *Effortless Mastery*, the work investigates how these ideas can be applied both in individual practice and in ensemble contexts, with the goal of promoting greater musical freedom. Which methods and concepts do these authors describe? How can they be used to reduce tension and promote a more natural, effortless way of playing? Can flow-based approaches strengthen ensemble interaction and, if so, in what ways?

In search of answers to these questions, specific exercises such as Werner's Four Steps and Diamond Model were tested in personal practice, while ensemble rehearsals incorporated silence, guided improvisations, and reflective discussions. Rehearsal notes and observations were analyzed in relation to the flow diagram, examining how balance between challenge and skill influenced the group's playing.

The artistic result of this work is a series of ensemble rehearsals and performances where flow was used as a guiding principle, alongside a deeper understanding of how these methods can shape both individual freedom and collective musical synergy. The study shows that working with flow can enhance presence, reduce performance anxiety, and create conditions for more interactive and creative ensemble playing.

Keywords: Jazz, Bass, Flow, Kenny Werner, Mihály Csíkszentmihályí, Practice methods, Presence in performance, Group dynamics, Improvisation.

Innehållsförteckning

1. Inledning 2
   1.1 Introduktion 2
   1.2 Bakgrund 2
   1.3 Arbetets struktur 3
   1.4 Syfte/frågeställningar 3
2. Redovisning av arbetet 4
   2.1 Mätning av flow 4
   2.2 Kenny Werners metod 5
   2.3 Tillämpning av Csíkszentmihályis och Werners metoder i egen övning 6
   2.4 Tillämpning av Csíkszentmihályi och Werners metoder i min ensemble 7
   2.5 Låtar 7
3. Konstnärliga resultat 8
   3.1 Konserten 8
4. Diskussion 8
   4.1 Reflektion konsert 8
   4.2 Reflektion egen övning 9
   4.3 Reflektion Ensemblen 10
   4.4 Förbättringar 10
5. Avslutning 11

Referenser 11

Bilagor 12

1. Inledning

1.1 Introduktion

Jag har alltid fascinerats av musiker som inte låter sig begränsas av förutfattade föreställningar om vad musik *ska* vara. Musiker som spelar lika naturligt som de talar, och som låter musiken föra dem framåt utan att tvinga fram något. Detta examensarbete handlar om att undersöka hur litteraturen om flow kan erbjuda mig som musiker metoder och tillvägagångssätt för att närma sig denna frihet i musicerandet. Samtidigt behandlas frågan om vilka mentala och tekniska hinder som behöver övervinnas för att uppnå ett mer fritt och naturligt spel.

1.2 Bakgrund

Mihály Csíkszentmihályi var en ungersk-amerikansk psykolog, mest känd för sin forskning kring kreativitet och optimal upplevelse. Han myntade begreppet *flow*, som beskriver ett tillstånd av fullständig närvaro och engagemang i en aktivitet, där individen upplever fokus, kontroll och glädje samtidigt som tidsuppfattningen förändras. I *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Csíkszentmihályi, 1990) beskriver han de grundläggande principerna för hur flow uppstår och vilka faktorer som kan hindra individer från att nå detta tillstånd.

Csíkszentmihályi lyfter särskilt fram balansen mellan individens färdigheter och uppgiftens utmaningsgrad. För hög utmaning i förhållande till färdigheter leder ofta till stress, medan låg utmaning gör att man tappar intresset. Genom att kontinuerligt justera svårighetsgraden kan individen befinna sig i den optimala zonen. Han betonar också tydliga mål och delmål samt kontinuerlig återkoppling, både internt och i dialog med andra. Slutligen framhåller han vikten av att släppa prestationen och självmedvetenheten.

I kapitel 3 av Mihály Csíkszentmihályi bok *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Csíkszentmihályi, M. 1990), beskriver han att en grundläggande förutsättning för att uppnå flow är att ha tydliga *övergripande mål, delmål* och *återkoppling.* I kreativa sammanhang, som exempelvis ett jazzband, menar han att *målen* kan vara flytande och att reglerna ofta förändras i realtid. “Sådana målsättningar är sällan klart utsagda; ofta finns det bara i det förmedvetna. Men det är tydligt att dessa aktiviteter utvecklar sina regler och att deltagarna har ett klart begrepp om vad som är ett framgångsrikt drag och vem som har framgång. På många sätt fungerar ett bra jazzband enligt det här mönstret och också andra grupper som sysslar med improvisation.”. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Csíkszentmihályi, M. 1990). Till skillnad från någon som springer ett lopp där det finns en tydlig vinnare så kommer den kreativa *återkopplingen* ifrån det inre omdömet eller genom dialog mellan musikerna.
Csíkszentmihályi skriver också om vikten av att *släppa prestationen,* i avsnittet *Koncentration på uppgiften* skriver han, “Ett av de viktigaste dragen i upplevelsen av flow är att man glömmer bort alla otrevligheter som förekommer i livet.” Han fortsätter senare i kapitlet med, “Förlust av självmedvetenheten kan leda till att vi expanderar utöver oss själva, att vi får en känsla av att gränserna för vårt själv har vidgats.”

Detta är enligt Mihály några av de viktigaste punkterna för att uppnå flow.

Kenny Werner tar upp liknande koncept som Csíkszentmihályis in i boken *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within* (Werner, K. 1996). Hans arbete fokuserar på hur musiker kan uppnå frihet och närvaro genom att släppa prestationskrav, kontroll och ego. Tekniskt och musikaliskt utvecklas man bäst när spelandet är naturligt, avslappnat och ansträngningslöst. Werner beskriver en fyrastegsmetod som erbjuder en konkret väg mot detta, vilket jag kommer att gå djupare in på senare i texten.

En annan person som i sitt examensprojekt på Kungl. Musikhögskolan arbetade med flow var Linnea Jonsson. Under arbetet utvecklade Jonsson övningar och fraser som kombinerade instrumentteknik med improvisatoriska moment. Hon upplevde att tekniska begränsningar ofta hindrade den musikaliska friheten och ville därför skapa en övningsrutin som stärkte både teknik och spontanitet. Inspirerad av mentorer och pedagogiska metoder, såsom flow-principer och drone-övningar, beskrev hon hur avgörande väl genomtänkta övningar var för att kunna släppa kontrollen och närma sig ett mer intuitivt spel.

En central del i Jonssons arbete blev bordunen, som hon beskrev hur övningen knöt samman gehörsträning, sound, harmonik och register och bidrog till att hon upplevde en större frihet i improvisationen. Jag upplevde att bordunövningen inte var direkt relevant för mig, då den i första hand är utformad för blåsinstrument.
Hon tog också upp vikten av den fysiska aspekten av spelandet och menade att avslappning genom djupandning, sänkta axlar och en stabil hållning möjliggjorde en ökad medvetenhet riktad mot musiken, vilket i sin tur förde henne närmare det intuitiva spelet. Jag arbetar även med avslappning som metod i samband med den del av texten som behandlar Werners fyrastegsmetod.

Jonsson kombinerade dessutom *Flow studies* med att skriva egna fraser över ackordföljder i sina kompositioner. Detta tillvägagångssätt ledde till ett ökat fokus på luftströmmen under improvisationen snarare än på enbart tonerna. Jag har arbetat med en liknande metod, där jag skrev egna fraser till mina låtar, men jag kommer inte att fokusera på den aspekten i denna text.

1.3 Arbetets struktur

Arbetet är uppdelat i tre delar. Den första delen innehåller en kort beskrivning av Mihály Csíkszentmihályi metoder från boken *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Csíkszentmihályi, M. 1990). Den andra delen behandlar de koncept som Kenny Werner tar upp i *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within* (Werner, K. 1996). Den tredje delen handlar om hur jag har applicerat deras metoder och koncept både i min egen övning och i arbetet med min ensemble.

1.4 Syfte/frågeställningar

I detta arbete undersöker jag det kreativa tillståndet *flow* och dess tillämpning både i individuell övning och i ensemblespel, med målet att främja större musikalisk frihet. Jag analyserar och tillämpar metoder från relevant litteratur om *flow*, i syfte att utveckla ett mer

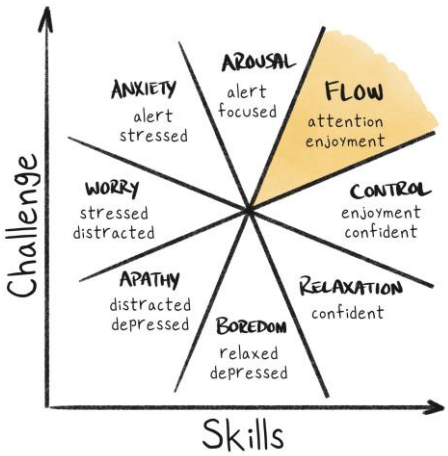
naturligt, närvarande och ansträngningslöst uttryck i mitt eget spelande samt i samspelet med andra musiker.

Vilka koncept och metoder kan en musiker använda i sin övning för att nå flow i spelandet?
På vilket sätt kan flow användas för att stärka samspelet i ensemblesammanhang?
På vilket sätt kan arbete med flow påverka den konstnärliga kvaliteten i musiken?

2. Redovisning av arbetet

2.1 Mätning av flow

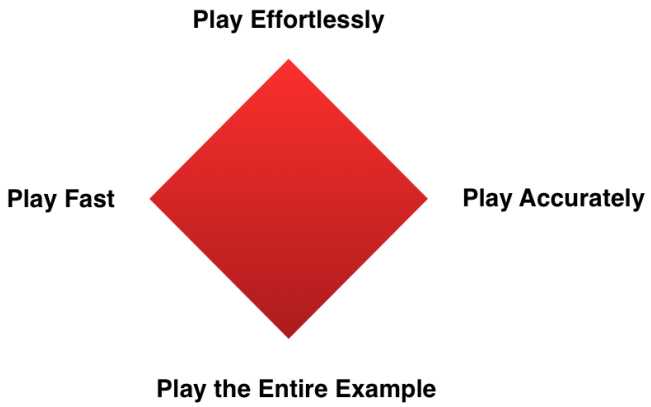
En metod som Mihály Csíkszentmihályi beskriver i boken är *flow-diagrammet (Fig.1)*, som kan användas för att ge återkoppling på en specifik uppgift. Modellen består av två axlar: den horisontella representerar individens färdigheter, medan den vertikala representerar uppgiftens utmaningsnivå. När *färdigheter* och *utmaning* är i balans uppnås en optimal nivå av koncentration och motivation, vilket motsvarar flow enligt Mihály. Diagrammet fungerar som ett verktyg för att anpassa uppgiften efter individens förmåga och hitta rätt balans, så att uppgiften varken känns för svår eller för lätt.



Figur 1: Flow-diagrammet av Mihály Csíkszentmihályi

2.2 Kenny Werners metod

I boken *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within* (Werner, K. 1996) presenterar Werner en fyra steg metod för att närma sig tillståndet flow.
Steg ett handlar om att sätta sig vid sitt instrument och vara i nuet. Kenny beskriver att under första steget är det viktigt att inte ha några onödiga spänningar och försöka få sitt instrument att låta vackert.
Steg två handlar om att våga inta rollen som en observatör: "You aren't involved. You are only an observer." Syftet med steg två är att släppa prestationskrav och skapa ett tillstånd av närvaro.
Steg tre handlar om att sätta spelandet i en musikalisk kontext. Här ligger fokus på att fortsätta spela med samma närvaro och prestationslöshet som i steg två. Målet med steg tre är att släppa ego samt att våga släppa kontrollen.
Steg fyra handlar om att spela musik på en djupare nivå. Werner har designat en diamantmodell[1] *(Fig.2)* som består av fyra punkter: Spela effortless, spela utan någon fel ton, spela hela formen och spela snabbt. Diamantmodellen utgår alltid från punkten *"spela effortless",* vilket innebär att spela avslappnat och utan press, med det material man tidigare arbetat fram. I texten väljer jag att använda det engelska ordet *Effortless*, då jag anser att det saknas en svensk översättning som fullt ut förmedlar den innebörd som jag tolkar i begreppet. Därefter fördjupar man sig i en av de andra tre punkterna tills man har gått igenom alla fyra. När man behärskar varje punkt kan man börja kombinera dem, exempelvis spela effortless samtidigt som man fokuserar på perfektion eller tempo. På så sätt kan man identifiera var svårigheterna finns och arbeta mer målinriktat.



Figur 2: Kenny Wernerns Diamantmodell

[1] Diamantmodellen är en övningsmetod som används för att till exempel lära sig en låt, transkribera ett solo eller spela ett klassiskt stycke på en djupare nivå..

2.3 Tillämpning av Csíkszentmihályis och Werners metoder i egen övning

För att konkret tillämpa de konceptuella och mentala idéer som Csíkszentmihályi presenterar, refererade jag mentalt till flow-diagrammet för att bedöma uppgiftens svårighetsgrad i relation till min egen färdighet. Målet var att befinna mig i zonen där utmaning och förmåga är i balans. Samtidigt tränade jag på att frigöra sinnet från oro, stress och splittrande tankar för att minska egots påverkan och skapa utrymme för ett mer naturligt och fokuserat musicerande.

Det första steget i arbetet med Kennys modell utgår från en meditationsövning som Werner själv fick av sin lärare João Assis. Övningen inleds med att musikern intar en bekväm position med sitt instrument och sluter ögonen. Uppmärksamheten riktas successivt genom kroppen från fötterna upp till benen, ryggen, skuldrorna och axlarna med syfte att identifiera och släppa på spänningar. När kroppen känns balanserad placeras händerna naturligt på instrumentet. Efter en stunds stillhet förbereds handen för att ta en ton, och när andningen känns lugn spelas en ton med slutna ögon. Werner understryker att man ska spela tonen vackert.

Det andra steget i Werners modell handlade om att släppa kontrollen. Punkten går ut på att låta händerna göra spontana val. Werner föreslog att man kunde tänka på sina händer som små djur som rör sig upp och ner över pianot, med ett eget slags medvetande. Detta blev ett effektivt sätt att experimentera och arbeta fram olika melodiska idéer. Min roll blev då att ta ett steg tillbaka och inte tillåta mig själv att styra eller påverka fingrarna.

Det tredje steget handlade om att sätta in spelandet i ett sammanhang. Jag arbetade med melodier över ackordföljderna på mina egna låtar, först helt utan tempo och därefter till metronom. Om jag märkte att det fanns tekniska svårigheter i övningen, var det enligt Kenny viktigt att bemöta dem med samma avslappnade och icke-dömande attityd som i de tidigare stegen.

När jag arbetade med Werners fjärde punkt och med diamantmodellen ville jag skapa en konkret övning. Jag valde därför att skriva fraser över ackorden till mina låtar, baserade på idéer som hade vuxit fram under steg tre där jag experimenterade fritt. När fraserna var färdiga började jag öva in dem med fokus på att spela *effortless*. Jag inledde med punkten ”spela utan fel ton”, vilket innebar att jag medvetet tänkte efter innan jag spelade varje ton. Syftet var att försäkra mig om att tonen var korrekt, att intonationen var ren och att soundet var bra. Därefter arbetade jag med punkten ”spela snabbt”, där målet var att successivt öka tempot på frasen. Om jag spelade fel sänkte jag tempot tills jag kunde spela frasen helt korrekt, och ökade först därefter igen. Nästa steg var att spela alla fraser utan paus. Om jag märkte att jag gjorde fel fokuserade jag på mindre delar, till exempel bara A-delen, tills den satt ordentligt. När jag hade gått igenom alla fyra punkter kunde jag fördjupa övningen genom att kombinera dem på olika sätt, vilket skapade en större utmaning och gjorde övningen mer dynamisk.

2.4 Tillämpning av Csíkszentmihályi och Werners metoder i min ensemble

Mitt band bestod av fem personer, inklusive mig själv: Svante Qvennerstedt på gitarr, Sebastian Jokela på trummor, Elmer Stenlund på piano och Eskil Larsson på saxofon. Under första repetitionen beskrev jag för min ensemble hur jag har valt att strukturera repetitionerna utifrån Mihaly Csikszentmihalyis flowdiagram för att mäta graden av flow under repetitionerna. Parallellt tillämpades Werners fyrastegsmodell, där steg 1, 2 och 3 användes som grund för att skapa konkreta övningar kopplade till koncentration, närvaro, prestation och ego. Inför varje repetition med min ensamble skapade jag ett schema kopplat till Csíkszentmihályis princip om mål och delmål. Schemat innehöll vad som skulle hinnas med under passet samt anteckningar och reflektioner från tidigare repetitioner. Anteckningarna dokumenterade uppkomna utmaningar, och jag använde Csíkszentmihályis flowdiagram för att anpassa balansen mellan utmaning och färdighet. Delmålen definierade jag genom att arbeta djupgående med en låt och fokusera på aspekter som riktning, dynamik, form och instrumentering. Detta gjorde det enkelt att notera vilka delar jag ville utveckla, till exempel dynamik i temaprestationen eller i solospel.

En återkommande tanke i arbetet med ensemblen var vikten av att släppa både prestation och ego, något som både Csíkszentmihályis och Werner lyfter fram. Detta var något jag aktivt påminde både mig själv och bandmedlemmarna om. Om jag märkte att någon verkade låst av att spela ”korrekt”, tog jag upp det och betonade vikten av att hellre spela med närvaro och känsla än att spela korrekt.

Kopplat till Kenny Werners första steg inledde vi varje repetition med tio sekunders meditation. Vi satt tysta, lyssnade in rummet och släppte all stress för att landa i ensemblesituationen, vilket skapade en starkare känsla av närvaro från början. I linje med Werners andra steg fortsatte vi därefter med fri improvisation innan vi tog oss an låtmaterialet. Syftet var att behålla känslan av frihet och närvaro, och att motverka att prestationskraven tog över. När vi sedan spelade mina låtar, i enlighet med Werners tredje steg, strävade vi efter att bevara den inledande känslan att släppa egot och låta musiken guida oss. Om jag märkte att vi var stressade eller att övningen kändes för enkel, återvände jag mentalt till flowdiagrammet för att justera utmaningsnivån så att den matchade gruppens färdigheter.

Jag valde att inte arbeta med Kenny Werners diamantmodell i ensemblesammanhang, eftersom den skulle ha blivit alltför omfattande och tidskrävande i det här projektet.

2.5 Låtar

Till examenskonserten skrev jag fyra nya egna låtar: “Irrelevent Places”, “Sharp Vision”, “Clayton” och “Kräcklingbo”. “Irrelevent Places” och “Clayton” var influerade av albumet *Happening: Live at the Village Vanguard; 2020,* av Gerald Clayton. “Kräcklingbo”

inspirerades av energin från Joe Sanders' album *Infinity; 2018*. "Sharp Vision" hämtade sin inspiration från Kurt Rosenwinkels album *The Next Step;* 2001 och låten "Minor Blues".

3. Konstnärliga resultat

3.1 Konserten

Konserten ägde rum i Kungasalen den 22 april 2025. Till examenskonserten hade jag skrivit fyra nya låtar: *"Irrelevent Places"*, *"Sharp Vision"*, *"Clayton"* och *"Kräcklingbo"*. Tyvärr blev gitarristen sjuk och kunde inte delta, vilket tvingade oss att göra mindre ändringar i arrangemangen.

Konserten inleddes med en tystnad där jag tog djupa andetag, kände in rummet och försökte släppa all stress och anspänning. Därefter började jag spela ett intro, och resten av bandet anslöt. Vi gick från "ur time" till ett fast tempo, och första låten blev *"Sharp Vision"*, en snabbare låt. Pianosolot började inom formen men gled över i en friare del där vi gick ur time och arbetade med ett öppet ljudlandskap. Efter ett tag spelade Elmer (pianisten) en fras som ledde tillbaka till B-delen och formen, och övergången fungerade bra tack vare bandets kännedom om låten. Låten avslutades med ett trumsolo som övergick i groovet till *"Kräcklingbo"*.

För att skapa variation startade jag ett nytt groove med en annan ackordsföljd i samma tonalitet som *"Kräcklingbo"*. Därefter gick vi tillbaka till introgroovet och spelade temat ut. Tempot blev något snabbare än inövat, men fungerade ändå. Pianisten gick direkt in i *"Irrelevant Places"*, en lugnare låt, där vi landade i ett gemensamt flow och alla var inlyssnande och avslappnade. Ackordsföljden fungerade bra och gjorde det möjligt att spela friare fraser trots vissa svårigheter.

Därefter följde *"For Clayton"*, där det var tydligt att spänningarna släppt och att vi kunde spela ut. Vi avslutade konserten genom att sänka tempot, något vi aldrig tidigare gjort. Eftersom alla befann sig i nuet kändes avslutningen helt naturlig och musikaliskt övertygande.

4. Diskussion

4.1 Reflektion konsert

Konserten representerade mitt arbete på ett fint sätt och stundtals upplevde jag ett tydligt tillstånd av flow. Målet med konserten var att skapa flow och spontanitet, och jag hade sagt till bandet att vi inte skulle ha någon bestämd låtordning utan att vi när som helst kunde gå in i fria partier, samt undvika tydliga pauser mellan låtarna.

Trots sjukfrånvaron hos gitarristen kände jag att helheten fungerade bra. Inledningsvis fanns en viss nervositet, både hos bandet och hos mig själv, men genom repetitionerna och

planeringen kunde vi hantera detta. Under konserten blev det tydligt hur viktig närvaro är i stunder av spänning försökte jag släppa egot och rikta fokus mot musiken, vilket nästan blev som en form av meditation.

Jag reflekterade även över möjligheten att efter varje låt kort återgå till ett tio sekunder långt meditationsmoment för att återfå lugnet, något som hade kunnat underlätta ytterligare. Övningarna med diamantmodellen visade sig vara effektiva, då de gjorde det möjligt att spela friare fraser även i låtar med svårare ackordsföljder.

Sammanfattningsvis blev jag mycket nöjd med konserten. Trots förändringar i bandets sammansättning fungerade samarbetet och helhetsintrycket väl, och vi upplevde stundtals ett gemensamt flow där alla var inlyssnande och engagerade.

4.2 Reflektion egen övning

Att reflektera över Mihály Csíkszentmihályis idéer under min övning gjorde varje övningspass mer meningsfullt. Konceptet om balansen mellan individens färdigheter och uppgiftens utmaning hjälpte mig att arbeta mer koncentrerat och att inte ge upp, även när uppgifterna kändes svåra. Metoden hjälpte mig att fungera som min egen handledare och minskade prestationsångest.

När jag kom till övningsrummet stressad eller ofokuserad blev Werners första steg, att bara vara närvarande med instrumentet, ett värdefullt sätt att landa i nuet, att hitta ett lugn, och jag märkte att jag lärde mig saker snabbare.
Det andra steget, att släppa kontrollen och låta fingrarna agera spontant, var inledningsvis utmanande. Det kändes onaturligt att inte försöka styra varje rörelse, men med tiden blev effekten tydlig. Under jam och repetitioner upplevde jag en ökad frihet över instrumenthalsen och en minskad spänning, vilket bidrog till ett mer avslappnat spel.
I arbetet med Werners diamantmodell fokuserade jag mest på att spela *effortless*. Det blev lättare tack vare erfarenheterna från steg två, där jag hade fått en känsla för hur det känns att spela mer avslappnat, lekfullt och lätt. Att spela *effortless* var ibland tolkningsbart, och det fanns inget konkret sätt att avgöra om det var ”rätt”, utan jag fick själv avgöra om det kändes bra. Diamantmodellen hjälpte mig också att arbeta med små nyanser i frasering och dynamik, och den gjorde det enklare att upptäcka svårigheter i en övning och fördjupa arbetet med en låt. Jag märkte hur min musikaliska kvalitet ökade när jag började öva på att spela friare fraser utanför en fast time. Det fick mig att leka mer med dynamiken och jag upptäckte hur olika betoningar kunde ge fraserna nya, underliggande rytmiska motiv. Jag började också variera min time. Ibland pushade jag den framåt, ibland lät jag fraserna sacka tillbaka. Det gav mig en känsla av större frihet och gjorde min frasering både öppnare och mer levande. För mig personligen blev det viktigt att våga följa magkänslan när jag spelade, samtidigt som jag hela tiden lyssnade på vad de andra gjorde. På så sätt kunde jag hitta egna idéer och bli inspirerad av mina medmusiker. Metodens styrka ligger i att ge ett ramverk för reflektion och medvetenhet om ens spel, men visar samtidigt att lärande är en pågående process.
Dock var svagheten med övningen att det var svårt att förstå exakt hur detta *effortless* skulle kännas. Erfarenheterna av att arbeta med diamantmodellen är att den har gett mig konkreta verktyg för framtiden och en djupare förståelse för vikten av att ge varje övning tid.

4.3 Reflektion Ensemblen

I arbetet med ensemblen blev mina anteckningar från tidigare repetitioner ett effektivt och givande verktyg. De gav mig som bandledare möjlighet att reflektera över vad vi behövde fokusera på, samtidigt som de utgjorde en tydlig utgångspunkt för hur repetitionerna kunde utvecklas. Flowdiagrammet blev här en intressant infallsvinkel för att förstå samspelet på en djupare nivå. När jag började analysera hur vi som ensemble tenderade att befinna oss i vissa punkter i diagrammet, märktes det att vi generellt lutade åt *arousal*, *alert* och *focused*-punkterna. Detta gjorde repetitionsarbetet mer konceptuellt och vi kunde fokusera på gruppens gemensamma upplevelse, som, "sade vi något med musiken?", "hade vi en gemensam riktning?". Jag märkte också att en kort tiosekunders meditation innan vi spelade en låt hjälpte oss som ensemble att hitta fokus genom att lyssna in rummet och släppa spänningar. Efter repetitionerna frågade jag bandet hur de upplevt passen. Precis som jag själv kände i början, upplevdes arbetet initialt som något diffust, men ju längre processen pågick, desto mer uppskattades koncepten med tiosekundersmeditationen och den fria improvisationen. Jag märkte också att de tyckte det var uppfriskande att fokusera mer på att försöka förmedla något med musiken, snarare än att bara spela korrekt. Den musikaliska kvaliteten växte också i ensemblen. Vi började spela mer öppet och var inte lika bundna av en bestämd riktning. Jag märkte att vi i bandet inte fastnade i våra egna huvuden, utan istället lyssnade på helheten. Det gjorde att vi kunde reagera snabbare och mer direkt på varandras idéer. När någon tog initiativ och satte en riktning gjordes det med tydlighet och pondus, vilket gjorde det blev lätt för resten av bandet att haka på. Jag tror att detta berodde på att vi gav varandra frihet och inte höll fast vid tanken att det fanns några rätt eller fel.

Den mest spännande och minnesvärda upplevelsen under processen var repetitionen innan konserten, där alla i bandet upplevde ett tillstånd av totalt flow. Vi spelade alla låtar i ett svep, och alla spelade sitt bästa någonsin. Det kändes som en perfekt balans mellan spontanitet och teknisk precision. Alla bandmedlemmar delade upplevelsen av att ha befunnit sig i flow under genomspelningen av låtarna.

Det som var skönt var att även om det i processen ibland vart svår att se resultat, blev just denna repetition ett bevis på att arbetet med flow faktiskt kan leda till flow. De faktorer som främjade flow var tydliga mål och strukturer under repetitionerna samt det uttalade målet att det var viktigt att våga utforska fria partier där vem som helst kunde ta initiativ. Den kombinationen skapade en trygg och lekfull miljö med lyhörda musiker och en förutsättning för att flow skulle kunna uppstå.

4.4 Förbättringar

En utmaning under processen var att få både mig själv och bandet att släppa egot. Jag hade svårt att förmedla vikten av detta på ett smidigt sätt under repetitionerna. Som bandledare var det en balansgång mellan att vara konkret och lyhörd för helheten, samtidigt som jag själv behövde släppa prestigen i mitt eget spel. Ibland upplevde jag att låtarna inte lät som jag önskade, vilket gjorde att jag fokuserade mer på att spela korrekt än att släppa egot och slappna av. Ego kan också ha en positiv sida, det kan ge energi och hjälpa oss att driva våra egna idéer. Att försöka helt ta bort ego kan ibland ha hindrat oss som grupp.
I efterhand ser jag också att jag skulle kunna utveckla återkopplingen ytterligare genom att

göra flowdiagrammet till en gemensam referenspunkt för alla i bandet. Om vi hade talat mer om det redan under processen hade vi kunnat uttrycka oss med ett gemensamt språk och snabbare identifiera var vi befann oss i diagrammet.

5. Avslutning

Sammanfattningsvis har arbetet med flow gett mig djupare insikter i hur kreativitet och samspel kan förstärkas genom medveten närvaro, kommunikation och släppt ego. Genom att fortsätta utforska balansen mellan strukturerade övningar och spontana improvisationer kan jag stärka mitt konstnärliga uttryck och skapa friare, mer uttrycksfull musik i olika ensemblesammanhang. Att arbeta med konceptet flow är en process som aldrig avslutas, och min ambition är att fortsätta utveckla strategier samt lära mig fler metoder för att utveckla mitt basspel och mig som bandledare.

Idén om flow kan appliceras i många olika situationer, och det finns flera sätt jag kan använda konceptet på i framtiden. Samtidigt är det en utmaning att förstå hur flow upplevs av medmusikerna, att sätta sig in i deras perspektiv och förstå när de befinner sig i flow, samt hur de själva definierar det. Flow är ett ganska abstrakt koncept och kräver att hela ensemblen är engagerad och vill arbeta med det som ett gemensamt verktyg.

En annan svårighet är att hantera begränsningar, att avgöra när man ska mäta flow och när det är okej att inte befinna sig i flow. Jag har märkt att det är betydligt enklare att arbeta med flow i min egen övning än i en ensemble. När jag övar själv kan jag vara mer flexibel, anpassa övningarna efter mina egna behov och direkt reflektera över de svårigheter som dyker upp. Jag kan själv välja tempo, fokus och metod utan att ta hänsyn till någon annan. I en ensemble blir det mer komplext eftersom alla musiker kan uppleva olika typer av svårigheter. Då måste övningarna anpassas till gruppens behov, vilket gör processen långsammare och ibland mer utmanande.

Referenser

Böcker

Csíkszentmihályi, Mihály (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
Werner, Kenny (1996). *Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within*. Jamey Aebersold Jazz.

Uppsatser

Johnsonn, Linnea (2021). “Hur kan jag komma närmare det intuitiva spelet?”

Skiva

Clayton, G. *Happening: Live at the Village Vanguard*. Blue Note Records; (2020).

Rosenwinkel, K. *The Next Step*. Verve Records; (2001).

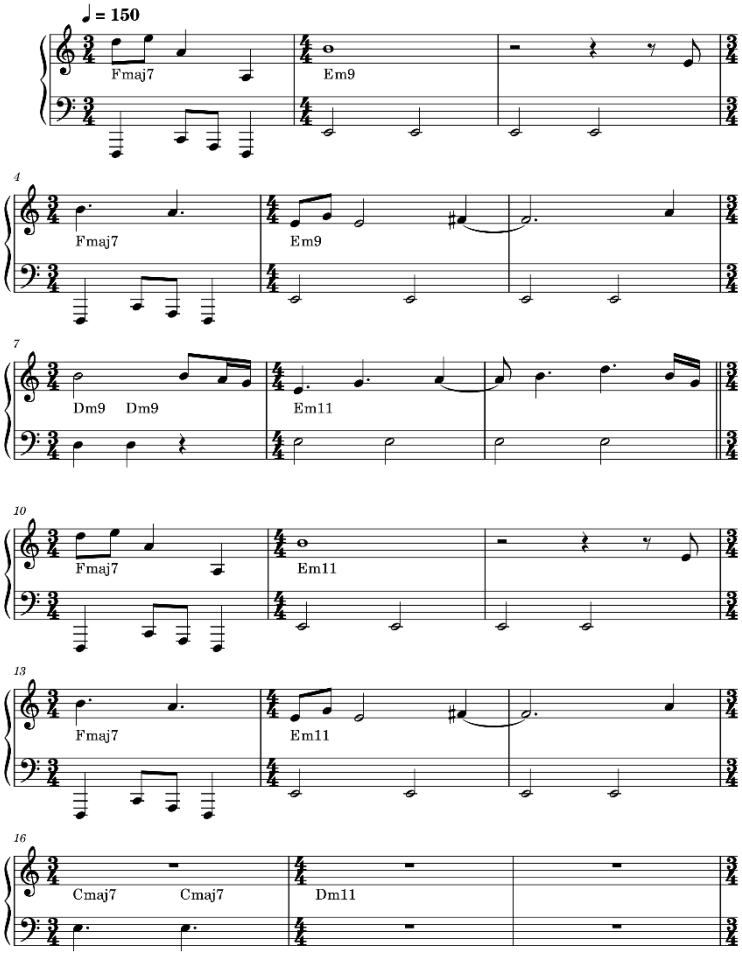
Internet

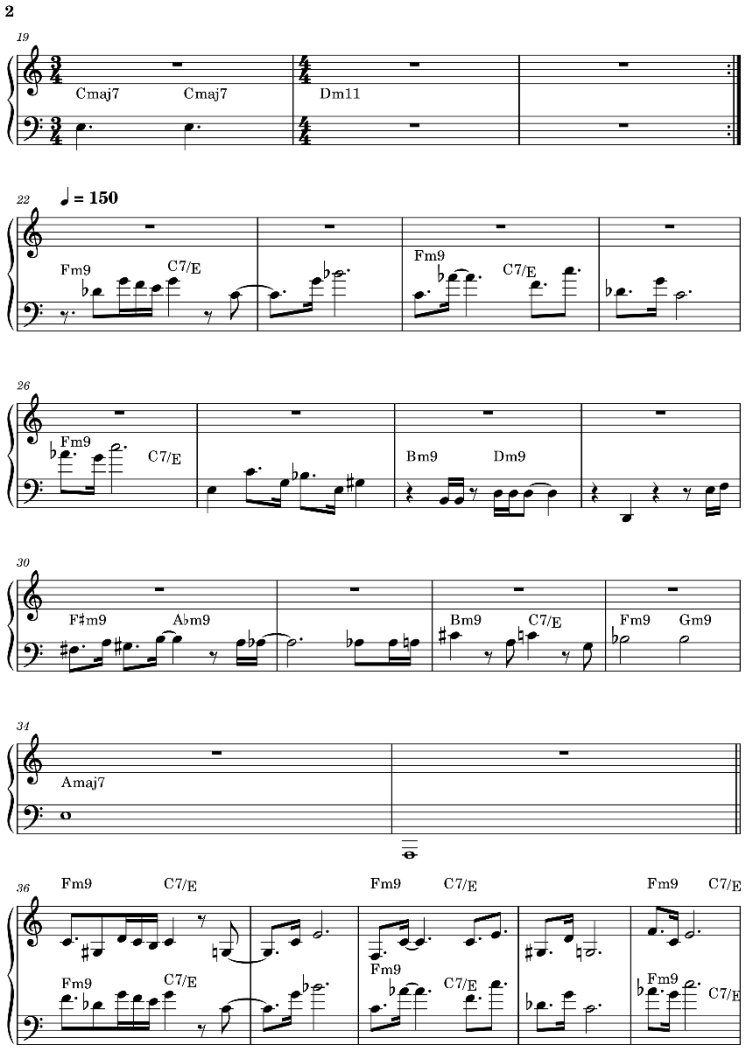
“Sanders, J – Jamboree – Joe Sanders’ Infinity feat. Seamus, Aaron & Harland Tema 1”
https://www.youtube.com/watchv=twjjs5nz64M&list=RDtwjjs5nz64M&start_radio=1
(Besökt 2025-04-09)

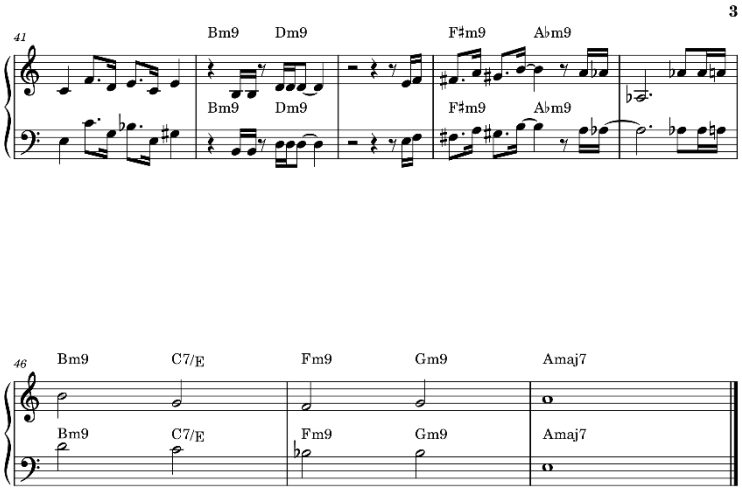
Bilagor

Låt 1 – For Clayton
Låt 2 – Irrelevant places
Låt 3 – Kräcklingbo
Låt 4 – Sharp vision

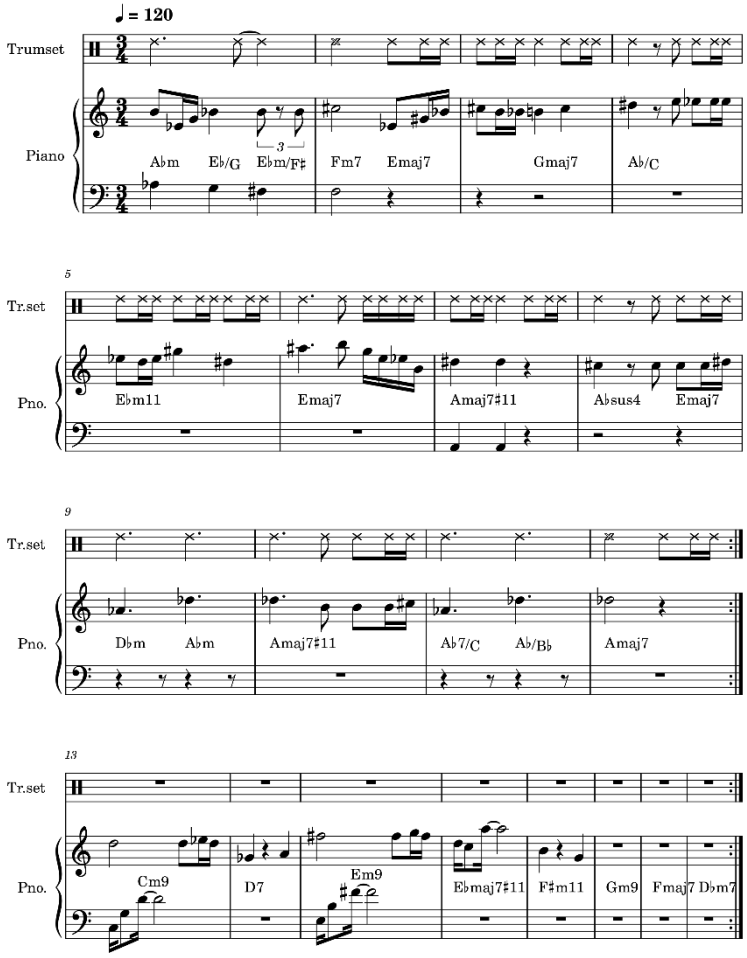
For Clayton

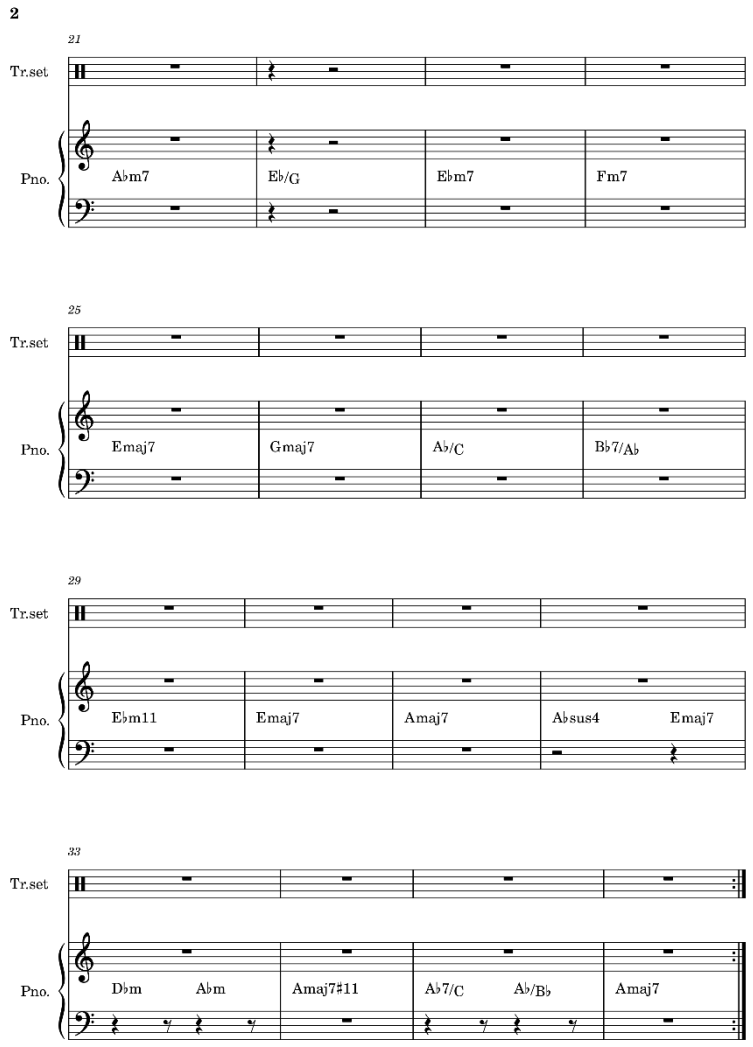

♩ = 150
Fmaj7
Em9
4
Fmaj7
Em9
7
Dm9
Dm9
Em11
10
Fmaj7
Em11
13
Fmaj7
Em11
16
Cmaj7
Cmaj7
Dm11


2
19
Cmaj7
Cmaj7
Dm11
22
♩ = 150
Fm9
C7/E
Fm9
C7/E
26
Fm9
C7/E
Bm9
Dm9
30
F♯m9
A♭m9
Bm9
C7/E
Fm9
Gm9
34
Amaj7
36
Fm9
C7/E
Fm9
C7/E
Fm9
C7/E
Fm9
C7/E
Fm9
C7/E

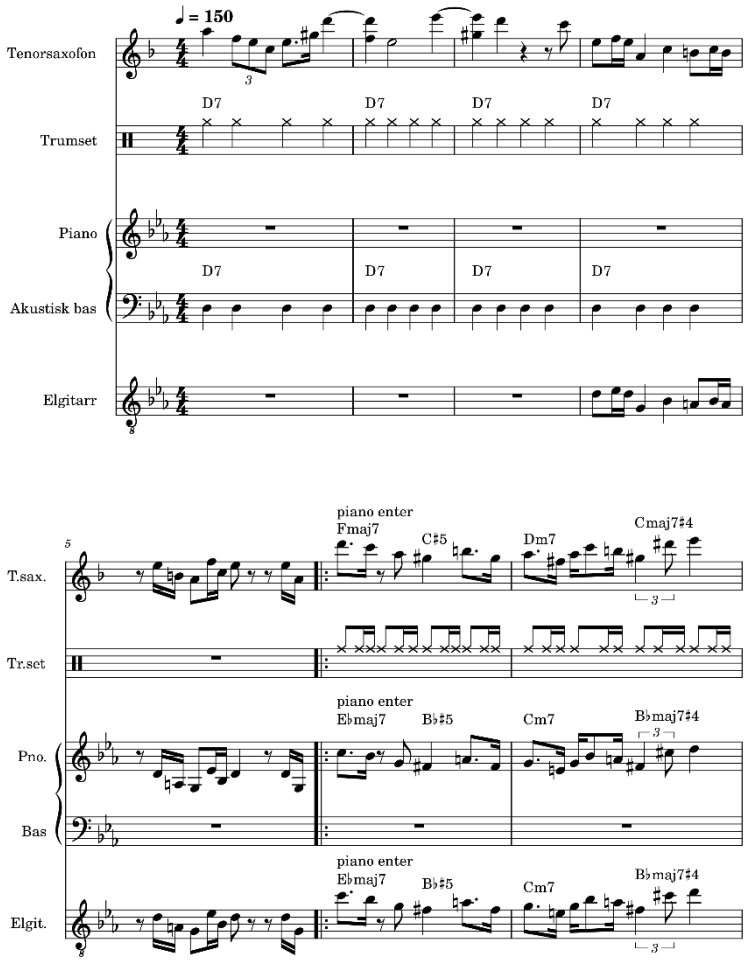

3
41
Bm9
Dm9
F♯m9
A♭m9
Bm9
Dm9
F♯m9
A♭m9
46
Bm9
C7/E
Fm9
Gm9
Amaj7
Bm9
C7/E
Fm9
Gm9
Amaj7

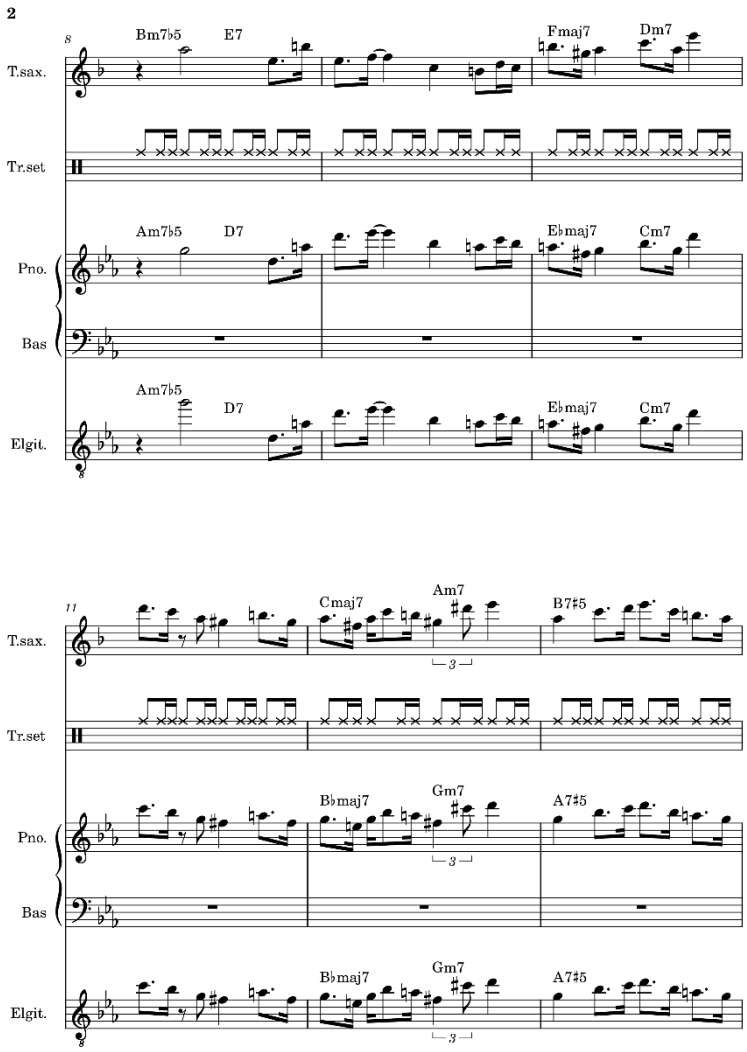
Irrelevent places

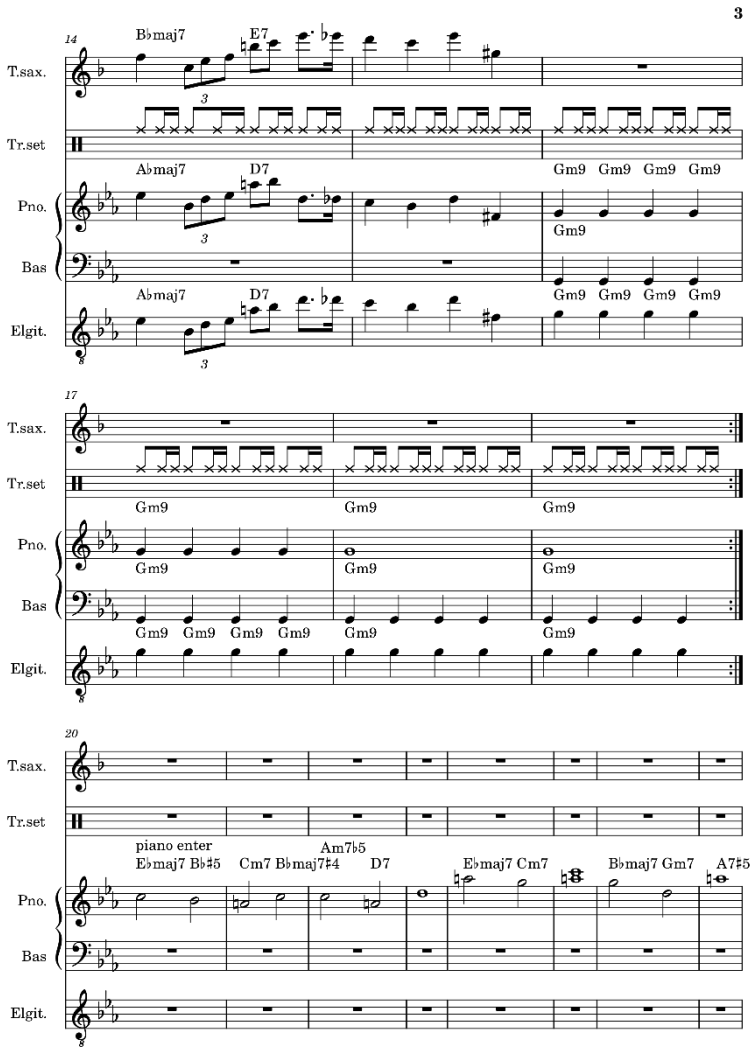


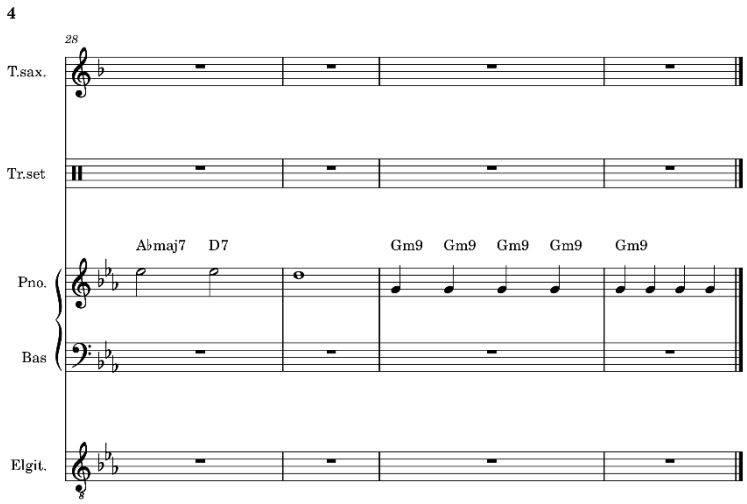

2
21
Tr.set
Pno.
A♭m7
E♭/G
E♭m7
Fm7
25
Tr.set
Pno.
Emaj7
Gmaj7
A♭/C
B♭7/A♭
29
Tr.set
Pno.
E♭m11
Emaj7
Amaj7
A♭sus4
Emaj7
33
Tr.set
Pno.
D♭m
A♭m
Amaj7#11
A♭7/C
A♭/B♭
Amaj7

kräcklingbo



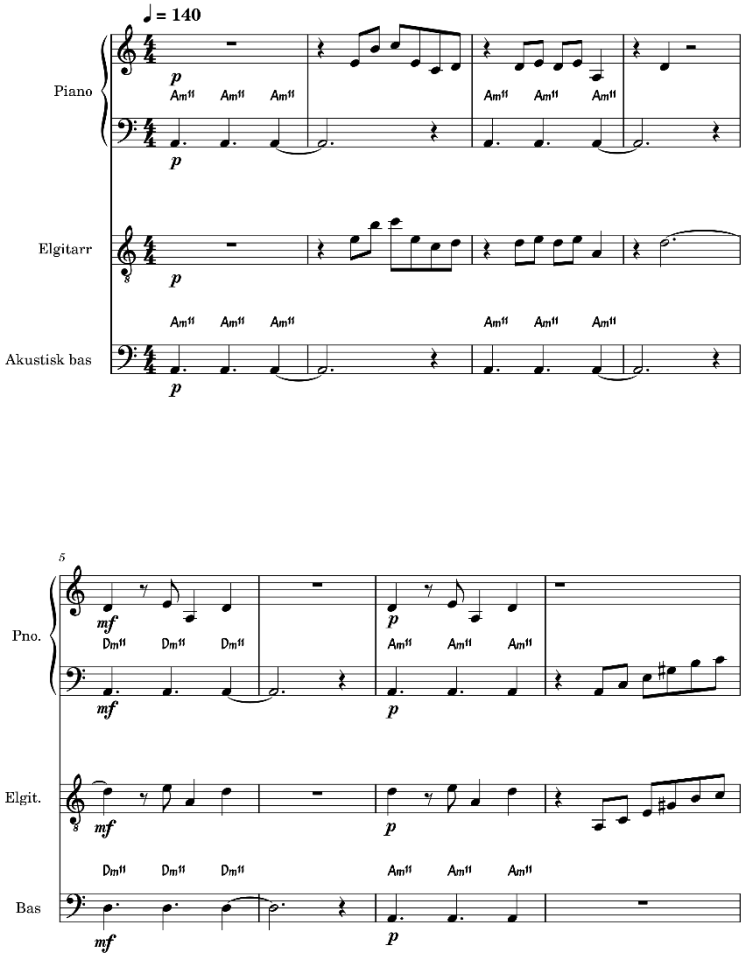

2
8
Bm7♭5
E7
Fmaj7
Dm7
T.sax.
Tr.set
Am7♭5
D7
E♭maj7
Cm7
Pno.
Bas
Am7♭5
D7
E♭maj7
Cm7
Elgit.
11
Cmaj7
Am7
B7♯5
T.sax.
Tr.set
B♭maj7
Gm7
A7♯5
Pno.
Bas
B♭maj7
Gm7
A7♯5
Elgit.

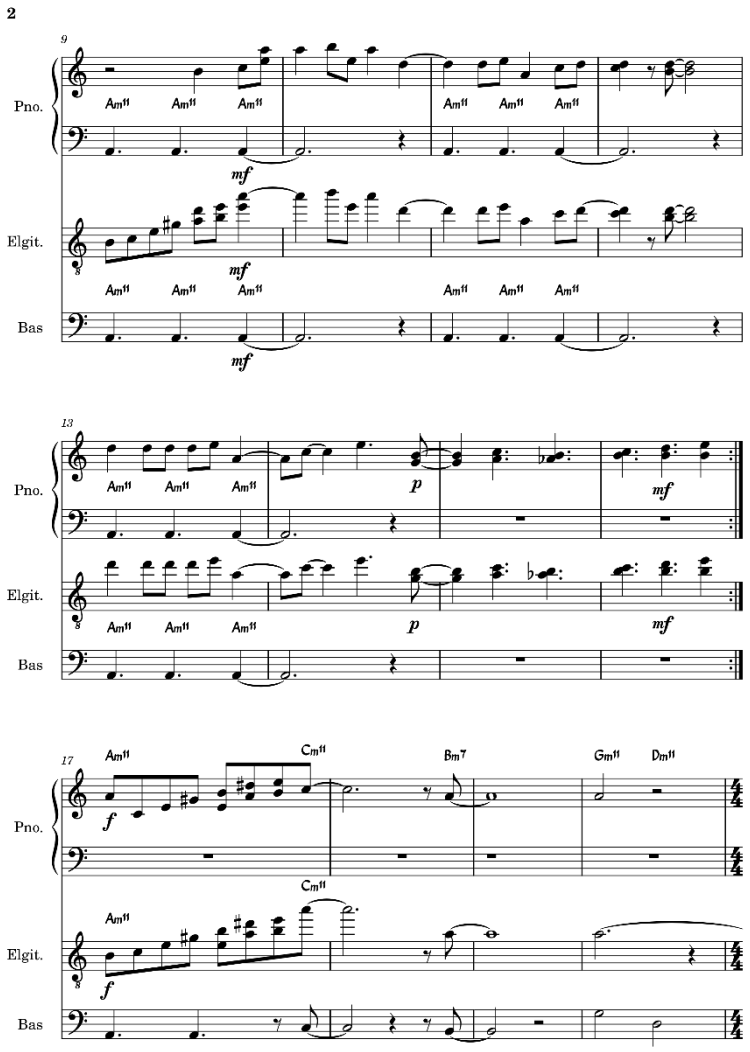

3
14
B♭maj7
E7
T.sax.
Tr.set
A♭maj7
D7
Gm9 Gm9 Gm9 Gm9
Pno.
Gm9
Bas
A♭maj7
D7
Gm9 Gm9 Gm9 Gm9
Elgit.
17
T.sax.
Tr.set
Gm9
Gm9
Gm9
Pno.
Gm9
Gm9
Gm9
Bas
Gm9 Gm9 Gm9 Gm9
Gm9
Gm9
Elgit.
20
T.sax.
Tr.set
piano enter
E♭maj7 B♭♯5
Cm7 B♭maj7♯4
Am7♭5
D7
E♭maj7 Cm7
B♭maj7 Gm7
A7♯5
Pno.
Bas
Elgit.

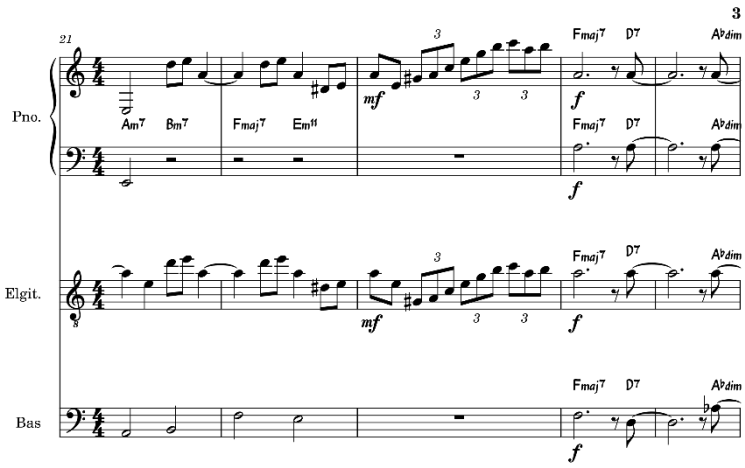

4
28
T.sax.
Tr.set
A♭maj7
D7
Gm9
Gm9
Gm9
Gm9
Gm9
Pno.
Bas
Elgit.

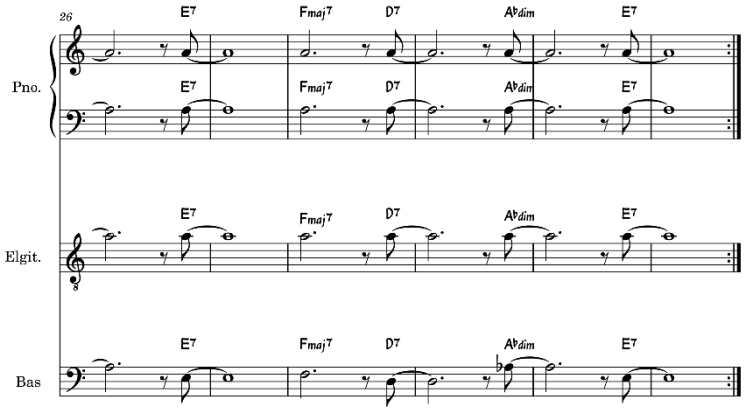
Sharp vision

OWB




2
9
Pno.
Elgit.
Bas
Am
mf
13
p
mf
17
Cm
Bm7
Gm
Dm
f


3
21
Pno.
Am7
Bm7
Fmaj7
Em11
mf
Fmaj7
D7
A♭dim
f
Elgit.
Bas


26
Pno.
E7
Fmaj7
D7
A♭dim
Elgit.
Bas