



ACADEMY OF MUSIC AND DRAMA

I gränlandet mellan ljud och musik

En studie i skapandet av en ljudmeditation med orgeln som redskap

Josefine Domargård

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i kyrkomusik

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Höstterminen 2022

Författare: *Josefine Domargård*

Arbetets rubrik: *I gränlandet mellan ljud och musik* En studie i skapandet av en ljudmeditation med orgeln som redskap

Arbetets titel på engelska: *In the borderland between sound and music* A study on creating a sound meditation with the organ as a tool

Handledare: *Christina Ekström*

Examinator: ?

SAMMANFATTNING

Nyckelord: Ljudskapande, naturljud, ljudmeditation, orgel

Syftet är att undersöka hur jag med orgeln som redskap kan skapa en ljudmeditation. Utgångspunkt är forskningsstudier om ljuds påverkan på människan. Frågeställningarna är: Vilka medel framstår som relevanta att använda? Hur kan dessa medel användas? Vilka konstnärliga frågor och val väcker processen? Ljuden som utforskas och skapas planeras att användas i iscensättningen av en ljudmeditation i Råda kyrka. Tillvägagångssättet har varit att laborera med iterationer, utforskandet står i centrum. Arbetet har skett i dialog med tidigare studier samt utsagor från en organist med kompetens inom fältet.

Resultatet visade att variation i ljudfrekvenser, klangfärger och ljudstyrka är viktiga parametrar för att imitera naturljud. Vikten av att låta tystnaden tala var en annan parameter. Utmärkande för ljudskapande var betydelsen av intensivt lyssnande, på såväl själva ljudet som tystnaden. Den klangliga och dynamiska potential som orgeln har är ett användbart verktyg i imiterande av naturljud. Den främsta begränsningen visade sig vara svårigheten att skapa en sömlös och jämnt dynamisk uppbyggnad av ljudet. Under arbetet med uppsatsen har mitt lyssnande efter ljud intensifierats då jag spelar orgel. Arbetet har bidragit till kunskap om kompletterande sätt att använda orgeln på.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	5
2. Centrala begrepp	6
3. Syfte och frågor.....	8
4. Metod	9
5. Tidigare studier.....	10
Vetenskaplig forskning	10
Konstnärlig verksamhet	13
6. Process och resultat	15
Naturljud	15
Laboration efter möte med specialist	18
Klingande konsekvenser efter möte med gongmeditation	23
Planering av ett iscensättande av en ljudmeditation	23
7. Diskussion.....	28
Metoddiskussion.....	28
Resultatdiskussion	29
8. Slutord.....	35
9. Referenser	37
10. Audiofiler.....	37

1. Bakgrund

Under deltagandet i Göteborgs internationella orgelfestival i oktober 2020 såddes ett första frö av intresse för ämnet ljudmeditation med orgeln som redskap. Kimberly Marshall, professor i orgel, vid Arizona State University, USA höll en workshop kallad *Organ sound meditation* där jag förstod att det handlade om ett annat sätt att möta orgelns klanger än det jag tidigare erfarit. Marshall verkade söka kreativa vägar för användning av instrumentet orgel och beskrev entusiasmerande hur hon ville få fler att upptäcka det. ”Många amerikaner går på yoga men få hör våra fantastiska orglar” sa hon och hade provat att kombinera de båda aktiviteterna.¹ Det jag dittills associerat orgelmeditation med var meditativa stycken att koppla av till. Marshalls idé skiljde sig från den typen av meditation. Hennes improviserande fokuserar på att hitta ljud, med intentionen att ljuden i sig påverkar människan. Tanken är att skapa resonans genom ljud med så många frekvenser och olika styrkor som möjligt. Marshall iscensatte detta i ett yogaliknande format där deltagarna ligger ner bekvämt och är varma. De får verbal vägledning in i meditationen innan ljudskapandet börjar. När jag hörde detta tänkte jag, att idén skulle passa även i Sverige och började fundera på, hur jag skulle vilja skapa ljud. Hur kunde det fungera i den församling, där jag arbetar som kyrkomusiker?

Detta är bakgrunden till, att jag blev intresserad av orgelmeditation. Jag hade inte ägnat mig åt meditation i någon större utsträckning men attraherades av tanken att sänka tempot och landa i kroppen. Likaså fanns en önskan att vidga min horisont gällande orgel improvisation. Att dessutom upptäcka fler möjligheter för orgeln och ge instrumentet mer uppmärksamhet såg jag som en spännande utmaning.

¹ Muntlig kommunikation. 2022-05-16

2. Centrala begrepp

I följande kapitel uppmärksammas några centrala begrepp. Utöver en grunddefinition kopplas de till ämnet. Begreppen är ljud, buller, musik och meditation.

Ljud

Definitionen av *ljud* är enligt Nationalencyklopedin tryckvågor i luften som vi kan höra med örat.² Ljud kan upplevas såväl positivt som negativt och alltför hög ljudstyrka kan vara skadligt för hörseln. Ljud skapas genom att orsaka vibrationer i luften som exempelvis tillåts strömma in i en orgelpipa. Tonen från en orgelpipa är ett exempel på ett ljud som uppfattas ren eller enkel med relativt jämna ljudvågor eller frekvenser.

Buller

Buller är oönskat ljud.³ Exempel på buller kan vara en hammare eller vatten som droppar. Frekvenserna från en hammare är komplexa och gör att det låter illa. Buller behöver inte vara ett skadligt ljud även om oönskat ljud kan leda till skador. Antropogent, av människan framställt ljud, behöver varken vara oönskat eller skadligt men kan ställas som kontrast mot naturljud.

Musik

I Nationalencyklopedin beskrivs hur begreppet *Musik* är svårdefinierat, åtminstone på ett enkelt och generellt sätt.⁴ Musik är en kulturyttring som kan sägas bestå av olika typer av organiserat ljud. Ljudet kan vara toner men även tonlösa slagverksljud räknas som musik. Fågelsång är exempel på toner som i regel inte räknas som musik eftersom de inte är

² Nationalencyklopedin, s.v. "ljud" hämtad 2022-10-17. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/ljud>

³ Nationalencyklopedin, s.v. "buller" hämtad 2022-12-09. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/buller>

⁴ Nationalencyklopedin, s.v. "music" av Folke Bohlin Owe Ronström, hämtad 2022-10-17. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/musik>

organiserade ljud. Begreppet musik kan också användas i vidare bemärkelse kring musiklivet, exempelvis en konsert.⁵

Meditation

Begreppet meditation definieras som en övning som omfattar dels psykosomatisk avspänning, dels andlig utveckling.⁶ Begreppet används inom olika religiösa inriktningar ofta som ett uttryck för mystik. Meditation har fått stor spridning i västerlandet, främst som avspänningsteknik. Det handlar då enligt Nationalencyklopedin främst om att nå djupdimensioner inom den egna personligheten.⁷

⁵ *Nationalencyklopedin*, s.v. "music" Bohlin

⁶ *Nationalencyklopedin*, s.v. "meditation" av Antoon Geels, hämtad 2022-12-01. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagesverk/encyklopedi/lång/meditation>

⁷ *Nationalencyklopedin*, s.v. "meditation" Geels

3. Syfte och frågor

Syftet med uppsatsen är att ta reda på hur jag med orgeln som redskap konstnärligt kan gestalta en ljudmeditation. Jag avgränsar syftet genom följande frågor:

1. Vilka medel framstår som verkningsfulla att använda?
2. Hur kan dessa medel användas?
3. Vad framkommer som angelägna val och ställningstaganden i arbetsprocessen?

De ljud som står i fokus är naturljud som vinden, vattnet, fågeln samt ljudet av slagverksinstrumentet gong.

4. Metod

Metoder har övergripande varit iteration; en process där man åstadkommer något genom att upprepa exempelvis ett arbetssätt tills ett önskat resultat uppnåts. Mera precist har jag arbetat med iterationer vid ett orgelinstrument. Detta skedde i dialog med kunskap som jag inhämtade från forskning, samtal med en specialist, Kimberly Marshall, samt erfarenheter från meditation med gong som verktyg.

Den första intervjun med Marshall, skedde digitalt och den andra i Uppsala på en lunchrestaurang. Jag spelade in intervjun för att kunna lyssna och anteckna i efterhand. Gongmeditationen skedde i ett privat hem. Jag spelade in samtliga sessioner på min mobiltelefon. Såväl Marshall som gonginstruktören informerades om hur intervjuerna skulle användas. Marshall har godkänt att hennes namn omnämns i arbetet.

Utforskandet ägde rum vid orgeln i Råda kyrka. Orgeln är byggd av A. Magnusson Orgelbyggeri AB, 1981. Orgeln har mekanisk traktur. Tremulant är kopplad till manual I & II. Nedan syns dispositionen av stämmorna som är fördelade på tre manualer och pedal:

Manual I	Manual II	Manual III	Pedal
Gedaktpommer 16'	Gedakt 8'	Skalmeja 8'	Subbas 16'
Principal 8'	Spetsgamba 8'	Cornett V	Fagott 16'
Rörflöjt 8'	Blockflöjt 4'		Borduna 8'
Flöjt okt 4'	Principal 4'		Principal 8'
Oktava 4'	Tvärflöjt 2'		Nachthorn 4'
Gemshorn 2'	Oktava 2'		Piffaro II
Kvinta 2 2/3'	Sesquialtera II		
Mixtur IV	Scharf III		
Trumpet 8'	Krumhorn 8'		

Figur #1: Dispositionen för orgeln i Råda kyrka

5. Tidigare studier

Kapitlet uppmärksammar påverkan på människan av såväl ljud som musik. Det baseras på ett urval av vetenskapliga och konstnärliga studier.

Vetenskaplig forskning

En första studie beskriver ljudets påverkan ur ett hälsovetenskapligt perspektiv med avgränsningen endast ljud, inte musik. Vidare används en tvärvetenskaplig studie som handlar om förekomsten av naturljuden vatten och fågel i amerikanska nationalparker och deras påverkan på upplevd hälsa.

Musik kontra ljud

I artikeln *Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health* avgränsar författarna Lee Bartel och Abdullah Mosabbir sin forskning om ljudvågors påverkan på människors hälsa från musik till endast ljud.⁸ Studien befinner sig inom ramen av det hälsovetenskapliga fältet med syfte att kartlägga tidigare studier i ämnet. Som bakgrund till detta beskriver de hur människan genom historien i tro och kulturell praxis betraktat och använt musiken. Den ses som en kraft som kan påverka mänsklig hälsa och känsla av välbefinnande. Författarna skriver vidare att det kliniska arbetet med musikerapi däremot bara är ca 75 år gammalt. Forskningen inom detta fält har främst befunnit sig inom den psykoanalytiska, humanistiska och beteendevetenskapliga traditionen.

Bartel och Mossabir beskriver svårigheterna med att skapa vetenskaplig grund för musikens effekter i sjukvården. Musik är ett komplext fenomen med begränsad möjlighet att kontrollera de vetenskapliga parametrarna. Musik ger olika effekter på exempelvis humör, känsla, avslappning och stress. Gensvaret kan vara resultat av aversioner, minnen och associationer eller någon inneboende neurologisk process. Detta gäller om musiken definieras och används som musik i bemärkelsen en kognitivt konstruerad produkt, som styrs av kulturella och

⁸ Lee Bartel L.och Abdullah Mosabbir, *Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health*, Healthcare (Basel 2021, May), <https://doi.org/10.3390/healthcare9050597>

akustiska fenomen.⁹ Det är skillnad mellan att studera musik och ljudvibrationer, menar författarna. Kopplat till denna förklaring gör jag i mitt arbete samma avgränsning och avser i första hand skapa ljud – inte musik.

Ljudvågor och hälsa

Ljuds potential att ha såväl positiva som negativa effekter belyser Bartel och Mosabbir.¹⁰ De såg att många studier är kopplade till industrin och ljudets potentiellt negativa konsekvenser. Samtidigt ser de ett sedan länge stort intresse av positiva effekter från vibrationer. Enligt författarna har användandet av vibrerande fåtölj redan i början av 1900-talet använts i tester mot till exempel melankoli, Parkinson, leversjukdom med positiv respons. Med tiden ville man titta på skillnaden mellan terapi med endast vibrationer och vibrationer från ljud.

Bartel och Mosabbirs har tittat på studier som fokuserat på vibrationerna från rytm och ljud där ljuden 0-250 Hz definieras som lågfrekventa. Resultat författarna kan utläsa från vibroakustisk terapi i låga frekvenser mellan 30-120 Hz visade på ökad blod- och lymfatisk cirkulation, minskad smärta och stress, ökad muskelavslappning och rörlighet. I den specifika studien varierades både ljudets frekvens och styrka. I en annan studie som finns med i sagda artikel fick personer med depression höra avslappnande musik specialdesignad med lågfrekvent ljud med vibrotaktil förmedlare vid magen. Reduktion av depression kunde iakttagas då man på detta sätt stimulerade vagusnerven och centrala nervsystemet via buken.

En metaanalys gjordes för att titta på effektiviteten av ljudterapi för att hantera tinnitus och konstaterade att ljudstimuli uppvisade bättre resultat och reduktion av tinnitus än medicinering eller lärande konsultation. Bäst resultat uppvisades vid en kombination av ljudstimuli och antingen medicinering eller lärande konsultation. En annan studie på tinnituspatienter visade att tillförandet av en personligt matchad ton, kombinerad med naturligt ljud och lugnande musik gav signifikanta minskningar av tinnitusljud.

Sammanställningen i artikeln *Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health* visar att ljudvågor kan påverka människor både positivt och negativt. Mitt

⁹ Bartel, and Mosabbir, *Possible*

¹⁰ Bartel, and Mosabbir, *Possible*

arbete tar sin utgångspunkt i att ljud skapat vid orgeln i någon mening kan påverka människors hälsa. Då lågfrekventa ljud verkar vara effektiva avser jag att hitta en *utgångspunkt* i det låga registret. Mot bakgrunden av att en kombination av ljudterapi och lärande konsultation gav positiv effekt på tinnitus avser jag utforma en ljudmeditation. Orgelklangen kombineras med tydlig vägledning kring vad deltagarna kan förvänta sig samt uppföljning av hur meditationen upplevdes. Att naturligt ljud påvisades positivt leder mig vidare till att titta på vilka ljud, som vore önskvärda att använda i de ljusare registren.

Naturljud och hälsa

I den tvärvetenskapliga studien *A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks*, mäter författarna Buxton, Pearson, Allou, Fristrup och Wittemyer graden av naturljud kontra antropogena ljud vid ett antal punkter i olika nationalparker i U.S.A.¹¹ Detta i kombination med en systematisk litteraturgenomgång av 36 publikationer gjordes för att utforska i vilken grad naturljud ger hälsosamma effekter. Sammantaget visade resultaten på betydelsen av naturljud i parker. Folkhälsan kan stärkas genom att naturens ljudlandskap uppmärksammas och bevaras. Exempel på välgörande resultat var minskad smärta respektive upplevd stress. Definitionen på naturljud var fågelsång, vatten eller mix av båda. Ljudet av vatten gav störst hälsoeffekt. Fågelsång visade sig ge störst effekt på stress och oro. I de konstnärliga ljudlaborationer som utförs i mitt arbete tas denna kunskap som inspiration till att delvis efterlikna fågelsång, vatten med tillägg av vinden. En kombination av två eller flera av dessa avses också.

¹¹ Rachel T Buxton et al, *A Synthesis of Health Benefits of Natural Sounds and Their Distribution in National Parks*.

Konstnärlig verksamhet

Två kompositörer vars konst anknyter till arbetet beskrivs i kommande text: Olivier Messiaen och Arvo Pärt.^{12 13}

Naturljud som musik

En tonsättare som komponerat naturljud, med ett särskilt intresse för fågelljud är den franske kompositören Olivier Messiaen (1908–1992). Fågelsång återfinns exempelvis i hans orgelrepertoar, *Livre d'orgue*, nr 4, ”Chants d'oiseaux”. Messiaen beskriver i sin bok *The technique of my musical language* sin kompositionsteknik och ett avsnitt ägnas åt fågelsång.¹⁴ Han beskriver att han gör fågelimitationer eller snarare tolkningar av fågellåten då fåglarnas melodiska konturer, särskilt koltrastens, går bortom mänsklig föreställning och fantasi. Eftersom de använder icke tempererade intervall och semitoner är det enligt Messiaen löjligt att försöka kopiera naturen. Han säger sig ge exempel på melodier inom fågelgenren, vilka är lekfulla transkriptioner, omvandlingar och tolkningar av ”*våra små tjänare av immateriell glädje*” (fritt översatt).¹⁵ Jag återkopplar till Nationalencyklopedins ovan nämnda definition av musik, där fågelsång tas som exempel på ljud som inte betraktas som musik. Jag avser i mina studier hämta inspiration i Messiaens fågelkompositioner och befinner mig i gränslandet mellan ljud och musik.

Arvo Pärt (1935-) och hans konstnärskap beskriver teologen och kulturskribenten Torsten Kälvemark i sin bok *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*.¹⁶ Författaren skriver om Pärts musik som präglad av eftertänksamhet och enkelhet. Orgelstycket Trivium är enligt mig ett exempel på detta. Pärts egen beskrivning av sin musik och dess uppbyggnad återges i

¹² Messiaen, Olivier, 1908-1992. Tonsättare och organist från Frankrike. (*Nationalencyklopedin*, ”Olivier Messiaen” av Tore Eriksson. hämtad 2022-12-13. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/olivier-messiaen>)

¹³ Pärt, Arvo, 1935-. Estnisk tonsättare. (*Nationalencyklopedin*, s.v. ”Arvo Pärt”. hämtad 2022-12-17. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/arvo-pärt>)

¹⁴ Olivier Messiaen, *The technique of my musical language*. (Paris: Leduc, 1944)

¹⁵ Messiaen, *The technique...*

¹⁶ Torsten Kälvemark, *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*. (Artos och Norma bokförlag 2002)

boken.¹⁷ Kompositionerna bygger på musikens grundelement och Pärt fascineras av treklangens som han tillämpar på olika sätt. Han skriver också om tonaliteten och redan här blir hans språk av andlig karaktär. Han jämför tonaliteten med Gud, som en obestridd kraft, starkare än vi.¹⁸ Tystnaden är central för Pärt och hans beskrivning av den visar på det:

Min musik har alltid sprungit fram sedan jag varit tyst en längre tid – och detta i ordets bokstavliga mening. Med *tystnad* menar jag det *intet* från vilken Gud skapade världen. Därför är, från en idémessig utgångspunkt, stillheten helig. Tystnaden är inte bara given till oss. Vi måste näras av den. Denna näring är inte mindre viktig för oss än luften vi andas.¹⁹

Enkelheten som Arvo Pärt i sin komposition *Trivium* förmedlar vill jag använda som inspiration i arbetet. Likaså hans förhållningssätt till tystnaden där musiken är sprungen ur den.

¹⁷ Kälvevärd, *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*.

¹⁸ Kälvevärd, *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*. 12.

¹⁹ Kälvevärd, *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*. 12.

6. Process och resultat

I följande text är process och resultat integrerade. Jag beskriver den konstnärliga resan uppdelad i tre delar. Den första delen är inriktad på ljudlaborerande utifrån naturljud kopplade till musikteoretiska begrepp. I den ingår även en beskrivning av min upplevelse av frigörelseprocess i improviserandet. Den andra delen handlar om mötet med Marshall vilket gav en viktig skjuts i arbetet men även delvis en ny riktning. I den tredje delen redogör jag för olika aspekter, som jag anser vara viktiga för att skapa en ljudmeditation avsedd att hållas i Råda kyrka. I slutet av kapitlet presenterar jag en figur där resultatet av arbetet tydliggörs.

Naturljud

Utgångspunkten för mitt ljudlaborerande var inledningsvis artikeln av Buxton och medförfattare om naturljud.²⁰ Jag hade för avsikt att pröva hur jag med orgeln som hjälp kunde efterlikna ljuden av vind, vatten och fågel.

Vind

Mitt första mål var att lyssna efter ljudet av vind. Jag satt vid orgeln, föreställde mig hur jag promenerade i vidsträckt natur lyssnade efter vinden i träden. Intuitivt letade jag efter *ostinato* med växlingar mellan intervallen kvart, kvint och oktav. De *rena intervallerna* gav en öppen klang utan färger eller dissonanser. Med inställningen att det ska inge lugn valde jag endast en flöjt med svagt ljud som registrering. Jag blev snart otålig och tyckte det lät tråkigt. Jag ville skapa något mer intressant men återkom till att vindens ljud är mer upprepande.

Orgeln är i en mening ett blåsinstrument och jag önskade att jag kunde kontrollera luften likt en blåsinstrumentalist kan. En parameter där jag kunde påverka luften var registerandragen, där luft tillåts strömma samtidigt som de dras ut. Här hittade jag dels ett sätt att höra luftens tillströmning då jag stoppade andraget i ett visst läge, dels gav den möjlighet att laborera med den annars rätt statiska tonhöjden (audio 1). I ett visst läge hittade jag dessutom tydliga ljudsvängningar och jag insåg att tekniken var ett användbart redskap i mitt ljudskapande.

²⁰ Buxton et al., *A Synthesis...*

Under arbetet med vindens ljud associerade jag till musik av Arvo Pärt och bestämde mig för att titta på orgelstycket ”Trivium”, första satsen.²¹ Under hela satsen spelas i pedalen en lång orgelpunkt på grundtonen medan händerna lugnt växlar mellan intervallerna ren kvart, ren kvint och sext. Harmoniken och den lugna rytmiken signalerar den öppenhet jag söker i vinden. Jag valde att försöka imitera för att sedan hitta ett eget språk (audio 2).



Notexempel #1: Arvo Pärt, ur *Trivium för orgel*. Takt 29-35. Orgelpunkten i basen ligger som ett fundament, ackompanjerat av lugna, öppna intervall.

Under arbetet med vindens ljud och tonsättaren Pärt reflekterade jag kring tystnadens betydelse. Jag önskade att min mentala inställning vid ljudskapande skulle genomsyras av hans inställning: att tystnaden är helig, att vi kan näras av den och låta musiken springa ur den.

Vattnet

Resan fortsatte genom sökande av olika slags vattenljud. Till en början upptäckte jag att det vid spel i låga lägen hördes ett pysande ljud från luftflödet vilket gav en känsla av havsljud. Med hjälp av pentatoniska klangmattor, laborerande av registerandrag och användande av svällarpedalen sökte jag ljudet av vågor. Jag ville återskapa en våg genom att böljande spela svarta tangenter från djupaste läget upp till det ljusaste. Till en början spelade jag rätt jämnt och upplevde det hela statiskt. Jag valde i stället att spela långsamt till en början och sedan öka tempot då jag kom i högre register. Det gav en mindre statisk känsla. Jag utökade registreringar till att testa starkare ljud, exempelvis sesqualtera men associerade till en tågvissla. Det önskade jag i detta läge inte ha med i en meditation.

²¹ Pärt, *Trivium*

Då jag spelade en mer improviserad melodi, fortfarande i femtonsskalans tonmaterial och i lågt läge lät det alltför mycket som en bluesmelodi och gav fortfarande en statisk känsla. Jag spelade snabb bäck på vita respektive svarta tangenter och konstaterade, att det var lättare att spela jämnt på svarta än på vita tangenter. Efter att ha ökat tempot upplevde jag en stress och bestämde mig för att återgå till att spela långsamt, högst 60 bpm (audio 3). Från arbetet med vatten tog jag med mig erfarenheten att hitta ett lugn i spelet. Samtidigt började jag nu kombinera toner i lågt läge med ljusa toner och närmade mig fågelsången.

Fågel

Fåglars läten varierar beroende på art. Spontan fågelimitation var för mig att drilla. På slutet av drillen la jag till ett språng, ungefär en kvart uppåt. Ett annat ljud jag testade var kvartvisa upprepande språng nedåt. Efter eget laborerande med fågelljud tittade jag på den rika samling tolkningar av fågelläten som Olivier Messiaen gjort.²² Fågelkompositioner av honom finns för olika instrument och jag valde att titta på delar av orgelstycket ”Chants d’oiseaux” ur samlingen *Livre d’orgue*. Stycket innehåller många olika tonmönster i olika sektioner, där varje sektion har en tydlig musikalisk anvisning för tempo och stil. Ibland noteras även, inom parentes, vilken fågel som avses. Gällande registrering av fågelljud var min första impuls att använda flöjter. I orgelkompositionen av Messiaen instrueras visserligen användning av flöjter men i kombination med skarpare läten såsom klarinett och cymbale eller blandstämmor som nazard. Artikulationen är under hela stycket tydligt markerad och synnerligen varierad. Upprepande intervall återkommer vilket i viss mån knyter an till de öppna intervallen jag sökte i samband med vindens ljud. Skillnaden är att de här ofta ska spelas med högre energi och tempo. Snabba rörelser återkommer frekvent i stycket. Intervallet kvart, dels som ren kvart men mer frekvent som överstigande används. Likaså stor septima. Små intervall som följs av stora språng utmärker stora delar av stycket.

Notexempel 1 avser efterlikna en koltrast. Intervallet kvart följs av ett stort språng på drygt två oktaver, från dess’’’ ner till c’. Ett avsnitt som i mitt tycke inspirerar till frihet och

²² Messiaen, *Livre d’Orgue*, Chants d’oiseaux

galenskap. I exempel 2 återges en ”musicerande trast” och en näktergal. Trasten sjunger starkt och auktoritärt. Intervallet stor septima används svagt och *tendre* (ömt).

Notexempel #2: Olivier Messiaen, ur stycket *Chants d'oiseaux*, takt 14-16. Klippet visar exempel på tonsättarens tolkning av en Koltrasts läte.

Notexempel #3: Olivier Messiaen, ur stycket *Chants d'oiseaux*, takt 36-41. Klippet visar exempel på tonsättarens tolkning av en musicerande trast och en näktergal.

Den musikaliska analysen och de specifika delarna intervall, snabba rörelser, upprepade tonmönster och artikulation använde jag som inspiration i arbetet med fågelljud. Idén var att i god improvisationsanda lyssna, härma och omvandla till mitt eget språk (audio 4).

Laboration efter möte med specialist

En viktig del i processen var mitt andra möte med Marshall vilket gav nya idéer och ny energi. På ett seminarium beskrev hon bakgrunden till sitt arbete med ljudmeditation.²³ Nästa morgon höll hon en orgelmeditation som i programmet benämndes *Organ sound for healing*. Jag spelade in sessionen som varade 55 minuter och fick genom deltagandet en känsla för

²³ Seminarium 2022-09-16, Missionskyrkan i Uppsala

helheten. De två händelserna gav god inblick i hennes metoder men väckte samtidigt ett antal frågor. Lyckligtvis fick jag under samma dag möjlighet att träffa henne under en lunch för samtal. Frågorna handlade dels om ljudskapande, dels om meditationen som helhet. I följande texter tar jag upp de områden och moment jag uppfattade vara centrala i hennes arbete.

Mental inställning

Jag ville veta vilka redskap Marshall använder mentalt och praktiskt för att skapa ljud. Det första svaret lät enkelt. Hon håller sig till den storform hon kommit fram till. Utöver den har hon ingen riktig plan utan låter orgeln bestämma vad som ska ske. Hon talade om vikten av att utveckla sitt eget personliga språk. Hennes mål var att skapa så många frekvenser och klangfärger som möjligt.

Det blev nu tydligt att hennes ljudmeditationer inte handlade om *avslappning* primärt. Hon poängterade att det finns aktiviteter eller ljud som kan verka avslappnande på någon men har motsatt effekt på någon annan. Jag förstod att tanken på avslappning dittills varit central vid mitt eget ljudskapande. Marshalls tydliggörande påverkade mig delvis i en annan inriktning. Den bidrog även till en känsla av frigörelse i förhållande till orgelns klanger.

Med de tankar jag fått fortsatte mitt improviserande vid orgeln. Jag ville hitta ett sätt att försätta mig i ett kreativt mood där jag kunde slappna av och komma i gång. För att hitta mig själv i situationen ville jag koppla den till, hur jag brukar öva. Jag spelade som uppvärmning rena treklanger i olika lägen, på olika manualer och i omväxlande klanger. Proceduren blev ett slags reningsbad. Jag blundade och andades djupt. Lyssnade på tystnaden och försökte rikta tanken inåt. Med ny energi men även med viss bävan satte jag mig vid orgeln med inställningen att låta instrumentet bestämma, hitta en klang som blommar och samtidigt hitta mitt eget språk.

Tankarna förändrade delvis min inställning. Jag lyssnade mer aktivt på orgelns klang och litade i högre grad på mina instinktiva idéer. Samtidigt var idéerna målade med stora penseldrag och mer konkreta råd behövdes som komplement. Marshall bidrog med detta då

hon talade om de tre grundläggande speltekniska elementen; melodi, rytm och skapande av övertoner.

Melodi och rytm

Marshall använder ostinato frekvent eftersom hjärnan enligt henne älskar repetitioner. Antingen ostinaton i melodin, som en trumma, eller i rytmen. Hon konstaterade att entonighet uppskattas av unga idag. De letar enkel ritual mer än melodisk variation. Gällande vilka toner som används beskrev Marshall, hur hon försöker växla mellan dur och moll. Mellan öppna kvarter och kvinter. Hon använder kromatisk skala och kluster. Växlar gärna mellan kluster och öppna intervall. Jag hade under orgelmeditationen iakttagit ett långt djupt ljud i början. Sedan spel i högt läge som fågelliknande ljud. Marshall sa, att hon älskar det oförutsägbara. Hon sa, att man i ett tyst parti gärna kan introducera ett nytt, kanske annorlunda eller skarpt ljud. Samtidigt får det inte komma alltför plötsligt eller kännas chockerande. Min reflektion var att ljudet då bör startas i lågt läge, i långsamt tempo och med ett mjukt anslag.

Jag bestämde mig för att utifrån Marshalls tips variera melodin och testade olika ostinaton. Utifrån hennes antagande att unga söker enkelhet analyserade jag rytmen och tonmaterialet från raplåten ”Barn av vår tid”. Fyra ackord ingick i rundgång som varade hela låten och fem toner användes totalt. De ingår i den vanligaste pentatoniska skalan, ibland kallad havtonslös pentatonik. Jag tog med mig analysen till orgeln och improviserade utifrån materialet.

Vidare växlade jag mellan dur och moll och iakttog på ett nytt sätt hur olika dur respektive moll klingar. I en meditation skulle jag undvika att byta tonalitet alltför snabbt. Mer gynnsamt var det att efter ett långt mollavsnitt långsamt lämna det, låta en ensam ton klinga en stund, eller ha tystnad och sedan gå in i en värld av dur.

Öppna kvarter och kvinter gav känsla av öppenhet. Jag tyckte att kvinter passade bäst i lågt liggande toner medan kvarten passade bäst vid snabbare passager som fågelljud. Kluster hade jag testat i ett tidigare skede. Nu valde jag att utveckla spelet med kluster crescendo med långsamt utdrag av register. Utmaningen var att göra det så sömlöst som möjligt.

Några av hennes ytterligare idéer hade jag själv reflekterat över. Den första var hur hon såg två sätt att göra vatten. Antingen böljande fram o tillbaka eller plopp, plopp som

vattendroppar. Möjligen en snabb uppåtrörelse efter plopp. Rörelsen kan sedan repeteras som ostinato. Idéerna påminde om det jag själv laborerat med i tidigare skede men anknöt även till de tonmönster jag sett i Messiaens musik.

Marshall berättade att hon gärna använde de svarta tangenterna mycket eller möjligen ännu hellre e, f#, g#, a#, b vilket gynnar handens ställning. Även här hade jag gjort en liknande reflektion, att det är lätt att spela på de svarta tangenterna. En tredje infallsvinkel som inte var ny men bekräftade mitt tidigare arbete innebar att hon använder sin erfarenhet av olika slags orgelmusik och härmar omedvetet musik som redan finns. Jag kopplade detta till min inspiration från Messiaen och Pärt.

Klangfärger och övertoner - kontrast

Ett av de element Marshall hade angett som särskilt viktiga vid ljudskapande var att leta efter ljudvibrationer och klangfärg. Hon talade om "harmonics". Hon betonade att det handlar om övertoner och inte "harmony" så som harmonilära och ackord. Hon använde ordet "blossoming" för att beskriva hur ljudet vid några tillfällen under en meditation kan utvecklas genom att växa i styrka och övertoner. Då det nått maximum ska det enligt Marshall ligga kvar i åtminstone 30 sekunder för att sedan lugnt gå tillbaka till svagare toner. Tanken är att ljudet omsluter och ger effekten att hjärnan släpper efter och hjärnaktiviteten går ner. I bästa fall till den nivå hjärnan normalt har vid sömn.

Utifrån Marshalls inspiration började jag att leta vibrationer och övertonsrika klangfärger. Jag spelade alltmer kluster. Även då jag använde tvåtonskluster med två intilliggande toner kunde de ge en särskild vibration och färg. Jag försökte genom registerandraget ta bort luften sakta och stanna precis när det ljudet kom. Det var svårt att kontrollera och behöver övas på och testas men fungerade väl (audio 5). Jag testade att lägga armarna över stora delar av tangenterna. Det var svårt att få det jämnt men går om man övar och gör det långsamt. Gällande ljudstyrkan så är det svårt att helt få en uppfattning, då man själv sitter precis under piporna och spelar. Jag skulle behöva ha en eller några testpersoner inför ett genomförande av ljudmeditation.

Använda hela orgeln

Marshall's intention var att använda orgelns hela kapacitet. Hon eftersträvar alltid att använda den lägsta och någon av de högsta tonerna. Likaså en registrering där hela orgelns klangregister inkluderas och varieras. Varje klang har sin kvalitet med olika spektrum av övertoner. Marshall gav exempel på stämmor som kan ge rikligt med övertoner och nämnde främst olika blandstämmor men även stråkstämmor så som voix celeste. Principal 8' är ofta rikare i övertoner än en flöjt. Även tremulant kan vara bra även då den ofta har regelbundna svängningar. Om möjligt använder hon effekten att ljuden kommer från olika håll.

Jag tog idéerna vidare i mitt utforskande genom att med slutna ögon lyssna igenom stämman för stämman på Rådas orgel för att se vilka möjligheter som fanns. Jag upptäckte att variationsmöjligheten vad gäller klang och dynamik är större än jag tidigare tänkt.

Tystnad

Marshall angav tystnaden som en viktig princip. Under den orgelmeditation jag deltog på fanns inte den totala tystnaden med i någon större utsträckning, även om hon långa stunder spelade med låg volym och lugnt tempo. Vi talade om det efteråt. Hon sa att hon brukar lämna mer tystnad då de medverkande är vana. Efter att ha lyssnat på mina laborationer vid orgeln kan jag konstatera följande. Jag spelade generellt fortare än vad jag upplevt under tiden jag spelat och lämnade mindre plats för tystnad än jag menat.

Gong

Marshall förtydligade under vårt möte att hennes främsta klangförebild är instrumentet gong.²⁴ Gongens ljud utmärks av ett komplext och rikt övertonsspektrum vilket hon försöker efterlikna och hitta effekten av. Vi talade om likheter och skillnader mellan instrumenten orgel och gong.²⁵ Vid gong finns den som spelar och håller i klubban nära själva ljudet.

²⁴ Slaginstrument bestående av en rund, ibland kupig metallskiva med bakåtvikta kanter. Ljud alstras med hjälp av en mjuk klubba som slår an metallskivan. *Nationalencyklopedin*, gong. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/gong> (hämtad 2022-11-26)

²⁵ Blåsinstrument med pipor. Ljud alstras då luft från bälgar strömmar in i piporna. Spelas med tangenter. *Nationalencyklopedin*, orgel. <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/orgel> (hämtad 2022-12-06)

Orgeln med alla sina pipor är ett blåsinstrument men samtidigt ett klaverinstrument och en mekanisk konstruktion. Spel på orgel innebär därmed ett avstånd mellan den som spelar och piporna där ljudet alstras. Samtidigt finns, beroende på instrumentets disposition, rika möjligheter till klangvariation.

Jag hade svårt att se hur jag skulle kunna efterlikna gongens klang. Då jag i det här skedet insåg att instrumentet var så centrala i Marshalls idévärld insåg jag att jag ville testa en gongmeditation. Jag tog kontakt med en gonginstruktör.

Klingande konsekvenser efter möte med gongmeditation

Jag fick möjlighet att delta i en privatsession för gongmassage. Erfarenheterna integrerade jag i mitt improviserande. Tillfället anpassades efter omständigheterna då endast jag var på plats och vi hade även tid för samtal. Det jag var med om kallas ibland för ett ljudbad och jag förstod verkligen varför. Klangen från instrumenten omslöt hela kroppen och efter upplevelsen kändes det ungefär som att ha fått massage. Jag spelade in ljudet och försökte släppa tankar och analys och bara vara i nuet. Ljudet var fullständigt ostrukturerat men hade samtidigt en intention, att lugna ner hjärnfrekvensen och kroppen i stort.²⁶

Min reflektion var att det skiljer sig från de ljud jag vanligtvis omger mig med. Det kan vara musik jag analyserar, associerar med eller önskat ljud såsom buller. Ljuden från dessa instrument tyckte jag gick att jämföra med naturen. Det upplevdes okonstlat och som att vibrationer och frekvenser påverkade lugnande. Gonginstruktörens inställning påminde om det jag fått höra av Marshall. Hon beskrev sitt sätt att hitta rätt flöde i ljudskapandet med orden ”Låt gongen bestämma vad som ska ske”. Särskilt intressant var att de båda inspiratörerna använde samma beskrivning kring sitt ljudskapande men med olika instrument. Med den här erfarenheten tydliggjordes vad jag ville uppnå med mina ljud.

Planering av ett iscensättande av en ljudmeditation

Med intentionen att omsätta teori i praktik planerade jag att skapa ett hållbart upplägg för en ljudmeditation. Följande text beskriver praktiska hänsynstaganden inför genomförande. Det

²⁶ Personlig kommunikation med gongspelare. 2022-11-04.

upplägg jag beskriver är ställningstaganden jag gjort utifrån egna reflektioner efter genomförande av ljudmeditation med orgel och gongmeditation.

Val av kyrka med tillhörande orgel

Inför iscensättandet behöver val av kyrka och orgel göras. De parametrarna som påverkar valet är orgelns möjligheter, rummets akustik och deltagarnas möjligheter till bekvämlighet.

Orgelval diskuterade jag med Marshall. Hon hade inställningen att vi är tvungna att anpassa vårt improviserande till den orgel vi sitter vid. Den orgel hon använde vid den ljudmeditation som jag deltog i var enligt henne inte så stark. Hon kunde inte bygga upp ljudet så mycket som hon önskade. Då hon spelade stora kluster slutade luften att flöda och ljudet tystnade tvärt. Hon försökte vända begränsningen till en möjlighet och använde luftstoppet som en effekt. En annan konsekvens av att orgeln lät relativt svagt blev att hon spelade mer rörliga melodier som compensation. Orgeln i Råda bedömde jag ha relativt goda möjligheter till klanglig variation.

Jag testade om jag kunde ligga bekvämt i en kyrkbänk i Råda kyrka. Vadderade dynor i bänkarna gjorde dem tillräckligt mjuka men de var smala. Mindre eller medelstora personer fick plats men måste hålla ihop armarna över magen eller bröstet vilket ger en känsla av att stänga inne kroppen. Alternativ placering på golvet med yogamattor behövs. Stengolv gör att det med fördel kan läggas en filt både på mattan och ovanpå deltagaren. Har man möjlighet kan även små kuddar och sockor delas ut i början av sessionen.

Vi talade om orgeln i Rådas träkyrka. Jag beskrev begränsningen jag upplevde med nästintill total brist på efterklang. Marshall vände på perspektivet genom en jämförelse. Jag kunde föreställa mig att hålla meditationen utomhus. Där hade det inte heller funnits någon efterklang. Det blir som att spela ute i naturen! Då jag har en tjänst i Råda kyrka bestämde jag mig för, trots vissa praktiska hinder, att anamma perspektivet och förbereda en ljudmeditation där. En idé jag fick var att låta deltagarna ligga uppe på orgelläktaren där det är trägolv med mjukare känsla. Dessutom känns då ljudvibrationerna tydligare.

Muntlig inramning

Marshall talade om vikten av att förbereda deltagarna som kommer för en ljudmeditation. När de kommer in i kyrkan bör jag därför vara så förberedd, att mitt fokus helt kan vara på dem och deras upplevelse. Om man bara fokuserar på sitt eget ljudskapande vid orgeln kan poängen gå förlorad, befarade Marshall. Se dem, hälsa och skapa en välkomnande miljö är viktigt. Gå runt och hjälpa dem att göra sig bekväma. Visa ett genuint intresse med inställningen att de är din församling – inte din publik.

Deltagarna behöver vidare känna till upplägget, vad de kan förvänta sig och ungefär hur lång tid de olika momenten tar. Det är viktigt att beskriva hur ljudet kommer hjälpa till att slappna av men även att det kommer öka i styrka. Detta kan göra att hjärnan kämpar emot och att det stundtals kan kännas jobbigt. Genom att tala lugnt, säga att nu är tiden då de kan låta sin kropp slappna av och uppmuntra till att låta tankarna flyga förbi kan man hjälpa deltagarna till att släppa eventuella spänningar och oro. Man kan även förbereda på situationen genom att prata om vad som händer om någon börjar snarka eller om något annat oväntat ljud kommer.

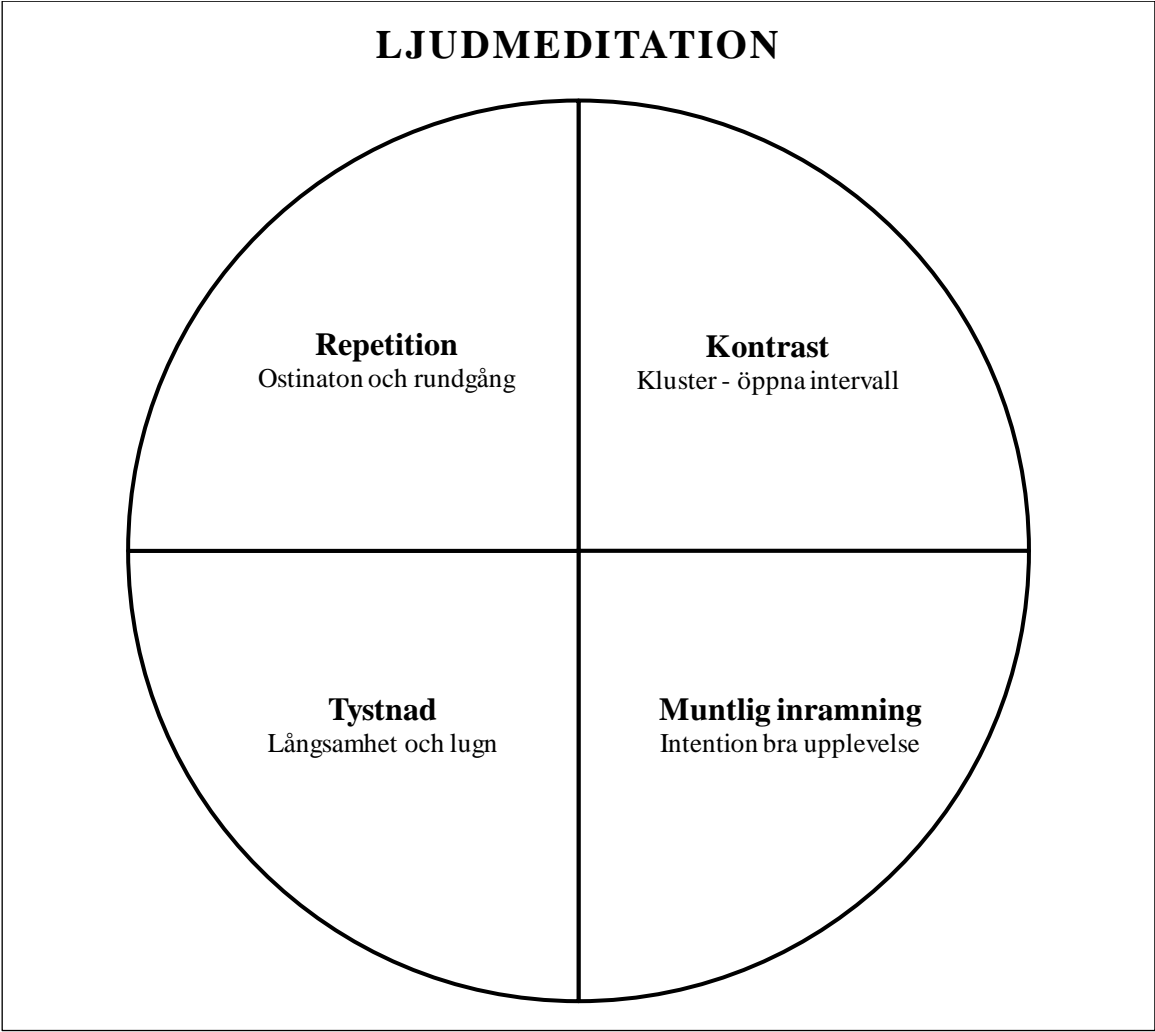
Den muntliga delen inleds med fördel med fokus på andning och avslappning i kroppens olika delar. Exempelvis ta flera andetag där man kommer ner i djupandning. Sedan göra enkla rörelser. Spänna olika delar av kroppen för att sedan slappna av så att man blir lite mjuk. Alternativt andra övningar som stimulerar blodcirkulationen som att klappa på kroppen. Efter ljudskapandet är det likaså viktigt att tid och lugn finns. Man kan säga att det är slut och att deltagarna kan lämna kyrkan i sin egen takt när de känner sig redo.

Form

Marshall poängterade vikten av att följa en form och ha en klocka för att vid några tillfällen hålla koll på tiden. Då jag testade former och tider vid orgeln reflekterade jag över att en minut går fort och att ljud behöver tid. I Marshalls förslag på uppbyggnad av en ljudmeditation var den totala tiden 75 minuter. Då jag skulle vilja ett upplägg som är knappt en timme långt har jag gjort en modifierad version som jag vill prova till en början. Nedan finns båda uppläggen:

Moment	Marshalls ideal ungefärlig tidsåtgång i minuter	Min version ungefärlig tidsåtgång i minuter
Talad förberedelse	5	4
Avslappningsövningar	10	6
Mjukt spel i ostinatton och mönster	7	5
Första snabb uppbyggnad med återgång till svagt	3	5
Ljudskapande	10	10
Andra uppbyggnad lite starkare med återgång till svagt	3	5
Ljudskapande	10	6
Tredje uppbyggnad till klimax med lugn återgång till svagt	7	3
Lugna ner till tystnad	10	5
Talad avslutning – hjälp att komma tillbaka	10	5
Total tidsåtgång	75 min	53 min

Figur #2: Förslag på form och tidsåtgång av respektive moment. Dels Marshall, dels Domargård



Figur #3: Centrala parametrar vid skapande av ljudmeditation

7. Diskussion

Följande kapitel delas in i metoddiskussion följt av en diskussion kring resultat.

Metoddiskussion

Metod för arbetet var att jag itererade vad som framkom i samtalsintervju med mitt eget utforskande vilket har skett i dialog med artiklar jag läst och orgelkompositioner jag studerat. Erfarenheten av gongmeditation integrerade jag i arbetade med ljudskapandet. Då jag laborerade vid orgeln skrev jag i förväg ner på en lapp vilket ljud jag skulle försöka hitta. Jag spelade in mina försök för att i efterhand analysera dem och bryta mot det jag läst i litteraturen och hört i samtal och skriftlig kommunikation med sakkunnig inom ämnet.

Personlig kommunikation

Marshall var en självklar person att försöka ha med i arbetet. Hon blev redan under första terminen av min utbildning, i samband med Göteborgs internationella orgelfestival, en viktig inspiratör. Hon bidrog på ett avgörande sätt till val av ämnet för uppsatsen. Vi hade först mailkontakt och möttes sedan på den digitala plattformen Zoom.²⁷ Vid kyrkomusiksymposiet 2022 som genomfördes av Svenska kyrkan den 16-18 september i Uppsala höll Marshall ett seminarium då hon delade sina idéer kring det hon kallar *Sound meditation*. Dagen efter fanns möjlighet att delta i en ljudmeditation och uppleva den i praktiken. Slutligen träffade jag henne på en lunchrestaurang för en längre intervju. Jag hade förberett frågor som gav det annars fria samtalet en riktning. Ljudmeditationen och intervjun spelade jag in och använde vidare i min process och skrivande. Mötet med gongmeditation blev ytterligare en erfarenhet som bekräftade det jag hört från Marshall. Det bidrog med större förståelse till den tydliga kopplingen hon haft till gongmeditation.

²⁷ Datum för zoomträff: 2022-05-16

Litteratur

Två artiklar om ljuds påverkan på hälsa använde jag som ett verktyg. Den ena hade ett tydligt fokus på hälsovetenskap där en tydlig begränsning gjordes till ljud, inte musik.²⁸ Att djupa ljud i låga frekvenser kan påverka genom ljudvibrationerna i sig själva gav arbetet ett lugn och bidrog till att släppa tanken på att leverera vacker eller spännande musik. Den andra artikeln var tvärvetenskaplig och handlade om hur andelen platser på jorden med låg grad av människan framställt ljud och hög grad naturljud, blir alltmer sällsynta.²⁹ Läsningen gav en inre bild av vidsträckt natur, vilken jag bar med mig i mitt sökande efter ljud. Därutöver använde jag den för att avgränsa naturljud till vatten och fågel. Tillägget av vindens ljud gjorde jag med orgelns funktion som blåsinstrument i åtanke. Båda artiklarna berörde att det finns ljud som ger såväl positiva som negativa effekter.

Orgelkompositioner

För att koppla ämnet till konstnärlig forskning använde kompositören Olivier Messiaens kompositioner av fågelsång vilka jag såg som en lämplig ingång.³⁰ Jag analyserade delar ur stycket *Chants d'oiseaux* ur samlingen, *Livre d'orgue*. Av alla de samlingar fågelljud han komponerat använde jag orgel eftersom det är det instrument jag spelar. Jag använde kompositionen för imitation och inspiration. Idén att använda Arvo Pärts orgelkomposition kom då jag skrev om tystnaden. Jag kände till att tystnaden är central i hans idévärld och associerade till honom.

Resultatdiskussion

Detta kapitel är indelat i tre teman: Ljudbaserade medel, användning av dessa medel och angelägna ställningstaganden. De två första kopplar jag till ljudskapande och det sistnämnda främst till iscensättningen av en ljudmeditation. Diskussionen utgår från den cirkel jag skapat. Cirkeln används för att tydliggöra fyra grundläggande parametrar jag fann särskilt verkningsfulla att ta hänsyn till i arbetet. Parametrarna hittades utifrån egna iakttagelser i samspel med det jag läst i litteraturen, orgelkompositionerna och den muntliga

²⁸ Bartel, and Mosabbir, *Possible...*

²⁹ Buxton et al., *A Synthesis...*

kommunikationen. Med hjälp av figuren kommer jag i diskussionen att svara på de frågor jag inledningsvis ställde: Vilka ljudbaserade medel framstår som verkningsfulla att använda? Hur kan dessa medel användas? Vad framkommer som angelägna ställningstaganden i arbetsprocessen?

Ljudbaserade medel

Av de ljudbaserade medel som framstår särskilt verkningsfulla inleder jag med lågfrekventa ljud då jag även i skapandet av en meditation skulle starta i lågt läge. Bartel och Mosabbirs artikel om ljuds påverkan på hälsa utgick från lågfrekventa ljud och jag finner det naturligt att starta där.³¹ Som ett parallellt exempel känns det naturligt att starta i lågt läge då jag håller i en röstuppvärmning vid en körövning. En inledande grundton i lågt läge byggs med fördel på med nya stämmor och klanger. Uppbyggnaden sker med fördel långsamt. Detta för att kroppen och öronen ska vänja sig vid situationen och ljuden.

Låga ljuds positiva verkan på människan stod i fokus i artikeln av Bartel och Mossabir. Med den artikeln som bakgrund hade ett möjligt ställningstagande kunnat vara att endast använda lågt register i en ljudmeditation. Det framgår dock inte i artikeln huruvida även ljud i ljust läge skulle kunna ge en positiv verkan.³² Marshall hade en tydlig intention att använda hela orgeln, från djupaste ton till ljusaste. Likaså att använda många av stämmorna, under en meditation. Samtidigt pratade hon om att låta deltagarna lugna ner hjärnans aktivitet. Starka eller skarpa ljud bör förberedas och aldrig upplevas chockerande, beskrev Marshall. Å andra sidan sa hon att hon älskar det oförutsägbara. För att förhålla mig till dessa delvis paradoxala parametrar använder jag artikeln om naturljud av Buxton med flera.³³ Naturens ljud är i grunden något mer eller mindre konstant såsom vinden som viner eller vattnet som skvalpar. Kommer något skarpt ljud såsom ett fågelläte upplevs det sällan chockerande. De övriga naturljuden har förberett för dem.

Att använda hela orgelns omfång av ljud var en intressant utgångspunkt som jag testade i Råda. Det blev från min utgångspunkt som en slags demonstration av orgeln där alla stämmor

³¹ Bartel, and Mosabbir, *Possible...*

³² Bartel, and Mosabbir, *Possible...*

³³ Buxton et al., *A Synthesis...*

adderas eller tas bort en efter en. Viktigt i detta moment är att ha gott om tid. Marshalls idé var visserligen en relativt snabb uppbyggnad av ljud till de starkare partierna. Jag fann det rätt krävande att dra ut och in de ibland tröga andragen och viss tid gynnar det tekniska momentet. Den största svårigheten var att göra det dynamiskt sammanhängande. När väl ljudet byggs upp är det effektivt med medvetna klangliga kontraster. Att efterlikna gongens övertonrika klang var eftersträvansvärt. Likaså idén att efter några sekunder övergå i ett öppet intervall med lugn klang.

Vilka ljudbaserade medel ger då rikligt med övertoner? Stråkstämmor såsom fugara, salicional eller gamba med trång vid mensur är några exempel. Även blandstämmor som en mixtur ger övertonsrikedom. Det kan räcka att med att på en svag flöjt spela ett tvåtonskluster så har en slags blandstämma skapats.

Vid skapande av fågelljud väckte analysen av Messieans orgelstycke nya idéer. Jag fann det verkningsfullt att utveckla registreringen från milda flöjter till andra intressanta läten och att försöka spela lika ettrigt och fantasifullt som fågelljud faktiskt kan låta. Samtidigt kunde jag konstatera att stycket, som i sin helhet tar cirka åtta minuter att spela, är en intensiv och lång fågelsång och i den meningen inte något att eftersträva i en ljudmeditation.

Oavsett vilka klanger jag väljer att använda är det viktigt att ständigt spetsa öronen och leta lägen där vibrationer skapas. Kanske är en ton i en stämma trasig men tack vare det ger den en klang som är intressant att använda. Tremulanten ger klangen vibrationer som kan vara gynnsamma.

Användning av ljudbaserade medel

Hur vill jag använda de ljudbaserade medlen jag beskrivit? Efter att ha studerat litteratur och samtalat med Marshall växte en önskan fram att påverka människor på ett hälsobefrämjande sätt med ljudet jag skapade. Tänk om det skulle kunna bidra till minskad smärta o stress! Tanken blev en underliggande drivkraft för mig. För att se *hur* jag bäst skulle gå till väga för att göra det sammanfattar jag de parametrar som framstod som viktiga under mitt ljudlaborerande.

I avsnittet om vilka medel jag använde, började jag med lågt register som en grund. På liknande sätt börjar jag detta avsnitt med långsamt tempo. Med lugnet som bas kan snabbare ljud förberedas. Jag återkopplar till bilden av att gå i naturen. Plötsligt kan ett fågelljud höras eller rasslet från ett djur som kryper på marken. I bakgrunden finns ett lugn med återkommande naturljud som vind eller vatten. Det är som att det ljudet förbereder andra slags ljud. På liknande sätt önskade jag spela varierat, utan stora överraskningar.

Ostinaton och rundgångar verkar gynnsamt och något jag vill använda som medel. Ett återkommande cykliskt ljud gillar hjärnan, enligt Marshall. Hennes resonemang kring unga och deras möjliga preferenser av harmoniskt enkelt uppbyggd musik väckte tankar. Vi talar idag om ett informationssamhälle med ett stort dagligt intag av intryck. En tanke hos mig är att hjärnan, då den får för mycket information söker sig till repetition för att minska mängden. Om en musikforskare skulle titta på populärmusik idag jämfört med den för 30-50 år sedan, innehåller den färre antal olika ackord exempelvis? Detta område lämnar jag till andra att utforska men det hade varit intressant att fördjupa sig i.

Det tonmaterial Marshall föredrog att använda vid ljudskapande var den pentatoniska skalan. Vid mitt utforskande letade jag mig också instinktivt till den. Den raplåt jag analyserade byggde på den pentatoniska skalan. Jag lyssnade även på flera hos ungdomar populära låtar som byggde på tonmaterialet. Pentatonik inger en känsla av enkelhet som jag eftersträvar i en ljudmeditation.

Även variation eftersöks om än utan stora överraskningar. När väl lugnet lagt sig och deltagarna på en ljudmeditation kommit ner i energi finns utrymme för nya ljud och tongångar. Fåglarna får komma till tals! Att jag spontant ville drilla för att låta som en fågel var intressant då jag tvivlar på, att jag någonsin hört en fågel låta som en klassisk drill. Inspiration från Messiean ger olika klanger, spelhastigheter, grad av upprepning respektive variation. Samtidigt som hans komposition utan tvekan liknar fågelljud hörs det, att det är musik av just Messiean. Min association är att stå inne i en stor katedral som omvandlats till ett aviarium där intensivt fågelljud omges av andäktighet.³⁴

³⁴ Aviarium förklaring: En stor flygbur för fåglar. (*Nationalencyklopedin*, aviarium. <http://www-nese.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/aviarium> (hämtad 2022-12-13))

En tid in i arbetsprocessen lämnade jag intentionen att skapa ljud primärt för avslappning till att söka en så varierad klang som möjligt vad gäller övertonsrikedom. Detta kopplades till Marshalls idé och inriktning. Uppbyggnad av ljud från låg till hög intensitet ingick i såväl Marshalls som gonginstruktörens sessioner. Att lyckas med det på orgel var för mig en utmaning. Långsamt utdrag av registerandrag, användande av svällarpedal, tremulant och succesiva tillägg av toner som spelas var de sätt jag fann mest gynnsamma. De spelmässiga teknikerna kan även användas vid effektskapande. En effekt jag fann särskilt verkningsfull var ett upprepat växelspel mellan kluster och öppna klanger. Rena intervall med en öppen känsla framkom i min ljudverkstad som eftersträvansvärda. Den musik av Arvo Pärt som jag tittade närmre på bekräftade min tanke.

Jag föreställer mig att det i orgelspel, liksom i livet i stort är lättare att göra än att höra. Det är lättare att göra ljud än att vara i tystnad. I avslutningen av detta stycke om *hur* jag vill använda medlen lägger jag till: hur vill jag *inte* använda de ljudbaserade medlen? Att våga lämna plats för väl tilltagna stunder av tystnad vill jag. Marshall påtalade det men sa samtidigt att hon under meditationen i Uppsala inte lämnade så mycket plats för tystnad då många var ovana. Jag vill inspireras av Arvo Pärts inställning och utgå från att ljuden är sprungna ur tystnaden.

Angelägna ställningstaganden

Under processen med detta arbete uppkom vid några tillfällen frågor som framstod särskilt angelägna. En av dem var, vad det innebär att ha en ljudmeditation i en kyrka jämfört med en annan allmän plats. Är det inte lika bra att helt enkelt gå ut i naturen? Varför gå in i en kyrka och låtsas vara i naturen? Min tanke har varit att det är en avskild plats där det finns en uttalad intention att kunna rikta sin tanke och öppna sig för något större. Takmålningarna i Råda gör att man i liggande läge kan föreställa sig, att man är på en konstutställning. Samtidigt finns utmaningar gällande bekvämlighet och utrymme. En ljudmeditation med orgeln som redskap behöver sannolikt hållas i en kyrka då de flesta orglar är placerade i kyrkor.

Vad tar jag i beaktande vid val av kyrka med tillhörande orgel? Tanken slog mig vid flera tillfällen att jag skulle valt en annan orgel än Rådas med häftigare disposition, längre efterklang och ett kyrkorum med bättre möjligheter att ligga bekvämt ner. Samtidigt

förändrades mitt perspektiv delvis vid samtal med Marshall och hennes tips att tänka att jag var utomhus. Jag kan oavsett detta konstatera att orgelns klang och kyrkorummets akustik påverkar ljudupplevelsen.

En annan fråga som återkom under processen var, om just instrumentet orgel passar för ljudmeditation. Marshalls tydliga uppfattning var att instrumentet gong var det optimala för en ljudmeditation men hon såg flera fördelar med att använda orgeln. Möjligheten att ha en ton liggande konstant och samtidigt kunna spela annat var en. Möjligheten att snabbt skapa och starta ett ljud samt variationsmöjligheter av klang en annan.

Hur kan jag följa intentionen att skapa en bra upplevelse för deltagarna? Finns det särskilda parametrar att ta hänsyn till som är kopplade till kyrkan som religiös plats? Även dessa frågor berördes i samtal med Marshall. Situationen kan tänkas självklar för en person som är tränad i att se andra människor, har lätt att känna empati och föreställa sig hur de kan uppleva situationen. Helheten gynnas av att tänka igenom och planera även praktiska detaljer och bemötande av deltagarna. Om den som håller i sammankomsten känner sig lugn och har kontroll över även de praktiska moment som följer med en meditation kommer det sannolikt avspeglas i upplevelsen i stort.

8. Slutord

Orgelmeditationer kan skapas på olika sätt. Vid samtal med orgellärare blev den spontana associationen redan komponerade, företrädesvis lugna, orgelstycken. En annan närliggande infallsvinkel är att improvisera över kända melodier och koraler, vilket är ett etablerat moment inom den kyrkomusikaliska traditionen. Ett tredje sätt är att improvisera helt fritt utan koppling till särskild melodi men att ändå söka skapa vackra melodiska linjer. Det här arbetet handlar inte om att spela melodier utan ljudskapande avsett att vara just ljud. Ljuden skapas med toner på ett instrument ämnat åt att skapa musik. Mitt arbete rör sig i spänningsfältet mellan ljud och musik.

Det var spännande att reflektera över min egen känsla inför att sätta mig vid orgeln och börja skapa ljud. Min föreställning av vad jag gör då jag sätter för att spela insåg jag är automatiserad så som många återkommande sysslor blir. Jag tar fram noter och övar, ofta med en registrering jag slentrianmässigt brukat välja då den är lagom stark och behaglig för öronen. Noterna trivs jag med och känner mig trygg med. Mitt improviserande är oftast kopplat till koralförspel, vilket ofta följer specifika mönster eller invanda metoder. Även under avskedstagande vid begravningar improviserar jag en del men använder då ofta redan förekommande melodier som jag tycker passar i sammanhanget.

Att sätta mig vid orgeln för att helt fritt lyssna efter ljud och deras effekter kändes ovant och annorlunda men samtidigt spännande och med en känsla av frigörelse. Ingenting var fel eller dumt. Metronomen inte särskilt intressant. Lyssnandet fick större plats och mitt analyserande huvud mindre plats. Jag fick under processen modifiera min föreställning av vad det kan vara att spela orgel.

Några moment under mitt arbete gav mig en känsla av frigörelseprocess. Dessa moment vill jag återkomma till i mitt fortsatta spel. Ett sätt är att koppla det till mitt invanda mönster och återanvända något av det jag redan har för vana att göra. Det kan exempelvis vara en uppvärmningsövning, men med större fokus på lyssnande. Ett annat är att över lag fokuserat lyssna efter vad den orgel jag sitter och spelar vid kan åstadkomma för ljud. Ytterligare ett annat sätt vore att fördjupa mig i tekniker för fri improvisation eller att fördjupa mig i begrepp

som flow och hur jag kan försätta mig i konstnärligt mood. Jag vill gärna fortsätta att utveckla mitt eget språk och upptäcka orgelns klanger från en ny horisont.

Metoden muntlig kommunikation kombinerad med litteratur lämpade sig väl för arbetet. Att utbyta tankar och idéer med andra organister är värdefullt. Kyrkomusikeryrket är ibland ensamt och innebär prestationer som är offentliga.

Det här arbetet innebar planering av genomförande. Ett framtida arbete skulle kunna innehålla genomförande och slutsatser av det. En utvecklingsmöjlighet vore att bjuda in ett antal personer och testa ljudmeditation med orgel och gong tillsammans. Att jämföra en meditation med orgel och en med gong är en annan idé.

Marshalls inställning till musik, orgeln och kanske livet i stort, verkade kännetecknas av uttrycket hon använde vid ett flertal tillfällen; ”... and it’s okay!” (“... och det är ok!”). Hon syftade i detta fall på eventuella begränsningar eller motgångar och möjligheten att acceptera dem och vända till något användbart eller till och med något positivt. Inställningen kan vara en hjälp att förhålla sig till alla möjliga utmaningar vi ställs inför, till exempel de otaliga orglar vi som kyrkomusiker kommer möta under ett yrkesliv. Ett annat uttryck hon använde för att beskriva ingången till ljudskapandet handlade om både lyssnande och accepterande: Låt orgeln bestämma!

Under processen med detta arbete har jag lärt mig mycket. Kunskapen och inspirationen från litteratur och samtal har präglat mitt ljudskapande. Med Pärts inställning i sinnet vill jag avslutningsvis utveckla intentionen då jag framöver skapar ljudmeditationer. Jag vill skapa ljud i gränslandet mellan *tystnad, ljud och musik*.

9. Referenser

Publikationer

Bartel, Lee och Mosabbir, Abdullah, *Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health*, Basel, Healthcare. 2021. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050597>

Buxton Rachel T., Pearson Amber L., Allou Claudia, Fristrup Kurt and Wittemyer George. *A Synthesis of Health Benefits of Natural Sounds and Their Distribution in National Parks*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2021 <https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118>

Källemark, Torsten, *Arvo Pärt – om musiken vid tystnadens gräns*, Artos och Norma bokförlag. 2002.

Messiaen, Olivier, *The technique of my musical language, (Technique de mon langage musical)*, Paris, Leduc. 1944.

Musiktryck

Messiaen, Olivier, *Livre d'orgue – sept pièces pour Orgue*, Paris, Leduc. 1953.

Pärt, Arvo, *Trivium für Orgel*, Hamburg, Musikverlag Hans Sikorski, 1988.

10. Audiofiler

Audio #1: Josefine Domargård, ”Påverka tonhöjden”, inspelad 17 aug 2022. Råda kyrka.

Audio #2: Josefine Domargård, ”Pärt”, inspelad 11 nov 2022. Råda kyrka.

Audio #3: Josefine Domargård, ”Långsam våg”, inspelad 22 aug 2022. Råda kyrka.

Audio #4: Josefine Domargård, ”Fågelsång”, inspelad 11 nov 2022. Råda kyrka.

Audio #5: Josefine Domargård, ”Leta ljudvibrationer”, inspelad 11 dec 2022. Råda kyrka.