



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Konstnärligt Examensarbete

Fysisk ansträngning och kreativitet

Pust och flås – En kreativ dos tack!



Författare: Edvin Karlsson
Handledare: David Myhr
Examinator: Professor KG Johansson
Termin: VT19
Ämne: Musik
Nivå: Kandidat
Kurskod: 2MU80E

Abstrakt

Materialinsamling under fysisk ansträngning undersöks och spelas in för att senare bli till färdiga produktioner. Tillvägagångsättet uppfattas som ett verktyg vid bristande kreativitet och motivation, men har även sina brister då det är beroende utav faktorer såsom fysisk hälsa samt miljön och omgivningens tillstånd.

Nyckelord

Låtskrivande, fysisk ansträngning, kreativitet.

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	<i>Bakgrund</i>	1
1.2	<i>Tidigare forskning</i>	2
1.3	<i>Syfte</i>	3
1.4	<i>Frågeställning</i>	3
2	Metod	3
2.1	<i>Materialinsamling under löprundor</i>	3
2.2	<i>Komponerande efter löprundor</i>	3
2.3	<i>Reflekterande under ytterligare en löprunda</i>	3
3	Resultat	4
3.1	<i>Inspelningar från löprundorna</i>	4
3.1.1	Löprunda 1:	4
3.1.2	Löprunda 2:	5
3.1.3	Löprunda 3:	5
3.1.4	Löprunda 4:	5
3.2	<i>Reflektioner under ytterligare en löprunda – utifrån fyra viktiga begrepp</i>	6
3.2.1	Fysisk ansträngning	6
3.2.2	Sinnesintryck	6
3.2.3	Miljöombyte	7
3.2.4	Problem	7
3.3	<i>Reflektioner efter löprundorna</i>	7
3.4	<i>Tre låtar</i>	8
3.4.1	Låt 1	8
3.4.2	Låt 2	8
3.4.3	Låt 3	9
4	Diskussion	9
4.1	<i>Kreativitet och fysisk ansträngning</i>	9
4.2	<i>Sinnesintryck</i>	10
4.3	<i>Miljö och miljöombyte</i>	11
4.4	<i>Problem och begränsningar</i>	11
4.5	<i>Översättning från löprundan till musik – och tillbaka igen.</i>	11
4.6	<i>Musiken</i>	12
4.6.1	Låt 1	12
4.6.2	Låt 2	13
4.6.3	Låt 3	13
4.7	<i>Slutdiskussion</i>	14
5	Vidare forskning	14
6	Referenser	15

Bilagor

Foton från reflekterande löprundor, sista sidan.

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Det finns många konstnärliga diskussioner och uppsatser som försöker att inspirera till en förhöjd effektivitet och kreativitet för komponerande och låtskrivande. Oftast handlar dessa metoder om förändringar i den traditionella kompositionsmetoden, det vill säga förändringar i t.ex. hur vi gör när vi sitter ner och skriver eller när vi spelar på ett instrument och improviserar oss fram.

Tillvägagångssättet som detta arbete kommer att utforska är i traditionell bemärkelse improvisation men på ett ytterst ovanligt sätt.

Att fysisk ansträngning och motion är hälsosamt är något vi vet sedan länge¹. Förutom att det hjälper människan att hålla en god fysisk hälsa så är den nuvarande konsensusen även att det förbättrar människans psykiska hälsa² och kreativitet.

Mitt tillvägagångssätt är att genom den fysiska ansträngningen försöka ta del utav dess ansedda fördelar och applicera dem på mitt kreativa skapande. Konkret så skall jag skriva musik; melodier och rytmer, under tiden som jag är ute och springer, för att sedan fullända utvalda sekvenser till färdiga låtar.

Mitt intresse för det fysiska och dess samspel med det psykiska har vuxit fram delvis från min bakgrund som fotbollsspelare, karateelev och ett generellt intresse för motion som jag till och från har haft vid sidan av studier eller musikproduktion. Jag har funderat över hur stor påverkan en aktiv livsstil har på det kreativa

¹ Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol and Shannon S.D. Bredin. 2006. *Health benefits of physical activity: the evidence*
<http://www.cmaj.ca/content/174/6/801.full>

² Kathleen Mikkelsen, Lily Stojanovska, Momir Polenakovic, Marijan Bosevski, Vasso Apostolopoulos. 2017 *Exercise and mental health*, Maturitas, Volume 106.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>

skapandet men inte riktigt blivit övertygad om den är påtaglig och givande. Detta arbete försöker undersöka min relation till fysisk ansträngning och kreativitet.

1.2 Tidigare forskning

En ganska ny studie utförd utav Oppezzo och Schwartz (2014)³ diskuterar huruvida promenader påverkar den kreativa förmågan och upptäckte att:

Whether one is outdoors or on a treadmill [indoors], walking improves the generation of novel yet appropriate ideas, and the effect even extends to when people sit down to do their creative work shortly after (s. 1142).

De förklarar vidare;

“Most of the participants benefited from walking compared with sitting, and the average increase in creative output was around 60%” (s. 1144), “taking a walk before a brainstorming session should help improve one's performance” (s. 1145) samt förbättra “anagogisk kreativitet” (s. 1147). Anagogisk kreativitet är förmågan att göra spirituella och mystiska tolkningar utav olika sinnesintryck.

Jonathan Fields kommenterar fysisk ansträngning och dess korrelation till psykiskt välmående och problemlösande följande:

[Exercise] affects not only your ability to think, create, and solve, but your mood and ability to lean into uncertainty, risk, judgment... Anyone involved in a creative endeavor should tap exercise as a potent elixir to help transform the uncomfortable sensation of anxiety from a source of pain and paralysis into something not only manageable but harnessable.⁴

Fields påstår alltså att träning och motion är något slags elixir som vi kan använda för att förvandla ångest eller smärta till något hanterbart och något som vi kan utnyttja.

³ Oppezzo, M., & D. Schwartz, 2014. *Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking*. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142–1152.

⁴ Fields, J. 2011. *Make your move: The creative brain on exercise*. <http://www.fastcompany.com/1783263/creative-brain-exercise>.

1.3 Syfte

Att ta reda på hur mitt kreativa tänkande och skapande påverkas av fysisk ansträngning och prestation genom att samla in material till flera låtar i samband med planerade löprundor.

Att diskutera om och hur de redan framforskade argumenten kring motion ger resonans i mitt komponerande.

1.4 Frågeställning

– Hur upplevs samt påverkas mitt låtskrivande, kreativa tänkande och reflekterande utav fysisk ansträngning?

2 Metod

2.1 Materialinsamling under löprundor

Min primära metod för att få fram några klingande resultat i form utav melodier och rytmer kommer ifrån mitt komponerande som sker under löprundor.

Tillvägagångssättet är väldigt simpelt:

Jag startar en inspelning på mobiltelefonen, fäster den vid axeln med hjälp utav en magväska och sedan springer jag iväg och nynnar in melodier och rytmer som kommer till ytan. När jag sedan kommer hem stänger jag av inspelningen och lägger in dem i min digitala arbetsstation.

2.2 Komponerande efter löprundor

När jag väl fått in resultaten så översätter jag mina idéer till passande instrument och försöker måla vidare den bild som uppstår under löprundan.

2.3 Reflekterande under ytterligare en löprunda

Jag anordnar ett separat moment som inte handlar om nytt material för låtskrivande utan snarare för reflektion över fysisk ansträngning. Under detta moment så springer jag i 10 minuter följt utav en paus i en minut där jag skriver ner reflektioner

angående fyra begrepp:

1. Motion - Huruvida den fysiska ansträngningens kroppsliga sensationer (smärta, adrenalin etc.) påverkar låtskrivande, val av instrument och känslor att förmedla.
2. Sinnesintryck – Hur påverkar yttre faktorer såsom vädret, andra människor, djur och natur min planerade ljudbild och komposition?
3. Miljöombyte – Till skillnad från att sitta i ett rum och samla in material så kommer jag samla in material i ett konstant miljöombyte, hur påverkar detta mitt komponerande?
4. Problem – Vilka konkreta problem kan uppstå under metoden? Problem från t.ex. fysiskt tillstånd eller väder.

3 Resultat

3.1 Inspelningar från löprundorna

3.1.1 Löprunda 1:

Var och sprang runt Trummen och slottstaden, löprundan tog 56 minuter.

Fick problem med telefonen efter en kvart (insåg jag efter löprundan) så det var det enda materialet som spelades in. Lärde mig att det är flygplansläge som gäller, eller att starta om inspelningen när någon har ringt... (Loggbok, 22 januari 2019)

Från första inspelningen var lärdomen tydlig men inspelningen tyvärr för kort för att ge något typ av resultat.

3.1.2 Löprunda 2:

När jag sprang över bron utanför Teleborgs slott mötte jag en hel del människor som var ute och gick, det var en härlig stämning ute och det gav en energi och inspiration som var relativt påtaglig. Den frusna sjön och de snötäckta träden gav starka intryck. Jag nynnade fram en melodi som nästan var lite barnslig fast inte stökig. Sinnesintrycken var uppfriskande, om jag hade suttit inne och tittat mot skärmen så hade det varit svårare att komma på något i samma stil tror jag. (Loggbok, 25 januari 2019)

3.1.3 Löprunda 3:

Idag sprang jag runt Trummen samt Växjösjön, det tog cirka 85 minuter och var en distans på cirka 11 km. Jag fick en hel del melodier inspelade, det var soligt ute och även idag var många ute och gick, gamla som unga, vilket är både trevligt och irriterande då jag gärna vill vara ensam när jag nynnar, men ibland får man byta ut konstiga blickar för konstnärligheten. När jag kom halvvägs runt Trummen lyssnade jag på fåglarna som var ute och vilka instrument jag skulle kunna använda för att återskapa dem. Elgitarr t.ex. Jag fick idéer till en rytm som baserades på mitt andetag och mina steg. Där andetagen utgör de mindre rytmelementen som fylls i mellan fjärdedelarna från stegen. Det går även att få fram lite tonalitet i andetagen. (Loggbok, 3 februari 2019)

3.1.4 Löprunda 4:

Sprang denna gång runt om i Teleborgs skogspromenader, sprang i cirka 70 minuter och passade även på att spela in film, så nu har jag cirka 10 minuter snötäckt film som ska klippas och stabiliseras. Det var faktiskt härligt att springa i skogen, en riktigt nördig spaning var att det var en renare ljudbild som gav mer inspiration, i jämförelse med att springa längs trafikerade vägar och byggarbetsplatser.

En insikt var denna jämförelse som jag tänkte på under löprundan:

När vi sitter i studion och försöker skriva musik eller text så sitter vi i en 'låda' med förstoringsglasat riktat mot oss.

När vi är ute och konstant förflyttar oss så rör vi oss med förstoringsglasat ute i världen och tolkar den snarare än oss själva.

Funderade över tonomfång under löprundan och testade att gå lågt och högt, det mesta går bra så länge man tajmar det och får in andetag, är man riktigt desperat så kan tonen göras på inandningen fastän man låter otroligt konstig och otäck.

(Loggbok, 13 februari 2019.)

3.2 Reflektioner under ytterligare en löprunda – utifrån fyra viktiga begrepp

Se bilagor för foton utav citerade anteckningar på sista sidan.

3.2.1 Fysisk ansträngning

Andetaget arbetar med benen som rytmisk mellanhand. Högfrekvent och svepande.

Jag känner värk i benen men jag försöker ändå finna en eufori i det kreativa.

När jag nu sitter stilla och bevakar Trummen blir jag kall och en del av sceneriet, när jag springer skakar hela världen och jag kastas runt i det kaotiska.

Taktarter – lätta att testa

3.2.2 Sinnesintryck

Det regnar vilket klyschigt nog väcker en melankoli, som är mer påtaglig under fysisk smärta.

Vindens rörelser bestämmer: Lugn eller ilska? T.ex.

Trafik → Reflektioner kring vardagen jag inte är delaktig i
→ Stress?

3.2.3 Miljöombyte

Varje gång jag lämnar bostadsområdet på Campus med alla leriga byggplatser och ljud, för att [senare] komma till Trummen så vidgas mitt sinne och det känns som en del av mig frigörs

Idag springer jag i regn och lera, det finns en önskan för miljöombyte med varje steg och jag känner hur miljön spelar stor roll.

Underlag:

Trä upplevs på ett sätt, asfalt på ett annat. Trä väcker barndomsminnen(springa på brygga t.ex.) och asfalt är mer hårt och bestraffande.

[Upplever] en strävan mot [ensamhet]

3.2.4 Problem

23 jan: Håll, ont i ländryggen, negativare inställning

13 feb: fri från[fysiska smärta] men sämre dagsform.

8 mars: Smärta i ländrygg

3.3 Reflektioner efter löprundorna

Jag upplever en motivationshöjning, för ett ökat metavärde så upplever jag att det är enklare att reflektera liksom att vara kreativ.

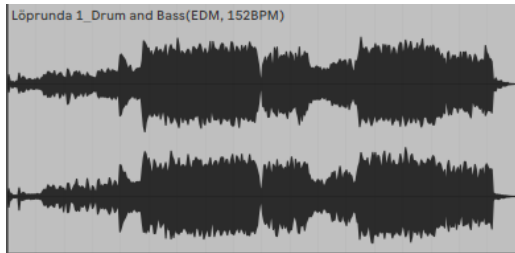
Jag upplever en viss stolthet från min fysiska prestation som positivt kontaminerar min kreativa förmåga. Självförtroende känns högre

3.4 Tre låtar

Alla låtarnas element som uppstod under löprundorna finns bifogade via [länk här](#) och jämförs där med de färdiga låtarnas relevanta sektion.

3.4.1 Låt 1

Genre: *Drum and Bass*(EDM) Tempo: *152 BPM* Längd: *04:50*



Låt 1 blev en Drum and Bass-låt med lite lägre tempo än standarden i Drum and Bass som är 174 BPM. Tempot är baserat på löprundans tempo. Det som uppstod under löprundan var samplingen från löprundan som startar låten och gitarrernas melodier som spelar i början och under andra versen.

3.4.2 Låt 2

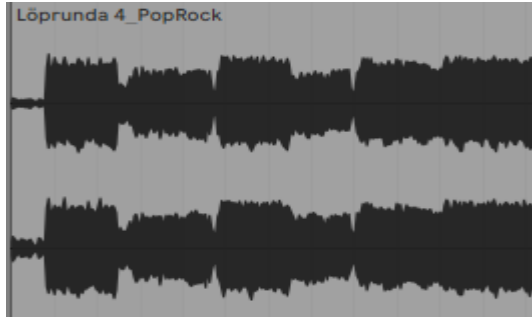
Genre: *Tech House* (EDM) Tempo: *125 BPM* Längd *04:28*



De element som kom ifrån löprundorna, för att slutligen bli denna låt, var basen i refrängen samt leadsynthen.

3.4.3 Låt 3

Genre: *Pop Rock* Tempo: *148 BPM* Längd *03:14*



Låt tre har liksom låt 1 ett högt tempo som även den kommer ifrån löprundans tempo vid inspelningen. Detta är den enda låt som har sång. Låten var lite annorlunda än de andra två då jag ville göra en tredje låt i en annan genre än EDM. Melodin som gitarrerna spelar under refrängerna uppstod när jag var ute och sprang samt sången i bryggan.

4 Diskussion

4.1 Kreativitet och fysisk ansträngning

Hög mängd utkast

”Att komma på idéer upplevs som en ganska enkel process då motionen blir en kontinuerlig kontrast till något jobbigare” (Löprunda 2, 2019)

Hur hög kvalitén är på utkasterna är svårt att bedöma, men utkasterna blir många och det är en metod som rensar hjärnan från gamla idéer. Fördelen med att bli av med de gamla idéerna (som ändå sparas på telefonen) är att man lättare kan undvika repetitiva idéer som allt för mycket påminner om varandra.

Symbios med rörelse – EDM (Elektronisk Dansmusik):

Detta är en av de viktigaste punkterna som jag upptäckt med metoden som kopplar till arbetets tematik; att koppla kroppen och rörelse till musik. Är det inte väldigt intressant att den mesta musiken som folk dansar till är gjord utav musikproducenter/låtskrivare som sitter stilla? Metoden utforskar att komponera

och få idéer från en aktiv människa, som är pumpad med adrenalin och naturliga opiater. Att två utav mina låtar som utvanns ur de insamlade melodierna tillhörde genren Elektronisk Dansmusik var då kanske inte helt slumpartat utan kanske väl kopplat till den höga energin.

Kroppens representation:

”Andetaget arbetar med benen som rytmisk mellanhand. Högfrekvent och svepande” (Reflektion från löprunda)

I första låten använder jag andetaget som ett instrument i den färdiga produktionen samt mina fotsteg när jag springer. Detta illustrerar hur kroppens ljud och rytm från löprundan kan användas som inspiration och material för låtidéer.

Jag nämner även hur taktarter är lätta att testa. Det jag menar är att metronomen är benen, och var ettan ligger kan markeras genom ett hårdare kliv, vilket sedan gör det möjligt att springa i olika taktarter och nynna samtidigt.

4.2 Sinnesintryck

Filosofen Immanuel Kant beskrev hur vi kan bilda kunskap och information genom två sätt, *a priori* och *a posteriori*⁵.

A priori är de tankar som är oberoende utav sinnesintryck. (Tänk när vi sitter i en studio och försöker väcka en melodi från inom oss)

A posteriori är när sinnesintrycken skapar kunskap eller härledningar först efter att det har färdats genom våra sinnen.

Varför är detta relevant?

Att sitta i studion och komponera använder förvisso sinnet till en viss del men i jämförelse med att vara ute och springa och konstant få nya sinnesintryck ger, lite krasst uttryckt, mer indata till vår tankeverksamhet.

⁵ Kant, Immanuel (1781). Kritik der reinen Vernunft [Critique of Pure Reason]. Im Insel-Verlag.

Från löprunda 3:

”Texter kan bli ganska lätta att komma på tack vare alla sinnesintryck och möjliga sorters karaktärer som jag möter ute på vägarna”

Låt 1 försöker t.ex. imitera den ljusa känslan från snön som föll under dagen och täckte alla träden, med hjälp utav gitarrer som spelar högt. I låt tre så finns en gitarr som imiterar fågelsång i bryggan, vilket ledde till att sången i bryggan i sin tur blev inspirerad till liknande melodi.

4.3 Miljö och miljöombyte

Något jag lade märke till var hur min miljö påverkade mitt humör och att sinnesintrycken fick olika fokus vid olika platser. Skillnaden från att springa vid ”det leriga bostadsområdet på Campus” gentemot att springa i skogen var väldigt stor. Just miljöombytet är svårast att konkret kopplat till någon utav låtarna och dess idéer. Men jag minns varje låt med en överliggande känsla kopplad till dem, vid första låtens inspelning så var det snöigt och ganska ljust ute vilket kan förklara varför gitarren som spelades in samma dag har så pass högfrekvent sound.

Andra låten, å andra sidan, har en mörkare känsla från att ha spelats in under en grå och lerig dag ute i skogen.

Tredje låten har inte en lika särskild koppling till miljöerna kanske för att vädret och platsen var ungefär den samma som låt två, fast under annan tid.

4.4 Problem och begränsningar

Metoden är begränsad till utövarens fysiska skick, disciplin och förmåga att springa samtidigt som de nynnar in idéer. Här finns en möjlighet för metodutveckling till alternativet att gå och spela in eller liknande.

Andra problem som kan uppstå är strulande teknik eller dålig ljudupptagning.

4.5 Översättning från löprundan till musik – och tillbaka igen.

Något som skedde efter att allt material var inspelat och min produktion utav dem sattes igång var att jag hade en konstant reflektion över den löprunda som var

kopplad till låten jag jobbade med. Detta gjorde att jag skapade en känsla med löprundan som grund, som jag sedan färgade med eftertänkta val som färgade om grunden.

Istället för att alla momenten i låtens skrivande och producerande skedde på ett och samma ställe, så fick de en tydlig uppdelning att reflektera över. Vad som kan göras när man sitter stilla och reflekterar, samt vad som händer när kroppen och sinnet är ute och rör på sig.

4.6 Musiken

4.6.1 Låt 1

Genre: *Drum and Bass* (EDM), Tempo: *152 BPM*, Längd: *04:50*.



Låten försöker på några sätt förkroppsliga akten utav att vara ute på en löprunda som är uppdelad i intervall. Med hög energi i refrängerna och lägre i introet. Introet ska försöka återspegla känslan när man börjar springa och inte ännu upplever så mycket smärta. Vid ungefär 0:50 så börjar låten få en mörkare och mer dissonant känsla. Här motsvaras känslan utav smärta från att springa med tunghet i kroppen och en slags dimmighet i hjärnan.

Vid 1:30 så kommer första refrängen som är symbolisk för löpningens första höga intervall med mycket adrenalin och hög energi.

Vid 2:30 så är vi tillbaka i det lugnare men denna gången varar det inte lika länge utan är tillbaka vid en slags uppbyggnad för ytterligare hög energi vid 3:17.

Leadsynthen som kommer första gången vid 1:31 har ett sound som påminner om en pulsmätare, det är en sinuston som försöker representera energin som kommer från kroppen.

4.6.2 Låt 2

Genre: *Tech House* (EDM), Tempo: *125 BPM*, Längd *04:28*.

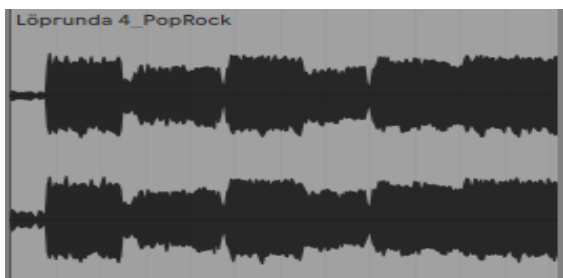


Denna låt är lite mer progressiv och kommer ifrån en löprunda med lägre BPM som bestämdes innan, energinivån är lägre men det finns ändå en viss skillnad mellan låtens olika delar. Lägre BPM innebär att jag har sprungit långsammare, just BPM:et är en tydlig direkt översättning från vad som faktiskt hände när jag sprang till det färdiga resultatet.

Vid 0:54 ökar energin och de olika basarna är väldigt kaotiska men knyts sedan ihop med leaden, löprundan i fråga hade en lite lägre energi och det gjorde det svårare att leda låtens energi med olika rytminstrument jämfört med låt 1. De kaotiska basarna förmedlar svårigheterna och är nästan som auditiva hinder för låtens harmonik och melodi. Men melodin fångar sedan upp dissonansens och återställer, lite som man kan vara olika fokuserad och klar under en löprunda.

4.6.3 Låt 3

Genre: *Pop Rock*, Tempo: *148 BPM*, Längd *03:14*.



Låt tre har en annorlunda struktur och är lite mer åt det populärmusikaliska hållet, den har sång som är drivande ihop med gitarrerna. Låten är svårare att koppla direkt till löprundan men här gjordes fler beslut i efterhand då jag medvetet ville lämna genrer inom EDM och göra något mer kommersiellt.

4.7 Slutdiskussion

Den fysiska ansträngningen inspirerar, påverkar och färgar det klingande resultat starkt, från korrelationer mellan hjärnan och kroppen under fysisk ansträngning till sinnesintryck i de olika miljöerna. Tillvägagångssättet är enkelt att utföra och lätt att prova på.

Det finns brister och svårigheter för den som använder tillvägagångssättet:

De externa faktorerna såsom t.ex. väder och underlag kan självklart inte påverkas och vilken miljö man befinner sig i kan påverka svårigheten att komponera, svårighetsgraden är kanske högre när det är mycket buller i ett urbant område jämfört med att komponera i skogen.

Brister kan även ligga i det fysiska skicket i användarens dagskick, uthållighet, skador och så vidare.

Tillvägagångssättet kan dock vara givande när kreativiteten känns avlägsen och svårtillgänglig. Det upplevdes, anekdotiskt, en ökad motivation och kreativ förmåga under löprundorna såsom efter dem.

5 Vidare forskning

Det finns en myriad av möjliga metoder som utforskar ett liknande koncept. Konceptet är då förenklat att spela in ett subjekt som är aktiv i en annars icke-musikalisk aktivitet och sedan kombinerar den med en musikalisk låtskrivande process. Det går ju att byta de icke-musikaliska aktiviteterna till vad som helst.

Något konkret närbesläktat som kan vara värt att undersöka t.ex. att komponera och spela in vad som nynnas fram under en bilfärd, promenad eller när vi väntar på bussen etc.

6 Referenser

Fields, J. 2011. Make your move: The creative brain on exercise.

<http://www.fastcompany.com/1783263/creative-brain-exercise>

Kant, Immanuel, 1781. Kritik der reinen Vernunft [Critique of Pure Reason]. Im Insel-Verlag.

Mikkelsen, Kathleen. Stojanovska, Lily. Polenakovic, Momir. Bosevski, Marijan, Apostolopoulos, Vasso. 2017 Exercise and mental health, Maturitas, Volume 106.

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>

Oppezzo, M., & D. Schwartz, 2014. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142–1152.

Warburton, Darren E.R. Nicol, Crystal Whitney and Bredin, Shannon S.D. 2006.

Health benefits of physical activity: the evidence

<http://www.cmaj.ca/content/174/6/801.full>

Bilagor

1 – Reflektioner under löprunda.

