



Kompositören och producenten Björn Melander är avslappningsmusikens kung. Han inspireras av havet och vill spegla naturens harmoni i sin musik. M&K träffar honom för en intervju och får musiktips.

Text: Suzanne Schönström

VILKEN MUSIK PASSAR bäst i behandlingsrummet och hur påverkar musiken klienten?

En som borde veta är Björn Melander - musiker, kompositör och musikproducent - som ger ut avslappningsmusik på skivbolaget Theta Wellness Music. Större delen av dagarna sitter han i sin studio på Ingarö utanför Stockholm och komponerar och arrangerar musik. Han trivs här, nära naturen och vattnet där han hämtar inspiration. Men när vi ska träffas byggs studion om, så vi ses i en helt annan miljö - på ett kafé mitt i Stockholm city.

- **VILKEN SORTS MUSIK** som passar till en behandling beror på målet, framhåller Björn.

Vad vill man skapa för atmosfär i rummet och vart vill man ta lyssnaren? Vill man ge en energikick eller vill man att


personen ska hamna i djup avslappning?

- Med musik skapar man atmosfärer och sinnesstämningar. Det märker man tydligt om man ser på film och stänger av ljudet. Intrycket blir något helt annat.

Kroppen reagerar på musik och Björn tror att den strävar efter att efterlikna känslan i det vi hör, oavsett om vi lyssnar passivt eller aktivt. Därför kan musiken användas medvetet för att nå ett speciellt sinnestillstånd.

Musiken fyller en viktig funktion i kroppsbehandlingar, framhåller han.

- Den kan maskera miljöljud, som till exempel ett fläktsystem eller ljud från gatan. Dessutom ger den fokus åt behandlingen. Den blir som ett ankare både för patienten och terapeut. Men den får inte vara för påträngande, utan bör ge plats för klientens egna tankar, toner och färger.



Med hjälp av både akustiska och digitala instrument har Björn Melander komponerat avslappningsmusik sedan 1993.

BJÖRNS musik

hjälper behandlingen



NÄR BJÖRN KOMPONERAR och producerar musik utgår han från tre olika kategorier: meditativ, avkopplande respektive inspirerande musik. Den meditativa musiken är lugnast och friast i sin form. Den är ofta svävande utan någon egentlig puls eller melodi. Den kan förmedla olika sinnestämningar som kan vara hämtat från till exempel en blomstrand äng eller en undervattensmiljö.

– Den avkopplande musiken har däremot vanligtvis en melodi. Men den bör inte vara för komplex och är ofta repeti-

tiv. Pulsen hörs också i musiken. Tempot brukar ligga på en vilopuls, runt 60 slag per minut.

Den tredje gruppen - den inspirerande musiken - har tydligast markerad melodi.

Den har mer struktur och innehåller ofta perkussion, som till exempel indiantrummor, förklarar Björn.

– Den passar kanske inte lika bra under en behandling, utan mer som en inspirerande atmosfärskapare i hemmet eller på arbetsplatsen.

Vilken typ av musik som passar till en

behandling beror också på var klienten befinner sig mentalt.

– Gapet mellan var klienten befinner sig och musikens känsla och puls får inte bli för stort. Man kan därför börja med inspirerande musik för att sedan gå över till mer meditativ musik för att fånga upp klienten där han eller hon befinner sig.

BJÖRN HAR SJÄLV gått massagekurser och ger behandlingar till husbehov. Tipset han vill ge till terapeuter när det gäller musikvalet är att våga prova sig fram att känna av stämningen och variera. Då blir det roligare för terapeuten också.

När han komponerar ett musikstycke utgår han ofta från en känsla eller sinnestämning han vill förmedla.

– Jag kan få en känsla och sedan börja leta efter hur jag ska klä den med toner och med vilka instrument. →

” Musiken blir som ett ankare både för patient och terapeut



Björn Melander, 45 år

FAMILJ: Sönerna Daniel och Simon, sambo Anna med sonen Julius

FÖDD OCH UPPVUXEN: Umeå

HOBBY: Båtliv i Stockholms skärgård, snickra, uppfinna och konstruera kluriga grejer.

TALANG (förutom musik): Händig och lösningsorienterad

BÄSTA MUSIKMINNE: Spelning i Kungsträdgården inför en jättepublik.

BÄSTA KROPPSBEHANDLING: Beror helt på hur jag mår och vad min kropp behöver. Energimassage är en klar favorit tillsammans med Body Harmony. Bästa behandlingen någonsin var de behandlingar jag fick av Patric Collard på 90-talet. Han har en helt unik förmåga att läsa av kroppen.

→ Ofta använder han piano eller gitarr. Men ibland har det hänt att han gjort egna instrument för att komma känslan så nära som möjligt. Det kan också börja med en idé eller en bild som blir till en melodi som han nynnär på och som växer fram som ett mantra. Han tar ett exempel från skivan Inre Harmoni III, där han komponerat första spåret.

– Den började med en sinnesstämning jag hade och jag kände att den hade med indianer att göra.

Alla musiker skapar på sitt eget sätt, men gemensamt för det femtontal musiker som arbetar med honom på Theta är att naturen är en betydelsefull inspiratör. För Björn själv är det framförallt havet. Hans morfar var fiskare och han har tillbringat många somrar som liten vid Höga kusten.

– Havet har gjort ett stort avtryck i mig. Det är som trygga, återkommande andetag. Naturen kan vara brutal och kraftfull. Men när allt är i harmoni finns en stämning som jag gärna vill återskapa i musiken.

DET MJUKA, FÖLJSAMMA har blivit något av hans signum. Mjukheten finns både i arrangemangen och i anslaget.

– Det är som att arbeta med silkeshandskar. Jag vill att musiken ska kännas skarvlös och sitta ihop som i ett flöde. Även övergången mellan låtarna skall vara smi-

diga. Här är det viktigt att tonart, tempo och sinnesstämning fungerar på ett följsamt sätt.

Det som kännetecknar bra behandlingsmusik tycker han är just detta - en jämnhet, mjukhet och ett flöde.

– Musiken ska ge trygghet och får inte vara för spretig.

Han är tveksam till en del lågprisproduktioner som man ibland hittar på varuhuset till extrapris.

– Många gånger saknas en gedigen idé och tanke bakom musiken. Vart vill man ta lyssnaren med just denna musik? För att den ska bli intressant och hålla i längden måste det finnas något som kommuniceras och som berör mottagaren

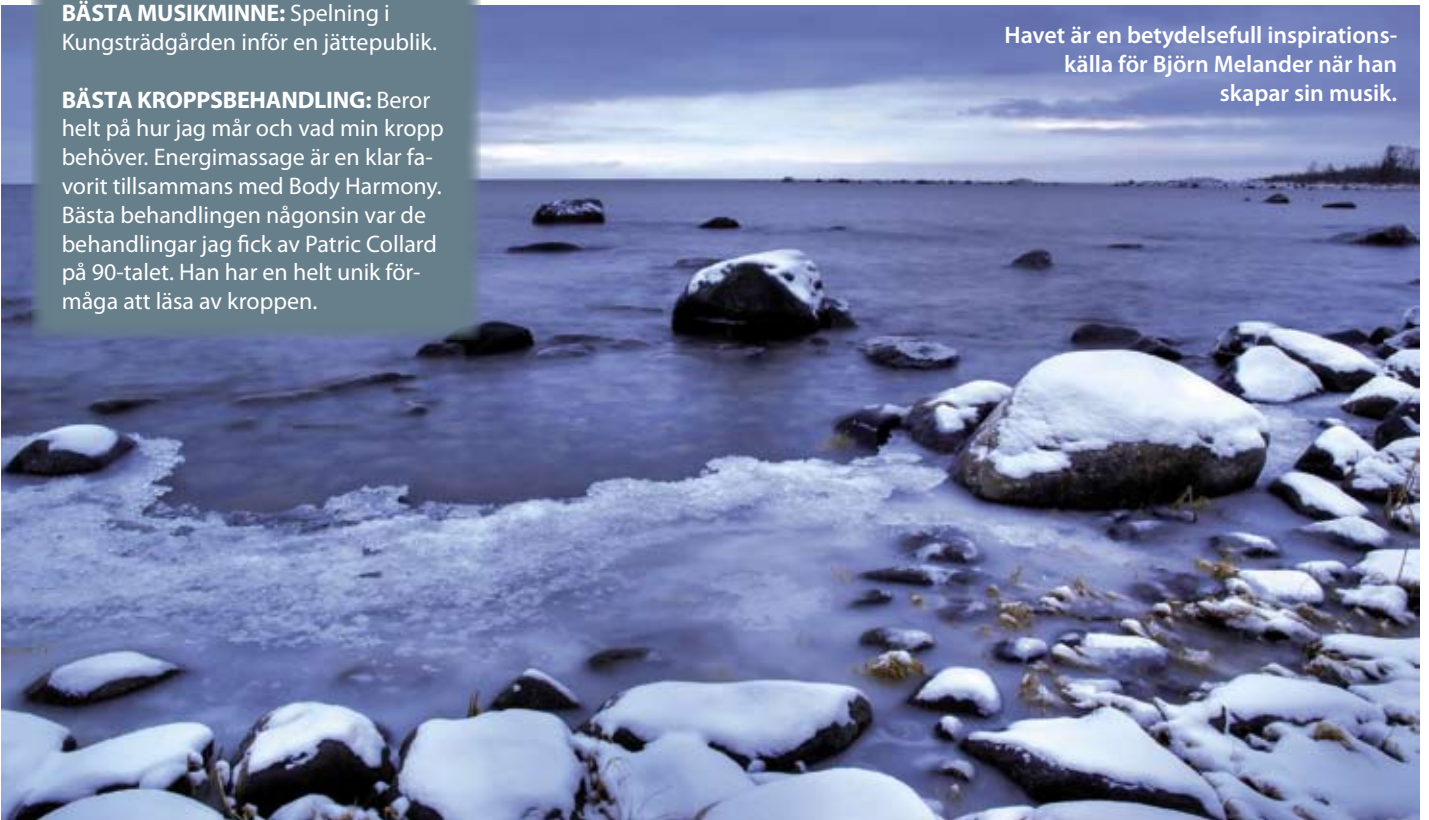
ÄR DET DÅ DET som gör att viss musik håller att lyssna på om och om igen? En skiva jag har med akustisk afrikansk musik har säkert spelats tvåusen gånger.

– Ja, då finns det säkert en närvaro i den musiken som berör dig. Det är något som den kommunicerar, menar Björn.

Sedan är det något med livemusik som gör att det låter levande. Det blir lite olika tajming, frasering och intensitet (hur hårt man slår an instrumentet). Det får man inte alla gånger fram på samma sätt med en dator.

Själv blandar han därför akustiska instrument och samplade instrument för att få rätt uttryck i sina produktioner.

Havet är en betydelsefull inspirationskälla för Björn Melander när han skapar sin musik.



Utanför arbetet lyssnar han på all sorts musik. Gärna klassisk musik, som Mozart och barockmusik. Eller hårdrock! När han var yngre och växte upp utanför Umeå spelade han i ett hårdrockband. Det gick så bra att de fick skivkontrakt på 1980-talet medan han ännu gick i skolan. Det var då Björn fick upp intresset för ljud och arbetet i en musikstudio. Under flera år turnerade han, skrev reklammusik och spelade även professionellt ett år i USA. Med tiden har det blivit färre spelningar och mer arbete i studion.

IDAG ARBETAR han enbart med avslappningsmusik och musik skraddarsydd för olika företag. För Jönköpings lasarett har han nyligen tagit fram musik till ett bildspel som är till för att skapa trygghet i väntrummen. Ett liknande uppdrag har

han gjort för ett hospice i Danmark.

– Musiken används för att skapa en trygg och harmonisk atmosfär. Det gäller att hitta en trygg känsla i musiken som inger förhoppning, utan att bli klämkäckt. Ibland är det en härfin avvägning.

Vad tycker han då om bakgrundsmusiken, R & B-musik på kafét där vi sitter?

– Man hör mest basen och uppfattar inte musiken i den här miljön, vilket ger mig en oroskänsla. Det är stressande med ljud som man inte hör vad det är. Jag hade hellre valt någon lugn musik, till exempel flöjtmusik.

Men det är väl det som är meningen för den här miljön - att musiken är lite stressande, konstaterar han sedan.

– Risken med alltför avslappnande musik är att folk inte vill gå utan blir sittande här med sin kaffekopp. ■

Vinn CD med Björn



M&K lottar ut 10 st CD'n från Theta Förlag, "Inre Harmoni" (värde 189 kr).

Vill du vara med i utlottningen ska du skicka ditt namn och adress till red@mok.se eller skicka ett brev till Massage & Kroppsvård, Skogsborg, 614 97 Söderköping. Märk med "CD". Senast den 1 april behöver vi ditt svar.

Det här är Björns företag

Theta Wellness Music startade 1993 och producerar svensk avslappningsmusik.

Theta kommer av namnet på de hjärnvågor som förekommer när man är i ett av djupt avslappnat tillstånd. Sammanlagt har bolaget sålt en miljon cd-skivor.

Förutom musik för meditation, avkoppling och inspiration har skivbolaget introducerat en lounge-inspirerad musikform - wellness groove.

Björn Melander är autodidakt (självlärd) och spelar klaviatur, bas, gitarr och trummor. För mer information: www.theta.se



Utbilda dig inom manuell medicin - bli osteopat

Stockholm College of Osteopathic Medicine erbjuder en 5-årig internationell Bachelorexamen i osteopatisk medicin för dig som vill arbeta som kvalificerad osteopat.

Osteopati är en mjuk behandlingsmetod som bygger på djup kunskap om hur kroppens anatomi och fysiologi bör samverka för att skapa hälsa. Vi erbjuder en kvalitetssäkrad utbildning med god pedagogisk handledning av professorer och yrkespedagoger med lång erfarenhet.

För mer information och ansökan till utbildningen, gå in på www.scom.se eller ring oss på telefon 08-653 43 03.

STOCKHOLM COLLEGE of
OSTEOPATHIC MEDICINE

