

Dansk Psykologisk Selskab for Krops-psykoterapi

Lyd som terapi

Én dags workshop
overlæge i psykiatri og leder af Center for Livshjelp i Norge

Audun Myskja

Audun vil gennemgå en del forskning om, hvordan lyd og musik indvirker på vores krop, hjerne og sind. Hvordan den kan påvirke smerter og sygdom. Desuden vil der blive lejlighed til at lytte til tibetanske syngeskåle og overtonesang.

Audun Myskja har skrevet bogen **Musik som Medicin**, og har desuden arbejdet med flere forskellige patienttyper.

Tid: lørdag d. 29.8.2009 kl. 10-17
Sted: Dansk Psykolog Forening
Stockholmsgade 27, 2. sal, 2100 København Ø

Pris: medlemmer 750 kr., gæster 1000 kr.
Stud. ½ pris
Frokost inkl. i prisen
Tilmelding senest onsd. d. 26.8.09 til
Bodilclaesson@mail.tele.dk

Audun Myskja - Musik som medicin (En boganmeldelse)

Vi gør det alle sammen: lytter til musik – til at sætte gang i energien, komme i godt humør, adspredde tankerne, hengive os til stemninger, o.s.v.

Men hvordan virker musik egentlig - på vores krop, vores hjerne og vores sind?

Og er det rigtigt, at musik ikke bare påvirker vores stemning, men også vores immunsystem?

Kan musik helbrede eller bedre fysiske og psykiske sygdomme?

Kan musik afhjælpe smerter?

Og er der sammenhæng mellem forskellige typer musik og vores velbefindende? (f.eks. giver køer mere mælk, hvis man spiller Mozart eller gregoriansk musik for dem, men mindre mælk, hvis man spiller Heavy Metal.)

Alle disse ting – og meget mere – gennemgår **Audun Myskja**, der er overlæge i alderspsykiatri og musikterapeut i Oslo, i sin bog "*Musik som medicin. Lyd, musik og terapi*" (Borgen 2004).

Her gennemgår han f.eks. spændende forskning om indvirkning af en bestemt type sang på kræftceller in vitro (Maman og Grimmel, 1981).

Han gennemgår hjernens tredelte opbygning efter MacLean og de forskellige typer hjernebølger. Han citerer Tomatis for at finde, at en af ørets vigtigste funktioner er at oplade hjernen med det elektromagnetiske spændingsfelt, hjernen har brug for i aktiveringen af alle de millioner af kredsløb og forbindelser i centralnervesystemet, som er knyttet til vor bevidsthed, og som man kan sige, giver en slags næring for hjernens vågenhed. Frekvenserne i musik virker direkte ind på hjernen og kan berolige, aktivere eller stresse den.

A.M. citerer forskeren Itzak Bentov for at have identificeret fem resonanssystemer i kroppen:

1. hjerte-aortasystemet producerer stående bølger med ca 7 svingninger pr. sek. i skeletsystemet.
2. Som respons på denne bevægelse skaber kraniets vibration en uendeligt lille op-og-ned bevægelse i hjernen, der skaber reverberende*) akustiske bølger i frekvensområdet 1000 Hz gennem hjernen (*)lydene fra nervesystemet, fra blodets cirkulation gennem vener og arterier og fra muskulaturens bevægelser).
3. Disse bølger aktiverer stående bølger i 3. ventrikel med ca. 12.000 Hz og i de laterale ventrikler i hjernen med ca. 4.000 Hz.
4. Den sensoriske del af neocortex stimuleres af stående bølger i cortex i det hørbare område 16.000-20.000 Hz.
5. Et pulserende, magnetisk felt bliver skabt i hver hjernehalvdel, der sammen med kroppens egenlyde virker som et relæsystem for informationsoverførsel mellem forskellige områder i kroppen.

Er der nogen sammenhæng mellem musik og det endokrine system? Ja, musikterapeuter fandt betydeligt øgede serotonin- og melatonin-niveauer hos aldersdemente ved et forsøg i Miami. Endog i væksthormon (aldringshormon) og i beta-endorfiner.

A.M. gennemgår desuden forskning der viser, at rolig, behagelig musik kan lindre søvnproblemer og give forbedret søvnkvalitet.

At musik kan reducere angst og mindske niveauet af stresshormon. Også hos ADHD patienter, hvor EEG normaliseres i nøjagtig koordinering med musikkens rytmemønstre. Musik kan mindske iltbehovet og dæmpe stofskiftet, hvilket sammen med sænkelse af stresshormonet er hensigtsmæssigt hos tandlægen og ved operationer, og tilmed dæmper behovet for anæstesi.

**Audun Myskja er aktuel med et 1-dags seminar i Dansk Selskab for Krops-
Psykoterapi d. 29.8.2009.**

Bodil Claesson
privatpraktiserende psykolog og
formand for DSKP