

Ljudets läkande kraft

– lev ditt liv i dur

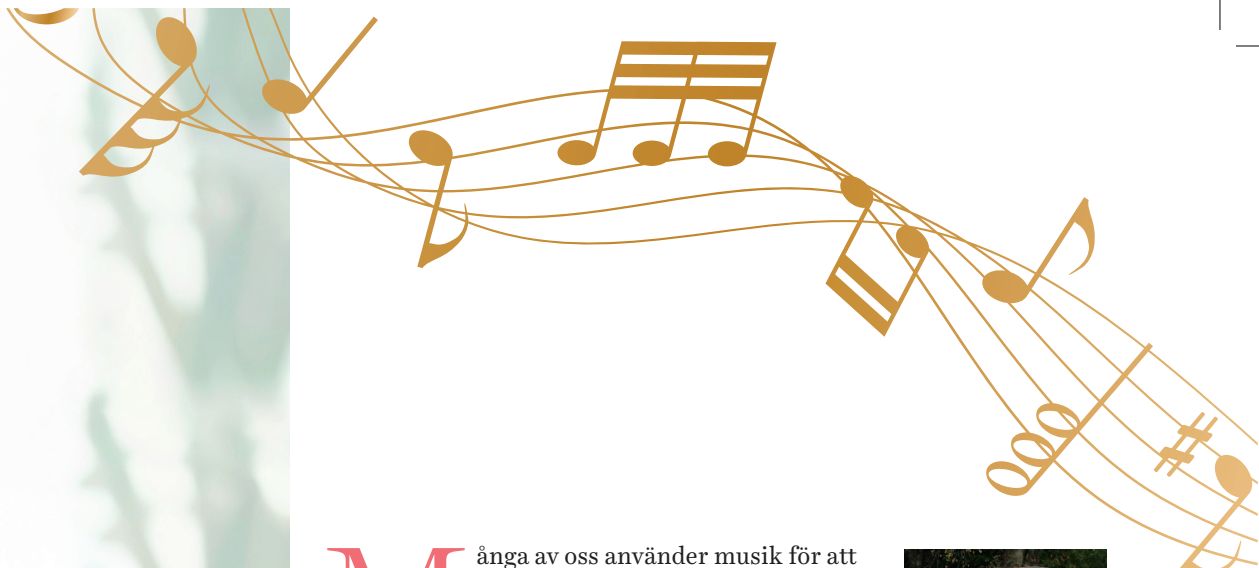
Musik slår an en ton i oss och kan få oss att spira eller högljutt hulka. Men musik kan också främja inlärning, läkning och lindra smärta. Professor Eva Bojner Horwitz berättar hur ljud kan ge vår hälsa en tonartshöjning.

AV: EMELIE ISACSSON

FOTO: TT/SHUTTERSTOCK, PRIVAT, EMELIE ISACSSON

Musik påverkar hela kroppen och kan ha många positiva hälsoeffekter.





Många av oss använder musik för att förändra sinnesstämningen – vi sätter på lugna klockspelstoner när vi gör yoga hemma på vardagsrumsgolvet och promenerar hem från jobbet på fredagseftermiddagen till en peppig nostalgilåt. Vi kan reglera kroppens olika signalsystem med hjälp av musik som vi gillar.

– Vi kan aktivera olika medvetandetillstånd, till exempel kan vi höja vår vakenhetsgrad och få ökad energi om vi på gymmet väljer musik som vi upplever energihöjande. Vi kan alltså kalibrera olika tillstånd, det vill säga både minska och öka aktivitetsgraden och därmed hjärtaktiviteten, om vi själva får välja musiken, säger Eva Bojner Horwitz, professor i musik och hälsa på Kungliga Musikhögskolan och forskare vid Karolinska Institutet.



Eva Bonjer Horwitz, professor i musik och hälsa.

MUSIK HAR OCKSÅ en direkt väg in till våra innersta känslor.

– När vi lyssnar på musik så väcker du en del av hjärnan som är väldigt direkt i sin respons till amygdala, som ligger djupt nere i hjärnan och som aktiverar lagrade känslor, förklarar Eva Bojner Horwitz.

Eftersom musik påverkar kroppen på så många sätt, kan det också användas i behandlande syfte.

– Musik berör alla delar av kroppen. Allt ljud penetrerar ju kroppen på olika sätt. Att lyssna på och skapa musik engagerar hela hjärnan och kan påverka språkliga förmågor, utveckling och inläring. Om du börjar få kognitiva svårigheter på grund av demens så kan du använda musik för att väcka liv i minnesfunktioner och slumrande delar av din hjärna.

MUSIK HÖJER KROPPENS måbra-hormoner och minskar stresshormoner, vilket också sätter igång reparativa processer i kroppen – förutsatt att vi gillar musiken som når våra öron, i annat fall kan effekterna bli de motsatta.

– Forskare har bland annat tittat på vad som händer när man får vakna upp till egenvald musik efter ett operativt ingrepp, till exempel hjärtkirurgi. Det har visat sig att musiken stimulerar lugn och ro-hormonerna på ett sätt som gör att vi får en snabbare läkningsgrad. Det finns också en hel del forskning som visar att smärta kan lindras med hjälp av musik, både postoperativt och preoperativt.

Inte minst kan musik också hjälpa till att minska oro och ångest.

– Du kan påverka din orosnivå och sänka den genom att använda musik som du tycker om att ➔

lyssna till och det gäller vid flera olika typer av oro, bekymmer och depressiva tillstånd. Du kan till exempel grunda dig inför läkar- eller tandläkarbesök och minska smärtupplevelsen under läkarbesöket genom att lyssna på musik.

MÅNGA ANVÄNDER MUSIK som insomningshjälp eller avslappning. Studier har visat att om pulsaktiviteten i musiken ligger under den egna hjärtaktiviteten, så kan musiken få ner hjärtaktiviteten. Ligger musikens pulsaktivitet över hjärtaktiviteten så kan den i stället trigga vår puls. Men vid insomni och sömnstörningar behöver det inte bara vara musik med en lugn rytm som kan bidra till avslappning – även det motsatta kan gälla. I appar som ska främja avkoppling och mindfulness är det också vanligt med klang- eller naturljud.

– Det är inte alls solklart att sådana ljud funkar för alla, naturljud kan till exempel stressa många. Man måste verkligen ställa personen i främsta ledet: fråga dig själv vad som funkar för att få ned just din pulsaktivitet och vilken musik som får dig att må bra. Lyssna till dina kroppsliga signaler.



Du kan minska smärtupplevelsen under ett läkarbesök genom att lyssna på musik

Vitt brus är ett annat ljud som sägs kunna främja sömn och stänga ute störande ljud.

– Vill man stänga ute ljud så kan man använda olika typer av ljudfrekvenser. Det har spridit sig som en löpeld och många påstår att en viss typ av frekvens kan öka koncentration och inlärning och distrahera från oroliga tankar. Men det finns väldigt lite evidens på att det verkligen är så. Det är någonting man får utforska själv och det rekommenderar jag att göra, säger professor Eva Bojner Horwitz. ●



Musik kan väcka liv i minnesfunktioner hos demenssjuka.

Ljudmassage till gongarnas toner

Att "bada" i vibrationerna av stora gongar ska kunna minska stress och spänningar i kroppen. Vår redaktör Emelie Isacson har testat den växande och välljudande trenden.

JAG LÄGGER MIG till rätta på en mjuk ullmatta, drar en filt över mig och försöker slappna av. Gongspelaren Sara Emilionie, som också håller instruktörsutbildningar i mindfulness, ber oss lägga en hand på magen, den andra på bröstkorgen och förlänga andetaget. Snart får jag och de andra deltagarna bada i vibrationerna av ljudvågorna från ett av världens äldsta instrument.

– Ljud vibrerar vatten och vi består ju till stor del av vatten. Alla inre organ får vibrera och blockeringar kan lösas upp. Många av oss uppskattar en massage på kroppen, men även organen uppskattar en inre massage. Hela kroppen är i behov av cirkulation. En engelsk studie har visat att tjugo minuters gong räcker för att blodcellerna ska påverkas, säger Sara Emilionie.

OCH VISST KÄNNES vibrationerna från de fyra runda metalltrummorna, särskilt när Sara Emilionie greppar en extra klubba och slår på flera av dem samtidigt. Ljudet går från lätta rytmiska klanger till en massiv ljudbild som fyller hela rummet. Även om jag måste ta anteckningar och bilder emellanåt, så kommer jag på mig själv att zona ut och slumra till i slutet av klassen.

– Var man hamnar någonstans under ett gongbad handlar mycket om vad man tar med sig dit, kanske kommer man med hög stress. Som jag ser det är gongbadande ett sätt att snabbt lugna hjärnvågorna och nå ett meditativt tillstånd. Ett gongbad kan upplevas på extremt många olika sätt och det är det som är så himla spännande. Någon kanske sover som en stock i tio timmar efteråt, andra blir jättepigga och kreativa.

VIBRATIONER ÄR DEN röda tråden genom det två timmar långa gongbadet, där vi som ett extra inslag även får testa att humma lågmält i syfte att aktivera vårt inre resurssystem.

– Forskare på Karolinska Institutet har sett att hummande ökar produktionen av NO, kvävemonoxid, vilket är kärnvid-

gande, antiviralt och antibakteriellt. Hummandet skapar också en inre vibration vilket aktiverar vagusnerven, kroppens längsta nerv, och det parasympatiska nervsystemet. När du hummar så aktiverar du din lung- och ro-respons och minskar stress, säger Sara Emilionie.

UNDER SINA SJU år som gongartist har Sara Emilionie sett en hälsotrend växa fram.

– Jag tycker att intresset har exploderat bara det senaste året, jag har besökare långväga ifrån. Gongbadets effekter på vagusnerven har nog en betydande del i det hela, då fler och fler börjar känna till vagus. Ljudterapi och vagus går hand i hand då nerven stimuleras av ljud, säger Sara Emilionie. ●



Sara Emilionie håller i gongbad.

Olika typer av ljudterapi

Musik

Musikterapi är en etablerad behandlingsform som syftar till att förbättra den emotionella, fysiska, sociala och kommunikativa hälsan, antingen genom att låta en patient lyssna på musik eller genom att vara med och skapa den.

Vitt brus

White noise, vitt brus, beskrivs som bakgrundsbrus och kan maskera andra störande ljud. Det kan bland annat användas som tinnitusbehandling. Vitt brus kan främja sömn och vara avslappnande.

Vibroakustisk terapi

Vibroakustisk behandling är lågfrekventa ljudvågor som ska stimulera olika delar av kroppen, massera cellerna och verka smärtlindrande.

Binaural musik

Binaurala rytmer ska lyssnas på genom hörlurar eftersom vissa frekvenser hörs i höger och vissa i vänster hörlur. Det är en form av ljudvågsterapi som sägs påverka hjärnvågorna och kroppen på olika sätt.

Klangmassage/gongbad

Vibrationerna från klangskålar eller gongar ska öka välbefinnandet och vara stressreducerande. Ljudbad sägs kunna lösa upp blockeringar i kroppen och verka reparerande för nervsystemet.

Naturljud

Regn som faller, valljud, fågelsång eller vågskvalp – naturljud är avslappnande enligt många och kan användas som insomningshjälp.