

## Sang, kropp og hjerne

**Artikkelforfatter: Kristi Stedje**

**09.03.2020**

Mange har opplevd at det å synge, sammen eller alene, gjør at en føler seg gladere, kanskje lettere i kroppen, og kanskje mer energisk. Når vi synger, skjer det mye i både kroppen vår og i hjernen vår, og det settes i gang prosesser som påvirker humøret vårt, energinivået vårt og kroppsholdningen vår. Dette gjelder alle mennesker, uansett musikalsk bakgrunn og uansett kognitivt funksjonsnivå.

Undersøkelser med bruk av billeddiagnostikk av hjernen, viser at store deler av hele hjernen aktiveres når vi synger. Begge hjernehalvdeler er i full sving, etter som forståelse og utøvelse av melodi i hovedsak skjer i høyre hjernehalvdel, mens puls og rytme skjer i venstre. Det er med andre ord god hjernetrim å synge, siden det stiller store krav til aktivitet i hele hjernen. De frontale delene av hjernen, som har med planlegging og fornuft å gjøre, og det limbiske system, som har med følelser å gjøre, aktiveres særlig[1].

Hormoner er kroppens signalstoffer, de utskilles i hjernen og setter i gang ulike prosesser i kroppen. Forskning på korsang viser høy utskillelse av hormonet oxytocin hos mennesker som synger sammen[2]. Oxytocin er også kjent som «lykkehormonet» eller «kjærlighetshormonet», og gjør altså at vi føler oss mer oppstemte og glade (samme hormon utskilles for øvrig når man spiser sjokolade, eller ved bruk av enkelte narkotiske stoffer).

Hormonet dopamin har mye å si for motorikken vår, for å starte, stanse og få flyt i bevegelse (som for eksempel å gå). Dette hormonet skilles også ut når vi synger eller lytter til musikk, særlig rytmisk musikk. Det kan gi noe av forklaringen på hvorfor så mange liker å bruke musikk til trening, for eksempel. Det er også nyttig kunnskap med tanke på beboere i sykehjem som har vanskeligheter med forflytning, slik som personer med Parkinson's sykdom[3].

Når vi synger eller lytter til musikk med rask puls, øker nivået av «stresshormoner» i kroppen, og dette fører til at pulsen øker noe, og at blodtrykket øker noe. Dette opplever vi gjerne ikke som negativt stress, men som mer energi i kroppen. Tilsvarende vil puls og blodtrykk senkes noe ved bruk av sang eller musikk med lav puls, slik at vi opplever at vi blir mer avslappet[1].

Forskere over hele verden er svært opptatt av hvordan musikk og sang påvirker oss, og det blir stadig gjort nye oppdagelser. Samtidig kan vi ikke forklare alt med hjerneforskning og hormoner. Betydningen av sang og musikk for eldre personer med demens, har minst like mye med psykososiale og kulturelle faktorer å gjøre[4].

1. Brean, A. og G.O. Skeie (2019). *Musikk og hjernen. Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen*. Oslo: Cappelen Damm.
2. Ek, M. (2012). *Kor og helse*. Oslo: Cantando musikkforlag.
3. Moltubak, A.D. (2016). *Musikkterapi i nevrorehabilitering: musikk, funksjon og relasjon*, i Stige, B. og H.M. Ridder (red.) *Musikkterapi og eldre helse*, Oslo: Universitetsforlaget.
4. Stige, B. og H.M.O. Ridder (red.) (2016). *Musikkterapi og eldre helse*. Oslo: Universitetsforlaget.