

# Hälsoträff med folkbildaren, musikern och eldsjälén

Nils Wallnäs

Nakterhuset den 22 september 2021

En hälsovecka utan att beröra musicerandets hälsokraft, är omöjligt och ingen är mera lämplig än Nils Wallnäs att föreläsa i ämnet.

Vi var 15 SPF-medlemmar som förväntansfullt satte oss i en ring i den trevliga lokalen Byssan i Nakterhuset. Efter presentationen började Nils sjunga "Axel Öman" och det dröjde inte länge förrän en efter en stämde in. Detta trots att flera före föreläsningen påpekat att de inte kan eller vill sjunga.

Vi provade djupandning med stöd och tonbildning och sjöng NOVALUCOL i olika tonlägen. Det är ett bra ord att använda, då det innehåller så många vokaler. Nils lät oss även prova en rörelsesång som används i musikterapi. Detta följdes av flera sångövningar så som höstvisan "Skynda dig älskade..." som vi sjöng tillsammans. Så småningom tog Nils fram sin afrikanska trumma och inledde en namnsång som han trummade rytmen till. Trumman vandrade vidare så alla fick sjunga och trumma.

Nils betonade att musik är kommunikation och inte prestation och att musik triggat igång vårt belöningssystem och ger oss en lyckokänsla. Så är det när vi sjunger i kör till exempel.

Det finns idag forskning som mycket tydligt visar att musik och sång påverkar våra hjärnor och vår hälsa på ett positivt sätt. Det autonoma nervsystemet påverkas, så som blodcirkulation, andning, matsmältning och ämnesomsättning. Dessutom frigörs endorfiner som är vårt "må bra"-hormon och som kan lindra smärta liksom oxytocin, kroppens egna morfin. Nils berättade att hormonet testosteron också frigörs vilket påverkar skelettet. Det är inte enbart att sjunga eller utöva musik som påverkar oss hälsomässigt, även att lyssna till musik som vi tycker om, gör att vi mår bra.

Sång och musik har länge använts i behandlingar med gott resultat. Det gäller såväl barn som vuxna som behöver behandling för psykiska eller fysiska sjukdomar. Nils menar att den sjungna tonen öppnar dörrar inom oss.

Sång har alltid använts för att förmedla budskap, tänk bara på arbetarsånger, kampsånger, fredsånger och psalmer.

Nils avslutade med en sång där han önskade oss en GOD HÄLSA!

Iréne