



**MUSIK VIRKER SOM
SUND DOPING**

Nu kan du fremme dine sportspræstationer med et ekstra skud energi. Ny forskning viser nemlig, at musik kan optimere ydeevnen med helt op til 20 procent. Læs artiklen på: magasinet-sundhed.dk

MUSIK

PÅVIRKER KONCENTRATIONEN

Lytter du til musik mens du arbejder bliver du forstyrret. Til gengæld kan musikken hjælpe dig til at komme i en bestemt stemning

Af Nanna Stærmose

På musiktjenesten Youtube er der et stort udvalg af musik, der med titler som Concentration Music, Brain Power og Work Music indikerer, at du ved at lytte til denne musik skærper din koncentration og gør dig mere fokuseret. Det lyder tillokkende og flere studier viser da også, at musik kan have gavnlig effekt på menneskets helbred og vores evne til at slappe af. Spørgsmålet om, hvorvidt musik kan bruges til at skærpe din koncentration og dermed gøre dig mere effektiv på arbejdet, får imidlertid hjerneforsker og musiker Peter Vuust til at svare: 'umiddelbart nej.'

"For langt de fleste mennesker vil det at lytte til musik optage ressourcer i hjernen og dermed også optage noget af vores opmærksomhed. Med andre ord har det en omkostning at lytte til musik, når du arbejder," siger Peter Vuust, der også er daglig leder af Center for Music in the Brain på

Aarhus Universitet, der har til formål at undersøge, hvordan musik påvirker hjernen.

BEGRÆNSET ARBEJDSHUKOMMELSE

Som udgangspunkt kan vores arbejdshukommelse rumme et begrænset antal elementer ad gangen, og du lærer og forstår ting bedst, hvis du har din opmærksomhed hundrede procent rettet mod én ting, forklarer Peter Vuust.

Når det er sagt, så kommer det dog an på, om det er de samme ressourcer i hjernen, der trækkes på. Det er for eksempel svært at løse to forskellige sproglige opgaver på samme tid, men løber du en tur, er det andre dele af hjernen, der bliver aktiveret og dermed kan du godt høre musik uden, at det påvirker din løbekoncentration negativt.

"Laver du noget, der er urelateret til musikken, kan du godt holde fokus samtidig med, at musikken spiller," siger Peter Vuust.

MUSIK SKABER STEMNINGER

Ifølge hjerneforskeren er der altså ikke tale om, at musik direkte kan skærpe koncentrationen. Til gengæld er musik et effektivt redskab til at få dig i en bestemt stemning.

“Indirekte kan musikken hjælpe dig i dit arbejde, hvis du for eksempel skal skrive en uhyggelig novelle eller have pulsen op. Her kan musikken påvirke hjernen sådan, at det er lettere for dig at udføre opgaven,” siger Peter Vuust.

På samme måde kan musikken også bidrage positivt til at udføre forskellige arbejdsopgaver.

“Mine sønner laver ofte lektier til musik. Det betyder ikke, at de bliver hurtigere færdige, men musikken påvirker dem positivt, så de har det bedre og kan blive ved i længere tid. Dermed er der en positiv sidegevinst ved at have tonerne kørende,” siger Peter Vuust.

VI KAN HØRE OMKRING HJØRNER

Musik påvirker primært vores hørelse og netop denne sans beskriver hjerneforskeren som en 360 graders sans. I modsætning til synssansen, der primært fokuserer i en retning, så kan vi så at sige høre om hjørner.

“Oprindeligt har det haft den funktion, at vi kunne være på vagt over for diverse farer. Den mindste lyd af en knækket kvist kunne være en farlig bjørn. Derfor er vi indrettet sådan, at der ikke skal ret store lyd-mæssige udsving til, før vores opmærksomhed trækkes i retning af lyden,” siger Peter Vuust.

Men igen er det individuelt i hvor høj grad musikken påvirker.

Et af Peter Vuusts eksperimenter viste for eksempel, at når forskerne satte musikere, der naturligt nok er trænet i at lytte til musik, til at løse en opgave imens der var musik, så reagerede de kraftigt på musikken.

“Vi kunne se på scanningerne, at der var et større udslag i deres hørebarhed end hos ikke musikere,” siger han.

Komponisten Niels Eje, der blandt andet står bag MusiCure serien, der er musik designet til at få kroppen til at stresses af, forklarer også, at musik er en meget kompleks størrelse, der påvirker mennesker forskelligt.

“Nogle bliver i godt humør af at høre opera, mens andre ville blive stressede af det. Det handler i høj grad om, hvilken type musik du kan lide,” siger han.

Og det er ifølge Niels Eje blandt andet socialt betinget.

“Det kan for eksempel afhænge af, hvad du er blevet introduceret for igennem din opvækst,” siger han.

LET AT LYTTE TIL

Netop fordi musiksmag er meget individuelt, er det komplekst at skabe musik som

MusiCure, der påvirker hjernen positivt hos et bredt udsnit af befolkningen.

“Det handler om at lave såkaldt genreløs og universel musik - altså musik, der bevæger sig på tværs af genre og ender som en form for neutrale lydbilleder. Det skal være let at lytte til, men der er enormt komplekst at komponere,” siger Niels Eje.

Nogle af hjørnestenene i MusiCure er, at Niels Eje bruger rigtige instrumenter som harpe, fløjte, klaver og cello, der kan frembringe autentisk lyd i modsætning til computerfremstillede toner. Og så er rytmen vigtig.

“Jeg tilstræber en rytme på mellem 50 og 70 slag i minuttet, hvilket svarer til et menneskes hjertepuls i afslappet tilstand,” siger han.

SKRU NED FOR HVALSANG

En anden grundregel er, at musikken ikke må have store udsving, men skal bestå af nogenlunde samme volumen hele vejen igennem og endelig er brugen af naturlige lyde noget, som Niels Eje lægger ind i musikken med stor varsomhed.

“Der skal ikke så meget til, før vi bliver irriterede over fuglefløjt eller hvalsang. Det må ikke blive dominerende. Omvendt kan en sagte solsortefløjten give os en fornemmelse af at vandre i en fredfyldt skov, og den effekt er positiv for de fleste mennesker,” siger han.

Musikken påvirker det limbiske system, der er den del, der har med vores følelser at gøre. Derfor påvirker musik, vi kan lide, os positivt.

“Musikken påvirker vores belønningssystem, som også bliver påvirket, når vi for eksempel spiser eller har sex. Vi opnår en lykkefølelse, der stimulerer vores hjerne i en positiv retning,” siger Niels Eje.

Det betyder, at musik kan bruges som medicin. Studier har vist, at patienter, der havde fået foretaget en hjerteoperation kom sig hurtigere efter operationen, når de lyttede til Niels Ejers musik, fordi de blide toner nedsatte antallet af stresshormoner hos patienterne.

MUSIK FIK FOLK TIL AT LÆSE HURTIGT

Hvor effektivt musik er til at fremme koncentration har Niels Eje svært ved at sige noget om ud fra et forskningsmæssigt synspunkt. Men hans musik er blevet brugt af erhvervspsykologer til forskellige eksperimenter. Blandt andet blev musikken spillet for en kursusgruppe, der skulle testes i hurtiglæsning. Resultaterne viste, at når musikken spillede, så læste testpersonerne op til fire gange hurtigere end uden musik. Psykologernes teori var, at musikken stimulerede den højre hjernehalvdel, der har med følelser at gøre og ved at få denne del af hjernen til at slappe af,



blev der frigivet energi og kapacitet til den venstre hjernehalvdel, der har med logik, sprog og matematik at gøre.

“Det giver måske en indikator for hvilket potentiale, der ligger i at lytte til musik,” siger Niels Eje.

Han får af og til tilbagemeldinger på sin musik fra skolelærere, der beskriver, hvordan eleverne virker mere koncentrerede, når de får spillet den rolige musik. Men derfra og til at give et klart bud på, hvorvidt du skal skruer op for musikken, når du sidder over for en bestemt arbejdsopgave må afhænge af den enkelte opgave, og hvordan musik påvirker den enkelte.

“Musik er en kompleks størrelse, og den har forskellig effekt på forskellige mennesker. Selv MusiCure, der er udviklet til at ramme en meget bred målgruppe kan virke irriterende på nogle, siger Niels Eje. ●

6 gode råd, hvis du bruger musik, når du arbejder:

- Brug instrumental musik, ord kan hurtigt virke distraherende.
- Brug musik uden store lyd-mæssige udsving.
- Vælg musikken efter den stemning, du søger.
- Sørg for at der er god lyd. Dårlig lyd distraherer dig unødigt.
- Hovedtelefoner giver en mere intens oplevelse af musikken.
- Hovedtelefoner er en fordel, hvis du vil skærme dig af fra omverdenen. Omvendt lukker du dig ude og er sværere at komme i kontakt med fra for eksempel kolleger.

KILDE: Niels Eje