

'Musikmedicin' i hverdagen - *tilbagemeldinger om anvendelse af MusiCure*

Ser man ud over det professionelle behandlermiljø i sundhedsvæsenet og den videnskabelige forskning i musikkens fysiske og psykologiske virkning, skal det også nævnes at mange mennesker anvender musik som middel til afspænding, afstresning og til fornyet inspiration i dagligdagen. Det er meget individuelt, differentieret og dybt personligt hvilken musik det enkelte menneske finder velegnet til afstresning i hverdagen, og det vigtigste er naturligvis at musikken har den tilsigtede effekt – uanset genre eller type. Men på grund af anbefalinger fra professionelle behandlere i sundhedssektoren og den omfattende dokumentation af den specielt designede musik MusiCure's positive virkning, har mange valgt at afprøve denne musik, som målrettet og bevidst er skabt til formålet. Dette har resulteret i et stort antal spontane henvendelser og tilbagemeldinger om musikkens virkning i forskellige former for anvendelse og situationer – et dokumentationsmateriale som har været meget værdifuldt i arbejdet med at videreudvikle musikken.

Her er nogle eksempler som vi har fået tilladelse til at offentliggøre:

"Jeg købte fornylig CDen MusiCure 1. "The Journey" med henblik på at tage den med på min daglige togrejse til og fra arbejde, Odense-København t/r. Denne tur kan ofte være ret stressende på grund af mange mennesker, myldretid og somme tider problemer med at få plads. Jeg har et travlt arbejdsprogram, både hjemme og på jobbet, og jeg opdagede at lytning til CDen gjorde min rejse meget mere behagelig. Jeg kan blot lukke øjnene og lade musikken male beroligende og inspirerende billeder i mit sind, og ofte falder jeg også i søvn fordi jeg bliver så afslappet. CDen spiller omtrent det samme tidsrum som min rejse tager, og når jeg vågner er jeg frisk og veloplagt - klar til at tackle mit næste projekt. Jeg vil helt sikkert købe de øvrige CDer også, selvom jeg langt fra er træt af den første. Jeg kan kun anbefale CDen meget varmt."

"Jeg har lige gennemgået en længere periode præget af voldsom fysisk og emotionel stress, der bl.a. resulterede i hjertebanken, høj puls, angst, spændinger i kroppen og søvnløshed. I arbejdet med at slippe denne stress har jeg haft stor glæde af MusiCure. Ved at ligge med lukkede øjne, lytte til musikken og slappe af opnåede jeg en markant positiv effekt på min puls og på uroen i kroppen efter 10- 15 minutter. Jeg var meget forbløffet og positivt overrasket over denne overbevisende effekt. Jeg har nu valgt at kombinere musikken med åndedrætsøvelser og integrere "seancen" i min dagligdag og det har jeg stor glæde af."

Forældre og børn

"Min søn på 5 ½ år har ADHD/DAMP og har haft svært ved at falde i søvn, da hans lille krop er fyldt med uro, nogle dage mere end andre. Jeg hørte om musikken og gik på apoteket. Jeg satte den på for første gang, da vi var kommet hjem fra arbejde/børnehave, og hvad skete der – jo, vi faldt begge to i søvn. Den er utrolig dejlig og beroligende, og som min søn siger: "mor, det er sovemusik"! Jeg har så siden brugt den på hans anlæg når han har svært ved at sove eller er ude i tovene, eller når han har en dårlig dag. Det er en fantastisk ting i har lavet og vi er meget meget glade for den"

Musik og koncentration:

Jeg vil fortælle jer om en meget spændende oplevelse med MusiCure, som jeg har haft i forbindelse med mit arbejde. Jeg arbejder som erhvervspsykolog med medarbejderudvikling, og et af mine områder er læsning og læseforskning. Mange normale voksne mennesker læser meget langsomt. Deres læsehastighed ligger på 180-250 ord i minuttet. Ved to dages træning kan de komme op på ca. 1000 ord i minuttet og med langt bedre forståelse.

Her kommer I ind i billedet. Jeg har eksperimenteret med kombinationen: jeres musik og hurtiglæsning. Det er utroligt, hvad der sker. Deres læsehastighed stiger markant og samtidig føler de, at de er meget mere afslappet. En meget interessant udvikling! Det er klart, at det er højre hjernehalvdel, der bliver stimuleret og venstre halvdel kan så bruge sin styrke på at koncentrere sig om læsningen. Jeg synes, at dette er meget spændende, og bestemt værd at gå videre med.

