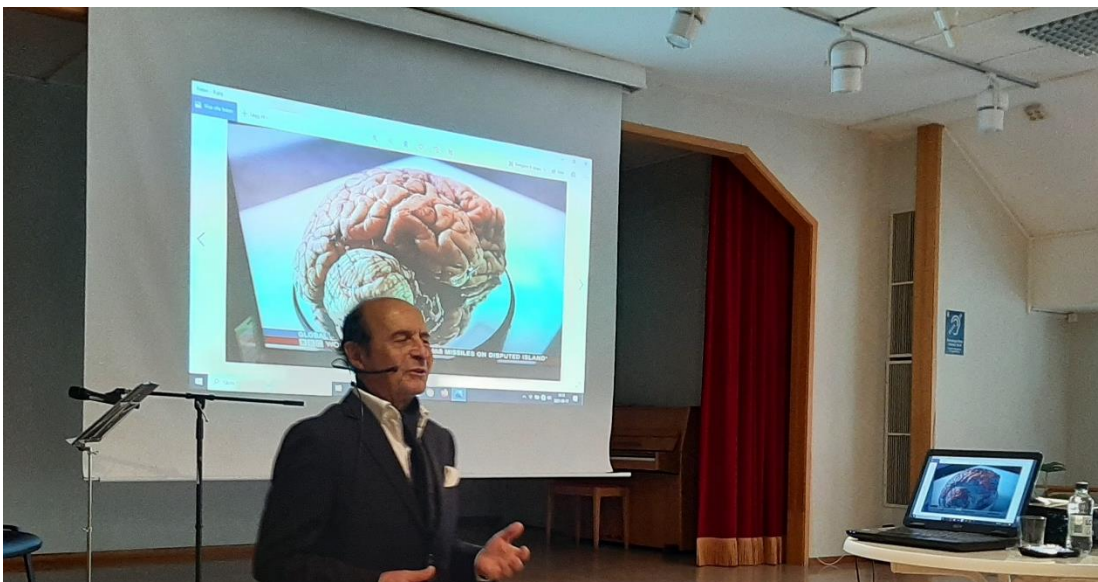


Månadsmöte 17 september 2021, Hjärnträning med musik



Vid höstens första månadsmöte var det fortfarande coronarestriktioner och ett begränsat antal deltagare som tilläts närvara.

Intresset var stort, så de tillåtna platserna var väl fyllda när det var dags att börja.



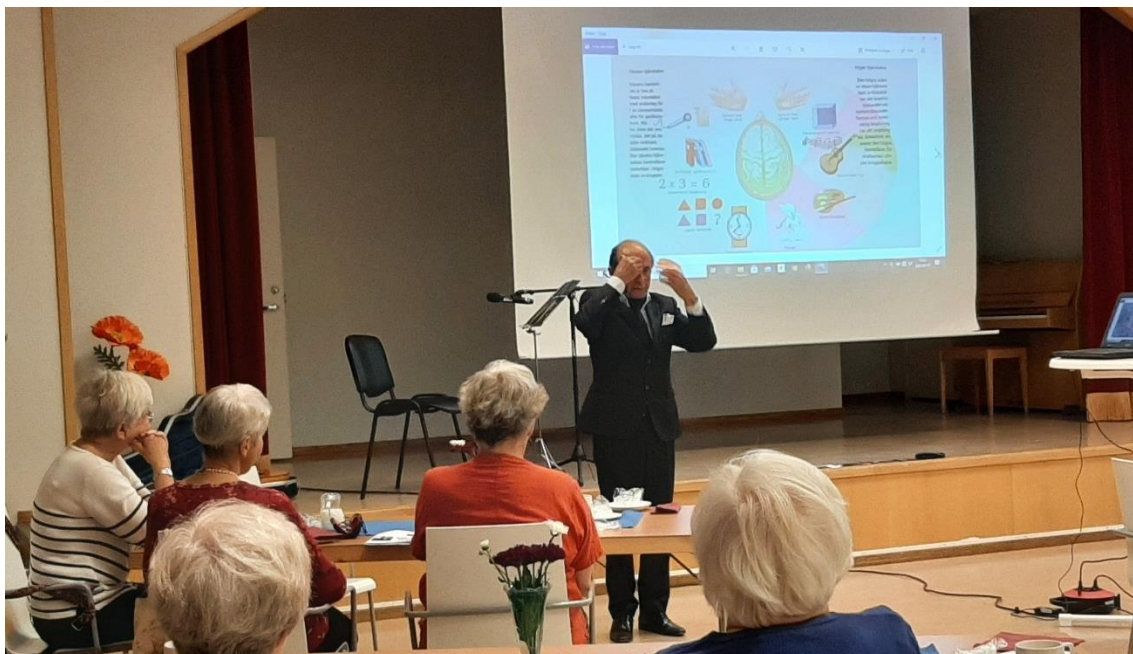
Efter välkomsthälsning och lite inledande information var det dags för dagens talare, Reza Yazdani, hjärnforskare, fil.dr. i medicinsk genetik och dessutom musiker.

Rubriken han valt för sitt föredrag var "Hjärnträning md musik".



Han inledde med att sjunga en vacker sång på persiska.

Han älskar att sjunga men också att dansa, vilket är utmärkt hjärnträning.



Sen började han visa på hjärnans olika delar och hur musiken påverkar hela hjärnan.



Det finns inget specifikt "musikcentrum", utan både höger och vänster hjärnhalva engageras.



Nervceller dör fort, så det är jätteviktigt att snabbt komma till sjukhus vid en stroke för att undvika bestående men.

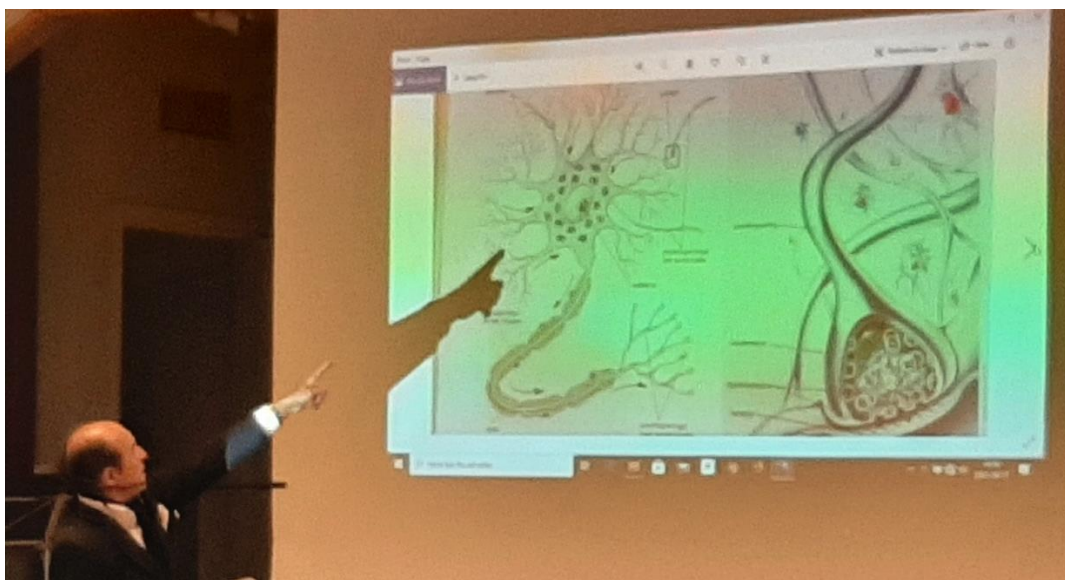


Fysisk aktivitet är bra för hjärnan. Det håller den i gång och bildar nya nervceller som ger bättre minnesförmåga.

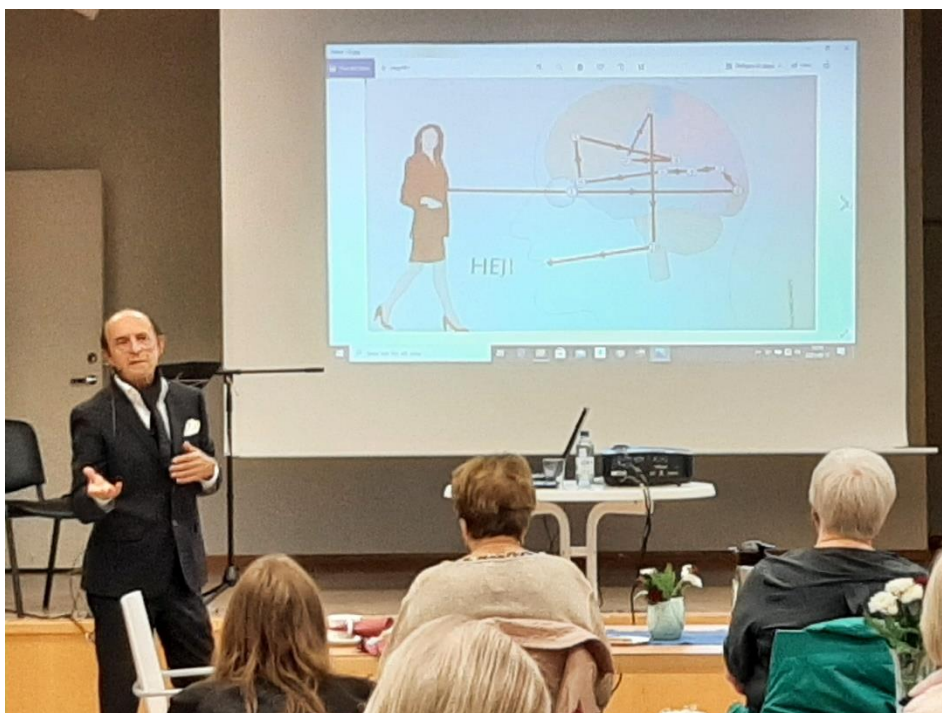
Vi fick pröva på en enkel övning som aktiverar hjärnan, som vi sen kan göra hemma.



Fysisk träning och - inte minst – musik ökar signal-substanser som dopamin och serotonin och frigör hormoner som oxytocin och testosteron.



Även nervbanorna mellan de olika delarna av hjärnan och de s k synapserna stimuleras och stärks av musik och de stannar kvar hela livet.



Här är en schematisk bild av hur hjärnan måste arbeta för att vi ska kunna besvara ett enkelt hej:

Vi tar in intryck via ögonen och öronen, bearbetar på olika ställen i hjärnan och kan sen svara med munnen: Hej.

Det är alltså många kopplingar i hjärnan som måste fungera.

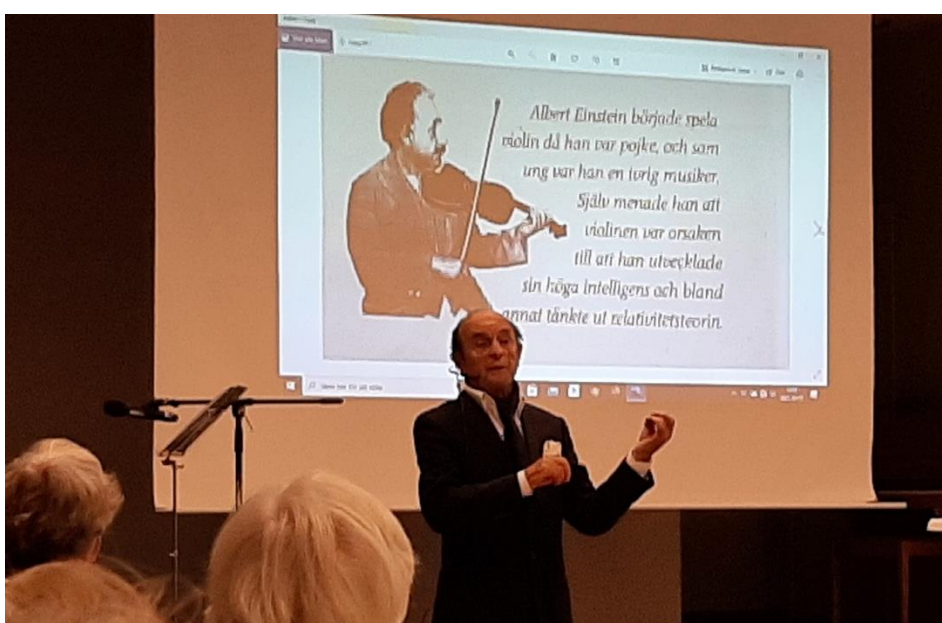
För en människa som har drabbats av demens fungerar de inte längre som de ska utan hjärnan fragmenteras.

Men genom träning kan man skjuta upp eller hindra den utvecklingen.



Musiken kan hjälpa till med den träningen menade Reza och sjöng en sång till.

Dansen är en kanske ännu bättre hjärnträning, eftersom musiken där kombineras med fysisk aktivitet och koordination.



Albert Einstein ansåg att fiolspelandet hade utvecklat hans hjärna.



En sista sång, denna gång på svenska, bjöd Reza på som avslutning.



En frågestund bjöd Reza också på.

Det är viktigt att vara aktiv hela livet framhöll han.

För även om det dör hjärnceller redan från 20-årsåldern, så kan det också skapas nya celler under hela våra liv, om vi håller hjärnan i gång.

Det är aldrig för sent att börja träna! Hjärnan kan vara yngre än kroppen.



Efter den optimistiska sammanfattningen blev det avtackning och varma applåder.