

Musiikin terveysvaikutuksista

Voisitko kuvitella elämää ilman musiikkia? Minä en voisi. Musiikki on ollut osa elämäni aina. Lapsuudenperheessäni musisoitiin paljon ja kuuntelin aktiivisesti myös muiden tekemää musiikkia. Musiikkiharrastus jatkui aina aikuisuuteen asti ja tulihan minusta lopulta ammattimuusikko.

Musiikin terveysvaikutuksia on tutkittu paljon. Sen on todettu vaikuttavan edistävästi sydämen toimintaan, uneen, stressihormonitasoon sekä toimivan kivun lievittäjänä. Musiikki siis rauhoittaa ja rentouttaa mieltä. Sen on sanottu parantavan myös tunteiden säätelyä, vaikeiden asioiden käsittelyä sekä lisäävän sosiaalista hyvinvointia ja vuorovaikutusta. Aika paljon siis hyviä terveysvaikutuksia enkä ihmettele miksi.

Musiikki vaikuttaa itseeni hyvin syvästi. Eläydyn musiikkiin, joko itse sitä toteuttaen tai muita kuunnellen. Itse ajattelen ettei mikään musiikkilaji ole toista parempi. On vain joko hyvin tai huonosti tehtyä musiikkia. Toivoisin, että musiikkia kuunneltaisiin rohkeasti, ilman ennakkoluuloja, laidasta laitaan.

Musiikkityöllä on tärkeä paikka seurakunnan elämässä. Yhtenä keskeisenä on kuorotoiminta. Tutkimusten mukaan kuorolaulu parantaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Yksi tutkimus osoitti, kuinka kuorolaulajien sydänten syke yhtenäistyi ja jopa parani niillä, joilla oli ongelmia esimerkiksi liian matalan sykkeen kanssa. Lisäksi havaittiin musiikkia harrastavien elinajanodotteen nousevan useilla vuosilla. Kuorolaulanta lisää myös yhteenkuuluvuutta, elämänlaatu paranee ja yhdessä laulaminen torjuu myös muistisairautta. Tervetuloa siis kokemaan näitä terveysvaikutuksia seurakunnan kuoroihin!

Myös musiikin kuuntelu virkistää ja sillä on vaikutus tunteisiin. Kirkot ovat suosittuja konserttipaikkoja. Pitkin vuotta on tarjolla monipuolisesti erilaista musiikkitarjontaa. Tervetuloa esimerkiksi tulevana sunnuntaina 28.4. klo14 Orimattilan kirkkoon kuulemaan Lasse Mårtensonin säveltämää jazzmessua ”Voiko sen sanoa toisinkin”.

Miia Kettunen, Orimattilan seurakunnan kanttori