

Kulturens betydelse för liv och hälsa

Föreläsning med konstillverk till musik
av konstnär Anna Toresdotter
Vid Särvox Rikskonferens fredag 9/11- 09

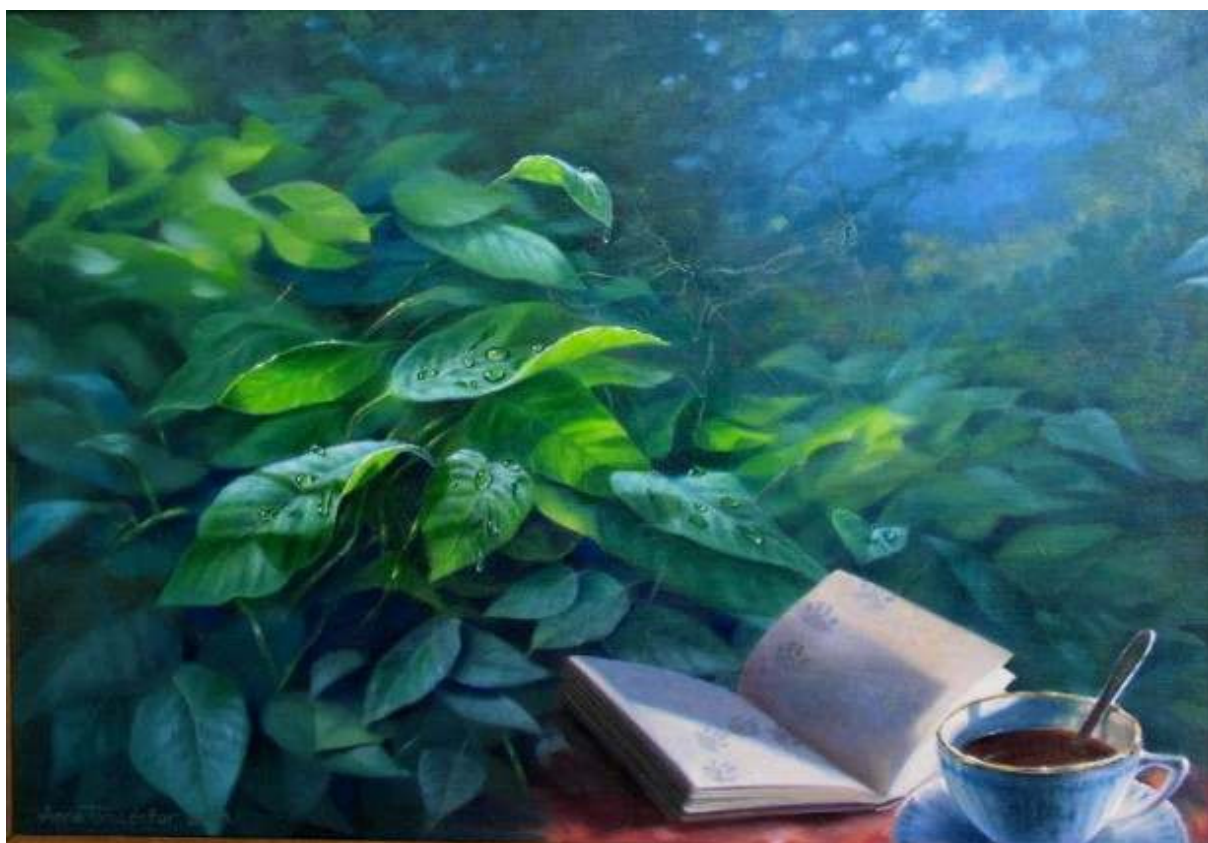
Här nedan kommer några ytterligare tips på intressant forskning som du kan googla på. På min hemsida finns dessutom mycket bilder att se, provsmak på min musik och information om föreläsningen:

www.annatoresdotter.se

Patienter med vacker utsikt kunde gå hem en vecka tidigare.

De hade dessutom färre postkirurgiska komplikationer och behövde lägre doser smärtstillande medel jämfört med de som hade utsikt mot en tegelvägg.

(Ullrich, Roger S.; Effects of healthcare environmental design on medical outcomes, 2001).



Oljemålning, Anna Toresdotter, "Räkna till hundra", 56 x 78 cm, 2008.

Musik kan förbättra vår förmåga till problemlösning

Musikupplevelser tycks kunna stimulera kroppens förmåga att reparera och ersätta slitna celler på samma sätt som fysisk träning. Och mycket talar för att musik leder till minskade skadliga stressreaktioner.

(Töres Theorell professor i psykosocial miljömedicin, vid Karolinska Institutet, Stockholm).

Nyutkommen bok: "Noter – om musik och hälsa" Karolinska Institutet University Press.

Musikutövning för barn främjar även andra inlärningsområden

Att som barn tidigt träna sig i piano eller annat instrument, tycks påverka hjärnans utveckling positivt även i övrigt. (Fredrik Ullén, docent, Karolinska Institutet, Stockholm). Sång och musikutövning för barn ökade deras IQ jämfört med kontrollgruppen, medan extra drama gav ökad social förmåga. Schellenberg (2001) *Annals of the New York Academy of Sciences* 930: 355-371. Kinesiska studier pekar på att instrumentalundervisning i barndomen ökar det verbala minnet i vuxen ålder. (Nature).



"Pantarei", Anna Toresdotter, tempera och olja på hudlimmad veckad duk, 54 x 45 cm, 2007.

Centrum för tvärvetenskaplig forskning kring kultur och hälsa

vid Göteborgs Universitet, instiftades av regeringen 2007 och leds av professor Gunnar Bjursell, hjärnforskare och molekylärbiolog. "Varför håller den stimulerade hjärnan bättre"? frågar han sig bl a och hänvisar till en mängd nya rön runt om i världen. T ex råttförsök där råttor i en stimulerande miljö läkte skador snabbare än de i en ostimulerande miljö. "Hjärnan kan liknas vid en muskel, menar han vidare, som behöver tränas och en aktiv hjärna ger ett friskare liv. Här kommer kulturstimulansen in som en mycket viktig faktor!" www.koh.org.gu.se



*"We don't stop playing
because we grow old,
We grow old
because we stop playing".*

C. Wyatt Runyan

Anna Toresdotter

Konstnär, föreläsare, kursledare

Tel: 08-54 025 025

info@annatoresdotter.se

www.annatoresdotter.se