



# **MUSIKENS HELANDE KRAFT**

**I VÄSTERLÄNSK VÅRD OCH TRADITIONELL KINESISK MEDICIN**

**Karola Lytts**

**Examensarbete i traditionell kinesisk medicin/akupunktur**

**Akupunkturakademin i Stockholm**

**Grupp 23**

**Juni 2012**

# INNEHÅLL

## ABSTRAKT

1. INLEDNING.....	1
2. STUDIENS BAKGRUND .....	2
2.1 Musikens inverkan på hälsan genom historien.....	2
2.2 Musikterapi inom olika vårdkunskapsområden .....	4
2.2.1 Psykiatriskt och psykoterapeutiskt inriktad musikterapi .....	5
2.2.2 Medicinskt inriktad musikterapi.....	5
2.2.3 Vårdande musikterapi .....	6
2.3 Att lyssna till musik och att lyssna på musik .....	7
3. STUDIENS SYFTE, VALET AV LITTERATUR OCH TIDIGARE FORSKNING SAMT METOD .....	7
4. STUDIENS TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	9
4.1 Forskarparadigmet .....	9
4.2 Teoretiska perspektivet.....	10
5. LITTERATUR- OCH FORSKNINGSÖVERSIKT .....	12
5.1 Musikens inverkan på hälsan enligt den traditionella kinesiska medicinen .....	12
5.2 Musikens inverkan på hälsan enligt den västerländska vården .....	15
6. RESULTAT.....	17
7. DISKUSSION .....	19
LITTERATUR .....	22

## ABSTRAKT

Läsaren introduceras i intresseområdet för detta examensarbete genom studiens bakgrund där den över 2000-åriga historien avslöjar att musiken har haft en stor påverkningskraft i att stärka själens försvar till att hindra kroppsliga sjukdomar och bevara hälsa. Det var redan under antiken som man började forma och realisera tanken om att det finns en växelverkan mellan kropp och själ. I antikens tradition ligger också en förståelse för ett hälsofrämjande och förebyggande arbete. Vidare beskrivs musikterapi enligt den definition som Världsgesundhetsorganisationen för musikterapi har skapat och det ges exempel på musikterapiens varierande metoder inom olika vårdkunskapsområden.

Studiens syfte är att med utgångspunkt i vårdvetenskapen nå fördjupad förståelse för musikens inverkan på hälsan utifrån två olika traditioner, den västerländska vården och den traditionella kinesiska medicinen. I valet av litteratur och tidigare forskning lyfts sådan litteratur och forskning fram som har relevans för studiens syfte. För att nå studiens syfte blir tolkning och förståelse utifrån en hermeneutisk forskningsansats nödvändig. Studien genomförs som en jämförande litteraturstudie.

Min uppfattning av verkligheten och sättet att se det som studeras uttalas genom att beskriva forskarparadigmet och valet av teoretiska perspektivet. Teoretiska perspektivet utgår från vårdvetenskapliga ontologiska grundantaganden samt teorier om den ontologiska hälsomodellen och lidandets drama.

Litteratur- och forskningsöversikten har kategoriserats utgående från studiens syfte i musikens inverkan på hälsan enligt den traditionella kinesiska medicinen och enligt den västerländska vården.

Det som sammantaget framkommer i resultatet är att musiken skapar glädje, positiva känslor och en positiv livssyn, kroppslig avslappning och själslig balans samt upplevelse av inre helande kraft som stärker själens försvar mot sjukdom. Vidare inverkan av musiken är att lidandet blir uthärdligt samt att välbefinnandet och livskvaliteten ökar. Självkänndomen ökar liksom förmågan att uttrycka känslor och upplevelser. Det handlar med andra ord om förmågan att öppna sig mot världen, andra människor och sig själv som en förutsättning för en god personlig utveckling. Efter resultatredovisningen och diskussionen om studiens giltighet och resultat ges slutligen förslag till fortsatt kunskapsutveckling.

## 1. INLEDNING

Musiken har i alla tider och kulturer varit ett medel för att kommunicera, uttrycka känslor och aktivera människans inre helande krafter. Afrikanska stammar hade trummor, horn och bjällror hundratals år före vår tideräkning. De forntida kineserna spelade panflöjt och munorgel. Redan de gamla grekerna ansåg att musik återställde den obalans i kroppen som orsakat sjukdom. De talade om musikens förmåga att nå själen och få kropp och själ att bilda en harmonisk enhet. I historiska skrifter berättas det hur Alexander den store blev återställd från sinnessjukdom genom att lyssna på musik från lyra och i Gamla testamentet kan man läsa hur kung Salomon blev fri från depression när David spelade för honom på sin harpa.

Musiken har en mycket lång historia och vi är på väg att upptäcka en tradition som har varit stark i vår historia ända fram till biomedicinens och den naturvetenskapliga medicinens genombrott på 1800-talet. Mycket forskning har fokuserat på olika kroppsdelar och sjukdomstillstånd istället för att studera ett enhetligt mönster hos människan. Att få beskriva sina upplevelser av hälsa har i hög grad ignorerats. Människan har reducerats från en helhet till delar och den helhetsmässiga hälsofrämjande och förebyggande vården har fått mindre uppmärksamhet. Människan har blivit ett föremål för vårdåtgärder som baserar sig på mätbara resultat av t.ex. laboratorieprov och histologiska vävnadsundersökningar. Detta är kränkande för en lidande människa som inte kan uppvisa godtagbara sjukdomssymtom.

I vårt samhälle är det svårt att undgå att komma i kontakt med musik. Det spelas stimulerande musik på varuhusen för att få människor att handla mera. Klassisk musik spelas på betjänande telefonlinjer för att väntetiden i kön inte skall kännas så lång. I filmer används musik för att förstärka stämningen. Musik och andra kulturupplevelser är viktiga medel också i vården och borde därför användas mera i främjandet av hälsa och i lindrandet av lidande. Jag kan inte föreställa mig livet utan romantiska ballader, glada poplåtar och mäktiga symfonier. Musiken talar direkt till hjärtat och har därför en stor kraft. Den påverkar hela vårt känsloregister. Den kan både lugna ner oss och pigga upp oss.

## 2. STUDIENS BAKGRUND

Under denna rubrik beskrivs musikens inverkan på hälsan genom historien, begreppet musikterapi definieras och vidare ges exempel på musikterapiens varierande metoder inom olika vårdkunskapsområden.

### 2.1 Musikens inverkan på hälsan genom historien

Begreppet musik härstammar från grekiska mytologin och betyder närmast musernas konst. Muserna var nio grekiska gudinnor som värnade om bland annat musiken, sången, dansen och diktkonsten (Fagius, 2001). Den gamla egyptiska hieroglyfen för glädje och välbefinnande var samma som den för musik (Dewhurst-Madock, 1994).

Att musiken kunde bli en del av medicinen under antiken (3000 fr.kr. - 500 eft.kr.) hade samband med flera förhållanden. Antikens *"etoslära"* var en musikfilosofi där de enskilda tonerna hade speciella egenskaper. Vissa skalor kunde lugna och andra hetsa upp. Musiken ansågs vara uppbyggd runt samma talförhållande som låg till grund för hela universums uppbyggnad. När musiken nådde människan kunde själen *"stämmas"* som en harpa, disharmoni kunde stämmas om till harmoni. Musiken kunde utjämna obalansen i kroppsvätskorna som var orsaken till sjukdomar. Det var redan under antiken som man började forma tanken om att det finns en växelverkan mellan kropp och själ. Man ansåg att det inte bara var genom att äta sunt utan även genom att stärka själens försvar med hjälp av musikens stora påverkningskraft, som man kunde hindra kroppsliga sjukdomar och bevara sin hälsa. Det ligger en förståelse för ett hälsofrämjande och förebyggande arbete i denna tradition. (Ruud, 2002).

Idén om relationen mellan kropp och själ realiserades först i den arabiska medicinen under andra hälften av 800-talet och framåt. Det var arabiska lärda från det islamska Mellanöstern som överförde de filosofiska tankarna om medicinska verkningar till en praktisk medicinsk konst.

Följande meningar i Johannitius (Hunain ibn Ishaq) har blivit musikens inkörsport till medicinen: *”Flera sinnestillstånd skapar en effekt på kroppen, till exempel sådana som för den naturliga värmen från det inre i kroppen till dess yttre delar eller till hudens yta. Ibland sker detta plötsligt, som vid häftigt vredesmod; andra gånger sker det försiktigt och långsamt, som vid glädje och behag; vissa affekter stör både den inre och yttre naturliga energin, som till exempel vid sorg.”* Musiken kunde manipulera *”själens lidelser”* genom att dämpa och lindra tillstånd som förorsakade sjukdomar, och genom att stärka själsliga tillstånd som kunde förhindra och förebygga sjukdom. Det var mot denna bakgrund som den italienska föreläsaren Gentile da Foligno vid den medicinska fakulteten i Perugia 1348 rådde folk att undvika känslor som tristess, vrede och ensamhet för att inte störa kroppens sammansättning och uppmuntra sjukdomen. I stället skulle man söka glädje och behag med hjälp av *”melodier, sånger, berättelser och liknande fröjder”* (Horden, 2000).

Under barocken på 1600-talet var Descartes mekanistiska filosofi tillsammans med den musikestetiska affektläran förhärskande. Stora eller små intervaller i musiken kunde utvidga eller dra samman kroppens, *”spiritus animale”*, ett slags livsluft som strömmade genom människan. Hos en deprimerad människa hade denna livsluft krympt ihop (Ruud, 2002).

Under Krimkriget på 1800-talet använde Florence Nightingale musik för att förbättra miljön för de skadade soldaterna. Sjukskötarna sjöng och spelade små melodier på flöjt som en del i läkningsprocessen och för att lindra soldaternas smärta. Nightingale fann att höga ljudnivåer är irriterande och påverkade patienterna negativt (Nightingale, 1989). På ett tyskt psykiatriskt sjukhus i närheten av Dresden hade musiken på 1800-talet en framträdande roll i behandlingsprogrammet. Sjukhuset hade både kör, blåsorkester och kammarorkester som leddes av en heltidsanställd musikledare i nära samarbete med läkarna som godkände all musik som framfördes. Musikstilen kännetecknades av att man försökte undvika alltför komplicerade harmonier eller romantiska teman. Idealet var Mendelssohns musik. Musikens tusenåriga historia inom medicinen försvann i och med det naturvetenskapliga tänkesättets genombrott och positivismens framväxt på 1800-talet. Musiken har dock igen befast sin plats inom medicin och i förebyggande hälsovård över hela världen under loppet av de sista femtio åren (Ruud, 2002).

## 2.2 Musikterapi inom olika vårdkunskapsområden

Begreppet musikterapi står för varierande metoder som används inom olika vårdkunskapsområden. Min avsikt inom ramen för detta examensarbete är inte att ge en uttömmande beskrivning av musikterapi utan endast ge exempel på dess metoder. Jag använder den definitionen på begreppet musikterapi som Världsorganisationen för musikterapi, WFMT - World Federation of Music Therapy har skapat. *”Musikterapi är användningen av musik och/eller musikaliska element (ljud, rytmer, melodi och harmoni) av en musikterapeut tillsammans med klient eller en grupp. Musikterapin sker i en process som är tillrättalagd för att utlösa och främja kommunikation, relationer, inläring, mobilisering, uttryck och organisering (fysisk, emotionell, psykisk, social och kognitiv). Målet för musikterapin är att utveckla potentialer och/eller att bevara funktioner hos den enskilda individen så att vederbörande kan uppnå en bättre intra- eller interpersonlig integration och på det sättet uppnå bättre livskvalitet.”* Musikterapi innebär alltid ett möte där en musikterapeut har en dialog med patienten. Terapin handlar om målinriktade åtgärder och om systematiska interventioner baserade på klara definitioner om tillstånd. Musiken är ett verktyg i förändringsprocessen och istället för problem finns möjligheterna i fokus. Musiken har en förmåga att motivera till handling, till att mobilisera de krafter som behövs för att komma in i en god utveckling. Musiken handlar inte enbart om att integrera de krafter som finns inom oss, utan musikterapin påverkar det som sker mellan människor (Ruud, 2002).

Enligt Werner Kjellberg (1.9.2011) urskiljs tre huvudlinjer inom musikterapin: 1) Expressiv musikterapi som går ut på att uttrycka sig med musik antingen individuellt eller i grupp; 2) Receptiv musikterapi och Guided Imagery and Music (GIM) som handlar om att genom vägledad musiklyssning komma i kontakt med sina inre bilder; 3) Funktionsinriktad musikterapi – FMT som är särskilt lämpad för t.ex. rörelsehindrade.

### **2.2.1 Psykiatriskt och psykoterapeutiskt inriktad musikterapi**

Petersson (2009) säger att den psykiatriskt inriktade musikterapien bygger på kunskap om psykoser och andra svåra psykiska funktionshinder samt en förståelse av musikens möjligheter att stimulera, motivera och kontrollera beteende etc. Det är också viktigt att kunna individualisera musikterapien och vara följsam med patientens sätt att lyssna på musik. Metoden Analytic Music Therapy (AMT) baseras på psykoanalytiska principer och beskrivs som en metod för att med hjälp av musikens symbolik undersöka en persons inre själv i syfte att främja personlig utveckling. Guided Imagery and Music (GIM) är en metod som fokuserar de känslor och upplevelser som aktiveras när patienten lyssnar på utvald klassisk musik i ett avslappnat tillstånd. För att känslorna skall bli mer hanterbara måste de emellertid verbaliseras i samtal med terapeut och patient. GIM har varit användbar vid post-traumatiskt stressyndrom och andra ”reaktiva” tillstånd, kroniska stresstillstånd och vissa psykosomatiska tillstånd.

Enligt Eklöf (1.9.2011) hjälper receptiv musikterapi/musiklyssnande till att stimulera inre bilder och symboler, minnen, tankar, känslor, kroppsförmågor och erfarenheter som kan vara svåra att uttrycka i ord. I detta tillstånd kan man möta och föra en dialog med sitt undermedvetna, verbalisera och hantera problem och känslor, konflikter, rädslor, aggressioner, sorg och glädjeämnen som annars är inkapslade. Självkännetiden ökar genom en djupare förståelse av sina behov och önskningar och de problem som hindrar en att ta vara på livet fullt ut.

### **2.2.2 Medicinskt inriktad musikterapi**

När musikterapi används som metod för rehabilitering sker det inom ett medicinskt kunskapsområde med syfte att träna och stimulera hjärna och nervsystem efter skada eller sjukdom som uppstått senare i livet, t.ex. stroke, MS eller Parkinsons sjukdom. Musik kan ytterligare användas inom barnsjukvård och som stressreducerande metod t.ex. i samband med stora trauman eller operationer samt vid andra oros- och smärttillstånd. För att stimulera hjärna och nervsystem används t.ex. Rythmic auditory stimulation (RAS) som förenklat går ut på att rytm är ett viktigt redskap för utveckling av fysisk rörelseförmåga. Ett annat sätt att använda



musikens och rytmens stimulerande förmåga är att ge feed-back på rörelser, s.k. Musical Motor Feedback (MMF). Metoden har använts t.ex. vid gångträning där musiken initieras takt för takt av patientens håltryck. Melodic Intonation Therapy (MIT) är en metod som drar nytta av det faktum att musiken aktiverar andra delar av hjärnan än de som behövs för det talade språket. En vanlig målgrupp är personer som har drabbats av skador som påverkar språkförmågan. Terapeuten använder kända melodier som han/hon sjunger frågor till och patienten svarar genom att sjunga, och orden finns där direkt även när det finns stora svårigheter att tala. Målet är att successivt frigöra språket från musiken så att det åter kan talas och förstås utan melodi. Sessionen är välstrukturerad och den musik som väljs är ofta klassisk musik med avslappnande effekt som Beethoven, Debussy, Bach, Vivaldi etc. (Petersson, 2009).

### **2.2.3 Vårdande musikterapi**

All musikterapi inom vården syftar emellertid inte till behandling och rehabilitering i form av mätbara funktionsförbättringar. Vårdande musikterapi som utgår ifrån ett vårdvetenskapligt perspektiv syftar till att lindra lidande samt skapa möjligheter till växt, utveckling och försoning.

Längtan efter helhet och djupare helighet har lett till ett förnyat intresse för musikens harmoniserande inverkan. Många upplever musiken som en transcendental kraft i vardagen. Musiken blir en påminnelse om att det finns storheter och värden utanför våra egna liv som ger livet riktning och mening. Genom att musiken symboliserar andliga storheter och livskrafter blir också musikens makt och verkningar djupgående. Det är inom denna horisont som man måste förstå musikens möjliga hälsofrämjande användning och en mer holistisk terapeutisk verkan. Sjukdom är inte ett statiskt tillstånd utan en begränsning i handlingsmöjligheter, och terapi handlar inte om att bota i någon traditionell medicinsk mening utan innebär att öka förmågan att handla (Ruud, 2002).

Music-Therapeutic Caregiving (MTC) har en vårdande funktion. Professionella vårdare kan t.ex. sjunga och utöva musikaliska aktiviteter tillsammans med t.ex. demenssjuka patienter. Det viktiga här är att patienten är delaktig (Petersson, 2009).

### **2.3 Att lyssna till musik och att lyssna på musik**

”Att lyssna till musik” skiljer sig från att mer eller mindre passivt ”höra på musik”. Skillnaden ligger i graden av fokusering, i viljan att gå ”in i musiken”, att lyssna aktivt genom att söka information från text och musikaliska element. I det ena ögonblicket är man upptagen av melodin, harmonier, rytm och klang, i nästa ögonblick är det text och artister som väcker vår uppmärksamhet. Ibland glider man långa stunder in i ens egen bildvärld, skapar sina privata fantasiresor som gör att man glömmer att lyssna till själva musiken. Det finns många nivåer i en musikupplevelse. Mer djupgående upplevelserna ger avspänning, kroppsligt välbefinnande, och personliga insikter som ökar beredskapen att känna och reflektera, att bli varse om kroppens reaktioner. De bilder och associationer man får till musiken kan uppfattas som symboler från en del av en själv som man inte kommunicerar så väl med. Det väsentliga är att den musik som används ger ro och avspänning, avleder från stress och eventuell smärta samt bildar utgångspunkt för hopp och positiva tankar (Ruud, 2002). Att lyssna på musik hos en terapeut kallas passiv musikterapi och är för det mesta individuell. Musikvalet anpassas med noggrannhet utifrån vilket tillstånd som ska behandlas och patientens personliga smak (Shealy, 2001).

## **3. STUDIENS SYFTE, VALET AV LITTERATUR OCH TIDIGARE FORSKNING SAMT METOD**

### **Studiens syfte**

Syftet med denna jämförande litteraturstudie med utgångspunkt i vårdvetenskapen är att nå fördjupad förståelse för musikens inverkan på hälsan utifrån två olika traditioner, den västerländska vården och den traditionella kinesiska medicinen. Med västerländsk vård avses i denna studie den vård som har sin utgångspunkt i olika vårdkunskapsområden som t.ex. vårdvetenskap, medicin och beteendevetenskap. Den traditionella kinesiska medicinen är en holistisk och andlig läkekonst. Trots att känslor, rörelse, dans, sång och musik är mycket nära relaterade till varandra har jag i denna studie valt att sätta tyngdpunkten på musikens inverkan på hälsan.

## **Valet av litteratur och tidigare forskning**

Studien inleddes med en datasökning av tidigare forskning och litteratur på olika databaser som t.ex. PubMed och Ebsco genom att använda olika svenska, engelska och finska sökordskombinationer av orden vård, medicin, traditionell kinesisk medicin, akupunktur, musik, hälsa, helande, musikterapi. Under min en månads långa TCM-praktikperiod i Kina på ”*Hospital of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine*” i Nanchang, var Google och ”*CCTV News*” ypperliga tillgångar vid datasökningen. Under studiens gång gjorde jag också en manuell kontinuerlig sökning av litteratur och tidigare forskning inom olika vårdkunskapsområden. Inom traditionell kinesisk medicin finns det mycket lite forskning om musikens verkningar på hälsan. Det finns en relativt stor tillgång till internationell kvantitativ forskning gällande mätbara verkningar av musikterapi utifrån den västerländska medicinen, men tillgången till kvalitativ forskning är däremot betydligt mindre. Kvalitativa forskningsmetoder är mera lyhörda för människors upplevelser och erfarenheter än vad kvantitativa forskningsmetoder är. I kvantitativa forskning missar man därför det som inte är mätbart. Litteratur och tidigare forskning som har relevans för studiens syfte har lyfts fram.

## **Valet av metod**

Valet av hermeneutiken som en forskningsansats är relaterat till studiens syfte. Hermeneutikens kunskapsintresse utgörs av människan, hennes relationer till andra människor och mötet mellan dem. Hermeneutiken betraktar människans upplevelsevärld som unik. Hermeneutiken är en tolkande metodansats som lämpar sig bäst i kvalitativ och induktiv forskning där verkligheten ses som ett kaos som måste tolkas utgående från ett helhetsperspektiv för att förstås. Verkligheten hos och kring människan i all sin komplexitet kan inte förklaras utan endast förstås genom intuitiv förståelse som sträcker sig ofta djupare och vidare än det som kan förklaras. Inom den hermeneutiska cirkeln fördjupas förståelsen av det fenomen som studeras när forskaren ställer frågor som leder till nya frågor och svar. Förståelsehorisonten markerar gränserna för vilka tolkningar som är möjliga samtidigt som den utvidgas och förändras under tolkningsprocessen. Tolkning är ett närmande som aldrig är slutgiltigt (jfr.Barbosa da Silva & Andersson, 1993, Ödman, 1979, Gadamer, 1989, Alvesson och Sköldberg, 1994).

## **4. STUDIENS TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER**

Studien utgår ifrån ett vårdvetenskapligt perspektiv. I diskussionskapitlet drar jag paralleller till den kinesiska daoistiska filosofin. Genom att uttala mitt forskarparadigm och beskriva mitt val av teoretiska perspektiv klargör jag för mina grundantaganden eller min uppfattning om verkligheten och sättet att se eller gestalta den verklighet som jag studerar.

### **4.1 Forskarparadigmet**

Forskaren har sitt eget sätt att uppfatta den verklighet som han studerar och därför är det viktigt att han uttalar sitt paradigm. En forskning påverkas inte bara av den kunskap som forskaren har inhämtat om sitt forskningsområde utan också av hans åsikter, värderingar och önskningar samt intressen, vetenskapssyn och kompetens. Genom att klargöra sina grundantaganden om verkligheten, sin syn på vetenskapen samt sitt intresse och sin kompetens underlättar forskaren den kritiska granskningen både för sig själv och för läsaren (Törnebohm, 1989).

Min världsbild präglas av den vårdvetenskapliga helhetssynen på människans varande som en enhet av kropp, själ och ande. Hälsa innebär att vara odelbar till kropp, själ och ande. Hälsa är förenligt med uthärdligt lidande, men i det outhärdliga lidandet är människans enhet splittrad. Med människans andliga eller religiösa dimension förstås i detta sammanhang hennes längtan efter och beroende av delaktighet och gemenskap där hon får uppleva sig bekräftad som en helhet samt som en del av en större helhet. Vördnaden för människans värdighet och unikheter utgör grunden för en vårdande kultur. Människans värdighet innebär en inre frihet och ansvar för sitt och andras liv. Vårdandet skapas i relation mellan patient och vårdare vilket innebär en inbjudan och ett mottagande av den andra. Vårdandet motiveras av lidandet och dess grundmotiv utgörs av caritas-motivet som genom medlidande väcker en vilja hos vårdaren att lindra patientens lidande. Vårdandets meningssammanhang utgörs av vårdgemenskapen som uppstår i en osjälvisk relation där vårdare och patient delar ett gemensamt intresse att lindra lidande (jfr. Eriksson, 1997).

Mitt intresse att studera musikens inverkan på hälsan utifrån två olika traditioner, den västerländska vården och den traditionella kinesiska medicinen, föddes redan för ett år sedan och det har fördjupats under den tid jag har studerat traditionell kinesisk medicin med inriktning på akupunktur. Det att jag är legitimerad hälsovårdare (Public Health Nurse) med brinnande intresse för förebyggande, hälsofrämjande vård och är mycket intresserad av kulturaktiviteter som t.ex. musik, dans och konst har på ett naturligt sätt styrt mitt val av intresseområde. Genom att ha avlagt magisterexamen i hälsovetenskaper har jag fått fördjupade kunskaper i vårdvetenskap och en ökad forskarkompetens. I den traditionella kinesiska medicinen har jag funnit nya instrument som är användbara i den förebyggande och hälsofrämjande vården, men också i botandet av sjukdomar och i lindrandet av lidande.

## **4.2 Teoretiska perspektivet**

Att välja perspektiv innebär att välja ett bestämt sätt att se dvs. man väljer vad man vill se och hur man ser på det man vill se. Ett medvetet perspektivval leder till en fördjupad förståelse av det som studeras. Perspektivet utgör således en ram för tolkning och det skall relateras till studiens syfte. I denna studie utgörs det teoretiska perspektivet av den ontologiska hälsomodellen och lidandets drama (Eriksson, 1992).

### **Den ontologiska hälsomodellen**

Hälsa betyder rent begreppsligt och historiskt helhet och helighet. Med helighet menas människans djupa medvetenhet om sin unikheter och sitt ansvar som människa, och med helhet avses människans varande som kropp, själ och ande som oskiljaktiga delar. Lidande och kärlek är de djupaste och innerligaste av själens och andens rörelser och utgör därmed de mest grundläggande livs- och hälsoprocesserna. Genom lidande och kärlek mognar människan till en mera mångsidig helhet och till en djupare helighet, till livsvisdom och harmoni så att hon kan bli det hon är ämnad för och förverkliga sitt innersta väsen (Eriksson, 1994, 1995).

Ontologiska hälsomodellen utgår från hälsa som vardande mot en djupare enhet. Hälsa som enhet ses som en rörelse mellan nivåerna hälsa som ”görande” som ”varande” och som ”vardande”. På görande nivån bedöms hälsa utifrån yttre objektiva kriterier. Tänkandet och handlandet är inriktat på att leva hälsosamt och att undvika sjukdom. På varandenivån eftersträvas en form av balans och harmoni och på vardande nivån är inte människan främmande för lidande, hon har sin strävan inriktad på att försona sig med livets omständigheter och att bli hel på en djupare integrationsnivå. Människan uppnår en inre enhet som utgör hennes egentliga väsen (Eriksson, 1995).

Lidandet kan också liksom hälsa uppfattas på tre olika nivåer, dvs. ”att ha ett lidande”, ”att vara i lidande” och ”att varda i lidande”. Att ha lidande innebär att vara främmande för sig själv, sina egna inre begär och därmed även för sina möjligheter. Det är att vara styrd av yttre omständigheter. Att vara i lidandet innebär att söka någonting mera helgjutet. Människan försöker lindra sitt lidande mera kortsiktigt genom behovstillfredsställelse. Behoven kan bli tillfredsställda, men människan känner ändå en stegrad oro som finns och driver henne vidare. Att varda i lidandet är en kamp mellan hopp och hopplöshet, mellan liv och död. Ifall livet segrar i denna kamp leder det till en högre grad av integration och människan kan finna en mening i sitt lidande (Eriksson, 1994).

### **Lidandets drama**

Varje människas lidande utspelas i ett lidandets drama. Dagens människa saknar delvis ett språk för att uttrycka sitt lidande och sina känslor. Lidandet har reducerats till smärta, ångest eller ett fysiskt uttryck som kan observeras. När lidandet reduceras till ett kroppslidande innebär det alltid att människan fräntas möjligheterna till att lindra sitt lidande genom växt, utveckling och försoning. En människas lidande blir inte bekräftat när man försöker bortförklara eller för snabbt finna orsaker till det, utan innebär ofta istället ett ytterligare lidande för henne. Att försöka lindra en medmänniskas lidande innebär att våga vara medaktör i dramat, att inbjuda till en kravlös gemenskap och förmedla att man finns där för att dela lidandets kamp. Det att en annan människa ser mitt lidande innebär en tröst och en tillförsikt om att någon kan komma till mötes. Ett drama

med ett lyckligt slut innebär att försonas. Försoningen innebär att man skapar en ny helhet som också innehåller ”*det onda*” som dock nu bäddas in i en ny meningsfull helhet. Om en människa inte kan spela med i det lidandets drama som leder fram till en verklig försoning upplever hon ett stegrad lidande som småningom leder fram till förkrosselse och ”*döende*”. Människan bokstavligen avlider, först som person och människa till ande och själ och småningom även kroppsligt (Eriksson, 1994, 1995).

## **5. LITTERATUR- OCH FORSKNINGSÖVERSIKT**

Litteratur och tidigare forskning har kategoriserats utgående från studiens syfte i musikens inverkan på hälsan enligt den traditionella kinesiska medicinen och enligt den västerländska vården. I denna studie har jag avsiktligt valt att inte skilja på litteratur och tidigare forskning. För läsaren är det dock fullt möjligt att härleda teoretiska materialets ursprung i förteckningen över litteratur.

### **5.1 Musikens inverkan på hälsan enligt den traditionella kinesiska medicinen**

Dr. Li Ming överläkare på öron- och halsavdelningen på Yueyang sjukhuset i Shanghai i Kina (4.11.2011), säger att syftet med traditionell kinesisk musikterapi är att behandla energiobalanser i kroppen som förorsakar psykiska besvär. I diagnostiseringen av obalanser i kroppen utgår man ifrån de fem viktigaste organen mjälte – lunga – lever – hjärta – njure och de fem tonerna Gong - Shang – Jiao – Zhi – Yu som hör till de fem elementen jord – metall - trä – eld - vatten. Tönen Do påverkar hjärtat, Re levern, Mi mjälte, So lungorna och La njurarna. Röstdiagnostiseringsmetoden används för att påvisa eventuella energiobalanser i kroppen. Tinnitus som beror på varierande orsaker, som t.ex. psykologiska, kan behandlas med musikterapi. Syftet med terapin är att hjälpa patienten att filtrera öron ringning/tinnitus till ett bakgrundsljud varvid besvären lindras. På basen av den medicinska diagnosen komponeras en CD-skiva med kinesiska melodier, som är anpassad efter den enskilda patientens unika diagnos. Patienten tar hem skivan som han/hon enligt läkarens ordination skall lyssna till i 30 minuter tre

gångar om dagen. Verkningarna av musikterapi på tinnitus varierar och är individuella. Det är svårt att bota tinnitus helt, men musikterapi kan minska den stress och ångest som beror på tinnitus. Dr Li Ming understryker att med kinesisk musikterapi behandlas människan helhetsmässigt och inte enbart enskilda symtom.

I den klassiska kinesiska Boken om sånger (Shi Jing) beskrivs hur sång och dans utvecklades pga. ordens bristfällighet i kommunikationen av upplevelser. Musik och dans används med andra ord som medel för att uttrycka upplevelser och känslor som är svåra att uttrycka i ord. I en artikel från Lushi Chunqiu (239 f.kr, engelsk översättning av J. Knobloch) berättas det att musik kan användas på följande sätt vid yang tillstånd: När den gamla Zhuxiang klanen styrde världen för länge sedan, fanns det ett överskott av vind som stimulerade yang Qi till att kraftigt skingra/dispergera de otaliga sakerna varför frukterna och nötterna förblev omogna. Av denna orsak uppfann Knight fem energisträngar (jfr. musiken) till att harmonisera/dämpa yang Qi och de varierande sakerna överlevde. Dans kan användas på följande sätt vid yin tillstånd: I begynnelsen av Yinkang klanen hade yin koncentrerats i stora mängder och ökade överdrivet. Vattendragen blockerades och motarbetade vattnets flöde ut från källorna. Människors (Qi) energier blev täta/tröga och stagnerade samt deras muskler och skelett spända och styva. Då uppfann de dansen till att frigöra/leda och stimulera/sprida yin. Berättelsen visar hur musik används vid yang tillstånd på grund av sin harmoniserande och avslappnande verkan samt hur dansen används vid yin tillstånd på grund av sin stimulerande och frigörande verkan.

I boken Yellow Emperor's Canon of Medicine, spiritual Pivot III. (2008) framgår det i teorin om fem-tonskalan att det finns fem olika kvaliteter av respektive ton som hör ihop med var sitt av de fem elementen. Kvaliteterna Youzhi, Shaozhi, Zhizhi, Shangzhi och Panzhi hör till eldelementet; Youjiao, Dijiao, Shangjiao, Dajiao, och Panjiao hör till träelementet; Youshang, Shaoshang, Dishang, Shangshan och Zuoshang hör till metallelementet; Shaogong, Shanggong, Dagong, Jiagong, och Zuogong hör till jordelementet; Zhongyu, Zhiyu, Shangyu, Dayu och Shaoyu hör till vattnelementet. Lindborg (5.9.2009) förklarar att tonen Gong stimulerar mjälten; tonen Shang påverkar lungan och sätter människan i harmoni med perfekt rättvisa samt ger associationer till renhet och klarhet; tonen Jiao rör och harmonierar levern samt gör människan medlidande och vänlig mot sin nästa; tonen Zhi påverkar hjärtat samt skapar glädje och



munterhet; tonen Yu stimulerar njurarna och sätter människan i harmoni med vishet.

Enligt Rochat de la Vallés (18-19.2.2012) direkta tolkande och förklarande från de klassiska medicinska texterna är tonen Gong grundtonen av de fem tonerna i musiken och utifrån den kan de övriga tonerna etableras. Karaktäristiska ljudet för Gong är ett ljud som sprider sig i alla de fyra riktningarna. Det är ett ljud som man brukar beskriva som ett vagnshjul som rullar eller ljudet av åskan som mullrar, ett ljud med amplitud och regelbundenhet. När teorin om yin och yang och de fem elementen utvecklades inkluderade man de fem tonerna för att symbolisera och representera världen, samhället och människorna. Musiken är en metafor om hur olika delar av samhället skall kunna harmoniera med varandra och för att kunna avgöra när någon av delarna spelar falskt. Musiken är en metafor för att tala om Qi's harmoni. För att harmoniera mjälten och speciellt den mentala sfären kan man använda tonen Gong med en speciell teknik. Hur tonen kommer fram beror på instrumentet som den spelas på, i vilken oktav den spelas och sättet den spelas på just den gången. En annan förbindelse mellan musik och mjälten är sjungandet. Att sjunga en sång är relaterat med mjälten som skapar harmoni i kroppen. Sång är luften som passerar från bröstkorgen ut genom munnen. I kapitel 5 i Suwen berättas det om de fem ljuden som kommer från bröstkorgen via halsen och ut genom munnen under olika omständigheter. Dominansen av det ena eller det andra kan tyda på en patologi. När mjältens Qi dominerar på ett normalt sätt kommer sången att få ett uttryck för den harmonin som finns i kroppen. Sången hjälper till att frigöra cirkulationen och ser till att Qi cirkulerar som det ska. Sången skapar en bra relation mellan mjälten och hjärtat. En bra relation kan skapas med andra om man är i harmoni med varandra eller sjunger i harmoni tillsammans t.ex. efter att ha ätit en god och balanserad måltid, men det brukar inte låta så vackert när man sjunger efter att man har ätit och druckit för mycket. Man sjunger för starkt för att kompensera det att man är spänd och blockerad. Det kan gå så långt, som när man har yangming galenskap, att man sjunger och skriker oavbrutet.

## 5.2 Musikens inverkan på hälsan enligt den västerländska vården

Eneström (21.9.2011) säger att människans personliga och ursprungliga röstklang är lika unikt som fingeravtrycket. Via långsamma igenkännande rörelser i samklang med röstens vibration och klang i kroppen, kan kroppen återskapa kontakten med sitt unika uttryck i röst och rörelse. Det är när man möter sin kropp, sin andning och sin röst som man möter sig själv. Energi- och andningsflödet kan jämföras med att stämma ett instrument. Med andningen utforskar man sin kropps alla resonans- och klangutrymmen. Syftet är att med hjälp av avspänning hitta de spänningar som finns i kroppen och det som kroppen vill förmedla och uttrycka. Vägen dit kan vara både lång och jobbig när gömd smärta och sorg kommer i dagen. När sången och rörelsen kommer från hela människan kan man uppleva en intensiv känsla av att finnas till. Musiken och sången är en väg till ökad livskvalitet, mening och självkänedom.

Musiken har enligt Ruud (2002) en mångfasetterad inverkan på hälsan. Att lyssna till lugn musik har visat på tydliga förändringar i hjärnans aktivitet. Hjärnaktiviteten skiftar från så kallade betavågor till alfavågor som också kan observeras när man mediterar. *Musiken leder till avslappning*, såväl kroppslig avspänning som själslig balans/ger ro samt *avleder* från stress och smärta. *Musiken ökar välbefinnandet* genom att sinnestillståndet förändras och sömnkvaliteten förbättras. *Musiken frigör associationer, minnen, känslor, kroppsförnimmelser, erfarenheter och tankar som kan vara svåra att uttrycka i ord*. Musiken kan ge starka känslomässiga upplevelser ända från tidig barndom. Genom att föra en dialog med sitt undermedvetna nås personliga insikter och varseblivning om kroppens reaktioner. Musik bidrar till att utveckla en förmåga att uppleva och uttrycka känslor som handlar om att se nyanser i känslor, om att bli medveten om intensiteten i upplevelser och uttryck. *Musiken är en transcendental kraft som ger livet mening, sammanhang och riktning*. Upplevelsen lämnar inte enbart efter sig starka spår utan kan också bli riktgivande för vad man orienterar sig mot i livet. Musik som gläder och väcker positiva känslor kan minska verkan av skadliga affekter och stärka själens försvar mot sjukdom samt stimulera till att se nya möjligheter och till nyorientering. Det handlar om förmågan att öppna sig mot världen, andra människor och sig själv som en förutsättning för en god personlig utveckling. *Musiken motiverar och kontrollerar beteendet*. Man får en känsla av att bemästra smärta och ha kontroll över sin sjukdom.

Enligt Assarson & Persson (2006) studie kan musiken stärka patientens mentala inre styrka som kommer sig till uttryck i minskad depression, ökad förmåga att uthärda sin smärta och upplevelse av ökad livskvalitet. Patienten måste vara känslomässigt mottaglig och tidigare psykologiska trauman och känslor måste vara lösta för att musiken skall ha en smärtlindrande effekt. En patient med kronisk smärta kan med musikens hjälp förändra sitt tankemönster och få en förändrad syn på sin sjukdom eller nå transcendens och förflytta sig bortom sin smärta till att uppleva en känsla av välbefinnande. Musiken ger mätbara fysiologiska förändringar som lägre blodtryck, puls och andningsfrekvens. I studien framgick det också att eftersom musiken är så rikt nyanserad och mångsidig är förhållningssättet till den olika. Att lyssna på rockmusik ökar upplevelsen av fientlighet, nedstämdhet och spändhet. Även de tonåringar som brukar lyssna på rockmusik kände sig mer lugna och avslappnade när de lyssnade på new-age, klassisk eller specialkomponerad musik. Den unika musikupplevelsen påverkas av lyssnarens personlighet, uppfostran, erfarenhet, livsmiljö och musikminne, men är inte beroende av patientens ålder, kultur eller hälsa. Låga toner som vibrerar långsamt uppfattas kraftfullare än höga toner. Frekvenser på 60-600 Hz fungerar bäst eftersom de stimulerar nervändar som hämmar smärtimpulserna.

Dewhurst-Madock (1994) säger att vibrationer med frekvens på 200-500 HZ har positiva effekter på ben, muskler och vävnader.

I Korhonen & Pölkki (2011) studie framgår det att till patienter, som skall lyssna på musik före under och efter ett kirurgiskt ingrepp eller en smärtsam behandling, bör man välja en sådan musikstil som tjäna syftet bäst. Det rekommenderas att man använder lugn flödande musik med en takt på 60-80 slag i minuten. Musiken skall innehålla låga toner från stråkinstrument och så lite cymbaler som möjligt. Musiken skall inte vara stämningsfull och styrkan skall vara 60 decibel. Studiens grundantagande var att patientens uppmärksamhet riktas med hjälp av musiken mot någonting annat än behandlingen och smärtan. Det framgick i studien att musiken kan minska smärta och ångest förorsakad av ett kirurgiskt ingrepp eller en smärtsam behandling. Musiken visade sig dock ha en svag effekt och skall därför inte användas som förstahands eller enda metod i smärtlindringen, utan den skall kombineras med sedvanliga vårdmetoder.

Enligt Nilsson (2008, 2009) ökar halterna av oxytocin, som normalt ökar när man slappnar av, och halterna av kortisol minskar, som normalt ökar vid stress, i blodet när patienter lyssnar på musik i hörlurar efter stora hjärtoperationer.

## 6. RESULTAT

När man gör diagnoser i traditionell kinesisk musikterapi är man inte intresserad av enskilda kroppsdelar eller symtom, utan man relaterar dem till resten av kroppen, till själen och anden samt den omgivning som patienten lever i för att man skall förstå hur en sjukdom har uppkommit och hur den sedan skall behandlas på basen av en individuell unik diagnos. I diagnostiseringen söker man efter obalanser mellan yin och yang samt i de naturliga dynamiska relationer som finns mellan de fem elementen jord/mjälte – metall/lunga – trä/lever – eld/hjärta – vatten/njure. De fem tonerna i teorin om de fem elementen - Gong/mjälte – Shang/lunga – Jiao/lever – Zhi/hjärta – Yu/njurarna – används både i diagnostiseringen av obalanser och för att bota och återställa den ursprungliga harmonin i den aktuella kroppsdel och mellan organen samt patientens relation till sig själv och sin omgivning. I röstdiagnostiseringsmetoden utgår man från de fem ljuden eller luften som kommer från bröstkorgen och passerar ut genom munnen under olika omständigheter. Det förefaller inte vara kutym att använda musiken som diagnostiseringsmetod i den västerländska musikterapi. Ett sätt att diagnostisera obalanser i kroppen och som används inom västerländsk musikterapi är att via långsamma, igenkännande rörelser i samklang med röstens vibration och klang i kroppen eller med hjälp av avspänning hitta de spänningar som finns i kroppen och det som kroppen vill förmedla och uttrycka.

Tonen Gong, som hör till jordelementet och är grundtonen utifrån vilken de övriga tonerna etableras, harmonierar mjälten som i sin tur skapar harmoni i kroppen. De övriga tonerna Shang/metall påverkar lungan och sätter människan i harmoni med perfekt rättvisa; Jiao/trä rör och harmonierar levern samt gör människan medlidande och vänlig mot sin nästa; Zhi/eld påverkar hjärtat samt skapar glädje och munterhet; Yu/vatten stimulerar njurarna och sätter människan i harmoni med vishet. I västerländsk musikterapi komponerar man inte ihop specifika toner till individuellt anpassade melodier på basen av en unik diagnos så som man gör i den

kinesiska musikterapi, utan använder en musikstil som tidigare också har visat sig ge önskad effekt på liknande symtom eller diagnoser. Förhållningssättet till musiken varierar på grund av att den är så rikt nyanserad och mångsidig. Musikupplevelsen anses bero på lyssnarens personlighet, uppfostran, erfarenhet, livsmiljö och musikminne, men inte av patientens ålder, kultur eller hälsa. Att lyssna på rockmusik visar sig öka upplevelsen av negativa känslor och spänning. New-age, klassisk eller specialkomponerad musik visar sig däremot öka upplevelsen av lugn och avslappning. Den optimala inverkan på hälsan har musik vars frekvens är 60-600 Hz. Låga toner som vibrerar långsamt uppfattas kraftfullare än höga toner. Musiken skall innehålla låga toner från stråkinstrument och så lite cymbaler som möjligt. Musiken bör vara lugnt flödande med en takt på 60-80 slag i minuten. Styrkan skall vara 60 dB.

Den sammantagna inverkan som musiken har på hälsan är att den skapar glädje, positiva känslor och en positiv livssyn, kroppslig avslappning och själslig balans samt upplevelse av inre helande kraft som stärker själens försvar mot sjukdom. Detta kan kopplas till Pöyhönen (2012) som säger att när tan zhong som ligger centralt i bröstkorgen fylls av en balanserad och naturlig glädje och munterhet ger det en djup avslappnande och naturlig cirkulation av wei qi (försvarande qi) och ying qi (närande qi) samt blod och essenser. Vidare inverkan av musiken är att lidandet blir uthärdligt samt att välbefinnandet och livskvaliteten ökar. Självkänndomen ökar liksom förmågan att uttrycka känslor och upplevelser. Det handlar med andra ord om förmågan att öppna sig mot världen, andra människor och sig själv som en förutsättning för en god personlig utveckling.

Mätbara fysiologiska förändringar som musik ger upphov till är tydliga förändringar i hjärnans aktivitet. Hjärnaktiviteten skiftar från så kallade betavågor till alfavågor som också kan observeras när man mediterar. Andra effekter är lägre blodtryck, puls och andningsfrekvens samt att halterna av oxytocin ökar och kortisol minskar i blodet.

Resultatet har väsentliga tangeringspunkter med det som Vasa stads kapellmästare Jin Wang från Peking i Kina säger om musiken i Vasabladet 18.12.2011 "*musik bygger broar: mellan länder och folk, mellan musiker och publik. Musik ska skapa glädje och ge upplevelser*"

## **7. DISKUSSION**

I detta kapitel diskuteras dels studiens giltighet utgående från tolkningens tillförlitlighet och intersubjektivitet, och dels ges det rum för diskussion om studiens resultat och förslag till fortsatt kunskapsutveckling.

### **Tolkningens tillförlitlighet**

Jag har strävat till att beakta tolkningens tillförlitlighet genom att välja ontologiska grundantaganden och teorier samt tidigare forskning och litteratur som är relaterade till och har relevans för studiens syfte. Ontologiska grundantaganden och teorier har tillsammans bidragit till den förståelsehorisont i ljuset av vilket tidigare forskning och litteratur har tolkats. Efter som språket har en avgörande betydelse har jag preciserat innebörden hos centrala begrepp. Jag har även strävat till att använda ett entydigt språk.

### **Tolkningens intersubjektivitet**

Jag har strävat till att garantera intersubjektiviteten genom att så öppet som möjligt redovisa för mina uppfattningar, min perspektivmedvetenhet och mina tidigare kunskaper om intresseområdet. Jag har beskrivit vilka val och beslut jag har gjort i relation till studien. Utifrån resultatet och de redovisningar jag har gett om min förförståelse borde det vara möjligt att se hur jag har kommit fram till en djupare förståelse. Trots att förståelsehorisonten i studien har markerat gränserna för tolkningar som är möjliga har de samtidigt nyanserats och berikats under tolkningsprocessen.

### **Diskussion om studiens resultat**

Studiens resultat diskuteras utgående från studiens syfte och teoretiska material. Jag anser att jag har nått studiens syfte på basen av det material som har legat till grund för denna studie. Att ha utgångspunkten i det vårdvetenskapliga perspektivet har visat sig vara fruktbart då tolkningen av

det teoretiska materialet har skett genom en intuitiv förståelse som lett till en fördjupad förståelse av intresseområdet.

I det vårdvetenskapliga synsättet och i den kinesiska daoistiska filosofin finns det många väsentliga likheter. Det mest karaktäristiska i dessa synsätt är t.ex. det intuitiva tänkandet eller strävan att intuitivt förstå, såväl människan i all sin komplexitet som verkligheten hos och kring henne, vilket ger en fördjupad förståelse. Jag drar paralleller till Pöyhönen (2012) som säger att *”kinesisk medicin är hjärtats medicin vilket betyder att om man medvetet använder sig av intuitionen kommer man att ytterligare fördjupa förståelsen och kan bli en skickligare akupunktör”*. Ett annat sätt att skapa en större förståelse för patientens bästa är att sida vid sida använda olika vårdande-, medicinska- och komplementära system.

*”I kinesisk medicin och i kinesisk filosofi kan man inte förstå helheten om man inte känner delarna och inte förstå delarna om man inte känner till helheten”* (Kaptchuck, 2008). Detta överensstämmer väl med det vårdvetenskapliga synsättet där människan ses som en enhet ur ett helhetsperspektiv.

I den kinesiska daoistiska livsfilosofin eller förhållningssättet uppmanas man att följa naturens naturliga rytmer, att bli ett med naturens egenskaper och att inte avvika från det naturliga sättet att uppföra sig. Vidare sägs det att en människa som äger ett korrekt moraliskt och etiskt förhållningssätt är en autentisk människa eller *”zhen ren”*, som betyder att vara ursprunglig, ofördärvad och i besittning av sitt rätta jag och ha förmåga att styra sitt liv i rätt riktning (Pöyhönen, 2012). Enligt det vårdvetenskapliga synsättet mognar människan genom lidande och kärlek till en mera mångsidig helhet och till en djupare helighet, till livsvisdom och harmoni så att hon kan bli det hon är ämnad för och förverkliga sitt innersta väsen. Människan uppnår en inre enhet som utgör hennes egentliga väsen.

**Förslag till fortsatt kunskapsutveckling**

Jag har under studiens gång fått många nya idéer om hur man från olika infallsvinklar kunde vidareutveckla intresseområdet och de resultat som har framkommit i studien. Ett förslag är att i vidare omfattning och genom en empirisk studie fördjupa förståelsen för emotionernas och då framförallt glädjens betydelse för människans livs- och hälsoprocesser utifrån teorin om de fem elementen.



## LITTERATUR

Alternativmedicin. 1.9.2011. [www.alternativmedicin.se](http://www.alternativmedicin.se).

Alvesson, M & Sköldberg, K. 1994. Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod. Studentlitteratur, Lund.

Assarsson, M & Persson, J. 2006. *Det gör ont – det gör ont. Musikens betydelse för att lindra kronisk smärta*. En litteraturstudie. Examensarbete i omvårdnad, sjuksköterskeprogrammet. Malmö högskola, hälsa och samhälle.

Barbosa da Silva, A & Andersson, M. 1993. Vetenskap och människosyn i sjukvården. En introduktion till vetenskapsfilosofi och vårdetik. Svenska hälso- och sjukvårdens tjänstemannaförbund, Stockholm.

Dewhurst-Maddock, O. 1994. *Ljudterapi. Röstens och musikens läkande kraft*. Energica Förlag, Orsa.

Eklöf, L. Kreativitet och hälsa. Psykoterapi för personlig utveckling. 1.9.2011. [www.kreativitetochhalsa.se](http://www.kreativitetochhalsa.se).

Eneström, M. Voice and Body. Sång som livskraft – En väg till ökad livskvalitet, mening och självkänedom. 21.9.2011. [www.voiceandbody.se](http://www.voiceandbody.se).

Eriksson, K. 1992. Broar. Introduktion i vårdvetenskaplig metod. Åbo akademi. Institutionen för vårdvetenskap, Vasa.

Eriksson, K. 1994. *Den lidande människan*. Liber utbildning, Arlöv.

Eriksson, K. (red.). 1995. *Den mångdimensionella hälsan – verklighet och visioner*. Vasa sjukvårdsdistrikt, Institutionen för vårdvetenskap. Åbo Akademi: Slutrapport.

Eriksson, K. 1997. Vårdvetenskapens grundantaganden. Duplikat. Åbo akademi. Institutionen för vårdvetenskap, Vasa.

Fagius, J. 2001. *Hemisfärernas musik*. Bo Ejeby Förlag AB, Göteborg

Gadamer, H-G. 1989. Förnuftet i vetenskapens tidsålder. (Orginalets titel: Vernunft im Zeitalter der Wissenschaft). Bokförlaget Daidalos AB, Göteborg.

Horden, P. 2000. Music as Medicine. The History of Music Therapy since Antiquity. Ashgate, Aldershot.

Jin Wang i Vasabladets porträtt 18.12.2011, 22.

Kaptchuck, T.J. 1983. Chinese Medicine. The web that has no weaver. Rider & Company.

Korhonen, A & Pölkki, T. 2011. *Best Practice Sheet – JBI – Suositus*. Sjuksköterskan – Sairaanhoitaja.84,9

Li Ming, *Music therapy to ease hearing problems*. China Central Television (CCTV) News 4.11.2011.

Lindborg, J. Historisk och filosofisk grund, yin och yang, fem rörelser och puls. Föreläsning 5.9.2009 vid Kronoby Folkhögskola, Kronoby.

Lushi Chunqiu från 239 f.kr. engelsk översättning av J. Knobloch.

Nightingale, F. 1989. *Anteckningar om sjukvård*. Artemis Bokförlag, Skellefteå.

Nilsson, U. 2008. *Musik efter operation ökar oxytocinhalten*. Omvårdnadsmagasinet 2.

Nilsson, U. 2009. *Soothing Music can Increase Oxytocin Level during bed rest after Open-Heart Surgery; a Randomized Control Trial*. Journal of Clinical Nursing.

Petersson, G. 2009. *Musikterapi. Internationell forskning och praktisk tillämpning i Västra Götaland*. Högskolan i Borås, Institutionen för vårdvetenskap.

Pöyhönen, R. 2012. Akupunktur. Kinesisk läkekonst. Del1. Grundläggande teorier, diagnostik och differentiering. Tallinna Raumatutrükikoja Ou, Tallinn.

Rochat de la Vallé, E. Mjälten och utmattning – brist, tomhet och trötthet. Föreläsning 18-19.2.2012 översatt av Jan Lindborg på Hälsans hus i Stockholm.

Ruud, E. 2002. *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Fingraf AB, Södertälje.

Shealy, C N. 2001. *Illustrerad uppslagsbok om alternativa terapier*. Könnemann Verlagsgesellschaft, Köln.

Shi Jing (Boken om sånger)

Törnebohm, H. 1989. *Världar, vetande och värden. Rapport 97*. Göteborgs universitet. Institutionen för vetenskapsteori, Göteborg.

Yellow Emperor's Canon of Medicine, spiritual Pivot III. Library of Chinese Classics. Engelska översättning av Li Zhaoguo och till modern kinesiska av Liu Xiru. World Publishing Corporation. Xián Beijing, Guang zhou Shanghai, 2008.

Werner Kjellberg,P. 1.9.2011. Vad är Musikterapi? [www.musicomatrix.com](http://www.musicomatrix.com).

Ödman, P-J. 1979. *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik*. Almqvist & Wiksell, Stockholm.