

Musikk og aktivitet som

Ungdomskjelda – 12 gode val for livet, var tittelen på Audun Myskja sitt foredrag i Ingebrigt Davik-huset.

Legen, alternativbehandleren, forfatteren og musikeren Audun Myskja samla nærare 200 personar i storsalen ved Ingebrigt Davik-huset.

Myskja har gitt ut mange bøker, og i januar kom boka «Ungdomskilden» ut. Boka handlar om det å vere menneske, og om 12 gode val for livet. Måndag heldt han eit inspirerende og spennande foredrag om emnet, arrangert av Fagforbundet Haram og Sandøy.

Mellom bakkar og berg

Ei åndeleg oppleving gjorde at Audun Myskja vart lege. Han er spesialist i allmennmedisin, og har doktorgrad i bruk av musikkterapi i behandling av demente. Saman med ektefellen Reidun starta Myskja Senter for Livshjelp i 1999.

Med gitar og songen «Mellom bakkar og berg ut med havet» opna Myskja det tre timar lange foredraget. Sidan det vart krøll med billettsystemet i innspurten, heldt han det gåande med fleire vers heilt til alle hadde funne plassane sine.

Myskja vaks opp i Trondheim, men har forfedrar frå Haramsøya. Han elsker sunnmørsdialekta, og syntest det var ein «höjdare» å komme hit. Myskja var svært begeistra over det stolte fjellet Hellandshornet rett over fjorden.

– Hadde det vore i ein anna kultur her, hadde dette fjellet vore heilag, sa han. Han hadde også mykje positivt å seie om Haramssenteret, med omsorgssenter, kultur og handel i same huset. Ein kafé i huset, med god heimelaga mat, er fantastisk. Her blir dei eldre integrerte i det pulserande samfunnet, meinte Myskja.

Før møtte folk
Jesus, no
møter dei
veggen
Audun Myskja

”



HELLANDSHORNET Audun Myskja hadde sansen for Hellandshornet. Han meinte at dersom det hadde vore ein anna kultur, her så hadde det vore eit heilagt fjell.

AUDUN MYSKJA

- ➔ Fødd i 1953
- ➔ Frå Trondheim
- ➔ Bor i Oppegård
- ➔ Gift med Reidun
- ➔ 3 barn

Trening og kosthald

Audun Myskja er ein av legane som har arbeidd mest med aldring.

Aldring vil møte oss i ei eller anna form, men berre små endringar i livsførselen skal til for at vitalitet og livskvalitet aukar vesentleg. Ingen tabletter hjelper mot aldring, men vi kan gjere mykje sjølv for å halde oss friskare, enten vi er 30 eller 90. Det er aldri for seint, slo han fast. Han peikte på kor viktig det er med trening og rett kosthald.

– Helserådet til friske eldre er å meistre stress og trene på balanse. Tøy og bøy, tren balanse og koordinasjon. Stå på eitt bein og vri på ankelen, sving på deg og finn rytmen, sa Myskja, og fekk publikum til å reise seg og vere med på øvinga i praksis.

– Ver alltid nyfiken, tren balanse, finn glede og kjærleiken. Begynn i dag, var oppmodinga.

Musikk som medisin

Legen Myskja har ei klippefast tru på at musikk, kunst og kultur har mykje å seie for helse og livskvalitet. Han meiner at song og musikk har ein positiv effekt på kropp og sjel. Han demon-



NY BOK

I pausen var det lang kø for å få kjøpe og signert boka «Ungdomskilden». – Over 60 bøker fauk ut i pausen, fortel Åse Løken frå Brattvåg Bok og Papir. Begge foto: Hjørdis Kristine Skaar

strerte rytmen til farmora då ho bevega seg rundt på kjøkkenet, i fjøsen og på tur til og frå.

– Tenk på kva du gjer i det daglege, sa han, og brukte store rørsler med armene. Du treng ikkje gjere så mykje, men gjer det kvar dag. Over tid er det dei små tinga som gjer forskjellen, slo han fast.

I mange kulturar har musikk og rytme vore viktige element ved sjukdom og smerte. På Finnmarksvidda var det ikkje nokon doktor til å behandle ein blindtarmbetennelse. Difor måtte sjarmanen gjere noko for å overstyre smertene. Dei bruk-

te musikk og andre alternativ for å utkonkurrere smerte, sa Myskja, som sjølv hadde sett korleis rytme og song kan dempe angst og uro.

Myskja viste ein filmsnutt om ein mann med sjukdommen Parkinson. I filmen var det tydeleg at rytmen frå ein metronom var til god hjelp for å unngå dei små skritta, og gav betre og meir rytmisk gange til Parkinson-pasienten.

Roe ned

Måltida er viktige. Ikkje stress når du skal ete. Tenn eit lys og eventuelt be eit bordvers. Då

roar du stress-systemet og set i gong fordøyingsystemet, var Myskja sitt bodskap.

Han demonstrerte levande det morderne måltid, der verstingen hasta i veg med kaffikoppen i den eine handa og mat og mobil i den andre. Han minte og om at ein bør vere nøye med feittet, og forklarte korleis industrielt feitt påverkar hjernen.

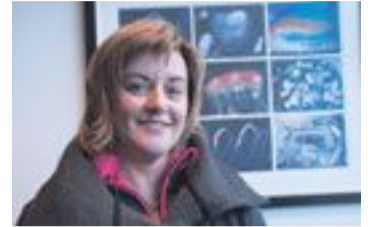
– Bruk feittsyrer frå fiskeolje og planteolje. Rotfrukt er også bra, det hjelper immunsystemet til å beskytte hjernen, sa Audun Myskja.

Innimellom gode råd og meiningar, tok Myskja fram gitaren

medisin



Har foredraget innfridd forventningane dine?



Bente Vadset, Skodje

– Eg hadde i grunn ikkje noka bestemt forventning. Myskja er ikkje konvensjonell, men han har mange gode poeng ein kan bruke i kvardagen. Han kjem med gode innspel, spesielt når det gjeld å aktivisere dei eldre med song og trim. Det har vore veldig kjekt, seier hjelpepleiareren frå Skodje.



May Myrseth, Steinkjær

– Det har vore fantastisk. Eg vart heilt i ekstase då eg hørde han skulle hit, seier Mary, som er på besøk i Valldalen. Eg kunne tenkt meg å oppsøke han som privatperson. Han er utruleg kunnskapsrik. Eg føler han snakkar til meg. Heilt supert!



Laila Beadle, Brattvåg

– Eg var ikkje så veldig kjent med han, men har lese litt av han i Vårt Land. Foredraget var veldig interessant. Han har mykje å bidra med, og kvelden har vore veldig lærerikt og tankevekkande.



Nora Ulvestad, Gamlem

– Det har vore veldig kjekt og interessant. Eg er glad i å trimme, og syntest at han har komme med mange gode idear og gode tips.



og song kjende songar. Han avslutta første del av foredraget med Erik Bye sin melodi «mangt skal vi møte, mangt skal vi mestre, dagen i dag kan bli vår beste dag».

Pusteøvingar

I pausen hadde Myskja fått spørsmål om kor mykje vi treng å sove.

– Du treng å sove åtte timar kvar natt, eller så blir du overvektig, får høgt blodtrykk, blir deprimert, skilt og får demens, spøkte Myskja. Så fekk publikum ein demonstrasjon av pusteteknikk.

– Pust rolig inn, hald pusten og så ein lang utpust. Dette er noko ein kan trene på, sa han.

Han snakka òg om den tibetanske rørslekunsten Jasani, med fokus på pust, rolege rørsler og koordinasjon som gir avspenning.

– Før møtte folk Jesus, no møter dei veggen, sa Myskja.

– Råda du gir, følger du dei sjølv?

– Ja, absolutt. Eg fortel ingenting som eg ikkje lever etter sjølv. Botskapet mitt er at det er viktig med små ting i kvardagen.

I hjernen er det mange bruer, når folk får demens har bruene

brote saman. Då må vi vere bruene, sa han, og song Simon and Garfunkel sin kjende song «Like a Bridge over Troubled Water».

I den nye boka si skriv Myskja at dei som klarar seg best i alderdommen, er dei som har verdiar, og som får bidra. Alle har behov for å føle seg nyttige, slår han fast.

Dei 12 ungdomskjeldene:

1. Ver aktiv og nyfiken
2. Gode val
3. Mestre stress
4. Tøy og bøy
5. Balanse
6. Rytme
7. Tenk deg ung
8. Vel gleder
9. Lær av livet
10. Indre ro
11. Verdiar
12. Kjærleik

HJØRDIS KRISTINE SKAAR
hjordis@nordrenett.no