

Sång

som medicin

Körsång ger hälsovinster för både kropp och själ. Må-bra-hormonerna stiger och blodtrycket sjunker, särskilt hos amatörer.

TEXT HELENE LUMHOLDT FOTO LINN MALMÉN

SJUNGER DU I KÖR? Då är du inte ensam. I Sverige finns det mer än en halv miljon körsångare.

En musikaliskt avancerad eller en ”alla-kan-sjunga-kör”, pop, jazz eller klassisk, kyrklig eller inte – de flesta kan hitta en kör som passar just dem.

Att sjunga tillsammans ger både gemenskap och glädje, men också viktiga hälsovinster.

– De som sjunger i amatörkörer märker ofta den här effekten: Man släpar sig till repetitionen, trött efter en dag på jobbet. Några timmar senare, efter körsjungandet, känner man sig pigg och uppåt igen, säger Töres Theorell, läkare och professor emeritus vid Karolinska Institutet.

Själv flitig körsångare ligger han också bakom flera av de svenska studier som gjorts om körsjungandets effekter på kropp och själ.

Gympa för hjärnan

Att sjunga i kör kan påverka både fysiska och psykiska funktioner positivt. Du tränar de stora muskelgrupper som sköter andningen, det vill säga musklerna i bröstkorgen och muskeln mellan bröstkorgen och bukhålan, mellangärdet. Personer med astma kan ha särskilt stor nytta av den här träningen.

Den som har talsvårigheter som beror på neurologiska skador, eller sjukdomar som Parkinson, kan vara hjälpt av att träna artikulation, tonbildning och andning i sången.

Den kognitiva och sociala förmågan hos personer med demens kan förbättra

ras av att sjunga i kör, enligt vissa studier. Alla som sjunger får ju ett extra hjärngympapass genom att hålla reda på text, toner, tempo och dynamik, läsa notblad och följa dirigenten på en och samma gång.

Mindre stress

Oxytocin är ett må-bra-hormon som skapar lugn och ro i både kropp och själ. Hos den som sjunger i kör stiger halterna av oxytocin, som likt dopamin och endorfin ger känslor av motivation, belöning och tillfredsställelse. Dessutom sjunker både vilopuls och blodtryck, vilket minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Vissa studier tyder även på en ökad aktivitet i kroppens immunförsvar.

Den avstressande effekten av körsången gäller främst amatörer. Yrkes-sångare kan tvärtom få stresspåslag och förhöjd puls och blodtryck när de sjunger för publik.

Trots viktiga hälsovinster är det ändå gemenskapen i kören som betyder mest för de flesta körsångare.

– Det spelar ingen roll vad man har för yrke, om man är rik eller fattig eller hur gammal man är – i kören är det bara sången som har betydelse, säger Töres Theorell. ■

MER INFORMATION

- kulturellahjarnan.se Sök på ”körsång” där finns artiklar och länkar till studier om körsångens effekter på vår hälsa.
- sverigeskorforbund.se. Här kan du hitta en kör som passar just dig.



”När allt stämmer, då är det nästan som ett lyckorus.”

”Sjunga i kör är helande”

TEXT GUNILLA ELDH

KÖREN VOICETTE SKA strax ha konsert i Tingvallakyrkan i Karlstad. Luften vibrerar av energi och förväntan, sångare och musiker skrattar och småpratar med varandra i de korta pauserna.

– Det här är en väldigt pratglad kör, men vi skärper till oss inför konserter, säger Göran Kahlin med ett stort leende.

Han har sjungit i många år men med just den här kören har sången gett en extra dimension, menar han.

– Det beror mycket på att vår körledare har fått oss att bli så mycket bättre. Vi har lärt oss att lyssna på de andra, särskilt vi karlar. När allt stämmer, då är det nästan som ett lyckorus, säger han.

Den här söndagen har kören sjungit och spelat igenom repertoaren i tre timmar. Till vardags övar de en kväll i veckan.

– Har du problem eller är stressad när du kommer dit så försvinner det. Det är helande att sjunga i kör. Du behöver



Innan publiken strömmar in i Tingvallakyrkan grattas Anna-Lena och Göran Kahlin, två nygifta medlemmar i Voicette.

inte tänka på något, bara ge dig hän. Det är en härlig frihetskänsla, säger Göran Kahlin.

Hälsovinsterna med körsången är uppenbara, tycker han.

– Man blir fysiskt och psykiskt piggare och starkare. Man andas aktivt, efter en repetition eller konsert känns det nästan som när man varit ute och joggat.

De flesta i Voicette har varit med sedan starten för tolv år sedan. Gemenskapen är viktig, både i sången och livet. Stora projekt, körhelger och konserter avslutas ofta med fest. Man firar jämna födelsedagar och när någon gifter sig.

Ragnhild Sandberg Jurström är lektor i musikpedagogik vid musikhögskolan Ingesund och den som leder Voicette sedan 2005.

– Det är en väldigt social kör, så som körer ofta är. Men det hindrar inte att vi verkligen vill göra så gott vi kan musikaliskt, med de medel vi har. Voicette är en vanlig amatörkör och det vi gör är inte alltid lätt, men det vill de inte heller, de gillar utmaningar, säger hon.

För Göran Kahlin har körsången blivit ett livstidsprojekt.

– Det var några år som jag inte sjöng, men efter ett tag insåg jag hur mycket jag saknade det. När jag började i Voicette föll alla bitar på plats, säger han. ■