

# Sjung dig till hälsa

**Sång i allsköns former kan minska stress, ge mer energi och ökat självförtroende. Nyare forskning visar att såväl körsång som sånglektioner kan ha positiv inverkan på både kropp och själ.**

– Det är magiskt, säger min släkting.

– Gemenskapen och musikupplevelsen är helt otrolig, berättar en väninna.

De har båda medverkat i föreställningen Sånger för livet – en årlig konsert i Globen i Stockholm med 3 000 körsångare från hela landet. Men det krävs inte en kör av denna kaliber för att sången ska lovsjungas. Även veckovisa körrepetitioner i lilla amatörkören prisas som en vardagsoas av många deltagare.

– Man slappnar av rent fysiskt och stressar ner. Körsångarna mår mycket bättre efter körrepetitionen och får ett tillskott av energi, säger forskaren och musikpedagogen Dorota Lindström, som har undersökt hur deltagare i arton olika amatörkörer påverkas av att sjunga i kör.

Körerna som hon undersökt är dels fritidskörer, dels "friskvårdskörer" där anställda sjunger på arbetstid som ett led i friskvårdsarbetet på arbetsplatsen. Generellt är känslan av att må bättre efter repetitionerna större hos dem som gör ett avbrott i arbetet.

– De hittar lite andrum dagtid och behöver inte hinna med både körsång och att skjutsa barn till olika fritidsaktiviteter på kvällen.

Dessutom finns det inga krav på prestation i friskvårdskörerna eftersom det sällan ingår i konceptet att de ska uppträda. Man sjunger för sjungandets skull i stället för att öva inför särskilda framträdanden.

– Körens mål är viktigt och ska passa individen. I och med att sången sker på arbetsplatsen har deltagarna också större inflytande över repertoaren, säger Dorota Lindström, som framhåller att både sammansättningen av gruppen och repertoaren samt vilken körledare man har är viktigt för den som långsiktigt vill sjunga i kör.

Själv har hon sjungit i flera slags körer men undviker gärna gospel. "Det är inte min grej."

Särskilt stor effekt tycks körsång ha på långtidssjukskrivna som sjunger i kör som ett steg i sin rehabilitering, utan krav på prestation eller regelbunden närvaro. I sina svar till Dorota Lindström beskriver ett antal kvinnliga kördeltagare, som har varit sjukskrivna länge och lidit av utmattningssymtom och dåligt självförtroende, hur de har genomgått en häpnadsväckande inre utveckling genom körsången. Kvinnorna byggde upp sitt självförtroende och började leva igen. Det visade sig att arbetet med den egna rösten blev en slags bekräftelse på att de fortfarande levde. En person beskrev det som att hon "började skratta igen".

– Plötsligt blev de bemötta med respekt och behövde inte berätta vad de varit med om igen utan kunde bearbeta sina känslor, sin sorg och sin glädje med sångens hjälp. Musik har den fantastiska förmågan att kunna tränga sig igenom de spärrar vi har. Det var oväntat att se hur mycket deltagarna möter sig själva i körsången och att körsång kan vara ett så starkt verktyg.

I stället för att beskriva sig själva i sjukdomstermer gav sången möjlighet till en friskare och mer aktiv självbild. "Jag är sjukskriven" byttes mot "jag sjunger i kör".

– De började också andas djupare, kroppshållningen förbättrades och de fick ett tillskott av energi. De kunde även minnas saker bättre eftersom de övade minnet genom att upprepa musikstyckena.

Den som börjar öva upp och använda sin röst mer kan dessutom få ett annat djup i den, vilket kan medföra ökad respekt både från andra och för sig själv när rösten signalerar "jag har rätt att uttrycka mig."

En viktig del av körsången är förstås även den sociala biten, samspelet med andra och gemenskapen när alla i kören skapar en vacker musikupplevelse tillsammans. Gruppen ger också stöd i det gemensamma arbetet och individen är inte lika utsatt som vid till exempel solosång.

Men trots alla positiva effekter vore det ändå vanskligt att skriva ut körsång på recept, tycker Dorota Lindström. Alla tycker inte om att sjunga och det gäller att inte tvinga på någon en aktivitet som inte passar.

Samtidigt behöver du inte sjunga i grupp för att bli friskare med sång. Läkaren Töres Theorell, professor i psykosocial medicin, har tittat närmare på effekten av individuella sånglektioner. Det visar sig att lektionerna höjer halten oxytocin, som är ett må-bra-hormon med lugnande och avslappnande effekt, och sänker nivån av stresshormonet kortisol. Immunsystemet påverkas också positivt och sångarna känner sig mycket gladare efter sånglektionerna än de var innan de gick dit.

– Men det är ganska stor skillnad mellan proffs och amatörer. Proffsen är mer stressade och uppe i varv efter sånglektionerna än amatörerna. Däremot har proffsen en bättre förmåga att bevara rytmen mellan andning och hjärta. Ju friskare och mer ostressad man är, desto mer håller man den rytmen. Proffssångare använder hjärtrytmen på ett skickligare sätt så att luften räcker längre, säger Töres Theorell.

Fysiska träningseffekter av sången är också att diafragman och andningsmuskulaturen tränas. För amateursångare gäller dessutom att kroppens båda nervsystem hålls i balans. Nervsystemen "gasar" och "bromsar" kroppen. Om det gasas för mycket frisätts skadliga stressämnen som kan skada både organ och blodkärl.

Själva den estetiska musikupplevelsen påverkar hjärnan neurobiologiskt på ett annat sätt än förnuftstankar. Signalerna går rakt in i "känslohjärnan", amygdala, i stället för att som förnuftstankar först gå via den "tänkande" hjärnbarken. Människor associerar automatiskt en viss typ av musik till olika sammanhang som i sin tur aktiverar minnen och känslor.

– Vid Parkinsons sjukdom kan man dra nytta av rytm för att underlätta för patienten att gå. Och dementa fungerar bättre när man sjunger barnvisor för dem, förklarar Töres Theorell.

Själva har han både tagit sånglektioner och sjungit i flera körer. Det är framför allt gemenskapseffekterna av sången han framhåller och den närapå berusande känslan som kan uppstå.

– När man sjunger mäktiga stycken som Matteuspassionen eller Mozarts Requiem så känns det att man uppgår i något annat som är större än en själv.

## Sången kan ge dig...

...mer energi,  
...bättre självförtroende,  
...starkare identitet i ett nytt socialt sammanhang,  
...högre halter av lugn- och ro-hormonet oxytocin och lägre nivå av stresshormonet kortisol,  
...starkare immunförsvar,  
...djupare andning och större röstresurser,

...bättre kroppshållning,  
...bättre minne,  
...musikupplevelser som påverkar dig djupt själsligt.

## Välj kör med omsorg

För att trivas i en kör långsiktigt bör den passa dig och dina mål. Ställ dig exempelvis följande frågor:

- Hur stor är kören och hur ser sammansättningen av gruppen ut? Kanske vill du sjunga med enbart kvinnor eller med personer i ungefär din egen ålder. Eller så föredrar du en blandning och gärna en stor kör där var och en får en lite mindre sångroll.
- Hurdan är körledaren? Körrepetitioner kan vara intensiva och känslofulla med stort fokus på ledaren. För att vilja gå till repetitionerna bör du trivas med körledaren och hans eller hennes sätt att leda kören.
- Vilken typ av musik sjunger kören? Om du ogillar kyrkomusik väljer du kanske bort kyrkokörer med en viss repertoar. Å andra sidan kan du få helt nya musikupplevelser och kanske bredda din musiksmak genom att sjunga i en kör med bred repertoar.
- Vilka krav ställs på närvaro och hur många framträdanden gör kören? Det är en häftig upplevelse att kunna ge en publik en vacker musikupplevelse, men alla tycker inte om att "stå på scen". Samtidigt kan du växa av att göra något du inte trodde att du vågade.

## Hitta en kör för dig

Hör med vänner och kollegor och använd nätet för att leta upp en lämplig kör. Sök på "körsång" eller titta på exempelvis Sveriges Kyrkosångsförbunds webbplats, [www.swedechoir.com](http://www.swedechoir.com), och Sveriges Körförbunds webbplats, [www.sverigeskorforbund.se](http://www.sverigeskorforbund.se). Dessa båda stora körförbund har tillsammans nästan 100 000 anslutna körsångare.

På en del orter finns "Jag kan inte sjunga-körer" och "Alla kan sjunga-körer" som är öppna för alla.

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.