

Att sjunga i kör är inte bara en rolig hobby utan också rena hälsokuren. Genom att sjunga ihop med andra blir du gladare, mindre stressad och full av energi. På försök har man nu till och med skrivit ut körsång på recept.

TEXT: **Anna-Karin Andersson**

FOTO: **IBL**

# Sjung på recept

**ATT KÖRSÅNG HAR EN POSITIV** inverkan på humöret märker artisten Caroline af Ugglas som leder en Kör för alla.

– Jag kan vara sur och trött och sedan gå från kören med ett leende, säger hon.

Hon är vid det här laget något av en veteran i körledarsammanhang och var tidig med att lyfta fram körsångens välgörande effekter. Hon likställer kraften i att sjunga i kör med akupunktur och andra behandlingsmetoder som kan användas för att råda bot på exempelvis nedstämdhet, spända axlar eller högt blodtryck.

**ATT MÅNGA DELAR HENNES** syn på körsången får hon bekräftelse på så gott som varje vecka när hon träffar den stora gruppen amatörkorister som samlas för att få sjunga pop- och rocklåtar under hennes ledning. Många berättar att de är med i kören just för att må bra. Och även deras omgivning påverkas positivt.

– När vi haft körkonserter kommer ofta några från publiken fram till mig efteråt och berättar att de märkt hur deras respektive eller kompis blivit mycket gladare sen han eller hon började i kören. Det är bästa betyget, säger Caroline af Ugglas.

Det som Caroline af Ugglas länge haft på känn har hon på senare år också fått vetenskapligt stöd för. Bland andra har sjuksköterskan och



**Körsångarna hade mer energi, mådde bättre efter ett körtillfälle.**

folkhälsovetaren Christina Grape i två studier undersökt sångens effekt på hälsan. Hon har bland annat tagit salivprover på en grupp sångare före och efter en sånglektion och gjorde vid ett senare tillfälle en större undersökning där hon under ett års tid regelbundet tog blod- och salivprover på en försöksgrupp som testade att sjunga i kör. Proverna togs då före och efter varje körtillfälle och körsångarna blev också intervjuade om den upplevda känslan av att sjunga ihop med varandra. Svaren jämfördes med en kontrollgrupp som inte sjöng i kör.



**Stresshormonerna minskar efter körsång, berättar sjuksköterskan Christina Grape.**

Resultatet av den första studien visar att mängden av det så kallade måbrahormonet, oxytocin, ökar i kroppen när vi sjunger och att vi känner oss gladare efter att ha sjungit. Den andra undersökningen visar att testosteronhalten i saliven ökar vid körsång vilket har en uppbyggande effekt på skadade vävnader. Samtidigt minskade mängden fibrinogen, det protein som gör att blodet leverar sig och som vid för höga halter kan orsaka blodpropp. Dessutom visade det sig att stresshormonet kortisol minskade något. Körsången hade med andra ord bara positiva effekter.

– Körsångarna upplevde också att de hade mer energi och rent allmänt mådde bättre efter ett körtillfälle, säger Christina Grape.

**VAD EXAKT DET ÄR SOM GÖR** att körsången har sådana välgörande effekter vet man emellertid inte säkert men det är konstaterat att det ger mer att sjunga ihop med andra än att göra det ensam.

– Det ger ju en social samvaro att skapa något tillsammans och det kan nog påverka välbefinnandet, spekulerar Christina Grape.

Att körsång är rena medicinen har man tagit fasta på bokstavligen. Som en del i försöket med kultur på recept som initierades av regeringen fick en grupp långtidssjuka patienter i Hel-



– Körsångarna upplevde också att de hade mer energi och rent allmänt mådde bättre efter ett körtillfälle, säger Christina Grape.

singborg prova på körsång som ett komplement i behandlingen år 2010. Utvärderingen visade på goda effekter och i Skåne och på några andra håll i landet har man gått vidare och fortsatt med att ordinera just körsång till patienter.

Det är ett utmärkt initiativ tycker

Christina Grape. Hon framhåller att man nog måste känna sig lite lockad av att prova körsång för att få del av de välgörande krafterna men man måste inte vara en duktig sångare. Och hon får medhåll av Caroline af Ugglas som gett ett ansikte åt uttrycket att alla kan sjunga.

– Det är så trist att vi tänker elitiskt när det gäller att sång. När vi ser en halvhalt person jogga tycker vi ju inte att den personen är dålig på att springa utan att det starkt och bra att ta i efter sin förmåga. Samma inställning borde vi ha till att sjunga, säger Caroline af Ugglas. ■

## DET HÄNDER I KROPPEN NÄR DU SJUNGER

**Halter av hormonet oxytocin** ökar vilket gör att du blir mer harmonisk och upplever lugn och ro.

**Blodtrycket** sjunker.

**Immunförsvaret** stärks.

**Testosteronhalten** i saliven ökar vilket har en uppbyggande effekt på vävnaderna i kroppen.

**Mängden fibrinogen**, det protein som gör att blodet lever sig, minskar.

**Ditt psyke påverkas** så att du känner dig stark, glad och full av energi.

**Källa:**

Boken Music, Health and Wellbeing

skrivna av den tyske forskaren Gunter Kreutz, Christina Grape, sjuksköterska bakom studierna "Does Singing Promote Well-Being" och "Magnum-körsång för patienter med IBS".

**Caroline af Ugglas tips till dig som vill börja med körsång**

**Tveka inte.** Det är bara att börja om du är sugen på att sjunga i kör.



Caroline af Ugglas.

**Strunta i att vissa** tycker att man måste ha en bra sångröst och vara musikalisk för att sjunga. Alla kan sjunga!

**Se aldrig åldern** som ett hinder för körsång. Stämbandsmuskulaturen är starkare än de flesta andra muskelgrupper och du blir aldrig för gammal för att sjunga.

**Upptäck** möjligheterna med din röst. Den har mer kapacitet än du kanske tror. Med träning och ganska enkla tips kan du lära dig att sjunga bättre.

**Upplev glädjen** det innebär att sjunga ihop med andra. Körsång ger mer än att sjunga för sig själv.