

## Sjunga i kör - vitaminer för själen

Tidningen Apoteket nr 1/2005

Nu är det vetenskapligt bevisat – körsång är nyttigt för både kropp och själ! Allra bäst mår amatörsångarna.

– Alla kan sjunga, säger Catarina Danielsson i apotekskören Pillerdrillarna.

Kören Pillerdrillarna har funnits i snart tjugofem år. Bortåt tjuugo apoteksanställda från olika delar av Stockholm samlas en gång i veckan på apoteket C W Scheele i Stockholm för att repetera inför årets framträdanden.

– Vi kommer till körövningen stressade och trötta och går därifrån glada och pigga, säger Catarina Danielsson, som arbetar på apoteket Duvan. När vi sjunger tillsammans händer något i vårt sinne, och det vill vi inte vara utan. Det känns som en vitamininjektion i själen!

Hon har sin egen förklaring till varför hon och hennes sångarkolleger mår så bra av körsången:

– Det är fråga om koncentration och avkoppling i kombination. Man koncentrerar sig på något som är roligt, och det känns att det sätter igång positiva processer i kroppen.

Dessutom tror Catarina att den kreativa faktorn – att man skapar vacker musik tillsammans – spelar en stor roll för att man mår så bra av körsång.

– Alla människor behöver få vara kreativa på sitt eget vis. Att jobba med något kreativt – det må vara sång, instrumentmusik, måleri, skrivande eller hantverk – hjälper till att lösa många problem och gör att man kan gå vidare.

### Alla kan sjunga

Körsång är också en "demokratisk" musikform. Det är ett lagarbete, där alla måste stötta och lita på varandra. En körsångare ska helst inte ha några solistambitioner, inte vilja sticka ut och höras mer än de andra. Man är en kugge i ett hjul eller en bit i ett pussel – men en viktig och avgörande sådan!

Catarina Danielsson i Pillerdrillarna är ingen amatörsångare, hon är musikutbildad och för henne har musiken alltid varit en mycket viktig del av livet. Men även den helt musikovana kan hitta sin plats i en kör, och finna en ny och rolig dimension i livet, säger hon.

– Alla kan sjunga! Om du är utarbetad, stressad, uttråkad, otillfredsställd – pröva på att gå med i en kör och se vad det gör med själen och kroppen!

Om du behöver hjälp att leta reda på en lämplig kör kan du vända dig till Riksförbundet Svensk Körsång (f.d. Sveriges Körförbund – Svenska Sångarförbundet). Förbundet har över 19 000 anslutna körsångare i mer än 500 olika körer. Blandade körer, manskörer, damkörer, barbershopkörer, kyrkokörer, ungdomskörer. Telefonnumret till kansliet är 08-407 17 70.

Du kan också söka på nätet under sökordet Körsång, och välja bland massor av körer som välkomnar människor utan tidigare körvana. Bor du i Stockholmsområdet finns till exempel kören Cantemus med över 500 (!) sångare mellan 20 och 80 år. Eftersom de är så många övar de i fyra grupper. Körledare är eldsjälen Göran Staxäng, till vardags kyrkomusiker i Arboga.

Det finns också "körer för sådana som inte kan sjunga". Det är ett påstående som inte är sant, anser Caroline af Ugglas som leder en sådan kör:

– Alla har förutsättningar att kunna sjunga.

## Välbefinnande

Att man mår bra av att sjunga i kör är numera vetenskapligt bevisat. Det går att mäta i blodet. Tyska forskare vid Frankfurts universitet presenterade ganska nyligen en studie, där man undersökt medlemmarna i en kammarkör. Man mätte deras blod före och efter repetitionen av Mozarts vackra Requiem.

Man fann bland annat att körsångarnas immunförsvar fick en "kick" efter en timmes sång, mängden antikroppar som spelar viktig roll i försvaret mot infektioner ökade i blodet.

När man intervjuade sångarna visade det sig också att de allra flesta av dem var på mycket bättre humör efter sångövningen än när de kom dit.

Efter en vecka togs nya prover på samma körsångare. Den gången fick de inte sjunga själva, utan bara lyssna på en inspelning av sin tidigare repetition. Och nu visade proverna inte på några märkbara förändringar i immunförsvarsmarkörer eller antistresshormoner. Det verkar alltså vara själva sjungandet som står för det mesta av de positiva effekterna.

Här i Sverige finns också en forskare som intresserat sig för vilka effekter musik och sång har på vår kropp och själ – Töres Theorell är professor i psykosocial medicin vid Karolinska institutet och Institutet för psykosocial medicin, IPM.

## Som en tangent på en orgel

Professorn är själv en duktig tenor, har tagit sånglektioner för operasångaren Erik Saedén, och sjungit i flera av våra mest kända köror, bland andra Bachkören.

– Det är inte så lätt att precisera effekten av sång på vår kropp och själ, säger han. Sjungandet påverkar till exempel både andning och muskulatur, något som i sin tur kan ge utslag på värden i olika tester.

I körsången tillkommer också en social faktor, man gör någonting tillsammans, är en del av ett kollektiv. Detta kan i sig påverka välbefinnandet för många, menar Töres Theorell.

– Jag upplever ibland själv när jag sjunger i kör att jag uppgår i någonting gemensamt stort och vackert, man känner sig som en tangent på en orgel! Bachkören var ett bra exempel; jag stod bredvid Anne Sofie von Otter vid flera konserter. Jag upplevde "ackordkänslan" väldigt tydligt tillsammans med denna skickliga sångerska och det var en stor njutning.

Den sångliga njutningen får hormonerna att signalera välbefinnande, vilket Töres Theorell har visat i en studie tillsammans med kolleger från Karolinska institutet, Karolinska universitetssjukhuset och Tekniska högskolan i Stockholm. Studien heter "Does Singing Promote Well-Being?" (Kan sång öka välbefinnandet?) och är skriven av bland andra Christina Grape, sjuksköterska och själv amatörsångerska.

– Vi undersökte biologiska funktioner när man sjunger. Deltagarna var uppdelade i två grupper, åtta amatörsångare och åtta proffs som har sången som yrke. Sångarna var mellan 26 och 53 år gamla.

## Sänkta nivåer av stresshormon

Deltagarnas hjärtverksamhet mättes med EKG, och i blodprover före och efter sångstunden mättes koncentrationerna av TNF-alfa (en immunparameter som förknippas med stress) och hormonerna prolaktin, kortisol och oxytocin. Sångarna fick också enligt en speciell skala beskriva sin sinnesstämning före och efter sångstunden (ledsen-glad, orolig-lugn, bekymrad-upprymd, håglös-energisk, spänd-avslappnad).

Hur såg då resultatet ut? Töres Theorell:

– Vi såg en ganska stor skillnad mellan amatörsångare och yrkessångare. Amatörerna hade bara goda effekter av sången: efter sången hade de förhöjda halter av oxytocin – ett "lugn-och-ro-och-välbefinnande-hormon" – och sänkta nivåer av "stresshormonet" kortisol (som i höga nivåer bland annat ökar risken för övervikt och diabetes) samt lägre nivåer av immun-stress-parametern TNF-alfa.

De hade också en bra balans mellan sina två nervsystem, det sympatiska (som kan kallas stressnervsystemet, "gasen") och det parasympatiska (som kan kallas vilonervsystemet, "bromsen").

Stressnervsystemet styr nästan alla våra inälvorgan, inklusive hjärta och kärl.

Det innebär att om aktiviteten i detta nervsystem är förhöjd under en längre tid, kommer organen att ta skada, eftersom systemet frisätter stressämnen, framför allt adrenalin och noradrenalin. Dessa stressämnen skadar våra blodkärl, framför allt insidan, vilket ökar risken för "åderförkalkning" och hjärtsjukdom.

### **Känsla av energi**

De professionella sångarna hade mycket kraftigare variationer i sin hjärtfrekvens än amatörerna, berättar Töres Theorell. De hade också en mer ofördelaktig balans mellan sympatiska och parasympatiska nervsystemen. De gick helt enkelt upp i varv mer än amatörerna.

Men även de professionella hade goda effekter av sånglektionen. Precis som för amatörerna ökade deras känsla av energi och avslappning och även de professionella sångarna hade en ökning av oxytocinkoncentrationen i blodet.

– Troligen upplevde de sångstunden mer som ett jobb än som ett nöje, tror Töres Theorell. Amatörerna beskrev känslor av lycka och självförverkligande, medan proffsen talade om att de missat den och den tonen, skulle ha lagt på mer stöd där och så vidare.

Fotnot: Studien publicerades i Integrative -Physiological & Behavioral Science, 2003, vol. 38, No1, 65–74