

Konstiga grimaser, slappa käkar och hängande tungor – är vi i apburen på zoo?

Och så sträcker vi armarna mot taket. Böj fram, kanske kan ni nå golvet.
– Var slapp och slö i käkarna, släpp fram tungan. Se riktigt fåniga ut nu med tungan hängande!
– Låtsas att ni äter en het potatis, tugga, skyffla runt den i munnen.

Jobba med hela munnen så käkarna slappnar av.

Vad är det vi har hamnat? Hos ett gäng knäppskallar, eller komiker som förbereder en runda stå-upp-komedi??

Inte alls, det är en helt vanlig kör som slappnar av och värmer upp för att börja körövningen.

Att sjunga i kör är en av de vanligaste hobbyerna i Sverige. Körsång är en folkrörelse i samma paritet som några av de allra största idrotterna med uppskattningsvis 550 000 – 600 000 körsångare från söder till norr. Ofta börjar man i skolkören eller en barnkör i någon kyrka i närheten. Det finns också studieförbund som ordnar körer. Ibland måste man provsjunga för att platsa i en kör, men det finns också körer som tar emot alla som vill sjunga och är beredda att öva. En körgenre som väckte stor uppmärksamhet när den startade var ”Alla kan sjunga-kör”. Idag finns t.ex. ”Kör för alla” som koncept. Ofta sjunger man pop, schlager eller visor som hörs ofta på radio, Spotify eller i poddar. Det är något fint i att alla är välkomna, men det gör också att repertoaren bör vara ganska allmän och enklare än i en kör som kräver inträdesprov. Det härliga är att

nästan överallt, från mindre orter till stora städer, finns körer så vi kan ta ton och må bra. För mår bra gör vi av att sjunga! Det både känns och är bevisat genom forskning.

Men tillbaka till körövningen! Vad händer när käkarna är mjuka som en akrobat och tungan hänger slö som en slarvigt knuten slips?

– Sjung nu mjukt på långa vokaler och åk på tonerna. Känn hur ni sakta glider från höjden ner till grundtonen. Joxa inte omkring med tungan eller käkarna, utan bara öppna munnen, låt tungan vila tung, släpp taget om tonen, då rör den sig nästan självmant i ett mjukt glissando.

Efter att vi åkt kana några gånger i sångens kälkbacke går vi över till en enkel melodi som vi sjunger i högre och högre läge för att sedan vända neråt till basarnas register. Det är nyttigt att tänja rösten i uppvärmningen, oavsett om man är en sopran som gärna kvittrar på de höga tonerna eller en bas som trivs i den musikaliska källaren. Ibland tränas speciella tonsprång som liknar de som finns i sångerna som ska övas. Det kan underlätta inlärningen avsevärt när man sedan står med noterna i handen och sjunger intervall och tonsteg som man redan bekantat sig med under uppvärmningen. Det här gynnar motorik och andning.

Att lära sig en okänd sång, först noterna och rytmen för att sedan lyssna in tempo och dynamik (starkt eller svagt), ja, det är en riktigt skön känsla. När tonerna sitter ungefär där de



Nannie Fredrikson

ska kan det roliga finslipandet börja. Betoning av ord, uttal, var ska man andas, när är det dags att sjunga av sina lungors fulla kraft – eller inte. Tillsammans skulpterar man en klang som är mycket fylligare än en ensam röst någonsin kan skapa. Man lyssnar in rösterna bredvid, följer varandra i tempo och rytm. För att sjunga i kör handlar nämligen minst lika mycket om att vara lyhörd och följsam som om att sjunga rätt toner. Det hörs tydligt när en kör är tajt och samsjungen! Då kan en sång låta radikalt annorlunda mot när en kör utan bra sammanhållning och respekt för varandra sjunger den.

När alla kan sin stämma och sjunger med fokus på textens innehåll kan det vara en närmast magisk känsla, att såväl lyssna som att sjunga och skapa den musikaliska upplevelsen. Så mycket påverkas vår kropp genom frisättning av endorfiner & oxytocin, ökat syreintag, fokus på något positivt, mjuka rörelser och bra hållning, att många kan känna sig närmast smärtfria, glömma bekymmer och problem, ångest kan klinga av och blodtrycket kan sjunka. Det är en form av kognitiv träning, kan försätta oss i den vilsamma känslan av flow och rentav stärka immunförsvaret... Och så känns det ju så himla bra att svinga runt på sångens vingar!

Sången förenar dessutom över språk- och kulturbarriärer. Många är de gånger när jag har flyttat och inte känt en kotte. Då har jag börjat i kör och genast får jag bekanta som jag har något grundläggande och viktigt gemensamt med, vilket leder till inkludering och ofta till vänskap.

Låt dig övertalas att prova körsång!

Och är du redan en inbiten körsångare, släpp inte taget om denna makalösa friskvård, glädjespridare och höjare av humör & livskvalitet.

Keep singing!

<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/darfor-ar-korsang-sa-populart>

<https://forskning.se/2024/03/19/korsang-halsa-2/>

10 skäl att sjunga i kör

1. Motoriken: Motoriken förbättras eftersom frontalcortex i hjärnan engageras.
2. Minnet: Minnescentrat i hippocampus aktiveras och det episodiska minnet förbättras.
3. Hjärtat: Hjärtfrekvensen kan påverkas positivt.
4. Andningen: Djupandning aktiveras, något som har effekt på stress och sömn.
5. Hjärnan: Sången är bra för hjärnans plasticitet.
6. Känslorna: Känsloregleringen kan förbättras.
7. Rösterna: Röstträning som också kan hjälpa talrösten.
8. Musklerna: Fysisk aktivitet – olika muskelgrupper aktiveras.
9. Hormonerna: Positiva effekter på hormonsystemet, exempelvis kan det öka mängden oxytocin och testosteron.
10. Det sociala: Den sociala aspekten ökar välbefinnandet.