



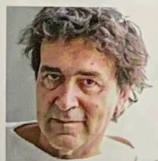
Sjung ut! Sång sprider glädje och är centralt i de flesta kulturer. Nu är det dessutom vetenskapligt belagt att sång både kan påverka pulsen och skapa lugn.

TEXT HELENA E KÄLLGREN FOTO ISTOCK

Sångens helande kraft!

Att sång har en helande kraft har människor upplevt i alla tider. Musik används bland annat som behandling och terapi inom vården. Enligt **Björn Vickhoff**, forskare vid Sahlgrenska akademien, finns det ingen tvekan om att musik gör skillnad för människors välmående.

– Sång är en form av styrd andning. Den kan hjälpa oss att kontrollera mentala tillstånd precis som andningsövningar i yoga.



Björn Vickhoff och hans medarbetare ligger bakom en uppmärksamstudie, "Music structure determines heart rate variability of singers", utförd vid Centre of Brain Repair 2013. De kom bland annat fram till att musikens melodi och struktur har en direkt koppling till sångarnas hjärtaktivitet.

Syftet med forskningen kring sång är bland annat att steg för steg få mer kunskap kring hur musik biologiskt och psykologiskt påverkar kropp och hälsa. Målet är att musik i framtiden ska kunna användas mer

medvetet för medicinska ändamål som rehabilitering och friskvård. Björn Vickhoff är noga med att reservera sig mot enkla sammanfattningar som "Sjung dig lugn" eller "Läkande sång".

– Man kan ha egna personliga upplevelser, men det går inte att med vetenskaplig säkerhet säga att sång kan göra någon människa frisk långsiktigt.

Det som händer är bland annat att sång ökar hjärtvariabiliteten, när du andas in ökar pulsen och när du andas ut sänks den. Hjärtvariabilitet mäter hur pulsen varierar. Det syns

”Den lugnande effekten kommer från regleringen av andningen.”

inte vid pulsmätning med pulsband som bara mäter en genomsnittlig puls. Hög hjärtvariabilitet är en hälsofaktor som förknippas med att man är frisk, ungdomlig och inte stressad. Motsatsen, låg hjärtvariabilitet, tyder på stress och ökad risk för hjärtproblem.

HJÄRTVARIABILITET ÄR ÄVEN ett mått på aktivitet i kroppens parasympatiska nervsystem, det vill säga den del av nervsystemet som aktiveras vid vila. Hjärtat slår långsammare, nivån av stresshormoner sänks, kroppen slappnar av.

Det mesta tyder på att det i grunden är andningen som är nyckeln till den här effekten. Sång tvingar naturligt fram en jämn och långsam andning där utandningen, alltså den lugnande delen av andetaget, förlängs när hela frasen sjungs till slut.

– Den här lugna andningen har lite samma effekt som när man håller för en näsborre på utandning i yogaövningar, förklarar Björn Vickhoff.

Alla som brukar sjunga vet att olika slags sånger påverkar sinnet på skilda sätt. Även forskningen styrker det. Långsamma sånger har störst effekt på hjärtvariabiliteten.

Börja sjunga!

- ✓ Alla kan sjunga – körer finns på vissa orter – våga testa även om du aldrig sjungit förut.
- ✓ De flesta kyrkor har körer som man kan vara med i även om man är nybörjare.
- ✓ Studieförbund brukar erbjuda både ensemble- och körsång.
- ✓ Det finns körer som riktar in sig på specifika grupper som pensionärer, poliser, funktionsnedsatta, homosexuella. Sök i ditt nätverk.
- ✓ Anlita gärna en sångpedagog för att hitta verktygen som passar dig.

– Psalmer och mantran har en lugnande effekt. Men sång är också uppiggande, eftersom det trots allt är en fysisk aktivitet. Framför allt tycker jag att man ska sjunga för att man tycker om det, säger Björn Vickhoff.

Tanken att använda sång för att främja hälsa är långt ifrån ny. Olika typer av helande sång har uppstått oberoende av varandra inom många kulturer. Ett exempel är den samiska jojken, som sägs skapa en känslomässig förbindelse mellan människa och natur, eller psalmer som sjungs gemensamt, bland annat för att stilla sig eller som tröst vid sorg.

Inom yogatraditionen finns det en skola som heter mantrayoga som vilar på en cirka sextusenårig beprövad erfarenhet kring inre hälsa. Yogaläraren **Sara Granström**, som också är klassiskt musikutbildad på Musikhögskolan i Malmö, använder sig gärna av mantran i sin undervisning.

– När man skapar ljud kan det ha en lugnande effekt på sinnet. Inom yogisk tradition ser man genom praktisk erfarenhet att det här fungerar. Jag är glad att det kommer forskning som undersöker det vi upplever.

MANTRASÅNG INNEBÄR ofta enkla relativt raka melodier. Sara Granström betraktar mantrasång som ett slags yogisk andningsövning.

– Den lugnande effekten på sinnet kommer bland annat från regleringen av andningen. Något som sker naturligt med hjälp av sången.



8 anledningar att sjunga ut

- 1 Andningsapparaten tränas av sång, extra bra vid astma eller kol.
- 2 Att sjunga är ett sätt att påverka sina känslor.
- 3 Sång påverkar våra inre organ, lungor och hjärta får arbeta samtidigt som diafragman masserar tarmarna.
- 4 Musik tycks minska risken för inflammationer.
- 5 Att lära sig sångtexter och noter tränar arbetsminnet.
- 6 Att fokusera på sång gör att man är här och nu.
- 7 Musik frigör lyckohormonet dopamin och lugn-och-ro-hormonet oxytocin.
- 8 Sång stärker gemenskapen.

(Källor: kulturellahjärnan.se och sverigeskorfbund.se)

känna vibrationen från ljudet i kroppens olika delar.

AVSLAPPNING, NÄRVARO OCH omsorg är eftersträvaransvärt oavsett om man sjunger som en mental övning eller som körsångare.

– Musik handlar egentligen nästan alltid om att tillåta sig att slappna av, att våga släppa taget och låta resonans få plats. Ju mer avslappning, desto mer kärna i klangen.

Sara Granström beskriver upplevelsen av att sjunga ihop med andra som något alldeles speciellt.

– Några av de mest integrerande sammanhangen jag upplevt har varit när jag sjungit ihop med andra. Effekten efteråt, när klangen ebbat ut, är det mest meditativa tillstånd jag vet.

Det finns forskning som visar att musik bidrar till bildandet av oxytocin som stärker gemenskap och gör oss lugna. En upptäckt som också rönt stor uppmärksamhet i Björn Vickhoff's forskning är att körsångares hjärtvariabilitet tenderar att synkroniseras. I synnerhet unison allsång gör att

sångarnas puls stiger och sjunker samtidigt. Körsången synkroniserar också sångarnas muskelrörelser och nervaktiviteter.

Det spekuleras i om den här biologiska synkroniseringen av sångarna också hjälper till att skapa en speciell vi-känsla. På många håll där människor sjunger tillsammans finns det en koppling till en kollektiv känsla, som på fotbollsläktare, i politiska körer, arbetssånger, psalmsång och i militär exercis till exempel. Kanske går det på sikt att använda sång mer medvetet för att stärka samarbeten i grupper, föreslår Björn Vickhoff.

ATT 600 000 SVENSKAR VÄLJER att sjunga i kör talar också för att många tycker om att sjunga i grupp. Det går kanske inte att lika entydigt koppla den här biologiska synkroniseringen av körsångare till hälsa på samma sätt som den ökade hjärtvariabiliteten. Men Björn Vickhoff hoppas att fler ska forska vidare kring både psykologiska och medicinska effekter kring att sjunga tillsammans.

– Vi vet att det finns fyra faktorer

som håller oss unga. Det är kost, motion, intellektuella och sociala aktiviteter. Att sjunga tillsammans är den ultimata sociala aktiviteten tycker jag. ✕

Brummande biet

Bhramari, eller brummande biet, är en enkel sjungande yogaövning som har en lugnande effekt på sinnet.

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Andas in normalt, andas ut på ett långt surrande m-ljud med ansikte och stämband avslappnade.
- 2 Upplev vibrationerna i bihålör, läppar, med mera.
- 3 Håll det surrande ljudet så länge utandningen räcker.
- 4 Ta därefter en ny inandning och upprepa tio gånger om det känns bra.
- 5 Vila därefter och upplev eftereffekten.

Så påverkar sången

Humma entonigt, alla andas på olika ställen, så kallad körandning.

VAD HÄNDER? Hjärtvariabiliteten ökar, men synkroniserar inte sångarnas hjärtvariabilitet med varandra.

Psalmsång, "Härlig är jorden". Alla andas mellan fraserna.

VAD HÄNDER? Hjärtvariabiliteten ökar på alla individer, och sångarnas puls tenderar att stiga och sjunka samtidigt.

Mantrasång.

VAD HÄNDER? Den regelbundna fraseringen och det låga tempot ger den största synkroniseringen mellan körsångarna och samtidigt den största hjärtvariabiliteten.

Hjärtvariabilitet mäter hur pulsen varierar. Hög hjärtvariabilitet är en hälsofaktor. Låg hjärtvariabilitet tyder på ökad risk för vissa hälsoproblem.

(Källa: Vickhoff, B et al: "Music structure determines heart rate variability of singers", *Frontiers in Psychology* 2013)

Sjung ut! Du blir inte bara gladare, du får också både bättre fokus och friskare lungor och hjärta.

Sara Granström berättar att yogiska andningsövningar, så kallade pranayama som enligt vissa vetenskapliga studier till exempel sänker blodtrycket, från början utvecklades ur mantratraktionen. Att kontrollera sin andning mer specifikt genom konkreta andningsövningar blev ett nästa steg för att bli ännu mer stilla.

Inom yoga är arbetet med andning och ljud naturliga sätt att lugna ner tankeprocesserna. Det kan vara en aha-upplevelse även för en körsångare

re att testa att stanna upp en stund och bara uppleva den inre effekten efter att ha sjungit en sång.

Sara Granström talar också om att alla människor har sin egen unika vibration.

– Inom yogan sjunger vi ofta "om" gemensamt i grupp flera gånger. Rösterna blandar sig med varandra och deltagarna hamnar i en vibrerande energi med ljudvågor som har en direkt effekt för att stilla sinnet. Det handlar inte om att sjunga högt eller rätt, utan om att vara avslappnad och