

Körsång påverkar – Red Gunnel Fagius, Lena Ekman Frisk



Körsång påverkar

Red Gunnel Fagius, Lena Ekman Frisk

Wessmans förlag

Varför är körsång bra? På den frågan svarar sex forskare inom olika vetenskapliga områden.

Hundratusentals sjunger i kör i Sverige och för alla oss är det självklart både bra och roligt. Körsång gör livet värt att leva, skriver redaktörerna själva i sitt förord.

Dorota Lindström, forskare i musikpedagogik, berättar om en kanadensisk studie om en grupp hemlösa som började sjunga i kör. Efter några år hade de flesta bostad, heltids- eller deltidsjobb och en del hade återskapat brustna familjerelationer.

Själv har hon skrivit en avhandling med titeln *Sjung, sjung för livet*. En studie av 18 olika körer visar att körsång är utvecklande, glädjefylld och hälsosam. Både fysiska och psykiska förbättringar fanns t ex hos kvinnor som deltog i en rehabiliteringskör. De blev kanske inte friska, men de lärde sig leva igen, menar hon.

Fredrik Ullén, som undersökt tidig musikträning och hjärnans utveckling hos barn, konstaterar att musikalisk träning

stimulerar hjärnan. Och stressforskaren **Töres Theorell** har i sin forskning visat att körsångares hormoner och andra ämnen påverkas positivt. Han har själv sjungit i kör i 50 år och skriver att gruppsång tycks ha en ovanligt stark effekt på känslan av samhörighet.

En bra bok för alla som vill ha extra argument för sin sång.

/KM

Länk till [Wessmans förlag](#) (där du kan köpa boken).