



Att sjunga i kör en gång i veckan ger en långvarig och gynnsam omställning av kroppens hormonsystem. **Bild:** Istock

Körsång ändrar kroppens kemi

Stämmer det att endorfiner utsöndras vid körsång? Är det en så fysiskt krävande aktivitet eller beror det på något annat i situationen?

/Björn Ohlson

Publicerad: 2016-09-26

PSYKOLOGI (/AMNE/PSYKOLOGI)

Jo, forskning visar att endorfinnivåerna kan bli förhöjda under körsång. Visst kan det ha att göra med att sjungandet innebär en fysisk ansträngning – endorfinstegringen ska då ses som en förberedelse i samband med fysisk ansträngning. Det är ändamålsenligt att då bli okänslig för smärta.

Många ämnen i kroppen påverkas när man sjunger i kör. Ett sådant är oxytocin som produceras och lagras i hypofysens baklob, den så kallade neurohypofysen. Vi visade för flera år sedan att blodhalten av oxytocin ökar i samband med en sånglektion. Men det startar också förlossningen när det är dags att föda, det

förstärker bandet mellan det nyfödda barnet och mamman och det underlättar inläring. Man har visat att körsångare som sjunger tillsammans i en halvtimme rapporterar ökade positiva känslor och samtidigt stiger oxytocinhalten i saliv hos dem. När samma människor sitter och pratar i grupp under lika lång tid får de inga sådana förändringar. Oxytocinet anses spegla en känsla av gemenskap. Det dämpar oro och ångest. Man har även visat att personer som vaknar upp efter hjärtkirurgi och omedelbart får lyssna på musik som de varit med om att välja själva får en ökad oxytocinhalt i blodet, medan de som vaknar upp i tystnad får en sjunkande oxytocinhalt.

Vi har även följt människor som börjar sjunga i kör en gång i veckan under ett år. De har jämförts med en grupp som vill börja men får vänta och i stället träffas och har intressanta gruppsamtal under samma tid. Det var endast i körgruppen som vi under studieåret såg gynnsamma förändringar i blodkemin. Det visar att man kan få inte bara tillfälliga förändringar utan – om man sjunger i kör en gång i veckan under längre tid – även mera långvariga gynnsamma omställningar av hormonsystemen.

/Töres Theorell, professor emeritus, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Du har just läst en artikel från tidskriften *Forskning & Framsteg*. Prenumerera här (/prenumerera).

Ur F&F 9/2016 (/tidning/2016/9)

Töres Theorell

Karolinska Inst Univ Press