

#57 30/1 2009

VE NÖJE PLUS

Din guide
till nöjen
i Värmland.

Musik • Film • Spel
Grahñ



Körigt
sid 4-5

"Det är lätt att fastna

Sveriges största folkrörelse har gjort succé som tv-underhållning på bästa sändningstid.

Och varje vecka tar hundratusentals svenskar ton. Nöje Plus frågar sig varför.

Text: Johanna Rickan

Körsång engagerar och förenar. I Sverige beräknas inte mindre än 600 000 personer vara verksamma i någon form av körsång och i Skandinavien kan traditionen spåras tillbaka till 1800-talets inledande årtionden.

– Det är beroendeframkallande, säger Jill Carnelid som sjunger i Karlstadskören Voicette.

Kören Voicette består av ett trettio-tal personer i åldrarna 21 till 64 år under ledning av dirigenten Ragnhild Sandberg-Jurström. Just Voicette drivs av medlemmarna som en ideell förening och är ansluten till Riksförbundet Svensk Körsång. Medlemmarna träffas en gång i veckan i Norrstrandskyrkans lokaler för gemensamma repetitioner men jobbar också i projektform i mindre grupper med att sätta ihop repertoarer inför kommande framträdanden.

– Det är lätt att fastna i gemenskapen. Man kan vara trött när man kommer och ska börja sjunga men man är alltid pigg när man går härifrån, säger Helena Bäckström.

Flera av medlemmarna i Voicette har sjungit tillsammans i många år i andra körer och även om det här är en kör som uttalat ställer krav på hög konstnärlig kvalitet är det kamratskapen de flesta verkar sätta i främsta rummet.

– Jag har sjungit i kör sedan jag var sju år, mina föräldrar var inte idrottsintresserade så det blev barnkören i stället. Men det här kan ju liknas vid en lagsport, säger Svanhild Tvervik From.

Övriga i sällskapet nickar instämmande och någon beskriver kören som en andra familj medans andra skrattande pratar om koppleriverksamhet.

– Det här är ett bättre raggingsställe

än Biltema. Att sjunga föder känslor och frigör endorfiner, det är många som har funnit kärleken i kören, säger Inger Svensson.

I SVERIGE BESTÅR alla körer – undantaget några få operakörer samt Radiokören – av amatörer. Dock har många av dessa sångare och dirigenter en gedigen utbildning bakom sig och det svenska körundret har länge räknats som ett av världens främsta.

– Körledaren spelar en väldigt viktig roll, det är viktigt i en kör att känna att man stödjer varandra, det är inte så att man konkurrerar. Många kan göra en sak tillsammans som en aldrig skulle kunna göra ensam, säger Maria Ström.

Voicette gjorde senast succé med föreställningen Rock Around Voicette och nu närmast väntar en konsertversion av Jesus Christ Superstar i samarbete med Hammarö Kammarkör och solisten Ole Aleksander Bolstad Bang.

– Körsång i dess rätta form är en väldigt smal grej men visst är det möjligt att göra körsång av all musik. Mycket handlar ju också om att roa varandra och andra, säger Ragnhild Sandberg-Jurström.

EMMA GUSTAFSSON, Ida Wallmyr och Åse Blomquist läser tredje året på Estetiska programmet på Sundstagsgymnasiet i Karlstad. De har alla tre valt att lägga till körsång på schemat.

– Sång är speciellt jämfört med alla andra instrument. När man hör många röster klinga tillsammans – det är en speciell känsla som knappt går att beskriva, säger Emma Gustafsson.

Hon försöker genom att referera till slutscenen i Kay Pollaks film Så som i himmelen från 2004.

– Just stämningen, samhörigheten när alla står där och börjar sjunga. Det är kanske klyschigt att jämföra med, men



Karlstadskören Voicette består av ett trettio-tal personer under ledning av dirigenten Ragnhild Sandberg-Jurström. Just nu arbetar de med en konsertversion av Jesus Christ Superstar tillsammans med Hammarö Kammarkör.

det är mycket av det som filmen visar som stämmer. Känslan av att få dela något med en massa andra.

Både Emma, Ida och Åse har sjungit i kör sedan förskoleåldern och gått i musikklass på Norrstrandsskolan. De jämför att sjunga i kör med att spela i ett band och utöver skolkören är de även med i Klaraensemblen som just nu repeterar inför uppsättningen av Jesus Christ Superstar i Östra Fågelviks kyrka.

– Det är möjligt att körsång fortfarande har lite av en tontstämpel. Många förknippar det säkert med att gå i kyrkan, sjunga i kyrkokören och äta finska pinnar, säger Åse.

– Sen var det väl mer så när vi gick på högstadiet – att många tyckte att det var

roligt att ropa jävla musikesteter efter oss, inflikar Ida.

– Det brukar väl kallas för musikklass-syndromet – att vi ofta går runt och sjunger. Men sen är det ju många som nu i efterhand har sagt att de mest var avundsjuka på oss för att vi verkade ha en så bra sammanhållning. Har man ingenting att göra i en kvart så kan man alltid börja sjunga, tillägger Emma.

Liksom medlemmarna i Voicette liknar också Emma, Ida och Åse att sjunga i kör med att utöva en lagsport. Det är samhörigheten framför annat som attraherar.

– Alla minnen vi har tillsammans, det ger så mycket tillbaka. Det skulle kännas väldigt tomt att inte ha en kör att gå till och så många människor att dela sina upplevelser med. Vi kommer nog alltid att sjunga i kör.

"Det är en speciell känsla som knappt går att beskriva"

"Man kan vara trött innan, men man är alltid pigg när man går härifrån"

i körgemenskapen"



FOTO: PETER BÄCKER



FOTO: HELENA DAHLGREN

Ida Wallmyr, Åse Blomquist och Emma Gustafsson har haft körsång på skolschemat sedan de gick i mellanstadiet.



FOTO: PETER BÄCKER

Flera av medlemmarna i Voicette har sjungit tillsammans i många år och beskriver kören som en andra familj.

EN KORT KÖRHISTORIK

- **Kör:** En kör är en en- eller flerstämmig sångensemble med flera röster i samma stämma. En unison kör har endast en gemensam stämma, medan flerstämmiga körer delas upp efter klang och tonomfång: sopran och alt är kvinnostämmor, tenor och bas mansstämmor. Den äldsta kända körrepertoaren går tillbaka på den gregorianska sången, medan den världsliga körsången kan spåras till 1400- och 1500-talen. Fram till slutet av 1700-talet var körsångarna pojkar och män. Först efter franska revolutionen började kvinnor delta. I Skandinavien utvecklades manskörsången i början av 1800-talet vid universitetet och under 1800-talets senare del växte det i Sverige fram en stark körrörelse av kyrkokörer, manskörer, hembygdskörer och oratoriekörer.
- **Under 1900-talets första årtionden** bildades en rad körorganisationer. År 1947 tillkom Svenska Arbetarsångarförbundet. De svenska körförbunden har sedan 1971 ett samarbetsorgan, Körsam och som ett led i körlivets tilltagande internationalisering är Sverige via Körsam sedan 1991 medlem i organisationen Europa Cantat.

Källa: Nationalencyklopedin

"Sångare mår bättre – med rätt repertoar"

Människor som sjunger i kör mår bättre. Det är vetenskapligt bevisat.

Dorota Lindström har polsk musikkandidatexamen, svensk musikkandidatexamen, svensk musiklärarexamen och filosofie licentiatexamen i musikpedagogik vid Luleå tekniska universitet. Hon har arbetat med musik och hälsa inom bland annat psykiatri, äldreomsorg och med långtidssjukskrivna och år 2006 la hon fram licentiatuppsatsen *Sjung, sjung för livet!* En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet.

Hon bekräftar vad många körsångare beskriver som en lustkänsla.

– När man träffas för att göra någonting tillsammans under trevliga former och utmaningar ligger på

en lagom nivå då avlastas kroppen. Spänningar försvinner och välmåendet ökar.

Vad som sker fysiskt i kroppen är att halten av må bra-hormonet oxytocin ökar och att nivån av stresshormonet kortisol sänks. Dessutom medför sjungandet att man per automatik jobbar med annan exercis – som i sin tur kan leda till ett ökat välbefinnande. Såväl djupandning som den stimulerande av våra sinnen som sången innebär gör att många människor upplever en känsla av ökad energi.

Körsångare lär sig också att målriktat arbeta i grupp och med den ökade framgången växer och utvecklas medlemmarna.

– Utmaningar blir inte lika svåra när man tar sig an dem tillsam-

mans med andra. Man misslyckas tillsammans och övar tillsammans för att det ska bli bättre. Körsång är en väldigt demokratisk aktivitet där alla röster är lika viktiga, vilket också kan öka självförtroendet hos en del människor, säger Dorota Lindström.

Körsångare har enligt forskningen också ett ökat immunförsvar, upplever sig ha mer ork och en bättre inlärningsförmåga.

– Jag tror på det musikpedagogiska verktyget, men vid användandet av körsång som rehabilitering är det mycket man måste ta hänsyn till. Att sjunga i en kyrkokör och inte vara troende kan exempelvis innebära en ganska stor kompromiss. Rätt kör med rätt repertoar är en förutsättning.

FINALDAGS I KÖRSLAGET

Eriks Uddevalla

Hannas Bollnäs



Erik Segerstedts kör kommer från Uddevalla och ska sjunga följande låtar i lördagens final:

1. Vingar (Mikael Rickfors, körens eget val)
2. Jennie let me love you (E.M.D., tittarnas val)
3. Nessun Dorma (ur Turandot, båda köreorna sjunger samma låt)



Hanna Hedlunds kör kommer från Bollnäs och ska sjunga följande låtar i lördagens final:

1. Genom eld och vatten (Sarek, körens eget val)
2. Gabriellas sång (Helen Sjöholm, tittarnas val)
3. Nessun Dorma (ur Turandot, båda köreorna sjunger samma låt)

FOTO: ERIKA NYBESGUTVA