

Ansökan om bidrag till Lappmarkskören 2017.

Lappmarkskören, som firade 50 år för tre år sedan, är en unik kör på mer än ett sätt. Körmedlemmarna är utspridda över södra Lappland, vissa sångare åker över 20 mil enkel resa för att kunna delta på körrepetitionerna. Kören är också en av de mera vittberesta, vi har turnerat i Kina, Kanada, Tjeckien, Skottland, Spanien, Bulgarien, Holland, Estland med flera länder. Senast genomfördes ett utbyte med Lappträskkören från södra Finland.

Kören har under de senaste fyra åren berikat kulturutbudet i Södra Lappland genom turnéer i Dorotea, Vilhelmina, Lycksele, Sorsele, Storuman, Björksele, Örträsk, Saxnäs, och Dikanäs. Vår ambition är att kunna fortsätta med dessa köruppträdanden, som vi genomför utan andra kostnader för arrangören än någon form av förtäring till kören.

Som de flesta vet är körsång rena hälsokuren. Vetenskapliga undersökningar har konstaterat att körsång stärker immunförsvar och hälsa.

Se bilaga från "den kulturella hjärnan".

Se också bilagd krönika från en av våra körmedlemmar.

Kören har på senare år haft svårt att få ekonomin att gå ihop. Körens utgifter består främst i resekostnadsbidrag till de som har långt till körövningarna och till lokalhyra under repetitionerna (3.000 kr/gång). På årsmötet april 2016 har medlemsavgiften höjts från 150 kr till 300 kr.

Av körens nuvarande 51 medlemmar är 3 från Dorotea, 2 från Vilhelmina, 2 från Sorsele, 16 från Storuman och 28 från Lycksele.

Lappmarkskören anhåller därför hos Folkhälsonämnden i Södra Lappland om ett bidrag med 15.000 kr för att kunna upprätthålla sitt folkhälsoarbete.



Hans Hansson

Ordförande Lappmarkskören

Körsång stärker immunförsvaret och hälsa

Publicerat 2015-02-24 Från forskningsfronten

För någon som sjungit i kör är det knappast förvånande att en rad vetenskapliga undersökningar visar att man blir gladare och på bättre humör av att sjunga i grupp. Det beror bland annat på att musik man gillar får en att frisläppa signalämnet dopamin, som stimulerar kroppens belöningssystem. Vidare vet man från flera studier, bland annat en svensk, att körsång gör att man bildar mer oxytocin, som gör oss mer sociala och mer benägna att knyta kontakter.

Ett antal undersökningar med dementa patienter visar att körsång inte bara gör dem piggare och gladare utan dessutom hjälper dem att minnas saker och får dem att bli mer alerta och bättre på sociala kontakter. Flera undersökningar har också visat att sång kan hjälpa vid neurologiska sjukdomar på många olika sätt: Sångövningar har t ex hjälpt autistiska barn att få bättre kontakt med omgivningen, och sjungande har stärkt kritiska muskler hos Parkinsonpatienter, som är viktiga för andning och tal.

Dessutom pekar flera undersökningar på att körsång direkt och snabbt stärker den del av kroppens immunförsvaret, som först möter främmande bakterier och virus när de kommer mot slemhinnorna i exempelvis munhåla och hals. I slem och saliv utsöndras normalt stora mängder av en speciell slags antikropp som heter IgA, som kan binda sådana inkräktare, och hindra dem från att få fäste i kroppen. Flera forskargrupper har sett att mängden sådana IgA-antikroppar ökar när man sjunger i kör.

Till exempel undersöktes en professionell kör som tränade och framförde Bethoovens Missa Solemnis. Mängden av IgA i körmedlemmarnas saliv ökade med 150% under repetitionen och 240% under själva föreställningen. Att detta var en effekt av själva sjungandet och inte av musiken i sig visades genom att också undersöka kontrollpersoner som lyssnade på musiken utan att sjunga med. Och när amatörsångare fick sjunga Mozarts Requiem hände samma sak – men däremot inte när de fick lyssna på inspelningar av musiken.

Att sjunga i kör gör en alltså bättre rustad att möta bakterier, virus och andra angripare!

/Henrik Brändén, 150224

Körsång en medicin med biverkningar

KRÖNIKA AV CARL-AXEL NORDENBERG

VÅR KÖRDIRIGENT har skaffat skägg. Ett riktigt helskägg är på väg. Med mustasch, hagskägg och snart hellångt. Det finns många orsaker till att odla den typen av växtlighet. Att just vår körledare hemfallit åt den lasten kan ha sina orsaker i att han just är ledare för vår kör – Lappmarkskören.

Såg ni i tv filmen om den norska manskören? Den vars medelålder var någonstans runt 80 år.

Snart är vi i Lappmarkskören där. Vad har nu det med Michaels skäggintresse att skaffa? Mikael är vår dirigent.

Det är ju ofta så, att om en människa ändrar sin stil eller sitt beteende, så funderar man över varför. Jag har inte frågat Michael, men jag har funderat. Två orsaker kan jag tänka mig. Dels är han ungefär hälften så gammal som var och en av oss i kören. Kanske vill han dölja sitt ungdomliga ansikte och komma lite närmare oss, bli mer en del av gemenskapen i kören. Eller också vill han skymma det han verkligen tänker, när han hör oss sjunga i sju stämmor i stället för fyra. Oftast är han positiv i sin kritik, men vi ser inte riktigt vad hans anletsdrag visar. Däremot avslöjar kroppsspråket obönhörligt hur missnöjd han ibland är med hur vi fåfängt försöker tolka ett musikstycke efter hans intentioner. Han är proffs, vi är amatörer.

OM DEN LEGENDARISKE Egon Kärrman sades det ofta att han sjunger hellre än bra. Det kan man säkert säga också om Lappmarkskören liksom om många av de körer som är igång. Men körsång har andra kvalitéer som inte kan mätas på samma självklara sätt som sången. Det växer fram en gemenskap sångarna emellan, som handlar om allt annat än sång. Vår kör, Lappmarkskören eller "The Laplander Quier" som vi hette när vi turnerade världen över på 90-talet, är inget undantag. Och vi är dessutom lite speciella vill jag hävda. Vi har rest mycket. Vi har sjungit i Kanada, Kina Tjeckien och Skottland. Besöken där gav förstås oss själva upplevelser som vi annars inte skulle ha fått ta del av. Och i Kanadas svenskbygder väckte vi ett äkta intresse hos svenskättlingarna för deras förfäders hembygd häruppe i Lappland. Många kanadensare har kommit hit tack vare vårt besök för att gräva fram sina rötter.

EN SÅNGKÖR rekryterar normalt sina medlemmar bland närboende. Då menar jag från samma stad, från samma tätort från ett mindre geografiskt område. Vår kör har medlemmar från Dorotea i söder till Sorsele i norr. Vi träffas en gång i månaden, åtminstone under vinterhalvåret. Platsen för våra övningar växlar, ibland Dorotea, ibland Storuman osv. Sången för oss samman i värdefulla tankeutbyten. Vi diskuterar flygplatser och gruvhantering, vindkraft och turism och löser hela Lappmarkens problem utan tanke på att det finns konkurrens kommunerna emellan. Sjungandet lär oss att med gemensamma ansträngningar nå ett mål som kan accepteras både av dirigenten och av den publik som ska lyssna på oss. Av sångövningarna lär vi oss att också i andra livssituationer lyssna på våra medmänniskor.

Glädjande nog verkar det som om intresset för körsång håller på att öka. Kan man då som vi i Lappmarkskören öva ihop med musikgrupper, i vårt fall Lycksele dragspelsgrupp, så får körsången ytterligare en dimension. Bli körsångare – ta en medicin med biverkningar!

Publicerad 2008-03-15 00:37:12
av Folkbladet Redaktion