



Visst går det att sjunga med astma!

Rösten är ett instrument som kan tränas. Med konkret kunskap är det möjligt att kompensera brister.

– När du sjunger ett ettstruket a (strax till höger om nyckelhålet på pianot), svänger stämbanden 440 gånger på en sekund, säger Ulrika Uhlin Segerström. Många astmatiker får torra stämband av sin medicin. Då är det viktigt att tillföra fukt.

Ulrika är sångpedagog på musikgymnasiet Rytmus i Stockholm. Där betraktas sång som ett instrument jämte till exempel trummor, elgitarr och trombon.

Bättre med träning

– Min tanke om sångutbildningen är att ge kunskap om det stora verktyg rösten är. Den sitter inte bara i halsen. Den startar i diafragman, magmusklerna eller stödet som vi kallar den. Och diafragman går att träna upp.

MarjaLisa Hammarström, ordförande i Unga Allergiker nickar:

– Olika stöd- och sångövningar är toppenbra för att få lungorna i form, för att öka volymen i dem och få upp slem. Jag brukar använda mig av sådana ganska ofta, till exempel under perioder när jag inte mår så bra. Eller bara för

att få igång lungorna på morgonen. Det gör att jag andas bättre, orkar mer och som bonus använder jag rösten på ett bättre sätt.

– Ovanför stämbanden har vi resonansrummet, fortsätter Ulrika. Det gör stor skillnad var orden formas; i halsen, i näsan, långt bak eller långt fram i munnen. Med kunskap och bra teknik att luta sig emot vill jag att mina elever ska kunna själva, utan mig.

Begränsar sig

Många ungdomar har astma idag, 10-12 %. Siffrorna avspeglas inte bland de sökande till sångutbildningen. Unga astmatiker känner sig begränsade i sina möjligheter att ägna sig åt fysiska aktiviteter.

Men det finns astmatiker på Rytmus. Av dem som kommit in på utbildningen, har hittills ingen tvingats sluta på grund av sin astma. Inte under de tolv år Ulrika varit där.

En kul form

– Dom jag jobbar med och som får kunskap om sin andning hanterar sin astma bättre, säger hon. Att jobba med lungorna aktivt tror jag bara är positivt för astmatiker. Att sjunga är en kul form att arbeta med andningen!
– Sången har absolut hjälpt mig

MarjaLisa Hammarström, ordförande i Unga Allergiker, valde att sjunga i kör istället för solo.

Text och bild: Karin Storm

att lära känna mina lungor. Jag vet till exempel att de fungerar mycket bättre på eftermiddagen eller efter ett träningspass, säger MarjaLisa.

Hon berättar att hon tidigare hade svårt att hålla tillräckligt långa fraser. Förkylningar med efterföljande besvär ledde till perioder då hon inte kunde sjunga alls.

– För mig blev lösningen att satsa på körsång framför solosång, säger MarjaLisa.

Andra effekter

– Då hänger inte allt på mig men jag är ändå viktig. Dessutom kan jag andas lite då och då, när jag behöver, utan att det stör.

– Körandning kallas det, säger Ulrika.

Förutom en bättre kännedom om sin andning har sången gett MarjaLisa andra positiva hälsoeffekter:

– Att sjunga tillsammans med folk tycker jag är bland det bästa som finns, och det om inte annat måste ju ha positiv effekt på hälsan! □