

Musik - en hälsokälla!

Att lyssna på musik, att spela eller sjunga är klart befrämjande för vår hälsa berättar Nils Wallin. Vad händer då i vår kropp och själ när vi lyssnar på musik? Nils Wallin, fil dr, musiker och musikvetare berättar om sin forskning i ämnet (förståndare på "Institutet för Biomusikvetenskap och Akustisk Beteendeforskning).

Jaktmusik och vaggvisor

Först måste vi skilja mellan "plus-musik" och "minus-musik". I primitiva kulturer fanns dels *jaktmusiken*; aktiverande för kroppen, dels *vaggvisor*; lugnande... Denna uppdelning finns även idag.

Man kan mäta att olika system i vår kropp synkroniseras med musikens "puls". Hela det *vegetativa nervsystemet* aktiveras. Plus-musiken (snabb i rytmen, dramatisk, glad eller aggressiv) ökar andningsrytmen och hjärtats slag och höjer blodtrycket. Om musiken påverkar oss känslomässigt - börjar även svettkörtlarna arbeta...

Muskulerna aktiveras också - i ett sk myogram kan man mäta hur muskelspelet hos en person i vila sätts i gång i samma ögonblick hon hör musik! Om musiken är mycket aktiv har man helt enkelt svårt att sitta stilla!

En naturlig följdfråga i detta sammanhang är: Hur mår egentligen dagens ungdomar av den oerhört aggressiva musik de lyssnar på, helst i en öronbedövande volym? Kanske det påverkar till ett ökat våldsbeteende? Men till vår överraskning har vi i vissa fall sett att "upphetsande" musik kan sänka blodtrycket och ge en lugnande effekt!

Musik istället för piller?

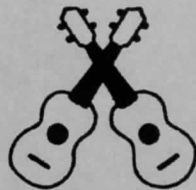
Vilken effekt har då stillsam, vacker musik med lugn rytm dvs "minus-musik"? Ta det lilla barnet som får lyssna på en vaggång. Den lugna rytmen och regelbundna, lite entoniga melodiföringen synkroniseras med EEG-vågorna i barnets hjärna! Aktiviteten sjunker och barnet somnar in... Stressade nutidsmännskor borde lyssna på vaggvisor istället för att knapra på lugnande piller! säger Nils Wallin. Rätt vald musik kan ta dig ner till ett välgörande, meditativt viloläge. Klassisk musik är ofta användbart i det syftet.

Hormonkick?

Om man istället vill bli pigg och glad ska man lyssna till musik med snabbare rytm, med inbyggd "vitalitet och glädje"! Din kropp svarar med en hormonkick av endorfiner, noradrelinin och faktiskt också könshormoner! Ett ökat välbefinnande infinner sig. Enligt amerikanska studier blir man också intelligentare av att lyssna på musik! Musikterapi används mer och mer inom psykiatri och rehabilitering!

Utdrag ur en intervju av Susanna Hauffman

Att ukulele har en klart uppiggande effekt på människor kan många intyga (ukulelens "amfetamineffekt"). Människor lyser upp, blir glada...



UKULELEKLUBBEN

c/o Nimrod de Broen
Övre Husargatan 35
413 14 Göteborg

"Fröken Ukke": 031-774 21 30
Tel/Fax: 031-13 96 88
E-mail: nimrodmusik@telia.com
Postgiro: 43 832 41-9

Styrelsen 2000

Nimrod de Broen (ordf.) 13 96 88
Mimmi de Broen (kassör) - " -
Ann Rudenbrandt (sekr.) 91 18 76
Lennie Zärnbom (led) 0303-92771
Tage Fors (ledamot)41 64 22
Karl-Eric Hansson (sup.) 0303-104 92
Styrelsen sammanträder sista söndagen
i jan, febr, mars, aug, sept & okt.

Klubbträffar

Jam & glam - tredje torsdagen kl 19
i febr, mars, april, sept, okt & nov
Kustens Hus, nära Chapmans torg
(vid STENA Tysklandsterminal)

UkuleleBandet

Repeterar första torsdagen kl 18.30
febr, mars, april, sept, okt, & nov.
Kontaktman: Krister B. 031-29 29 26

Medlemskap

150:-/år. För närvarande medlems-
stopp. Väntelista för intresserade.

Medlemsförmåner

15% rabatt på Gitarren & på Harris
Musik. 10% på Gefab.
Visa upp medlemskort.

UkuleleBladet

utkommer 6 ggr per år.
Redaktör: Nimrod de Broen.
Nästa manusstopp: 3/11
Bidrag mottages med tacksamhet
och förordning(!).



UKULELE BLADET

UkuleleKlubbens Medlemstidning

Okt '00 Årgång 4

Årets glädjespridare?

Vem skulle du vilja se som "Årets Glädjespridare" nästa år? Vilka artister vill du se på festivalen? Har du några förslag vill vi gärna höra dom! Du kanske t o m har några kontakter med tänkbara artister, sponsorer etc. Kontakta Ralph (festivalgeneral) eller styrelsen!

Förra klubbträffen...

Det var fullsatt som vanligt och en härlig stämning och ovanligt mycket spel. Det enda som saknades var "basisten". Som kvällens överraskning hade vi bjudit in Pia (från "Brassdoktorn")

En mycket duktig flöjtist som visade upp sina kunskaper och berättade om flöjtens historia, teknik och egenskaper. Hon hade en underbar utstrålning och humor, rena rama ståuppkomikern!

Öppen scen...

Delar av Ukulele Ladies uppträder med två låtar. Håret reser sig på oss, några faller en liten tår, andra tittar som i trans på dessa ladies som fängslar oss så med sitt skönspe!

Nimrod gör ett fint framförande av Povel's "Den lilla tecknaren". Med på träffen var också Janet från Holland, numera boende i Göteborg (deltog i Festivalen -99). Hon framförde två låtar, bl a en "ovanlig" Formbylåt som var jättefin!



Pia spelar underskönt på sin flöjt...

Blackpool...

Strejken i England gjorde att Ukulele Ladies pga "bensinlut" fick ställa in sin resa till Blackpool (George Formby Convent). Besvikelsen var stor men en ny resa är planerad i mars.

En av dom som ändå tog sig dit var Hans Friberg. Han berättade på klubbträffen om sin resa med sån inlevelse att det kändes som om vi var där allihopa! Tågresan med diesellok, Formbyandan, atmosfären, pubaftnar med ukkespel och den nästan nervkittlande upplevelsen i Spanish Hall. Det är här som bl a Andy Eastwood och hans läromästare Ray Bernard uppträder.

Lennie

Årets glädjespridare...

Som ni vet utnämner klubben "Årets Glädjespridare" under festivalen nästa år. Nu vill vi gärna ha förslag på tänkbara kandidater! Hör av dej till Ralph eller styrelsen! "En folkkär nöjesprofil med ukuleleanknytning" ska det va'. Kanske en göteborgare ligger bra till denna gång..?



UKULELEKLUBBEN
GÖTEBORG-SVERIGE

Klubbmuggar..?

Klubben lät göra porslinsmuggar med tryck "UkuleleFestival '99". Dom terrakottafärgade muggarna gavs till artisterna och var mycket uppskattade.

Nu är det flera i klubben som frågat: Kan vi oxå få köpa sådana? Istället funderar styrelsen på att låta göra klubbmuggar med snyggt flerfärgat tryck med klubbens emblem. Låter det intressant?



Janet - en flyhänt Formbyfantast!



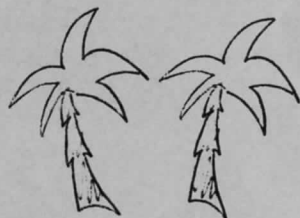
"När jag var liten fick jag papper av min mamma..." Nimrod tolkar Povel.

Med bastkjol och ukulele

Ukulele Ladies har länge haft Hawaii i tankarna. Tänk att åka till Hawaii på ukulelefestival...

Dessa drömmar kan nu förverkligas. Planer finns på att åka dit sommaren år 2002. Vi tycker det skulle vara jätteroligt om fler från klubben vill följa med. Hör av er till någon av oss så kan vi planera tillsammans.

Ukulele Ladies, BHR



Ukulelekurs 10-12 nov.

Thomas Allander håller en helgkurs i Stockholm (Skeppsholmens Folkhögskola). Kursen vänder sig till er som redan kan de vanligaste ackorden och även kan sjunga en och annan låt.

Innehåll: olika högerhandstekniker, lite musikteori. Vi jobbar med några nya, lite svårare låtar. Baslitteratur: Stora Ukuleleskolan.

Kostnad: 800 kr (FKC-medlem 700 kr).

Anmälan: FolkKulturCentrum, 08-611 55 02

Medlemsintervju med Thomas Allander (hedersmedlem)

Thomas Allander - Mr Ukulele!

Vad hade ukuleleintresset varit i Sverige utan Thomas insatser? Han har skrivit två ukuleleböcker, haft en egen ukuleleskola i TV, påverkat så att vi fått ukuleles i bra kavalitet (BRUKO) i musikaffärerna (t o m ukuleles efter egen design) och är dessutom professionell ukuleleartist. Han hade ett finger med i spelet i UkuleleKlubbens tillblivelse och gav fröet till festivalen. "Kan inte ni i Göteborg göra någonting..?" Han har varit med och stöttat klubben med goda råd, hjälpt oss med kontakter. Thomas ger oss nu ett glatt besked - han kommer till UkuleleFestivalen nästa år!

Din bakgrund..?

Jag läste på SÄMUS i Göteborg 1975-76 och fick efteråt jobb i Umeå som musiklärare och började skriva en egen gitarrskola: "Kompa på gitarr". Den följdes senare av en gitarrskola i TV som gått i repris ett otal gånger.

Utöver ukulele och gitarr spelar jag fiol och piano - och så fuskar jag lite på dragspel. Jag bor numera i en liten stuga i Stockholms skärgård, men har kvar mitt stora hus (en f.d. fiskeutrustningsfabrik) i Delsbo, Hälsingland *Mimmi & jag hälsade på Thomas i det underköna Delsbo, sommaren -97!*



Hur kom ukulelen in..?

Jag tog tjänstledigt våren 1982 för att resa till Kina med Trans-sibiriska järnvägen. Kom så fram till Peking - köpte en ukulele (12.50:-) i en affär, byggd i trä och fullt användbar. Jag satte mej på hotellrummet och började plinka. Vilken grej, tänkte jag....

Hemkommen - kollade jag upp vad som fanns på ukulelemarknaden. Det var mest "souvenir-standard"! Jag tog kontakt med BRUKO i Tyskland som tillverkade ukuleles i bra kvalitet och snart började musikaffärerna importera...

Den enda bok som fanns i handeln då var "Ukulelens ABC" med ackord, stämningsschema och tre tyska marscher på slutet. Så -85 skrev jag "Thomas Allanders Ukuleleskola".

Ukulelestämman 1987..?

Tillsammans med Parkteatern i Stockholm arrangerade jag en ukulelestämman 31 maj. Vi hade dock otur med vädret, 0-gradigt och regn. Bröderna Bogart, Jörgen Aggeklint, Klasse Möllberg m fl underhöll från scen.

TV var där och spelade in - reportaget sändes i efterhand. Dagen efter var jag på förstasidan i DN med rubriken: Oemotståndligt instrument!

Ukuleleorkester..?

Jag har haft kontakt med Enskedespelens Teaterförening för att bilda en ukuleleorkester som ska spela i folkparkerna. Hoppas planerna går i lås. *Thomas har själv spelat i folkparkerna som gitarrist åt Owe Thörnqvist på 60-talet!*

UkuleleKlubben..?

Fantastiskt roligt att klubben finns! Jag frågar mej: Varför har ni lyckats skapa ett sånt stort intresse just i Göteborg? Jag är också nyfiken på hur ni låter nuförtiden (UkuleleBandet, Ukulele Ladies mfl).

Intervjuare: Nimrod

- "Stora Ukuleleskolan" - nu prissänkt: 198 kr (ca).
- TV sänder "Thomas Allanders ukuleleskola" igen i höst: 11/12 kl 23.30 (UR). Passa på att banda!
Kolla in hur mycket hyss Thomas gör med en ukulele. Det märks att hans pappa var uppfinnare!