

At synge er at leve – og hvorfor er det egentlig det?

"Man kan ikke synge og være sur samtidig", siger Connie Koch Rasmussen, kordirigent.

"Musik gør én svag, så man bli'r stærk", siger Benny Andersen.

"Musik er idræt for hjernen," siger hjerneforsker Kjeld Fredens.

Musik på recept– børn synger før de taler – mozarteffekt - ja, sådan kunne jeg blive med at citere kloge folks fortræffelige tanker om sang og musik.

Flere nye undersøgelser viser, at korsang har en hurtig og direkte effekt på den del af kroppens immunforsvar, som først møder indtrængende bakterier.

Det er alt sammen ganske vist!

Hvad er det, der er på spil?

En af vores fremmeste hjerneforskere Kjeld Fredens siger simpelt hen, at Musik er idræt for hjernen. "Grundlaget for al faglig udvikling er to fag, og det er musik og idræt. Det kan dokumenteres, så det brager. Musikudviklingen begynder i højre hjernehalvdel, men i takt med større kompleksitet breder det sig til resten. I det øjeblik, man aktiverer hjernen med musik, så laver man fitness med hjernen. Det varmer hjernecellerne op, så når vi går i gang med andre fag, så er de allerede varmet op."

Musikfaget kan ifølge forskeren ikke alene fungere som et opvarmningsband til de boglige fag, der traditionelt opfattes som mere komplekse. Begreber som rytme og puls henvender sig direkte til elevernes opfattelse af tid, og det er ifølge Kjeld Fredens vigtigt at holde fast i det potentiale, det kan udløse.

"Det er helt entydigt, at musikken har tidens dimension i sig, og tid har en afgørende betydning for at få udviklet vores arbejdshukommelse. Arbejdshukommelsen styrkes altså ved at beskæftige sig med musik, og den er nøglen til at tilegne sig al viden, også de sociale færdigheder", siger Kjeld Fredens.

"Hvis vi giver ADHD-børn musikundervisning i en måned, så begynder de at følge med i timen. Jeg plejer at sige, at man skal sætte nogle flere penge i musikken, for den har nøglen til inklusionen. Hvis vi ser på, hvad musik kan træne af empati, så ved vi, at gevinsten er øget social kompetence, mere selvtillid og mindre aggressivitet", tilføjer han.

En svensk hjerneforsker Åke Lundeberg taler om, at hjerneaktiviteten under sang er en af de mest komplicerede processer at kortlægge, fordi alle centre i hjernen er i arbejde.

"Helt banalt bliver vi under sangen udfordret intellektuelt ved det, at der er en tekst, der skal læres, en melodi der skal intoneres, et akkompagnement der skal følges og en klangfarve man skal finde ind i. Men det allervigtigste, det der gør sangen uundværlig i menneskelivet, er det følelsesmæssige engagement." Connie Koch Rasmussen. Korets dirigent

Det ved børn. De synger for at skabe grundlag for en social udvikling

Børn synger fra de er ganske små, og de synger hele tiden, hvis de får lov.

"De synger spontansange – de synger for at meddele sig til sidemanden – de leger med et ord ved at eksperimentere med skiftende rytmer eller toner eller med magiske vrøvleord – de leger med at skifte den

første vokal ud, så det skiftevis kan hedde f.eks. billet og ballet – de synger, når de gynger, hopper og danser og de synger i en stille stund om dagens oplevelser.” Jytte Rahbek Schmidt. Musikpædagog.

”Vi synger før vi taler, vi danser før vi går. Musik i form af pludren, hyl, rytmik og glissader er børnenes oprindelig udtryksform. Mange af os kan fremkalde oplevelser fra tidligere, når vi hører noget musik eller bestemte lyde.

Musik og sang er sansning, og vi husker med vore sanser, lærer med vores krop.”

Gitte Kampp. Musiklærer på UCC.

”Et veludviklet og velfungerende sanseapparat er grundlaget for al læring og for at tilegne sig forskellige færdigheder. Derfor er det en katastrofal udvikling, at musik og idræt bliver nedprioriteret i skolerne i dag.”

Lotte Kærå. Musikpædagog

Den fysiske side

”En forudsætning for at kunne synge er noget så enkelt som at trække vejret - at åndedrættet er dybt og fyldigt, og at man kan administrere sin udånding.

Det er ikke altid let for voksne, fortravlede mennesker at få en god dyb vejrtrækning, så det at lære at trække vejret ordentligt er netop en af (side)gevinsterne ved at synge i kor.

Mange KOL-patienter oplever at have mere ”luft” og korsangere bliver ”glade i låget”, fordi man simpelthen får mere ilt til hjernen.

Peter Vuust skriver i bogen ”Musik på hjernen”:

”En nyere undersøgelse tyder på, at korsangere får øget frigivelse af oxytocin, når de synger.

Oxytocin udskilles bl.a. under amning og har med samhørighed mellem mor og barn at gøre. Oxytocin har også indflydelse på menneskers tillid og gavmildhed.”

”Lige så vigtigt er det, at musklerne er afslappede eller har den rette spænding de rigtige steder. Alt for spændte muskler hindrer en fri lyd og koster stor anstrengelse rent kropsligt. Underspændte muskler giver en slap holdning og tilsvarende en klang, der mangler energi i udtrykket.

Derfor laver vi mange vejrtræknings- og opvarmningsøvelser, inden vi begynder at synge.” Connie Koch Rasmussen. Korets dirigent.

Lytte sansen

Når vi synger i kor er lytning også en væsentlig disciplin. Vi skal lytte til vores sidemand, vi skal lytte til de andre stemmer for at finde ind i denne den fælles klang, som er fundamentet for en god oplevelse.

”Musik kan noget, som ingen anden kunststart kan. Vi kender alle oplevelsen af, at musik får os til at føle glæde, tristhed, vrede, ro og meget mere. Høresansen er udviklet i 24. uge af fostertilstanden, og mange undersøgelser viser, at fosteret præges af den musik, moderen hører. Hvad sang din mor, før du blev født, mens du blev ammet, mens du blev puslet?” Connie Koch Rasmussen kordirigent.

Fællesskab.

Det er sjovt at synge, men der skal også være en vis disciplin – ellers når vi ikke til den store fælles klangoplevelse. Det handler om det følelsesmæssige engagement, som korsangen giver. Sange forener og binder sammen. Sang og musik er vel den eneste ”idrætsgren”, hvor alle forenes i et fællesskab på tværs af alder, uddannelsesbaggrund og social klasse.

