

## At synge er at leve

Man kan ikke synge og være sur samtidig.

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

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

Musik "på recept", sang og musik som "hukommelsesforlænger": ja, der er fokus på sang og musik i dag.

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

Man siger, at enhver fugl synger med sit næb. I korsang er der netop plads til alle næb, trænedede og utrænede; alle kan få glæde af det.

Man skal heller ikke forvente, at ens egen stemme skal klinge eller lyde personligt. Det er den fælles klang, stemmernes fælles klang, som efter hårdt slid bliver til musik. Det er det, der giver glæden og den fælles oplevelse af, at sliddet har båret frugt. Det er noget af det, der får korsangere til uge efter uge at stille sig op foran en fægtende mand eller kvinde, som mener for en stund at have magten over en.

Man kan efter en lang arbejdsdag synes, at man lige skal tage sig sammen for at komme op af sofaen, men når man så kommer hjem – glad, frisk og opløftet – er man ikke i tvivl om, at man gør det igen næste uge.

### Hvad er det, der er på spil?

Hjerneforsker 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.

Den svenske 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. Han siger:

"Rent intellektuelt er der en tekst at læse eller huske, en melodi at dechifrere og intonere, et akkompagnement at følge og en klangfarve at finde ind i. Men ud over den fysiske og intellektuelle side af sangen, er der den allervigtigste side, den der gør sangen uundværlig i menneskelivet: det følelsesmæssige engagement."

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”, sagt af musikpædagog Jytte Rahbek Schmidt..

”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”, sagt af Gitte Kampp, musislærer 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” siger musikpædagogikkens grand old lady, Lotte Kærås.

Mange, der stammer, stammer ikke når man synger. Afatikere kan bygge ordforråd op, ved at synge. Alle har set lyset i øjnene på demente, når der spilles musik eller synges. Det bringer minder og historier frem.

### 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 er det godt at lave mange vejrtræknings- og opvarmningsøvelser, inden man begynder at synge.

### 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 fælles klang, som er fundamentet for en god oplevelse.

Musik kan noget, som ingen anden kunstart 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? Tænk lige over det!

### Fællesskab.

Sange forener og forbinder, på tværs af alder, kultur, nationalitet. Så PRØV DET!