

Syng af karsken bælg

- Uddrag fra artikel af Lise Mortensen Høy i forbindelse med Sangens År 2008

Sangens År lakker mod enden, så hvis du ikke fik sunget nok, er julen et oplagt tidspunkt til at få indhentet det forsømte. Nyn, tral, eller bryd ud i en god gammel juletraver - for sang er livsglæde, fællesskab og er en dejlig måde at udtrykke sig på.

Sang er fantastisk livsbekræftende. Når du synger, kan du udtrykke alle dine følelser, det er en dejlig måde at få både glæde og sorg ud af kroppen. Når du synger, bruger du hele din krop, din vejrtrækning og dine muskler. Du trækker masser af ny ilt ind, og du får det godt i kroppen. Det er utroligt, hvad du kan med din stemme. Og husk, alle kan synges - og alle kan træne deres sangstemme, så den bliver bedre. Men kun, hvis de synger! Sådan siger Bente Grathwohl, der har beskæftiget sig med sang hele sit liv, både professionelt som kirkedirigent og i fritiden med opsætning af musicals. Personligt har hun det ikke godt, hvis hun ikke synger hver dag.

Fælles oplevelse

Fællessang og alsang er en del af den danske tradition, faktisk er der fortsat mange møder, der starter og slutter med en sang - ligesom de fleste højskoler holder traditionen med fællessang. Sang har den ekstra dimension, at det giver fællesskab. Det er 'noget, vi kan sammen' - de samme tekster, de samme toner. På gode dage kan fællesskabet løfte sangen op på en måde, så to plus to gir fem, og vi hver især oplever, at vi præsenterer noget, vi ikke kan alene.

Alle kan synges

Er du en af dem, der altid siger, at du ikke kan synges med, fordi du ikke har en tone i livet, så passer det ikke, understreger Bente Grathwohl: "Alle kan synges, hver med sin stemme. Hvis du måler dig med Pavarotti, ja, så lyder det nok ikke så godt. Men hvis du bare synges, bliver du også bedre til at synges, du lærer efterhånden at høre tonerne, og selv om du måske ikke kan synges en sang alene, vil du kunne synges den, når du støtter dig til andre. Du kan sammenligne det med at begynde at løbe, du starter jo heller ikke med at løbe et maraton. Stemmælæberne er fire muskler, som skal trænes op, og jo mere du synges, jo mere træner du din stemme og hele din krop, og jo bedre vil du opleve, at du kan synges," slutter hun.

