

Foredrag og oplæg om musik, fællessang, trivsel og samfund

v/Lasse Skovgaard, komponist, musiker og PhD i Sundhedsvidenskab

DERFOR ER DET SUNDT AT SYNGE!

Fællessangen trives i disse år. Vi synger på livet løs – på tværs af køn, alder og overbevisninger. Vi synger først og fremmest, fordi vi har lyst. Men videnskaben underbygger faktisk, at det er godt for os at synge. Fysisk, psykisk, kognitivt og socialt. Det er godt for vores kroppe, vores sind, vores hjerner og vores fællesskaber.

Foredraget præsenterer på en underholdende måde forskning om sangens – og fællessangens – sundheds- og trivselsskabende effekter. Undervejs synger vi i fællesskab en række eksempler.

PÅ RUNDTUR I VORES MUSIKALSKE HJERNE

Vi har altid vidst, at musik har en særlig evne til at påvirke os – nu ved vi også hvorfor og hvordan! Ny forskning viser, hvordan toner, rytmer og harmonier i forskellige sammensætninger påvirker forskellige centre i hjernen.

Musik påvirker vores følelser. Vi kan blive glade og opløftede, vi kan få kuldegysninger langt ned ad nakken, og tårerne kan pludselig trille ned ad vores kinder, når vi hører, spiller eller synger musik. I foredraget hører vi om, hvordan forskellige virkemidler får musikken til at påvirke os så kraftigt. Vi hører og synger eksempler undervejs og dykker ned i hjernens musikalske kringelkroge.

SKØNT OG SKÆVT I DEN NYE HØJSKOLESANGBOG

I 2020 kom den 19. udgave af Højskolesangbogen. I foredraget kommer vi hele vejen rundt om den nye udgave - vi synger eksempler på nye sange, der er kommet med, og på sange, der har fået lov til at blive. Vi hører om Højskolesangbogens historie og diskuterer, om den stadig er sangbogen over alle sangbøger!

Lasse Skovgaard har arbejdet med Højskolesangbogen de sidste 15 år og har som komponist to sange med i den nye udgave samt to sange med i Efterskolesangbogen.

FÆLLESSANG FÅR ET SAMFUND TIL AT SVINGE I TAKT

Det er sundt for et samfund at synge. Fællessang gavner os mennesker både fysisk, psykisk og socialt. Og fællessang bygger bro mellem mennesker og på tværs af samfundsgrupper og overbevisninger. I fredstid og i krisetid.

Den tyske sociolog Hartmut Rosa bruger begrebet 'resonans' som modvægt til den fremmedgørelse, mange mennesker oplever i det moderne samfund. Resonans i limen i et samfund – det, der får os til at føle, at vi svinger i takt med noget og nogen. Og resonansen er i krise. Her indtager fællessangen en helt unik plads som en aktivitet, der i det moderne samfund har potentiale til at styrke vores evne til at være på bølgelængde med hinanden og vores omverden. Vi synger eksempler undervejs.

HVORFOR SYNGER VI FÆLLESSANG?

Siden midten af 1800-tallet har vi i Danmark sunget fællessang. I mange år primært som led i en national identitetsdannelse, men sidenhen også for at styrke fællesskabet og den fælles modstand under besættelsen, fredsbudskabet under ungdomsoprøret og håbet under corona-krisen.

I foredraget hører vi om fællessangens historie og udbredelse i Danmark. Vi synger sammen og får en rundtur i fællessangen som social og samfundsmæssig medicin.

FÆLLESSANG - FRA LEJRBÅL TIL FODBOLDSKRÅL

Fællessangen har vind i sejlene i disse år. Vi synger på livet løs – i kor, rundt om bålet, til faster Odas fødselsdag, i kirken, til landskampen, på højskolen og i mange andre sammenhænge. Vi er så glade for at synge sammen, at vi gør det til maraton-arrangementer, hvor vi synger fra morgen til aften!

Mennesker har alle dage sunget sammen – primært fordi vi simpelthen ikke kan lade være. I foredraget hører vi om de forskellige typer af fællessang, og sammen agerer vi kor, højskoleforsamling, spejderlejr, familiefest og tilskuere til en landskamp. Og vi får rørt både sang- og lattermuskler!

Lasse Skovgaard er en blændende foredragsholder, som gav os en herlig eftermiddag med oplysning om Højskolesangbogens historie, om hvorfor det er sundt at synge og med masser af humor og fællessang.

Annie Nyholm, Sognepræst i Ejby Kirke

Vi har mange gange haft Lasse Skovgaard som foredragsholder. Han er en dygtig og levende formidler med vid, humor og stort musikalsk overskud.

Jakob Mejlhede Nielsen, Forstander, Grundtvigs Højskole

At sang og musik frigiver positive signalstoffer og gavner fællesskabet oplevede vi tydeligt, da Lasse Skovgaard lagde vejen forbi Holte Kirke. Det var en skøn og berigende aften, hvor både latter- og sangmuskler blev flittigt brugt undervejs.

Lise Djernes Østergaard, Sognepræst i Holte Kirke

Lasse Skovgaard formidlede sange fra den danske sangskat med hjerte og hjerne og med vid og aktualitet. Sangen fremstår med en friskhed og med en appel til mennesker i tiden. Blændende akkompagneret og serveret!

Ingelise Heide-Jørgensen, Folkeuniversitetet Give

Det var en meget lærerig og underholdende aften, som kun har fået roser med på vejen fra vores borgere.

Rikke Frisenette, Solrød Bibliotek

Det var en meget fin og indholdsrig aften med masser af oplysning og fællessang. Jeg kan varmt anbefale det.

Kirsten Lund, Ribe Musikhøjskole

Om Lasse Skovgaard

Lasse Skovgaard er en erfaren forsker, foredragsholder og musiker og har de seneste 15 år holdt en lang række foredrag, oplæg samt fællessangs- og musikaftener rundt om i Danmark. Han er uddannet cand. pæd. i musik, organist og sanger, cand.mag. i psykologi og pædagogik og har en PhD i sundhedsvidenskab. Han har derudover som komponist to sange med i den nye udgave af Højskolesangbogen. Han kombinerer i sine foredrag viden indenfor disse forskellige emneområder.

Kontakt

Mail@lasseskovgaard.dk Tlf. 28785104

Læs mere på www.lasseskovgaard.dk

Facebook: Sang og sundhed

