

Menighetsmusikken

8. September 2025



Hvorfor delta i musikklag/kor?

MUSIKKØVELSE 8. SEPTEMBER 2025

FMK MUSIKKEN

MUSIKKLAGET I FROLAND MISJONSKIRKE



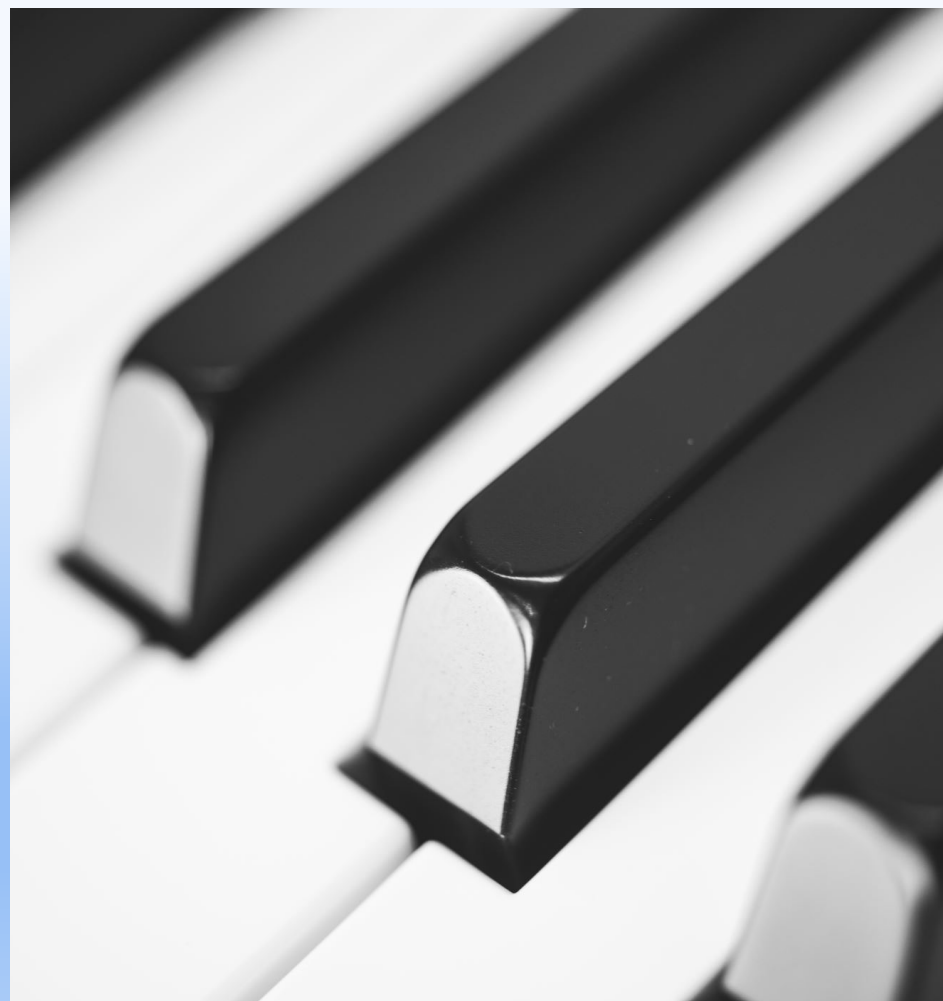


Hva sier helse-eksperterne om sang og musikk?

Oppsummering

- det er helse i hver tone
- immunstyrkende
- aktiverer store muskelgrupper
- løser opp indre spenninger
- stimulerer fordøyelsen
- reduserer blodtrykket
- gir bedre humør

(Ref. Det norske medisinske Selskap)



1. Sosiale og emosjonelle fordeler

- **Fellesskap og sosial kontakt:**
Korsang gir en flott mulighet til å møte nye mennesker, få nye venner og oppleve tilhørighet i et fellesskap, noe som kan redusere ensomhet.
- **Bedre livskvalitet og mestring:**
Å delta i meningsfulle aktiviteter som korsang bidrar til å opprettholde en følelse av identitet og mestring, og kan øke den generelle livskvaliteten.
- **Humør og velvære:**
Sang frigjør endorfiner, kroppens egne «lykkehormoner», som gir en følelse av velvære og kan dempe stress.

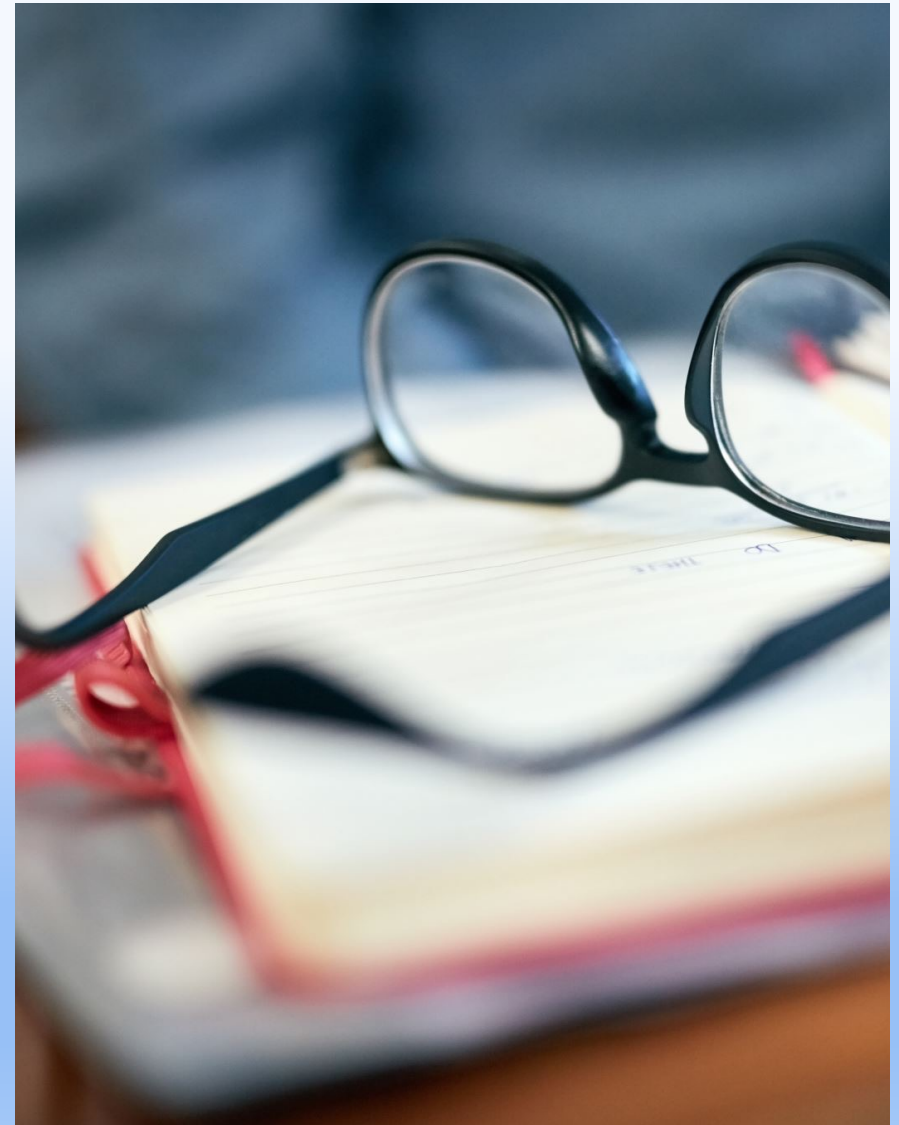


2. Kognitive fordeler

Forbedret kognitiv funksjon

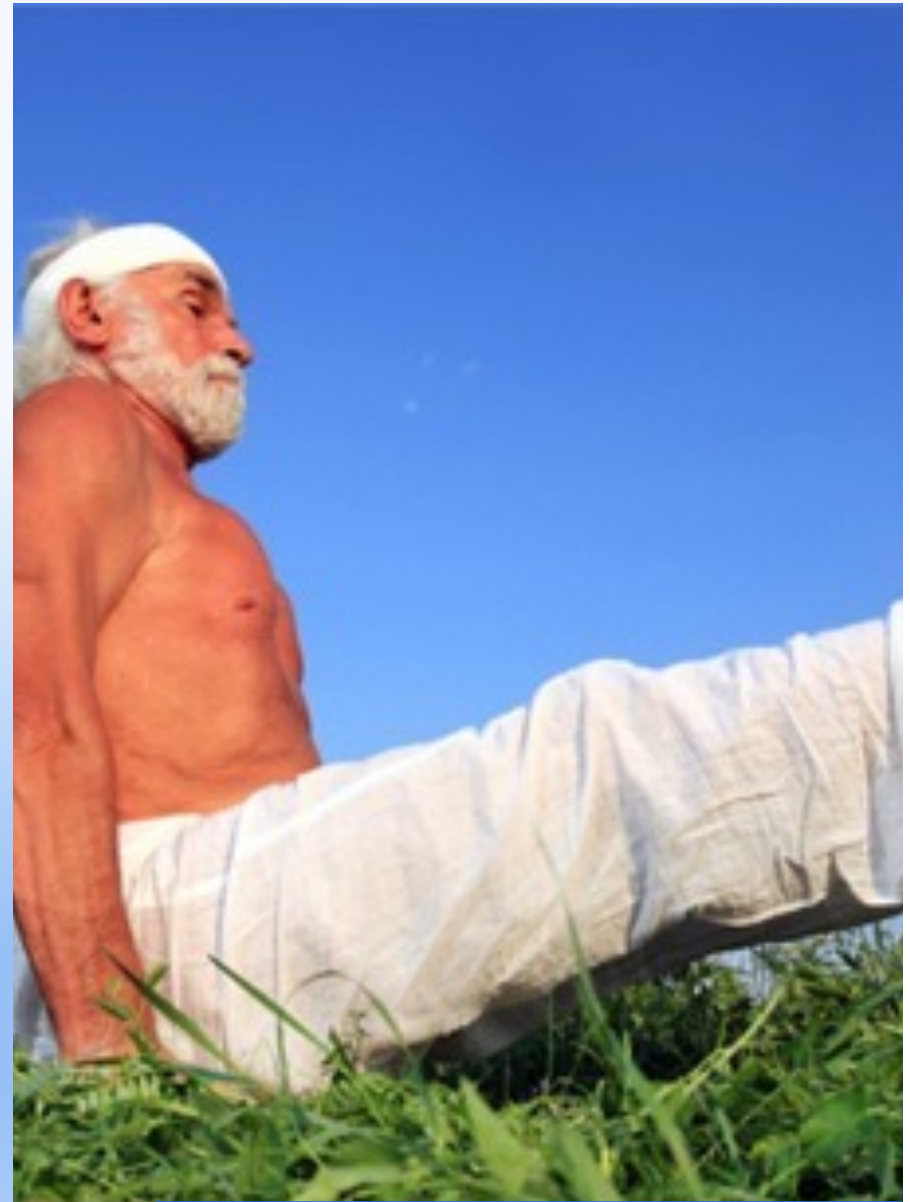
(evnen til å se, høre, huske, forstå, lære, planlegge og løse problemer)

- Å synge i kor krever fokus, konsentrasjon og memorering av tekster, noe som kan bidra til å holde hjernen aktiv og forbedre hukommelse og oppfattelse.
- **Opprettholder læringsevner:**
Musikk og sang stimulerer alle sanser og kan aktivisere kroppens læringsevner.



3. Fysiske fordeler

- **Bedre hjerte- og lungehelse:**
Sang innebærer dype åndedrag, spesielt på utpust, noe som kan bremse hjertet og senke pulsen, noe som har positiv innvirkning på hjertehelsen.
- **Økt energi og god holdning:**
Å synge frigjør energi, og det å stå oppreist mens man synger kan bidra til bedre holdning.
- **Styrket immunforsvar:**
Forskning har vist at korsang kan bidra til et sterkere immunforsvar ved å øke nivåene av gunstige immunstoffer.



Trosstyrkende 1

- **Fellesskap:** Man deler troen sammen med andre, og opplever støtte og inspirasjon i et miljø med samme verdigrunnlag.
- **Sang og musikk:** Salmer, sanger og lovsanger uttrykker og forsterker troen, både følelsesmessig og åndelig.
- **Forkynnelse gjennom tekstene:** Tekstene i sangene er bibelbaserte, og gir påminnelser, trøst og oppmuntring.



Trosstyrkende 2

- **Tjeneste:** Når man synger i kor, bidrar man til å formidle evangeliet og skaper en atmosfære som kan bygge opp både en selv og andre.
- **Åndelig praksis:** Korøvelser og opptredener er en regelmessig rytme av bønn, lovsang og refleksjon som styrker troen over tid.
- Korsang oppleves både som en form for tilbedelse og som en måte å vokse i troen på.



Oppsummering



Å synge i kor gir flere fordeler,

- forbedret livskvalitet,
- økt sosial deltakelse,
- styrket kognitiv funksjon [1\) Slide 5](#)
- bedre fysisk helse.

Korsang fremmer

- mestringsfølelse,
- motvirker ensomhet ved å skape fellesskap,
- utløser positive hormoner som forbedrer humøret,
- har en positiv innvirkning på hjertehelsen gjennom dypere pust.

Trosstyrkende

- Man deler troen sammen med andre, og opplever støtte og inspirasjon i et miljø med samme verdigrunnlag