



# Sjung i kyrkan

Grundkurs för kyrkans körsångare

Ledarhandledning



Sjung i kyrkan

SVERIGES KYRKOSÅNGSFÖRBUND

# Kursupplägg

”Sjung i kyrkan – grundkurs för kyrkans körsångare” är framtagen av Sveriges Kyrkosångsförbund under 2017. Kursen passar kursdeltagare från ungdomskörer till seniorkörer och förutsätter inga förkunskaper. Denna ledarhandledning är tänkt som ett underlag för planering av kursen. Kursen kan arrangeras för hela eller delar av den egna kören, flera körer tillsammans i pastoratet eller i kontraktet. Den kan också arrangeras av delförbund eller stift. En grupp av ledare/resurspersoner behövs, minst tre-fem personer beroende på antal deltagare.

Sjung i kyrkan-kursen är tänkt att sträcka sig över två dagar, förslagsvis lördag-söndag där deltagande i gudstjänst ingår. De två kursdagarna kan givetvis läggas upp på olika sätt, intill varandra eller med några veckors mellanrum. Varje moment pågår ungefär 45–60 minuter. Kursen är tänkt att innehålla följande delar:

## **1. Sång- och röstvård med gemensam sång, i helgrupp**

Innehåller upplägg och tips på uppsjuningsövningar och tonbildning.  
Leds av kyrkomusiker/sångpedagog.

## **2. Rytmik i halvgrupp**

En rytmikpedagog/kyrkomusiker låter deltagarna känna in rytm, puls, taktarter med mera.

## **3. Takt och ton i halvgrupp**

Teoretisk undervisning kombineras med övningar. Alla bör också prova att dirigera.  
Moment: notvärden, taktarter, tonhöjd, tonnamn och intervall. Leds helst i samarbete mellan en kyrkomusiker och en rytmikpedagog.

## **4. Musikalisk kommunikation i helgrupp**

I denna del handlar det om att läsa av dirigenten och lyssna på varandra.

## **5. Kyrkvandring i halvgrupp**

Kyrkobyggnaden och dess föremål visas av en församlingspedagog eller präst och kanske ytterligare någon som kan mycket om den specifika kyrkan.

## **6. Samtal om tro i halvgrupp**

Här finns förslag till samtal, varav fyra utgår från bibeltexter. Förslagsvis leder en präst dessa samtal.

## **7. Sång- och röstvård enskilt**

En sångpedagog/kyrkomusiker lyssnar och ger tips om rösten. Enskild sång pågår parallellt med övriga moment, 10–20 minuter per person beroende på antal deltagare

Skribenter för de olika momenten:

1. och 7. Linnéa Brorson, ledamot i Sveriges Kyrkosångsförbunds styrelse och sångpedagog
2. Kerstin Linzander, rytmikpedagog och körledare
3. Marie Englund Hyllstam, ledamot i Sveriges Kyrkosångsförbunds styrelse och kyrkomusiker i Hyssna
4. Birgitta Rosenquist Brorson, nationell körpedagog på Sveriges Kyrkosångsförbund
5. Nina Carlsson Garlöv, stiftspedagog i Uppsala stift
6. Per Larsson, vice styrelseordförande i Sveriges Kyrkosångsförbund och domkyrkokaplan i Skara

Kontakt via [www.sjungikyrkan.nu](http://www.sjungikyrkan.nu)

# Förslag på schema

## Lördag

- 10:00 Fika
  - 10:30 Sång- och röstvård i grupp
  - 11:30 Grupp 1: Rytmik. Grupp 2: Takt och ton
  - 12:15 Lunch
  - 13:30 Grupp 1: Kyrkvandring. Grupp 2: Samtal om tro
  - 14:30 Musikalisk kommunikation
  - 15:30 Fika
  - 16:15 Grupp 1: Samtal om tro. Grupp 2: Kyrkvandring
  - 17:15 Grupp 1: Takt och ton. Grupp 2: Rytmik
  - 18:00 Middag
- Enskild sång parallellt med övriga moment

## Söndag

- 09:30 Sång- och röstvård med musikalsk kommunikation
  - 11:00 Deltagande i gudstjänst
  - 12:15 Lunch
  - 13:15 Grupp 1: Takt och ton samt rytmik. Grupp 2: Samtal om tro
  - 14:00 Grupp 1: Samtal om tro. Grupp 2: Takt och ton samt rytmik
  - 14:45 Avslutning
- Sång- och röstvård enskilt sker parallellt med övriga moment



# 1. Sång- och röstvård i grupp

Att värma upp rösten och jobba med koristernas röstliga utveckling är både viktigt och roligt. Det ger koristerna möjlighet att utvecklas och få en god sångteknik, och det ger körledaren möjlighet att lyssna in och lära sig mer om gruppen, både enskilda röster och samklangen, samt jobba med och utveckla klang, vokalfärger och samstämmighet.

## Kropp

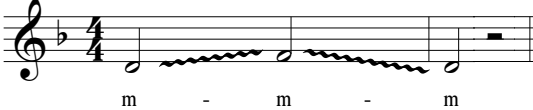
1. Börja med att komma igång i kroppen; sträck, tänj, rulla på axlarna, massera käkmusklerna, mjuka upp området kring struphuvudet. Allt för att bana väg för luften och lossa eventuella spänningar.
2. Massera varandra på axlar, rygg och nacke – två och två. Visa och tala om hur man gör.
3. Dra upp axlarna så långt det går, knyt händerna, bit ihop käken, tryck tungan mot gommen och skrynkla ihop ansiktet. Håll så en kort stund, släpp sedan och känn in den totala avslappningen.
4. Sträck ut armarna rakt utåt i axelhöjd, med handflatorna mot golvet. Låt axlarna sjunka ner något, vänd handflatorna mot taket och ta sedan ner armarna. Behåll lyftet i bröstkorgen, och förklara vikten av god hållning för att andningen ska fungera.
5. Sätt tungspetsen bakom nedre tandraden och låt tungan trycka ner nederkäken; ”tungstretchning” och ett sätt att gapa utan att belasta käkmusklerna. Upprepa 4-5 gånger.

## Andning

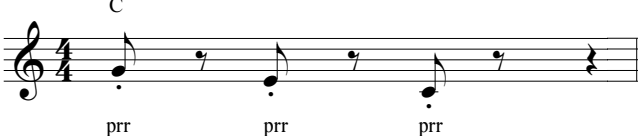
1. Börja med att helt slappna av i magstödet; ”släpp ut magen”. Säg sedan ett tydligt ”sch” med ett tryck inåt i magmuskulaturen, och slappna sedan av igen. På så sätt sker inandningen automatiskt, utan att man aktivt behöver dra in luft. Upprepa cirka 10-15 gånger.
2. Blanda olika konsonanter och rytmiseringar; t-t-t, s-s-s, r-p-t. Gå sedan över till ljudande konsonanter; rulla runt (högt och lågt och lekfullt!) på rrr, vvv, zzz, mmm. Påminn om att slappna av i stödet så fort ni slutar ljuda. Lyssna på kören så det inte blir ansträngt eller slapt.



## Ljuda

1. 

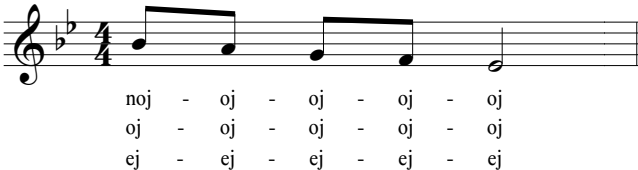
- Mjukt glissando! Se till att stödet är helt avslappnat före start/i paus.
- Höj eller sänk ett halvt tonsteg för varje gång.

2. 

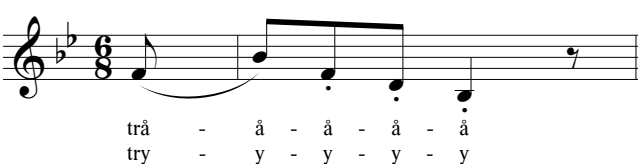
- Korta puffar från stödet, släpp i pauserna!
- Höj ett halvt tonsteg för varje gång.

3. 

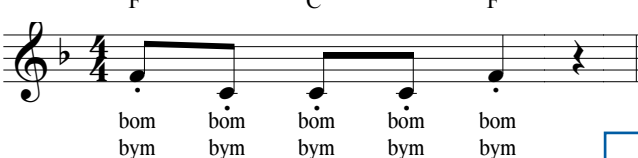
- Låt hakan vila, låt tungan artikulera med tungspetsen bakom nedre tandraden.
- Vertikal öppning, tänk ett öppet kyrkorum med lyft i gommen.
- Skjutsa ljudet framåt – trumpetforma läpparna.
- Höj ett halvt tonsteg för varje gång.

4. 

- Samma tänk som i övning 3. Piggt tempo!
- Höj eller sänk ett halvt tonsteg varje gång.

5. 

- Den första tonen är starkast, inte den högsta.
- Lätta på trycket på höjden.
- Korta toner sista treklängen.
- Tänk motrörelse, böj på knäna på höjden.
- Höj ett halvt tonsteg varje gång.

6. 

- Korta toner med mjuka kinder.
- Ljuda på m-et.
- Sänk ett halvt tonsteg varje gång.

### Tips

- Släpp pianot ibland! Ge ny tonart med rösten
- Variera halvt och helt tonsteg
- Byt tempo på övningen
- Lyssna! Vad hör du? Vad vill du förändra? Hur ska körsångarna göra annorlunda?

## Gemensam sång

Avsluta med att sjunga en sång UTANTILL  
(Till exempel Vem kan segla, Uti vår hage).

Applicera de tekniska övningar som ni gjort. Lyssna – vad hör du? Ge instruktioner och förklara hur koristerna ska göra/tänka, lyft fram och uppmärksamma när det blir en positiv förändring!

## 2. Rytmik

Sjunger du med kroppen? Händer det att "foten börjar gå"?

Knackar du pennan mot bordet i takt med musiken?

Bra! Du jobbar redan med rytmik – sambandet mellan musik och rörelse.

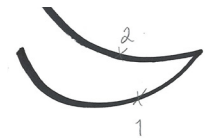
### 2-takt

Sjung "Vi gå över daggstänkta berg" eller "Vi äro musikanter" och vandra ut på fritt golv. Var och en väljer sin egen riktning, medan ert gemensamma sjungande bestämmer pulshastigheten. Växla mellan att gå framåt, bakåt och åt sidorna. Du möter nya ansikten hela tiden. Förmodligen vill du byta riktning vid ny fras i musiken. Fint! Känn att du tar lagom långa steg. Det ska kännas naturligt och bra i förhållande till din kroppslängd – du ska inte behöva stå och hålla balansen på varje steg, då blir gången stel.

### 6/8 är också 2-takt

- Stå i ring med ansiktena vända mot mitten. Nynna "Det gungar så fint" (Sv Ps 606) eller "Vem kan segla" och flytta kroppstyngden från ena foten till den andra – nu uppstår en mjuk gungning. Om en person startar och sedan nästa gungar med och så nästa blir det enkelt att hitta den unisona rörelseriktningen i hela kören. Ur den här gungande känslan föds vi, sedan tar vi den vidare i vaggvisor, tröstvisor, i gungstolen, i båten... i kören!
- Här är pulsen ♩. ♩. Ni gungade. Låt den bli tunga steg ute på golvet och sjung "På vägarna ute i världen" (Psalmer i 2000-talet 958). Prova att samtidigt klappa ♩ ♩. Stanna ibland och dirigera 2-takt (rita metkrokar med båda händer).

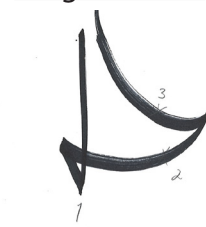
#### Dirigera 2-takt



### 3-takt

- Sjung "Vid Betlehem" (Sv Ps 128), gå pulsen och markera vart tredje steg (= 1:a taktdelen i varje takt). Märk att såväl höger som vänster fot utför markerat steg. Bra för balansen! Så känns 3-takt. Prova några valssteg till psalmen eller till "Tänk att jag dansar med Andersson".
- Klapplek i varandras händer: Stå två och två eller tre och tre. Sjung "En vänlig grönskas rika dräkt" (Sv Ps 201) och klappa 1:an i takten i varandras händer, 2:an och 3:an i dina egna. Prova sedan med hela gruppen i en stor cirkel, öppna bröst-korgen för att nå varandras handflator!
- Dirigera 3-takt (Rita tält; dragkedjan går tungt nedåt på mitten!) Växla mellan stora och små figurer!

#### Dirigera 3-takt



## Musikens form

Sjung "Nu grönskar det". Stå i en stor stillastående cirkel och klappa rytmen ♩ ♩ om och om igen (ostinato) till melodins första del.

Vid "Med öppna ögon" (andra delen av melodin) gå jämna steg (= pulsen, kan vara ♩ ♩ eller ♩ ♩) fritt omkring i hela rummet men kom tillbaka i rättan tid för att börja klappa i cirkeln när melodin börjar om. Tänk i förväg, förbered sträcka och tid = tajming och periodkänsla.

Lycka till och jobba med nyfikna öron och glada fötter!

## 3. Takt och ton

Tänk vilken skillnad det gör vid instudering av nya stycken om koristerna kan läsa från bladet. Ändå kommer notläsningsträning ofta i sista hand, trots att det är roligt att jobba med och relativt snabbt ger resultat. Noter är lättare än många tror.

Här kommer några förslag på hur man kan träna.

### Notvärden

Notvärdet beskriver notens längd. Paustecknet beskriver längd på tystnad. Punktering förlänger not respektive paus med hälften av det ursprungliga värdet. Bindebåge binder ihop två notvärden.

#### Metodik

- Förklara noternas värde genom att använda bilden av en hel tårta som skärs upp i olika stora bitar.
- Jämför med motsvarande paustecken.
- Klappa eller dabba kombinationer av olika notvärden, rytmer, till en stadig puls.
- Lyssna till enkla rytmer och försök att skriva ner dem med noter.

|           | Not                                                                                  | Paus                                                                                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Helnot    |   |   |
| Halvnot   |   |   |
| Fjärdedel |   |   |
| Åttondel  |   |   |
| Sextondel |  |  |

### Taktarter

Oftast anges taktarten i början av ett stycke. Taktart och taktstreck hjälper oss att orientera oss i musiken och talar om var betoningarna ligger.

#### Metodik

- Öva på att räkna inom takten i blandade taktarter (2/4, 3/4, 4/4) och markera 1-orna. Ta fram *Den svenska psalmboken* och titta på 297 Härlig är jorden (2/4-takt), 201 En vänlig grönskas rika dräkt (3/4-takt) och 108 Gå, Sion, din konung att möta (4/4-takt). Prova också 5/4, markera 1-an och 3-an, alternativt 4-an.
- Kombinera med enkla dirigeringsövningar (se bilder på sid 6, Rytмик) och gör kören medveten om riktningen och markeringen av 1-an i samtliga slagfigurer.
- Öva på att räkna takter och att följa taktangivelser.
- Förklara och ge exempel på upptakt och alla breve.

### Tonhöjd

Tonhöjden bestäms av noternas placering på eller mellan notlinjerna.

#### Metodik

- Öva på att sjunga efter noter som placerats under, över eller på en notlinje, det vill säga ters blir största språng.
- Utöka efter hand med flera notlinjer.
- Förklara klavernas funktion: De är nycklar som upplyser om var exempelvis G (G-klaven) eller F (F-klaven/basklaven) och därmed övriga toner ligger.





## Takt och ton fortsättning

### Tonnamn

Tonerna har fått namn efter alfabetet, A-G. B kan också heta H. Varje ton kan höjas ett halvt tonsteg med ett korsförtecken (#) och får då ändelsen -iss, eller sänkas med ett halvt tonsteg med ett sänkningstecken (b) och får ändelsen -ess. Om H används och sänks ett halvt tonsteg, kallas tonen Bb (Be). Om B används och sänks ett halvt tonsteg, kallas tonen Bb (Bess).

Förtecken i början av ett stycke är fasta och gäller hela sången igenom. Tillfälliga förtecken gäller endast i den aktuella takten. Återställningstecknet (♮) talar om att tonen inte ska sänkas eller höjas.

#### Metodik

- Öva på att sjunga hela respektive halva tonsteg utifrån en notbild med tillfälliga förtecken med och utan tonnamn.

### Intervall

Intervall står för avståndet mellan två toner. För en körsångare är det en stor fördel att kunna läsa de vanligaste intervallen.

#### Metodik

- Öva på att hitta intervallen i noterna och sjunga dem. Här är intervallsången:



en prim, en sekund, en ters, en kvart, en kvint, en sext, en septima, en oktav.

en prim, en sekund, en ters, en kvart, en kvint, en sext, en septima, en oktav

- Koppla gärna ihop intervallen med starter på välkända sånger och psalmer (t ex Nu tändas tusen juleljus).
- Lyssna på skillnaden mellan dur- och mollters, stor och liten sekund.

## 4. Musikalisk kommunikation

Sjung mer körsånger a cappella! Det är mycket mer krävande att intonera (hålla ton), och även sångtekniskt krävs det mer av körsångarna. Men det kan bli en helt fantastisk upplevelse! Med ackompanjemang lär sig inte körsångarna att titta på sin kördirigent och följa henne/honom.

Körledaren kan stå vid sidan av sin kör och leda in den i rätt tempo med mera – det beror på vilken typ av körmusik kören sjunger och om vi väljer att dirigera eller ge lite musikaliska ”puffar” framåt. Välj själv utifrån den repertoar ni sjunger men tveka inte att dirigera mera!

För att känna sig säkrare, både som körsångare och körledare, är det bra att öva följande moment. Gör det inte för krångligt utan mycket lustfyllt!

**1. Så startar kören sin körsång samtidigt:** ALLA måste titta på körledaren. Öva detta genom att ta om starten flera gånger – ingen körsångare ska titta i noterna från början.

**2. Öva följsamhet:** Dirigera en enkel körsång och ändra tempo här och där och se om kören följer med! Påminn om att det är du som bestämmer tempot.

**3. Öva fraserings:** Om du är högerhänt så är höger hand tempohanden, den vänstra ska visa mer av dynamik med crescendo och diminuendo. Be kören ”svara” på dina rörelser. Vi har ju en tyst kommunikation eller teckenspråk på vårt vis. Öva detta ofta och börja alltid med enkla körsånger. Kören måste få en chans att förstå vad körledaren gör.

**4. Öva slutkonsonanternas placering:** Öva med kören det som känns rätt för dig som körledare. Slutkonsonanter kan avslutas ”på slaget” eller ”strax efter slaget” med en liten ”upphängning” av slutkonsonanten.

**5. Fråga ofta om alla förstår** vad dirigentens händer gör. Om inte, förklara, men gör alltid någon enkel övning med ovanstående moment. Låt gärna körsångarna vara med och dirigera, som ett övningsmoment. Musicera tillsammans!



## 5. Kyrkvandring

Syftet med kyrkvandringen är att visa hur kyrkobyggnaden och dess föremål uttrycker den kristna tron och hur själva byggnaden hänger ihop med gudstjänsten. Den ska också ge insikt i kyrkans symboler och liturgi samt låta koristen och kören upptäcka gudstjänsten och den roll kören och musiken spelar i den. Körsångaren ser och upplever många olika gudstjänster och mycket pågår som kanske aldrig fått sin förklaring.

En vandring i ett kyrkorum där symbolspråket får tala ger möjlighet till nya upplevelser, aningar och insikter vid det fortsatta gudstjänstfirandet. Ett annat bra sätt att komma in i gudstjänsten är att utgå ifrån den liturgiska musiken och samtala om betydelsen, varför vi sjunger det vi sjunger.

### Tankar till ledarens hjälp

Körsångaren tillbringar mycket tid i kyrkorummet. Ofta är man glad och stolt över sin kyrka och kanske vet körmedlemmarna en del om kyrkans historik. Det finns många sätt att göra körmedlemmarna mer hemmastadda i kyrkorummet. Vem i församlingen kan mest om kyrkorummet och kyrkobyggnaden? Bjud in honom/henne att berätta. Församlingspedagoger och fritidsledare brukar ofta visa och berätta om kyrkorummet för konfirmander. Kanske är någon av dem rätt person.

### Litteratur till hjälp

*Upplev kyrkorummet*/Thomas Pfitzinger-Drewes (Argument)

*Intro – introduktion till kyrkan* (Verbum)

*Värd i kyrkan*/Nils-Henrik Nilsson (Verbum)

*Dagboken med kyrkoalmanackan* (Verbum)

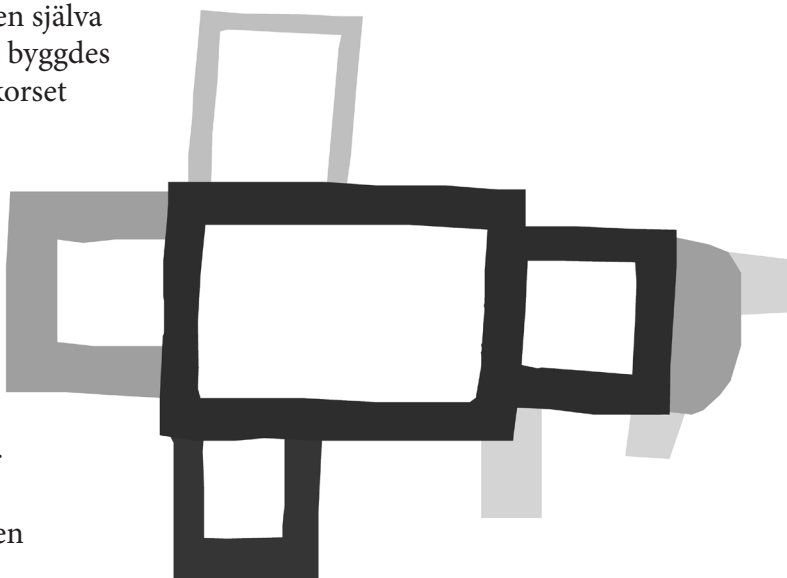
*Handbok i liturgik*/Karl-Gunnar Ellverson (Verbum)

*Den talande tystnaden*/C-H Martling (Verbum – äldre, finns ej att köpa)

### Kyrkan som Kristi kropp

Kyrkorummet är rikt på symboler, men även själva byggnaden är en symbol i sig. Traditionellt byggdes kyrkor ofta i form av ett latinskt kors, där korset blir som en bild av Jesu kropp. Under medeltiden vreds gärna koret åt sidan, ofta söder, för att symbolisera Jesu huvud som fallit åt sidan i dödsögonblicket.

Även byggnader av mindre traditionellt snitt innehåller djup symbolik. Vid altaret möts det mänskliga med det gudomliga. Innanför dörrarna går vår livsvandring från dopet till nattvardsgemenskapen, en Via Sacra som betyder den heliga vägen.



## Väderstrecken

Öster. Koret ligger alltid åt öster i kyrkorummet, även om det inte gör det geografiskt i till exempel en nyare stadsdelskyrka. Några äldre kyrkor kan också ligga geografiskt i annan riktning, men innanför dörren går du alltid mot öster. Öster är en viktig riktning i alla religioner. Solens uppgång och livets början. Guds riktning, mot Edens lustgård, Betlehemsstjärnans väderstreck och också Olivberget öster om Jerusalem, den återkommande Jesus väderstreck.

Väster symboliserar därför världen, ofullkomligheten, ondskan, solens nedgång, livets slut. På katedralernas västvägg kan man ofta hitta stenbilder av djävlar som inte kom längre än så, samt helgon som skall stoppa dem. I väster stod alltid dopfunten förr. Dopet är början på en kristens väg. Här börjar Via Sacra, där den döpte hela livet följer "trestegsraketen" i dopbefallningen: Döp dem (dopfunten) – Lär dem (predikstolen/ambon) – Jag är med er (altaret med nattvarden).

Söder är Gamla testamentets väderstreck, det gamla förbundet. Kanske finns det en kalvariegrupp – en bild av Jesus på korset med Johannes Döparen och Maria på var sin sida. På högra/södra sidan i kyrkorummet står Johannes, den sista profeten i det gamla förbundet. Den södra sidan var i gamla tider den sida som männen satt på.

Norr är Nya testamentets väderstreck, det nya förbundet. Det finns många påståenden om varför norr är kvinnosidan. Den verkliga orsaken är att det är Marias sida, jämför kalvariegruppens personer. Maria är den första i det nya förbundet, hon bär och föder Jesus till världen. På norra sidan fanns och finns Mariabilder, i gamla tider kanske ett Mariaaltare och Mariakapell.

## Inventarier

Porten i väster är en symbol för Kristus själv och därför ofta vackert utsmyckad. Jesus säger: "Jag är grinden. Den som går in genom mig skall bli räddad. Han skall gå in och han skall gå ut, och han skall finna bete." Joh 10:9

Dopfunten. Från latinets fons/fontis som betyder källa. Enligt Paulus innebär dopet att dö och uppstå med Kristus. "Vet ni då inte att alla vi som har döpts in i Kristus Jesus också har blivit döpta in i hans död? Genom dopet har vi alltså dött och blivit begravda med honom för att också vi skall leva i ett nytt liv, så som Kristus uppväcktes från de döda genom Faderns härlighet." Rom 6:3-4. Symboliskt uttryckt i dopakten som förr skedde genom nedsänkning i en dopgrav. Under medeltiden sänktes hela barnet ned, numera gjuts vatten tre gånger över huvudet. Baptistisk tradition har dopgrav i sina kyrkorum.

Dopljuset – Påskljuset. Under påsknatten eller på påskdagens morgon tänds det stora ljus som symboliserar den uppståndne Kristus. Det kan vara utsmyckat på olika sätt: med Kristusmonogram, med Alfa och Omega (grekiska alfabetets första och sista bokstav som hör samman med Jesu ord Jag är A och O, början och slutet). "Jag skall låta den som törstar dricka fritt ur källan med livets vatten." Upp 21:6.

Predikstolen var från början en enkel läspulpet, ambo, placerad vid sydväggens långsida för att få mesta möjliga ljus från fönstren. Under reformationen blev predikan viktig och predikstolen flyttades till norra sidan, evangeliesidan. I en del kyrkor förekommer att den fortfarande är placerad i söder.





## Kyrkvandring – fortsättning

Krucifix. Själva ordet är latin; crucifixus och betyder på korset fästad. De tidiga krucifixen framställer Jesus som segraren som övervinner döden - en konung i mantel och krona. Under 1300-talets pestepidemier och hungersnöd betonas den lidande Kristus, och kronan ersätts av en törnekrans. Det är alltså bara när det är en bild av den korsfäste Jesus som det kallas krucifix, annars bara kors.

Altaret är symbolen för Guds närvaro. På gamla testamentets tid var det ett offeraltare för brännoffer. I det nya förbundet är offret som för alltid gjorts genom Jesus Kristus, hans död och uppståndelse. Altaret är ett bord att dela den heliga nattvarden vid. Altaret sågs under medeltiden som Jesu krubba. Altaret kan också symbolisera Jesu grav med altardukarna som Jesu svepning. Blommorna på altaret skall vara snittblommor, alltså offrade, inte plastblommor eller krukväxter.



Altarringen symboliserar gemenskapen med dem som gått före oss, de som kommer efter oss och de som firar nattvarden på andra platser runt om på jorden. Den synliga halvan är vi, den osynliga som "fortsätter" in i väggen är våra kamrater i Kristus.

## Liturgiska färger

Under kyrkoåret skiftas färg på textilierna i kyrkan. De så kallade liturgiska färgerna har sin symbolik som följer kyrkoårets växlingar.

Vitt är koncentrerat ljus. Det står för glädje, renhet och helighet. Används på Kristusdagar som juldagen, påskdagen och påsktiden, Kristi förklaringsdag och andra högtidsdagar.

Violett/blå används inför de stora festerna jul och påsk, alltså under advent (förutom första söndagen i advent som är en VIT festdag) och i fastan. Färgen symboliserar förberedelse av firandet vid jul och påsk genom bot, bättring och beredelse.

Grönt är kyrkans "vardagsfärg", den används under två stora delar av året. Den står för växande och hopp. Tiden efter jul och efter påsk och pingst är en grön tid.

Rött är Andens, blodets och eldens färg, används på pingst, liksom martyrdagsfärg på annandag jul. Färgen används ibland också vid konfirmation.

Svart är den färg som helt saknar ljus, den är sorgens och dödens färg. Används endast på långfredagen och vid begravning.

## 6. Samtal om tro

### Tro är en livsvandring

Körsång är tillsammans, men enskilda röster. Tro är också tillsammans, men tro är min. Samtalet inleds med att alla får uppgiften att fundera på följande. Gör gärna en faktisk vandring, om möjligt utomhus.

- Hur tänker du att tro kan vara och vad den kan betyda för en människa?
- Tänk efter vad tro varit för dig.

När alla samlas igen ligger bilder på bordet. Nästa uppgift:

- Välj två kort utan att ta i dem. Korten skall beskriva vad du funderat på i förra övningen. Berätta så mycket du vill om vad du tänkt på genom att låta bilden berätta. Nu får du ta upp bilden och visa. Om någon valt samma bild, låt den berättelsen komplettera bilden.

Bilder för uppgiften finns bland annat hos

Uttryck hos Argument: <http://www.argument.se/produkt/barn/uttryck-2/>

Bildspråk hos Ordbruket: <http://www.ordbruket.se/>

### Några bibelsamtalsämnen

#### Luk 11:34–36

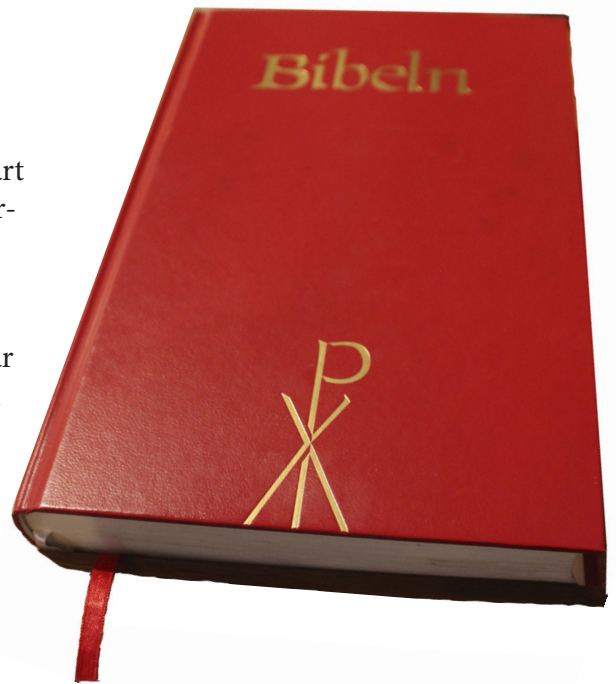
Enligt forna teorier om vårt seende skulle ögat inte enbart släppa in ljus, utan även sända ut det. Det var så man förklarade varför vissa djur kan se i mörker. Därför kunde Jesus säga: "Kroppens lampa är ögat." Ögat är ordagrant en lampa som lyser upp. Det friska ögat sprider ljus. För det sjuka ögat är allt mörker och kaos. I evangelierna står det att det friska ögat bokstavligen är ett "enkelt" öga, en generös blick utan falskhet.

- Sitt två och två, se varandra nära i ögonen. I den andres öga ser du spegelbilden av dig själv. Spegelbilden av den andre finns i ditt öga. Vad tror du det är som sprider sig från dina ögon när du ser på en annan människa? Vad skulle du vilja att det var? Hur kan tro göra skillnad i blicken? Samtala om vad det kan göra med ditt sätt att se på andra människor, de som alla blir spegelbild i ditt öga.

På ett av Bibelns språk, hebreiska, kallas spegelbilden "den lille mannen i ögat". När ordet står i Psaltaren i Gamla testamentet översätts det till svenska med "ögonsten". Då och då kanske du kallar någon det, eller har själv hört någon kalla dig det.

- När har du använt "ögonsten" om någon? Berätta gärna varför. Varför är vår blick ibland grumlig eller till och med mörk? Hur kan upptäckten av spegelbilden i ögat göra blicken klarare och öppnare?

Kristen tro handlar om att vara sedd. "Gud ser dig" har ibland skrämt när de som säger så menar att Gud avslöjar hur fel du gör, eller är. Kristen tro handlar inte om en sådan Gud, utan en Gud som ser dig och vill dig. Du är en ögonsten som speglas i Guds öga.





## Samtal om tro – fortsättning

Triangeln är en symbolbild för Gud, ingen kan avbilda Gud. Ibland finns Guds öga i triangeln. Gud ser dig. Gud vill dig. Gud har omtanke om dig. Precis som föräldrar kan Gud då och då vara lite sträng och obehagligt tydlig.

- Hur tänker du dig att "Gud ser dig" kan ge en trygghet och avspänd tro? I dopet är du en ögonsten i Guds öga, din spegelbild i dopvattnet. Vad kan det förändra för dig? I vilka vardagssituationer skulle du behöva ljuset från en godhetens blick? I vilka vardagssituationer skulle du kunna vara ljuset från en godhetens blick?

### Matteus 28:1–8

Enligt evangelieberättelsen är några kvinnor de första som får ta del av budskapet om uppståndelsen. Kvinnorna beger sig iväg till graven tidigt på morgonen, precis som vi går till de k äras grav. Kvinnorna har med sig välluktande kryddor till svepningen av kroppen. Fortfarande är de omtumlade efter den hemska Långfredagen med Jesu död på korset. De är oroliga. "Vem kommer att kunna rulla bort stenen åt oss?" Trots bekymren och rädslan, vill de söka upp Jesu grav.

- Hur kan du känna igen dig i kvinnornas situation, oro och drömmar?

Upptäckten av den tomma graven ökar deras förbrylelse: "Var är han?" Bortom förvåningen börjar så småningom något nytt att gå upp för dem, men inte än. De vitklädda som talar med kvinnorna vid den tomma graven säger: Om ni vill följa honom, stanna inte kvar här vid den tomma graven, det är till de levande som ni skall gå! Ni måste ge er iväg och upptäcka att han går före er och finns i era medmänniskors vardagsliv.

- Samtala om hur "så småningom" kan göra tro lite mer befriande och lättare. Berätta om du upptäcker något i ditt liv, i kyrkans liv som stannar kvar, inte utvecklas – inte lever. Hur skulle det kunna förändras? Vill du det? Var hör/ser/märker du att Jesus Kristus lockar dig att fortsätta söka honom?

### Matteus 11:2–11

"Är du den som skall komma?" Med andra ord: Är du den som Gud sänder för att öppna vägen till ett helt liv, för att ge mening åt vår tillvaro som så ofta präglas av ytlighet, för att ge innehåll åt vår väg genom livet som så lätt leder oss in i en återvändsgränd?

Frågan som Johannes döparen ställer till Jesus, är den inte väsentlig för var och en av oss som lever i ett samhälle som är fullt av röster med löften om billig lycka? Behöver inte också vi kunna urskilja det sanna bland allt som finns runt oss idag?

- Vad söker du? Vilken är din innersta längtan? Vad kan en kristen tro betyda för dig då?

Jesus svarar inte på frågor, utan ställer ibland en motfråga eller hänvisar till konkreta saker, synliga tecken på Guds närvaro som plötsligt finns mitt i vår vardag. Dessa "tecken på hopp" kan vara små,

kan bli förbisedda, de är för enkla eller vanliga.

- Vilka tecken på hopp i nuet och för framtiden ser du?
- Berätta hur du tror att Gud visar, eller låter oss ana, hoppfulla tecken.
- Vilka hinder kan göra att vi har svårt att se dessa tecken?
- På vilket sätt kan tro vara en hjälp att lättare (våga) se de hoppfulla tecknen?

### Ur Johannes 3

”Sannerligen jag säger dig: den som inte blir född av vatten och ande kan inte komma in i Guds rike” svarar Jesus när Nikodemus frågar hur en gammal man ska kunna födas på nytt. (Joh 3:5)

I födelsen möter vi en persons första mysterium. Att födas är en händelse som jag själv överhuvudtaget inte kan råda över. Min vilja har ingenting med det att göra. Det enda sättet vi kan träda in i denna värld är att låta andra välkomna oss.

Nikodemus är en viktig person, from och varsam. Han börjar nog ana vem Jesus är. Jesus berättar klart och tydligt för honom att ”den som inte blir född på nytt kan inte se Guds rike.” (Joh 3:3) Han förklarar, helt radikalt, vad det är som står på spel: Om Gud är gemenskap måste vi för att förstå honom låta Gud föra oss in i den gemenskapen. Vi kan inte förbli utomstående betraktare. Att födas genom vatten är en inbjudan att förenas med Jesus på ett djupare, obeskrivligt plan – dopet.

Att födas i anden betyder att låta oss placeras i andens värld av honom som erbjuder oss att ta emot hans liv som den uppståndne, levande Herren. På så sätt erbjuder han oss sin Ande, som gör det möjligt för oss att låta tro och liv höra ihop till vardags.

- Vad tilltalar dig i att det är genom en ”ny födelse” som jag kan stiga in i Guds verklighet?
- Hur kan ett ”ja” till tro se ut? Kanske kan det vara att sjunga helhjärtat i körsången?

## 7. Sång- och röstvård enskilt

Att värma upp rösten och jobba med den enskilde koristens röstliga utveckling är både viktigt och roligt! Det ger koristen möjlighet att utvecklas och få en god sångteknik, och det ger körledaren möjlighet att lyssna in och lära sig mer om rösten, samt jobba med och utveckla klang och vokal-färger. I det enskilda mötet kan koristen känna sig bekräftad och sedd, och få de tips och instruktioner som just den koristen behöver. Förståelse av sång och sångteknik är väldigt individuell!

- Träffa koristerna en och en, cirka 10–20 minuter per person
- Använd gärna de uppvärmningsövningar (Kropp, Andning, Ljuda) som finns i kapitlet Sång- och röstvård i grupp. Var noga med att få koristen att göra rätt!
- Lyft också fram saker som koristen gör bra och rätt. Att få beröm stärker självkänslan och det sångliga självförtroendet
- Avsluta med att sjunga en sång eller visa, eller en stämma ur repertoaren som ni jobbar med. Applicera de tekniska övningar som ni gjort på sången.

**[www.sjungikyrkan.nu](http://www.sjungikyrkan.nu)**

Använd gärna häftet *Sjung i kyrkan – en tongivande liten guide* av Majken Frid Larsson och Per Larsson (Sveriges Kyrkosångsförbund 2017). Dela ut det till alla kursdeltagare. Guiden handlar om vad det innebär att sjunga just i en kyrkokör och går igenom kyrkoåret och ordningen för högmässan.

Häftet är på 24 sidor med måtten 105 x 185 och kostar 30 kr/styck eller 100 kr/fem stycken. Beställ via [bestallning@sjungikyrkan.nu](mailto:bestallning@sjungikyrkan.nu).