



happy & healthy?

SING IT OUT
LOUD

Of je nu jong bent of oud, je stem wonder-schoon klinkt of meer lijkt op die van een schorre kraai: zingen is goed voor iedereen. Het opent je hart én je longen. Het wast het stof van de dag. En dan is zingen in een koor óók nog eens goed voor je hersenen.

< TEKST YOLAN WITTERHOLT EN JOAN JANSEN | BEELD ISTOCK >

"DE EERSTE KEER dat we optraden met ons koor, zal ik nooit meer vergeten", vertelt Esther de Jong enthousiast vlak voor haar koorrepetitie. "Daar stonden we dan, met ons veertigen, op een podium waar al heel veel beroemde bands, zangers en zangeressen hadden gestaan. De zaal zat bomvol, de adrenaline gierde door mijn lijf, maar toen we eenmaal zongen, was ik los. **Muziek maken met z'n allen geeft je het gevoel dat je vliegt, zo vrij voel je je, in je hoofd en in je lichaam.** Natuurlijk was dat optreden heel bijzonder en onvergetelijk, maar ik ben net zo goed enthousiast over onze 'gewone' wekelijkse repetities. Als we begeleid worden door onze band en met z'n allen *Just give me a reason* van Pink zingen, geeft dat een kick, al die stemmen die zo mooi klinken bij elkaar. Van samen muziek maken, word je blij."

Voor je spieren & je afweer & tegen de pijn

Toch bijzonder, zo'n groep mensen die wekelijks bij elkaar komt om samen muziek te maken. Waarom doen ze dat? Omdat zingen lekker is. En gezond. Dat weten niet alleen al die mensen die zijn aangesloten bij een koor, maar ook iedereen die vol overgave zingt onder de douche. Je eigen muziekmoment en het klinkt altijd goed.

Het is óók goed voor je lichaam, want een uurtje zingen is een regelrechte work-out, of het nu zuiver klonk of niet. Verschillende rug- en buikspieren worden getraind, de longen en ademhalingspiers zijn weer beter in vorm door de buikademhaling.

En als toegift is de hoeveelheid antistress-hormonen en endorfines toegenomen. Dat geeft een gelukkig gevoel en kan pijnstillend werken. Mensen die chronisch pijn hebben, vergeten de pijn tijdens het zingen vaak even. Na een uurtje zingen heb je ook meer afweerstoffen in je bloed, wat het immuunsysteem een boost geeft. Dat alles blijkt uit onderzoeken van onder andere universiteiten in Göteborg en Frankfurt.

Ook voor je hersenen & je hart

Zingen in een koor is nóg gezonder dan in je eentje. Het traint de hersenen, want het vergt concentratie: je moet wijs kunnen houden, de juiste tekst zin- >





MARIANNE BROERTJES | 31

zingt thuis, op de fiets, in de auto, op het werk, overal eigenlijk, en op de gekste momenten.

■ “Mijn moeder zong ook altijd. Tijdens het poetsen en strijken zong ze uit volle borst de gekste en leukste liedjes. En ik luister zelf graag naar singer/songwriters. Zo heb ik een enorm arsenaal aan liedjes opgebouwd. Op de gekste momenten komen ze in me op. Vanochtend nog, in de file, het was nog donker. ‘I drive all night and day, just to buy you some shoes’, uit een song van Bruce Springsteen. En dan zing ik vervolgens het hele lied, lekker hard, niemand die me hoort! Ik zing eigenlijk overal, het liefst in een ruimte met een mooie galm, want daar klinkt het ‘t lekkerst. Nee, op een podium of voor een publiek hoef ik niet te staan, maar ik zing wel op de fiets, in de auto en thuis. Zingen geeft me energie, ik word er vrolijk van, vergeet mijn zorgen. Meteen als ik wakker word, zet ik een cd op en zing ik onder de douche keihard mee. Zo begint mijn dag altijd goed.”

SCOOR EEN KOOR

Enthousiast geworden? De meeste koren zijn dolblij met nieuwe leden en een keer langsgaan en meedoen, is vaak geen enkel probleem. Gewoon googelen op ‘koor’ en de plaats waar je (dichtbij) woont zal zeker resultaat geven. Want er zijn zo enorm veel koren. Het moet wel heel raar lopen als daar voor jou geen geschikt koor bij zit.

Zingen heeft een duidelijk positief effect op slaapapneu.

> gen en synchroon zingen met de anderen. Onderzoek uit 2013 van de Zweed Björn Vickhoff toonde zelfs aan dat de hartslag van koorleden synchroon gaat lopen tijdens het zingen, en dat zou goed zijn voor het hart. Nader onderzoek moet nog aantonen hoe goed precies. **En dan heeft zingen in een koor nog iets extra’s, namelijk een belangrijk sociaal aspect.** Je hoort bij een groep, bent nodig en moet ook nog eens regelmatig op pad. Daar word je gelukkiger van.

Plus: voor je longen

Maar ook als je liever in de auto meezingt met je favoriete band of als je onder de douche niet onderdoet voor Anouk, is zingen goed. Best gek eigenlijk, dat er desondanks geen richtlijn is voor huisartsen om patiënten bij bepaalde aandoeningen zingen of zangles te adviseren. Huisarts Toosje Valkenburg: “Ik heb het nagevraagd, maar niemand van ons heeft zingen ooit aangeraden om puur fysieke redenen; alleen om sociale of psychologische redenen. Misschien moeten we dat toch maar gaan doen.” Zingen is bijvoorbeeld een van de manieren om de longen in goede conditie te houden. Maar als die conditie al niet meer zo best is, heeft het dan nog zin om te gaan zingen? Berna van der Linden is

COPD-patiënt. “Toen ik de diagnose kreeg, ben ik gaan kijken wat ik kon doen om mijn ademhalingspijpen te trainen.” Ze deed toen al de achtergrondzang in een band, maar is ook op zangles gegaan. “De combinatie van de ontspanning en de kick die je krijgt als je zingt, zorgt er volgens mij voor dat je je ademhalingspijpen optimaal gebruikt. Na een zangsessie ben ik echt minder benauwd.” Longarts Folkert Bijker: **“In het niet-medicamenteuze behandelplan bij COPD en astma zit ademhalings therapie, en daar hoort ook zang bij.**

En bij slaapapneu raden we het echt aan; daarop blijkt zingen duidelijk effect te hebben.” Dokter Lennart Conemans is longarts in opleiding en heeft (nog) nooit iemand expliciet aangeraden te gaan zingen. Maar dat het voor iedereen gezond is, is volgens hem wel duidelijk, longpatiënt of niet. “Zingen doe je als het goed is vanuit je buik, en als je met je buik ademt, gaat je middenrif naar beneden. Dat geeft niet alleen de longen meer ruimte, ook je middenrifspier wordt er sterker door. Dat is de belangrijkste ademhalingspijp, die bij mensen met COPD meestal ernstig verzwakt is. Maar longpatiënten moeten natuurlijk nog wel kunnen zingen; er zijn er ook die bij wijze van spreken geen twee noten meer halen.”

En... voor het plezier & de pep!

Zingen is populairder dan ooit. Dat blijkt niet alleen uit de eindeloze stroom talentenjachten voor zangers die we op tv voorbij zien komen. Ook het aantal koren is de laatste jaren toegenomen. **Naast klassieke mannenkoren en kerkkoren zijn er steeds meer koren en koortjes met lichte muziek**, zoals de shanty koren (met zeemansliederen), de swingende barbershopkoren (zonder muziek) of smartlappenkoren.

Toch zijn er veel mensen die denken: niks voor mij, dat kan ik niet. Volgens koordirigent Rinske van der Meer is dat onzin: "Natuurlijk zingt de een mooier dan de ander, maar ook mensen die in hun eentje onzuiver zingen, blijken in een koor ineens heel aardig te klinken. Je wordt als het ware meegenomen door de anderen." En ook zangpedagoog en mezzosopraan Hermien de Zwart zegt dat eigenlijk iedereen kan zingen. "Het is een misverstand dat je al goed moet kunnen zingen voordat je zangles neemt. Als je aan pianoles begint, hoef je toch ook niet al te kunnen spelen? Veel mensen nemen zangles omdat ze het gewoon leuk vinden om te doen. Je ziet dan mensen die het nooit gedurfd hebben toch de stap zetten en er erg veel plezier aan beleven. Soms blijkt door de zanglessen pas dat iemand een heel mooie stem heeft. Natuurlijk zijn er zangers die er altijd nét naast zitten, maar daar valt aardig wat aan te doen. Dat heeft met ontspanning en ademhaling te maken. Helemaal oplossen kun je het niet altijd, maar in dat geval horen mensen het zelf niet, dus dan verpest het hun plezier in het zingen ook niet." En gezond is het volgens haar zeker. "Het gebeurt geregeld dat mensen heel moe of mat vanuit hun werk naar zangles komen en dat ze na een uurtje zingen weer vol energie weggaan."

En... voor een lachend hart

Voor Esthers popkoor zit het er weer op. Twee uur lang hebben ze gerepeteerd, iedereen is vrolijk en voldaan. Of er nog een verzoeknummer is? Ergens uit het midden klinkt "Breathless van The Corrs!" De muziek wordt ingezet, de dirigent geeft de begintoon aan en daar klinkt het nummer. Zo prachtig zuiver uit al die kelen, er gaat een vibratie door het zaaltje. Na afloop begint iedereen spontaan te klappen. Het zit er weer op. Er is intensief gezongen en veel gelachen. Je voelt de energie en tevredenheid van de groep afspaten. Esther: "Nu begrijp je vast waarom ik hier elke week ben." Een vriendin komt erbij staan en zegt: "**Singing makes your heart smile.**" En zo is het. <

Een uurtje zingen, staat gelijk aan een sportieve workout (zuiver zingen is niet nodig).

DIRK VAN DER DONCKT | 36

zingt in een koor; het geeft hem een oppepper en dat niet alleen, zijn longen zijn er met sprongen op vooruit gegaan.

■ "We zingen tegenwoordig een Nederlands-, Frans- én Engelstalig repertoire en soms treden we op. We worden er echt blij van om samen te zingen. Als ik 's avonds naar het koor ga voor een repetitie, ben ik vaak moe en heb ik helemaal geen zin. Maar als ik dan thuiskom, ben ik helemaal opgeknappt en opgepept. Het voelt alsof je meer zuurstof in je hersenen gekregen hebt, je bent weer helder van geest. Tijdens een repetitie voel ik duidelijk hoe m'n longen steeds beter gaan functioneren. Aan het begin haal ik een toon soms niet, die ik er aan het eind wel uit krijg. Mijn longfunctie is sowieso beter geworden van het zingen, want ik kan noten nu echt langer aanhouden dan in het begin. Vroeger moest ik tussendoor veel vaker ademhalen dan nu."

