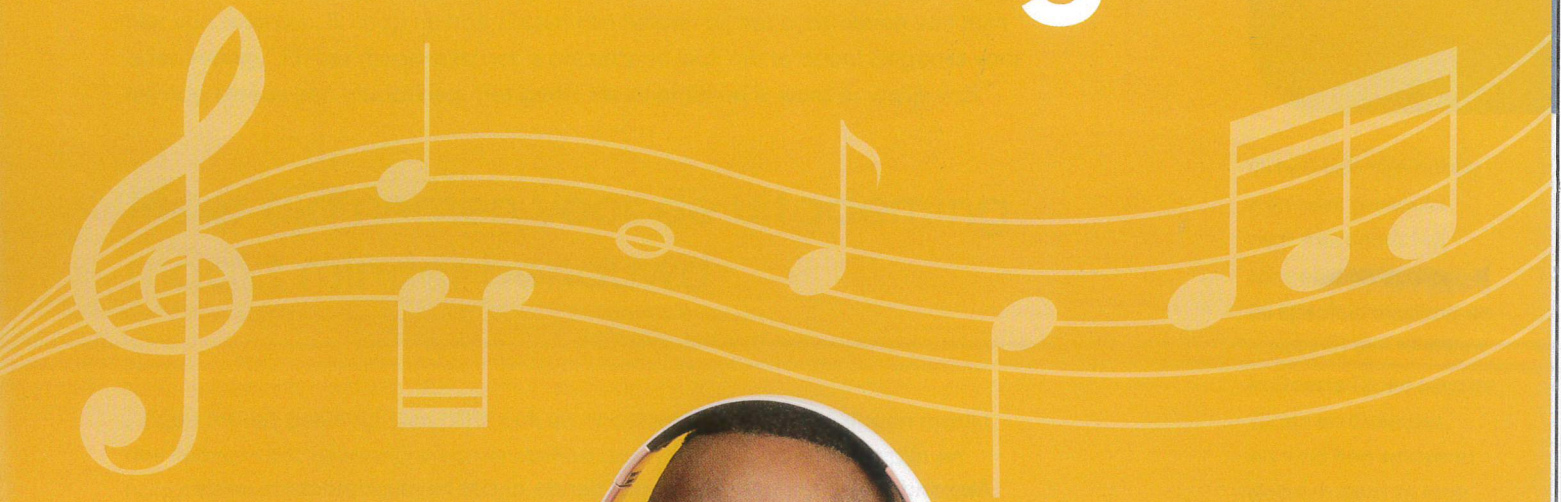


Waarom zingen meer lucht geeft



Zingen is leuk, maakt gelukkig én is goed voor de longen. U leert om uw longinhoud zo goed mogelijk te gebruiken, en daar heeft u ook in uw dagelijkse leven voordeel van. De zangexpert: 'Zingen maakt minder benauwd.'



Een man met COPD kreeg meer lucht dankzij zangoefeningen

Alexandra Alphenaar wist op haar tiende al dat ze musicalactrice wilde worden. Dus ging ze op zangles. 'Als kind had ik astma. Maar na een tijdje merkte ik dat de astma-aanvallen minder heftig werden. Door het zingen had ik veel meer controle over mijn ademhaling gekregen.' Inmiddels schittert Alexandra in grote musicalproducties zoals *Turks Fruit* en *Sound of Music*. In haar puberteit groeide ze over de astma heen. Of dat ook door het zingen komt, weet ze niet. 'Maar het heeft me in elk geval geholpen.' En niet alleen Alexandra merkte dat. Ook mensen die lang na corona kortademig blijven, kunnen opknappen van zangles. Zo is er voor Long Covidpatiënten *Zing je Sterk*, een gratis online zangcursus die is ontwikkeld met longartsen. En operazangeres en zangdocent Francis van Broekhuizen vertelde laatst in tv-programma Op1 dat een leerling met COPD zei dat hij meer lucht had gekregen door haar zangoefeningen.

Laag ademen

De reden? Zingen begint met goed ademen. En goed ademen betekent vooral laag ademen. 'Met zingen halen we echt adem vanuit onze buik', weet Alexandra. 'Vanuit je buik kun je namelijk meer lucht inademen en uitademen. Die adem is nodig om bijvoorbeeld het einde van een zin of een hogere noot te kunnen halen. Tijdens zangles leer je deze ademstroom beter te controleren. Je leert je buik-, rug en flankspieren op zo'n manier te gebruiken dat je je longinhoud zo goed mogelijk kunt benutten. Zingen gaat hierdoor makkelijker en beter.'

Maar ook andere dingen zullen makkelijker worden. Want op zo'n manier ademen is ook in het dagelijks leven goed voor mensen met een longziekte. Als u meer tijd neemt voor de uitademing, wordt u minder benauwd.

Uitlaatklep

Alexandra ziet zichzelf nog staan, tijdens de gymles op de basisschool. Zij en de andere leerlingen stonden opgesteld achter de lijn voor de coopertest. Tijdens deze 'piepjestest' moeten kinderen steeds sneller naar de overkant van de gymzaal rennen. 'Ik zag daar altijd als een berg tegenop', vertelt de zangeres nu. 'Maar door de zangoefeningen dacht ik: ik ga gewoon eens laag ademen. Eens kijken hoelang ik het dan volhoud. En toen merkte ik dat het veel beter ging! Ik was minder snel buiten adem dan de vorige keer. Dat kwam echt door de zangtraining. Toen ik jaren later zelf een zangworkshop aan mensen met een longziekte gaf, kreeg ik dat ook terug. Een vrouw zei: "Dit is zo'n andere manier van ademen. Ik snap nu hoe zingen kan helpen bij het controleren van mijn ademhaling." En het mooiste is: het is ontzettend leuk om te doen! Zingen is voor mij nog steeds een uitlaatklep. Het geeft me energie en ik word er vrolijk van.'



Wie is...
**Alexandra
Alphenaar?**

Meer tijd nemen voor de uitademing maakt minder benauwd

Samen zingen

Zingen maakt gelukkig. Dat blijkt ook uit onderzoek. Tijdens het zingen maakt ons lichaam het gelukshormoon endorfine aan. Dit stofje vermindert pijn en hangt samen met gevoelens van plezier en genot. Volgens psychologen kan zingen daarom helpen als u veel piekert. Tijdens het zingen bent u even niet aan het nadenken of aan het piekeren. Samen zingen kan ook erg gezellig zijn. Bijvoorbeeld als u zich bij een koor aansluit. Daarvoor hoeft u niet eens goed te kunnen zingen! Zelfs als u nog niks van zingen weet, geen muzieknoot kunt lezen en nog nooit zangles hebt gehad, kunt u gewoon lid worden van een koor. De meeste koren vinden enthousiasme en betrokkenheid belangrijker dan uw zangkunsten. 'Probeer het gewoon eens', zegt Alexandra. 'Ik kan me voorstellen dat zangles niet voor iedereen met een longziekte geschikt is. Maar als het u leuk lijkt, zou ik het zeker proberen. De kans is groot dat u er meer energie van krijgt.'

'Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt' zegt Alexandra (40, zangeres en actrice). Ze speelt in musicals en is bekend van tv-rollen in *Goede Tijden Slechte Tijden* en *Overspel*. Als kind had ze astma, daarom werd ze later ambassadeur voor Longfonds. Alexandra woont samen met haar vriend Jaap en haar vierjarige zoontje Daan. Ze verwachten in januari hun tweede kind.

Tips & adviezen

- ... Adem laag. Alexandra: 'De buikademhaling is de basis van een gezonde zangtechniek.'
- ... Liever eerst uitproberen of zingen iets voor u is? Tegenwoordig kunt u ook online zangcursussen volgen, individueel en op een tijdstip dat u uitkomt. Bijvoorbeeld een cursus gregoriaans met cabaretier Herman Finkers of kerstliedjes zingen. Kijk voor meer informatie op wishfulsinging.nl.
- ... Zingen in een koor kan heel gezellig zijn en een leuke manier om mensen te ontmoeten. U hoeft daarvoor niet per se een zangtalent te zijn. De meeste koren vinden het belangrijker dat u gemotiveerd bent. Als u zich (nog) onzeker voelt of persoonlijke aandacht belangrijker vindt, dan past privées misschien beter bij u. Dit is vaak wel duurder.
- ... Met zingen traint u uw ademhalingspijpen. Het is net als met sporten: hoe vaker u oefent, hoe sneller u vooruitgang boekt.
- ... Om te zingen heeft u eigenlijk maar heel weinig lucht nodig. Sterker nog: te veel lucht maakt het alleen maar moeilijker. Tijdens het zingen wilt u de lucht namelijk gecontroleerd laten uitstromen. En dat gaat makkelijker als er minder luchtdruk in uw lichaam is.