



Zo brengt zingen engagement en structuur in het leven. Het haalt mensen uit hun isolement en doorbreekt de eenzaamheid die vandaag op vele mensen weegt.

IN VLAAMSE HELDEN

Zingen

Helden zijn vrouwen en mannen met een passie. Een passie voor sport, ondernemen, reizen, literatuur, muziek, wetenschap, design, ... 'Mensen zijn Media' wil Vlamingen inspireren, daarom komt in deze rubriek elke keer een held aan het woord.

Krijg je ruzie omdat je vals zingt onder de douche? Lap het aan je laars! Zingen is niet alleen leuk, zingen is ook gezond en goed voor je sociale leven, want het versterkt het samenhangingsgevoel. Muziekpsycholoog Mark Reybrouck van de KU Leuven is het daarmee volmondig eens.

Je kan het verbindende karakter van zingen beamen?

“Meer zelfs, het verbindende effect van zingen wordt nog vaak onderschat. Men zegt soms dat met vrienden iets eten of sporten het samenhangingsgevoel meer in de hand werkt en hoewel samen uitgaan zeker even gezellig is, heeft zingen toch een meerwaarde in vergelijking met andere groepsactiviteiten. Wanneer je zingt moet je immers altijd rekening houden met andere zaken.”

Je houdt best het juiste volume, het juiste ritme en de juiste toon aan?

“Sowieso, maar als je in groep zingt, dien je je ook nog eens aan andere zangers aan te passen. Het geheel moet goed klinken. Je kunt niet zomaar doen wat je wil. Je leert te luisteren naar de mensen rondom je. Om in muziektermen te blijven: je stemt je af op de andere(n). Onbewust leer je zo rekening te houden met je medemens, wat uiteraard ook op andere momenten in je leven van belang is.”

Zingen maakt je een beter mens?

“Ik zou inderdaad zover durven gaan en wel om verschillende redenen. Neem nog even mijn voorbeeld van daarnet: je moet je niet alleen aanpassen terwijl je bijvoorbeeld in een koor aan het zingen bent, ook vooraf en na afloop van de samenkomst hou je rekening met anderen. Je komt op tijd, je zet de zaal klaar en ruimt mee op. Zo brengt zingen engagement en structuur in het leven. Het haalt mensen uit

hun isolement en doorbreekt de eenzaamheid die vandaag op vele mensen weegt.”

Zijn er nog andere voordelen aan zingen?

“Je zou het misschien niet verwachten, maar daarnaar is zelfs al heel wat wetenschappelijk onderzoek verricht. Wanneer je het speeksel, de urine of het bloed van zangers na het zingen onderzoekt, zul je meer endorfines en oxytocines opmerken. Dit komt omdat zingen je op een bepaalde manier doet ademen die de aanmaak van die stoffen bevordert. Het fenomeen is ook bekend bij afstandslopers die het ervaren als de “runner’s high”. Zowel endorfines als oxytocines zijn neurotransmitters die werken als natuurlijke genotsmiddelen. Endorfines worden in de volksmond gelukshormonen genoemd en oxytocines knuffelhormonen. Je stress neemt erdoor af en je welbevinden neemt toe.”

Datzelfde effect kan jouw stem ook op anderen hebben?

“Tuurlijk, zingen brengt ook bij andere mensen emoties teweeg. Denk maar aan een huilende baby die tot rust komt door een troostend slaapliedje. Zelfs instrumentale muziek kan dit effect teweegbrengen. Muziek waarin je de ademhaling hoort of het ritme van de ademhaling wordt nagebootst zoals blazers of strijkers dat kunnen, doet ons lichaam reageren. Wetenschappers noemen dat de neurochemie van de emoties.”

Hoe werkt dat precies?

“We onderscheiden twee dimensies. De eerste dimensie is de dimensie van activatie, hier stellen we de vraag in hoeverre muziek je activeert. Word je er opgewonden van of val je ervan in slaap? Popmuziek heeft vaak een hoge activatiefactor, terwijl religieuze muziek eerder een lage activatiefactor heeft. De tweede dimensie die we onderscheiden is de dimensie van waardering. Hou je van wat je hoort of vind je het maar niets? Die koppeling brengt emoties teweeg. Je kan die emoties ook bewust in de hand werken. Popmuziek die je graag hoort meezingen of beluisteren, zal je blij maken. Toch is het van belang dat die koppeling niet steeds dezelfde is.”

Is pakweg popmuziek dan slecht voor je?

“Neen, maar te veel muziek met een hoge activatie houdt je lichaam voortdurend in spanning. Daarmee bewijs je je lichaam geen dienst. Je dient af en toe te luisteren naar muziek die een lage activatie teweegbrengt en ook die muziek dien je te leren appreciëren. Een goed koor werkt daaraan en zorgt voor een grote verscheidenheid in het repertoire. Naast de verbinding waar ik het eerder al over had, zorgt dit trouwens ook voor meer tolerantie voor muziek die buiten ons vertrouwde kader valt.”

Je tolereert het valse gezang van de persoon die naast je staat?

(lacht) “Dat misschien ook, maar een koor met een uitgebreid repertoire verbreedt je luisterhorizon. Als je bereid bent om

te luisteren naar muziek van bijvoorbeeld Pygmeeën of Eskimo's of de boventoonzang van de Mongolen, dat zing je niet zomaar in een koor. Dan zegt dat iets over wie je bent als mens, dan sta je open voor andere technieken en invloeden. Ik vind het bijvoorbeeld schitterend te horen dat men in Brussel en Antwerpen jonge kinderen samenbrengt in koren als middel tot integratie. Ik pleit ervoor om dat al van in de lagere school aan te moedigen. Ik geloof dat de samenleving daarvan beter wordt.”

Misschien willen koorzangers niet meteen de wereld verbeteren, maar gewoon samen zingen?

“Uiteraard en zingen dient in de eerste plaats laagdrempelig te zijn. Het evenwicht vinden tussen toegankelijkheid en voldoende uitdaging in zangtechniek is namelijk geen sinecure. Wie daarin slaagt, bereikt een ander niveau van genieten. Ik ben het er echter niet mee eens dat je ‘gewoon’ samen zingt. Zingen vergt wel degelijk een zekere openheid, een kwetsbaarheid. Als je zingt, geef je jezelf bloot. Daarom zijn mensen soms beschaamd als ze individueel op zingen worden ‘betrap’t’. Pas wanneer iedereen meedoet, valt die schaamte weg.”

Zijn er ook fysieke voordelen aan zingen?

“Jazeker, uit datzelfde onderzoek naar de bloedwaarden van zangers is gebleken dat tijdens het zingen de immunoglobuline A toeneemt. Dat is een cruciale stof voor een goedwerkend immuunsysteem en ook de hersenen hebben baat bij wat gezang. Een nummer brengen, vraagt een zekere

inspanning van de hersenen. Je kan zingen dus zien als een vorm van hersengymnastiek. Een manier om je hersenen te trainen net zoals je je spieren traint met gymnastiek oefeningen. Ons muzikale geheugen is trouwens bijzonder sterk. Bij mensen met dementie die haast niet meer kunnen communiceren, merken we dat ze wel nog liedjes van vroeger kunnen zingen. Of we zien blijdschap op hun gezicht wanneer ze een nummer uit hun jonge jaren horen.”

Werd er vroeger meer gezongen dan nu?

“Het gemeenschappelijke zingen was vroeger meer verspreid, denk maar aan de arbeidslieederen die vroeger werden gezongen tijdens het werk op het veld. Dat is samen met die vorm van arbeid veelal verdwenen. Terwijl we werken, luisteren we nu meer naar muziek dan dat we zelf zingen. In onze vrije tijd doen we het nog wel, denk maar aan festivals of voetbalmatches waar mensen luidkeels meezingen ... of brullen.”

Je bent overtuigd van de heilzame effecten van zingen, ben je zelf een begenadigd zanger?

“Ik denk het niet, al zou ik zelf ook wat vaker moeten zingen. Ik hou eigenlijk meer van koken of tuinieren om me te ontspannen al sluit ik zingen in de toekomst niet uit. Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is zeker?”

● TV - Mensen zijn Media



KOOPJES

Ontdek onze solden van 1 t/m 31 januari 2021

Miele

Carl Meulders
(sinds 1977)
- Premium Partner -
Diksmuidelaan 208
2600 Berchem
03/230.67.00
info@miele-meulders.be
www.miele-meulders.be

ma - vr	10u00 - 12u00 13u30 - 17u30
zaterdag	10u00 - 14u00
zondag	gesloten

**DÉ MIELE
SPECIAALZAAK
IN UW BUURT!**