

Laten we beginnen met een vrolijk nummer, om in de stemming te komen. Eentje uit de oude doos:

*I'm singing in the rain,
Just singing in the rain
What a glorious feelin'
I'm happy again*

Behalve dat het een opbeurend liedje is dat je de rest van de dag niet meer uit je hoofd krijgt – sorry daarvoor – schuilt er in de tekst ook veel wijsheid. Namelijk dat je blij wordt van zingen. Het is gewoon heel leuk om te doen, óók als je niet gezegend bent met de stem van Beyoncé. Nederlanders blijken dol op zingen. Volgens een Europese studie heeft ons land de op twee na hoogste koordichtheid van Europa, alleen in Oostenrijk zitten meer mensen op een zangkoor. Nog een leuk weetje: in Nederland zijn er maar liefst 15.000 koren, dat is drie keer zo veel als het aantal voetbalclubs. Kortom, we houden van zingen, in een koor of gewoon onder de douche. En nu is ook wetenschappelijk aangetoond dat zingen goed voor ons is.

Oermechanisme

Zo goed zelfs dat Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU, er een boek aan wijdde. In *Singing in the brain* brengt hij allerlei wetenschappelijke publicaties samen over de heilzame effecten van muziek en zingen op onze hersenen. "Eigenlijk is het onvoorstelbaar dat muziek- en zangles is wegbezuinigd op de meeste scholen, want muziek is zó goed voor je ontwikkeling", zegt hij. Uit een Amerikaanse studie blijkt dat kinderen die van hun zesde tot hun negende muzieklés kregen beter presteren. "De hersenbalk, de verbinding tussen de beide hersenhelften, is bij hen dikker geworden door het musiceren. De linker- en rechterhelft werken beter samen en dat zorgt ervoor dat het brein flexibeler wordt." Muziek, en dus ook zingen, grijpt volgens de hoogleraar in op de diepste structuren in het brein. "Al in de buik van de moeder veranderen de ademhaling en de hartslag van de baby als de moeder zingt of als er muziek klinkt. Een lichamelijke reactie op zang en muziek is dus een oermechanisme."

SAMEN ZINGEN BRENGT ONS DICHTER BIJ ELKAAR EN LEIDT TOT EEN GROTERE SAAMHORIGHEID

Hoe of waar we ook zingen: wanneer we zingen, doet ons hele brein mee. "Er zijn weinig andere activiteiten waarbij zo veel gebieden in de hersenen tegelijk actief zijn. Musiceren, en dus ook zingen, activeert verschillende gebieden die door zenuwbanen met elkaar worden verbonden", zegt Scherder. De meeste gebieden in de hersenen die actief zijn bij muziek – zowel het luisteren als het maken ervan – liggen ver uit elkaar. Hierdoor moeten de zenuwbanen grote afstanden afleggen en worden de hersenen enorm geprikkeld. Precies daarom is muziek zo goed voor het brein: want hoe meer het gestimuleerd wordt, hoe beter het in conditie blijft."

En nog meer goed nieuws: het maakt voor het positieve effect van muziek niets uit of het nu goed of slecht klinkt. Scherder: "In alle gevallen zijn de positieve effecten op het brein hetzelfde."

Wondermiddel

Behalve dat zingen het brein dus enorm stimuleert, heeft zingen ook een kalmerende werking. Wanneer we een liedje inzetten, wordt het gebied in onze hersenen geactiveerd dat de emoties reguleert. "Door te zingen of te neurien komt het hormoon oxytocine vrij, dat ons een gevoel van rust bezorgt, en het heeft een remmend effect op de productie van stresshormonen", legt Scherder uit. Uit onderzoek blijkt dat bij kinderen van zes tot negen maanden die veel huilen, opgewonden of heel druk zijn, het zingen van liedjes door de moeder veel kalmerender werkt dan het toespreken. "Leuk is ook dat kinderen veel meer naar de moeder keken als ze zong dan wanneer ze sprak." >

Gevoel van saamhorigheid

Wie optimaal wil profiteren van de heilzame effecten van zingen, doet er goed aan om zich aan te sluiten bij een koor. In zijn boek besteedt Scherder veel aandacht aan de voordelen van zingen in een koor. Uit verschillende studies kwam naar voren dat samen met anderen zingen ons mentale welzijn bevordert. Zo blijken mensen die in een koor zingen minder last te hebben van depressieve gevoelens. Onderzoekers melden ook een vermindering van stress en een toename van een energiek gevoel. Verder noemt hij het bindende effect van samen muziek maken. Voelen dat je deel uitmaakt van een groep – een sociaal netwerk dus – heeft minstens zo'n groot effect op de gezondheid als het stoppen met roken en weer gaan bewegen. Scherder: "Zingen brengt ons dicht bij elkaar en leidt tot een grotere saamhorigheid. Niet voor niets zingen we graag met elkaar in kerken – of in elk geval één keer per jaar met Kerstmis – bij bruiloften, bij begrafenissen, in het voetbalstadion of in het leger."

Muzikale macht

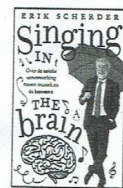
Harjo Pasveer is de zangcoach van onder anderen Jan Smit en Caro Emerald. Daarnaast geeft hij trainingen en workshops aan amateurkoren, maar ook aan politici en advocaten, waarin hij uitlegt hoe ze hun stem het best kunnen gebruiken. "De magie van zingen is dat we letterlijk en figuurlijk onze stem voelen. Met de stem krijg je de aandacht en geef je uiting aan gevoelens en emoties. Ik noem het ook wel muzikale macht. Dezelfde power die je kunt voelen wanneer je een heel voetbalstadion *You never walk alone* hoort zingen. In feite heeft iedereen die kracht in zich. De stem is een prachtig instrument, waar iedereen beschikking over heeft." En net als Erik Scherder stelt ook Harjo Pasveer dat iedereen kan zingen. Sterker nog: volgens hem is 'talent' vooral een kwestie van heel veel oefenen. "De amateurkoren waarmee ik werk, bestaan voornamelijk uit mensen zonder muzikale achtergrond. Ze zingen gewoon voor de lol. Luisteren en oefenen, luisteren en oefenen, zo ontwikkel je je stem."

IN NEDERLAND ZIJN ER 15.000 KOREN, DAT IS 3X ZO VEEL ALS HET AANTAL VOETBALCLUBS

Even brullen

Maar hoe kun je die stem nu het beste tot zijn recht laten komen? Allereerst is het volgens Pasveer goed om te weten wat je 'natuurlijke stemgeluid' is. "Wanneer je ziet dat iemand je fiets steelt en je in een reflex naar de overkant brult, hoor je je eigen, krachtige stem. Die is niet geforceerd hoger of lager, maar klinkt gewoon zoals die is. Dat geluid is het uitgangspunt als je gaat zingen." De grootste vijand van een prettig stemgeluid is ons natuurlijke defensiemechanisme, aldus de zangcoach. Want als we ons niet veilig voelen en onzeker worden, verkrampen we: de lichaamshouding verstart, de spieren in de hals en keel spannen zich aan en zetten de stem op slot. "Daarom kunnen mensen thuis onder de douche of op een feestje vaak wel lekker zingen, maar als ze voor een publiek staan, lukt het ineens niet meer. Als zangpedagoog ga ik op zoek naar dat gevoel van dat feestje. Een veilig, vrij en vrolijk gevoel." Onze lichaamshouding is daarbij cruciaal. Pasveer: "Ga maar eens rechtop staan, de borstkas naar voren en maak jezelf lang en trots als een operazanger. Maak daarna het bovenlichaam breed door net te doen alsof je twee ringen naar beneden trekt. Zo komt er meer ruimte in de borstkas. Wie begint met zingen, voelt zich vaak kwetsbaar, maar wanneer je de smaak eenmaal te pakken hebt, geeft het juist een heel krachtig gevoel."

Nu we dat deuntje *I'm singing in the rain, what a glorious feeling* toch al in ons hoofd hebben, kunnen we het net zo goed eens hardop proberen. Wat hebben we te verliezen? Sterker: er valt alleen maar veel te winnen. □



P.S.

Muziek kan wonderen doen, het stimuleert namelijk je hersenen. Volgens wetenschapper Erik Scherder kun je van muziek zelfs fit én gelukkig worden. *Singing in the brain* van Erik Scherder € 19,99.