

“Singen macht *Glücklich*” ofwel “Zingen maakt gelukkig”

Tip voor de komende jaren: “Ga zingen en/of musiceren”.

Geschreven door Wim Verjans, voorzitter Zanggroep Rucphen.

Zingen houdt ons jong, sterkt ons welbevinden en kan zelfs helende werking hebben.

Hoe dicht stem en stemming samenhangen is mij duidelijk geworden bij mijn regelmatige bezoeken aan verzorgende instellingen. In bijna alle verzorgende instellingen staat gezellig samen zingen op het “ochtendmenu”. De reden hiervan is dat steeds weer blijkt dat -ook mensen met dementie- na deze samenzang “veel beter in hun vel zitten”. Muziek raakt ons allemaal. Dit begint al bij onze geboorte en duurt tot onze laatste (adem)snik. Alleen al het horen van klanken en ritmes heeft veel gevolgen in ons hoofd. Bekende melodieën roepen positieve gevoelens bij ons op en “strelen onze ziel”, vooral als men zelf actief musicert of wanneer men zingt. Iedereen heeft de natuurlijke gave meegekregen om te kunnen zingen. Te vaak hoor ik: “ik kan niet zingen”. Hierbij wordt dan verwezen naar de lagere school-/ basisschooltijd. De opmerking van de meester/leerkracht “jij bromt, ga maar weer zitten” heeft op dat moment vaak grote invloed op een (klein) kind. Later kost het veel overwinningskracht om toch te gaan zingen. Vrouwen doen dit sneller, zij hebben doorgaans minder angst om zich te blameren, dan mannen.

Psychisch/geestelijk en lichamelijk gezonder

Niet alleen kinderen maar ook volwassenen verzamelen bij het zingen en/of musiceren een hoop pluspunten. Het bouwt stress af en versterkt het immuunsysteem. Uit medisch onderzoek in Wenen is gebleken dat -al na 30 minuten zingen- het lichaam minder stresshormoon (adrenaline) produceert en daarvoor juist meer gelukshormonen. De stoffen dopamine en serotonine overspoelen de hersenen en verhogen het welbevinden. Bijkomend effect: Wanneer men zich op het zingen concentreert, worden belastende gevoelens weggedrukt. Het zingen in een koor brengt ook structuur in de dag en is goed voor het sociale netwerk. Zingen bevordert in hoge mate de integratie. **Brengt mensen dichter bij elkaar!**

Het regelmatig repeteren in combinatie met optredens vormen een soort “*toverdrank*” voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Repetities *Zanggroep Rucphen*

Kom geheel vrijblijvend een keer kijken en/of repeteer een aantal weken mee.

De Zanggroep Rucphen repeteert **iedere dinsdagavond, vanaf 20.00 uur**, op het podium van de AGORA-theaterzaal te Rucphen. Dit onder leiding van onze dirigent Laurens van Wessel. Zie voor verdere informatie deze website.