

Waarom zingen in een koor en met name het Stadhuiskoor?

Wie het Stadhuiskoor elke dinsdagmiddag richting de Scots International Church ziet lopen, kan niet anders dan concluderen dat de gemiddelde leeftijd van dit koor inmiddels wel de leeftijd van Sarah en Abraham is gepasseerd.

In deze eerste column ga ik uitleggen dat dit volkomen logisch is en dat het eigenlijk heel merkwaardig is dat er koren zijn die voornamelijk uit adolescenten bestaan.

Om er straks niet van beschuldigd te worden dat ik onzin verkondig, kan ik u meedelen dat alles wat hierna te berde wordt gebracht op wetenschappelijk onderzoek berust. Ik zou mij er namelijk vreselijk voor schamen wanneer ik fake-news de wereld in zou slingeren. Dat laat ik graag over aan de (wereld)leiders.

Talrijke studies hebben aangetoond dat zingen in een koor zorgt voor:

- **stressvermindering.** Het samenzijn met anderen, het zich concentreren op muziek en het synchroniseren van ademhaling en stem met anderen kan een kalmerend effect hebben en de productie van stresshormonen verminderen.
Dit geldt uiteraard niet voor de dirigent en de bestuursleden, maar deze zijn blijkbaar al zo relaxed van zichzelf dat ze hier geen last van hebben.
- **Verbeterde ademhaling.** Om goed te zingen, moeten koorleden hun ademhaling beheersen en diep ademen. Het is daarom goed dat onze dirigent daar veel aandacht aan besteedt. Dit vergroot de longcapaciteit en versterkt de ademhalingsspieren, wat gunstig is voor mensen met astma.
Mocht u dus iemand tijdens het zingen toch nog horen piepen, stuur dan een fruitmand, een bloemetje of een beterschapskaartje.
- **Sociale verbondenheid.** Het samenwerken aan een gemeenschappelijk doel, het delen van muzikale ervaringen en het opbouwen van vriendschappen binnen het koor dragen bij aan een gevoel van gemeenschap.
Tip: Om de sociale verbondenheid te versterken is het aan te raden om na de repetitie samen iets te drinken en/of te eten. Uit wetenschappelijk onderzoek is ook gebleken dat u dit het best met mate kunt doen.
- **Verbeterd welzijn.** Het biedt een uitlaatklep voor zelfexpressie, verhoogt het gevoel van eigenwaarde en kan zelfs bijdragen aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid en depressie.
Mocht u het idee hebben dat sommige koorleden al een behoorlijk gevoel van eigenwaarde hebben, dan zou ik zeggen, duldt ze. Ze zijn vast om andere redenen lid van het koor.
- **Cognitieve voordelen.** Het zingen in een koor vereist concentratie, geheugen en het vermogen om meerdere taken tegelijk uit te voeren, wat kan helpen bij het behoud van cognitieve functies naarmate men ouder wordt.
Wie dus zeer regelmatig zijn liedteksten niet kan vinden of kwijt is, is dus nog niet lang genoeg lid van het koor. Helaas, het genezingsproces neemt veel tijd.

- **Immuunversterking.** Sommige onderzoeken suggereren dat koorzang het immuunsysteem kan versterken door het verminderen van de productie van immunoglobulinen en andere immuuncellen
Wie dit laatste niet begrijpt, moet vooral lid blijven van het koor omwille van de ontwikkeling van de cognitieve functies.

Kortom, het zingen in een koor biedt een scala aan voordelen voor zowel de fysieke gezondheid als het welzijn van mensen. Het is een laagdrempelige en plezierige activiteit die aanzienlijke positieve effecten kan hebben op verschillende aspecten van het menselijk leven.

En niet alleen op het leven, maar als we met z'n allen onverdrotten verder zingen, zal men ons over veertig jaar vast nog horen, maar dan als engelenkoor.

Bron: Vlaiger.nl