



KOOR PICCOLO
Heiloo

ZINGEN IS GEZOND: 5 POSITIEVE EFFECTEN VAN ZINGEN

Dat een gezonde leefstijl met goede voeding en voldoende beweging een positieve invloed heeft op hoe fit je je voelt, wist je misschien al. Maar wist je ook al dat zingen een bijdrage kan leveren om lekker in je vel te zitten?

Zingen is gezond! Muziektherapeut Anneke Naaijkens-Doek somt 5 positieve effecten van zingen op.

Al een aantal jaar begeleidt muziektherapeut Anneke Naaijkens-Doek een koor voor mensen die met kanker te maken hebben gekregen. “We merken het iedere repetitie weer aan de spirit en het enthousiasme in de groep; zingen maakt emoties los, zorgt voor plezier en de meeste van onze zangers gaan met meer energie naar huis dan ze bij binnenkomst hadden.”

Dit zijn volgens Anneke zijn de-positieve effecten van zingen:

1. Zingen heeft effect op je hele lijf

Anneke: “NPO Radio4 heeft in deze [infographic](#) in beeld gebracht welke effecten zingen op ons lichaam heeft. In je hele lijf zijn effecten te merken; van het verstevigen van spiergebieden, tot het verhogen van je weerstand, tot het aanmaken van hormonen waar je prettig door voelt zoals endorfine en oxytocine.”

‘Er is maar 1 ding mooier dan zingen.... en dat is zingen’ – Ella Fitzgerald

2. Zingen vermindert stress

Anneke: “Prof. Dr. Erik Scherder, hoogleraar klinische psychologie aan de VU Amsterdam erkent de positieve effecten van zingen op ons brein. In het [minicollege](#) van Omroep Max gaat hij hier uitgebreid op in. Eén van de dingen die hij uitlegt is dat zingen stress vermindert.”

3. Zingen versterkt het gevoel van controle

Ook versterkt zingen door het activeren van gebieden in het voorste deel van de hersenen het gevoel van controle. Anneke: “Vooral wanneer je ziek bent en behandelingen moet ondergaan, kan het gevoel van controle hebben, zelf invloed hebben en participeren in je eigen ziekteproces een enorme meerwaarde hebben.

‘Doet zingen ook iets in de hersenen? Nou en of!’ – Erik Scherder

Dit wordt bijvoorbeeld ook gezegd door kankerpatiënten die in een [Zingen voor je Leven koor](#) zingen: “Sinds ik in het koor zing, heb ik het idee dat ik zelf een actieve rol speel in mijn herstel. Dat ik niet alleen maar chemokuren onderga, maar ook weer gewoon meedoe en een beetje greep op mijn leven heb gekregen.’*



KOOR PICCOLO

Heiloo

4. Zingen kun je thuis doen

Liever niet de deur uit? Natuurlijk kun je ook binnen de veilige muren van je eigen kamer zingen. Anneke: "Zet lekker je lievelings-meezingliedje op (doe mij maar 'Jolene' van Dolly Parton), draai de volumeknop open en laat je gaan. Maar misschien heb je toch wat schroom om zomaar in de huiskamer te gaan zingen. Dan kan ik je de [Sing Inside Out-sessies](#) van muziektherapeut en stembevrijder [Anna Liem](#) aanbevelen. Zij heeft een reeks van 7 sessies waarbij je uitgenodigd en uitgedaagd wordt op een ontspannen manier stapje voor stapje je stem te gebruiken. De sessies zijn gekoppeld aan verschillende thema's zoals aanvaarden, hopen en loslaten."

5. Iedereen kan zingen

Anneke: "Ik wil mijn verhaal graag afsluiten met het ontkrachten van een mythe. Er zijn heel veel mensen die denken, zeggen en geloven dat ze niet kunnen zingen. Toch blijkt uit onderzoek dat er maar een heel klein percentage van de bevolking toondoof is. Waarom zou je je dan het plezier en de positieve gezondheidseffecten van zingen laten ontnemen, door de eventuele mogelijkheid dat je het misschien niet zo goed zou kunnen? Ik zou zeggen: gooi open die registers, zing alleen of samen, onder de douche of op een podium en geef je lijf een shot vitamine Z."

* Bron: <https://www.speakersacademy.com/nl/samen-zingen-activeert-ons-brein/>