

Als je zingt, gebeurt er iets met je. Je voelt de trillingen in je keel, in je hoofd, in je lijf, je brein ontspant, je ademhaling verdiept en dat heeft een ontspannend en tegelijkertijd opwekkend effect. Stichting Zingen voor je Leven maakt zich sterk voor mensen die direct of indirect met kanker hebben te maken.

TEKST: STICHTING ZINGEN VOOR JE LEVEN



KORENDAG HOOGEVEEN 2018

# Zingen voor je leven

In Nederland zijn 33 koren actief onder de naam Zingen voor je Leven. De koren staan onder leiding van een professionele dirigent en er wordt veel aandacht besteed aan stembevrijding; vaak door een stemtherapeut of stembevrijder, soms door de dirigent die daarin getraind is. Stembevrijder Annet Vervoort legt uit wat ze doet: 'Ik begeleid mensen om klank te geven aan wat ze voelen, zo simpel is het. Kijk maar eens naar een jong kind, dat nog onbevangen is en zich niet afvraagt wat anderen van hem vinden. Als zo'n kind boos is, zal het stampvoeten, als het verdrietig is zal het huilen en bij blijdschap lacht het voluit. Dat doe je niet meer als volwassene, maar je moet wel iets met je emoties, anders verstikken ze je. Via je stem kun je je ontladen; je stopt de emoties niet weg maar haalt de spanning ervan af, waardoor je weer verder kunt. Juist voor mensen die met een ernstige ziekte te maken hebben, kan dat enorm helpen.'

### Ontspanning

Leonie van Eeten zingt nu een jaar of vier bij het Zingen voor je Leven-koor in Den Bosch. 'Mijn zus verloor haar man aan kanker en nam al deel aan dit koor, ik ben later met haar meegegaan. Met de stembevrijding aan het begin maken we eerst alles fysiek los: hoofd, kaken, nek, armen, benen, alles. Daarmee laat je ook een deel van je zorgen los. Ik merk het altijd aan mijn stem: die gaat open, klinkt helderder na de oefeningen. De harmonie is zuiverder en er is meer ontspanning.'

Annet Vervoort: 'Ik begin bewust bij het lijf. Je gedachten kunnen afdwalen, maar je lijf is altijd in het hier en nu. Eerst gaan we ademen, steeds dieper, vervolgens maken we voorzichtig geluid, ieder op zijn eigen manier. Laat maar los wat er los te laten is. Dat geeft al een eerste ontspanning. Veel sterker wordt het, wanneer je dat in verbinding met elkaar doet. Ik zet bijvoorbeeld tweetallen tegenover elkaar. Ze sluiten beiden de ogen en gaan naar een diepe ademhaling. Dan wordt de ene luisteraar en de andere maakt

geluid. Ze kunnen elkaar aankijken, maar dat hoeft niet eens.

Je geeft jezelf in feite over aan elkaar, maakt contact. Je kunt met je gedachten wel in jezelf gaan zitten, maar door je open te stellen, merk je dat je onderdeel bent van een geheel, dat je dingen deelt met elkaar. Je bent niet alleen.' Juist in een koor als Zingen voor je Leven is dat belangrijk, benadrukt Annet: 'Het ervaren van de lotsverbondenheid geeft rust en troost, zonder dat je er woorden aan hoeft te geven. Je ziet het aan de gezichten die opklaren, aan een twinkeling in de ogen. Er gebeuren altijd wonderlijes.'

### Wetenschap

Maar hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouwing voor de positieve effecten van zingen? 'Alle vormen van creativiteit dragen bij aan het menselijk welbevinden', zegt prof. dr. Erik Scherder (voorzitter van het comité van aanbeveling van stichting Kanker in Beeld). Scherder: 'Dat is extra belangrijk als je ziek bent, en je te maken hebt met veel emoties. Je amygdala speelt daarbij een belangrijke rol, want die is gevoelig voor angsten en negatieve emoties. Het is de kunst om die amygdala in toom te houden, zodat de negatieve emoties niet de overhand krijgen. Daar hebben je hersenen een prachtig instrument voor: de prefrontale cortex. Die heeft een remmend effect op de amygdala en vermindert zo de angst en spanning die je kunt ervaren. Het is dus de kunst om je prefrontale cortex sterk en actief te houden. Daarvoor zijn creatieve bezigheden zoals zingen heel goed. De prefrontale cortex houdt daarvan; het creëren, het bezig zijn met nieuwe dingen en de motorische activiteit van het zingen. Bovendien draagt het ondernemen van zulke activiteiten eraan bij dat je je minder machteloos voelt; je doet mee, participeert, maakt plannen. Je kunt de ziekte er niet door genezen, maar creatief bezig zijn draagt er op verschillende manieren aan bij dat je je beter voelt en dat je mentaal meer grip hebt op je situatie.'

### Lotsverbondenheid

Leonie vond het wel een beetje vreemd in het begin, zo'n koor met allemaal mensen die met kanker te maken hebben. 'Ik vroeg me af: wil ik dat wel? Het antwoord was ja. We zijn allemaal mensen met onze eigen emoties en die mogen er zijn. De stilzwijgende verbondenheid leidt tot een soort verbodering, zorg voor elkaar, je hoeft niets te zeggen, je hoeft niets te doen, je bent er voor elkaar en dat voelt goed.' |

ZINGEN VOOR JE LEVEN - OSS 2018

