

UIT VOLLE BORST EN MET HEEL JE HART

Zing! Denk niet dat je het niet kunt of dat het vals klinkt. Zing in je eentje in de auto en in bad, en samen met de kinderen en in het voetbalstadion. Zing elke dag. Daar knapt een mens van op. Journalist Marije de Jong weet er alles van.

De avonden dat mijn broers en ik in onze pyjamaatjes rondom kachel of kerststal hartstochtelijk sint- en kerstliedjes stonden te zingen, horen tot mijn meest dierbare jeugdherinneringen. Waarschijnlijk ook omdat ik voelde dat mijn ouders dan op hun gelukkigst waren. Mijn moeder die al haar kleuterleidster-skills uitleefde en mijn vader achter de piano. Maar ook kinderen met minder gepassioneerd zingende ouders is dit repertoire met de paplepel ingegoten. Het enthousiasme waarmee volwassenen meezingen met die traditionele liedjes vind ik ontroerend. Dat heb ik ook op verjaardagen waar jong en oud uit volle borst de hele riedel afwerkt van *Er is er een jarig via Twee violen tot Honderd jaar te leven* – nog niet eens zo'n makkelijk lied met die opklimmende tonen. Het bewijst volgens mij dat we stiekem allemaal heel graag zingen, ook degenen die ooit zijn ontmoedigd door een dwaze leerkracht.

ZINGEN MET JE ZIEL

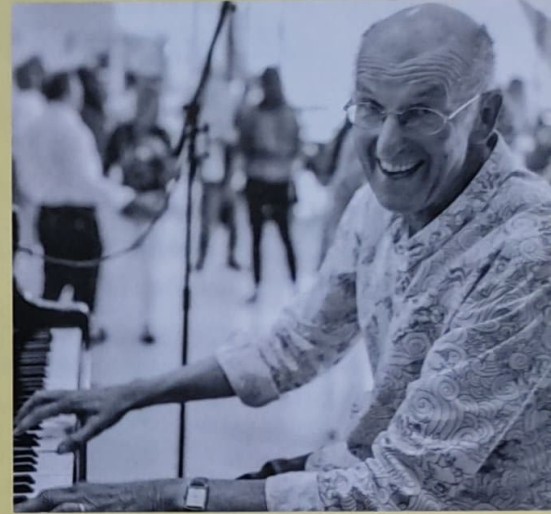
Op mijn achtste had ik tijdens de nachtmis een solo in het kerstlied *Maria die zoude naar Bethlehem gaan*. Ik had goed geoefend, toch kwam ik ben er zo moe, laat ons een weinig rusten er bibberig uit. Het zou genoeg zijn om nooit meer een mond open te doen, maar gelukkig zing ik nog steeds dat het een lieve lust is. Op de fiets, tijdens het klussen, voor het slapengaan, eigenlijk ben ik altijd als ik niet erg hoeft na te denken aan het zingen. Die kerstnacht wist ik trouwens wel dat solo zingen niet mijn ding is. Dat was ik even vergeten toen ik me spontaan aanmeldde voor een zangworkshop op een zeilcruise in de Egeïsche zee, gegeven door een van mijn heldinnen: Mathilde Santing. Zij is zo iemand met een derde oor, die feilloos hoort of je een trucje uithaalt of vanuit je hart zingt. En daar stond ik dan op de uitvoeringsavond op de plecht van het schip onder een schitterende sterrenhemel, met rondom klotsende golfjes een Italiaanse aria te zingen over verlies en rouw. De tranen biggelden over mijn wangen, maar dat zag gelukkig niemand. Nooit daarvoor en daarna heb ik meer gevoeld wat zingen met je ziel betekent als op die avond. Hoewel, als ik *Suja suja prikkeltje* – misschien wel het mooiste slaapliedje dat er is – voor mijn kleinzoon zing, dan voel ik dat ook. Hij vraagt er zelf om, alsof hij al weet dat dit onvergetelijke jeugdherinneringen worden.

IEDEREEN WIL ZINGEN

Jan Kortie zou je de peetvader van het samen zingen kunnen noemen. De voormalig economieleraar heeft er zijn levenswerk van gemaakt om zo veel mogelijk mensen te verleiden te gaan zingen. Hij is verbonden aan het Centrum voor Stembevrijding en heeft meer dan 250 mensen opgeleid die over het hele land workshops geven.

'Iedereen wil zingen, daar ben ik van overtuigd', zegt hij. 'Alleen weet niet iedereen dat hij dat verlangen heeft. Veel mensen hebben ooit te horen gekregen dat zingen niks voor hen is, dat ze beter hun mond kunnen houden. Een vrouw vertelde me eens dat ze in de >

JAN KORTIE is verbonden aan het Centrum voor Stembevrijding. Hij maakt er zijn levenswerk van zo veel mogelijk mensen aan het zingen te krijgen.



EEN KOOR VAN TWEELIJF MILJOEN MENSEN

Om de onafhankelijkheid van Rusland in de jaren tachtig te bekrachtigen, begonnen mensen in de Baltische staten steeds vaker samen de oorspronkelijke volksliedjes te zingen. Met als hoogtepunt op 23 augustus 1989, toen twee miljoen mensen een 600 kilometer lange zingende keten vormden dwars door Estland, Letland en Litouwen.

WAT GEBEURT ER IN DE HERSENEN?

Neuropsycholoog Erik Scherder laat in zijn boek *Singing in the brain* zien wat er in de hersenen gebeurt als we muziek maken (en luisteren) en toont overtuigend aan waarom zingen zo goed voor ons is. Zelfs in de baarmoeder reageert de baby er al op. En het kalmerende effect van een zingende vader of moeder kan niet genoeg bezongen worden.

kleutergroep een pleister over haar mond geplakt kreeg, omdat ze vals zou zingen. Een meisje van vier! Kennelijk was het verlangen om te zingen er nog wel, want toen ze zo'n veertig later naar een workshop kwam, bleek ze het gewoon prima te kunnen. Dat is het mooie van verlangen, het blijft intact, ook als het niet wordt vervuld.

Er is natuurlijk geen kind dat van zichzelf denkt dat het niet kan zingen of dansen of schilderen. Kinderen doen dat gewoon. Maar als anderen laten doorschijnen dat je het niet goed doet, werkt dat wel verlamdend. Je stopt ermee of je gaat enorm je best doen om niet uit de toon te vallen. Het is typisch iets van onze cultuur. In Afrikaanse culturen bijvoorbeeld is het de gewoonste zaak van de wereld om met elkaar te zingen en te dansen.'

SAMEN ZINGEN VOOR VERBINDING

In de eerste plaats is zingen gewoon lekker, zegt Kortie. 'Het is ook iets heel natuurlijks. In een bepaald opzicht lijkt het erg op praten. Maar hoe intens een gesprek ook is, we kunnen in woorden nooit alles zeggen. Soms kunnen we ons alleen maar uiten door met onze stem andere dingen te doen, zoals huilen of lachen of zingen.

Het belangrijkste verschil tussen praten en zingen is lengte. Het is eigenlijk niets anders dan een woord op een bepaalde toonhoogte langer aanhouden. Ja wordt dan jaaaaaaa - dat kan echt iedereen. Maar als je er die lengte aan geeft, heb je er minder controle over en daarom is zingen spannender dan praten.

Samen zingen is een van de meest krachtige manieren om je verbonden te voelen. Kijk maar naar voetbalstadions, demon-



HANNEKE BAX is logopediste en gespecialiseerd in alles wat met zang en de stem te maken heeft. Ze geeft les aan muziektheaterstudenten van het Rotterdams Conservatorium.

ZINGEN OOK ALS JE NIET MEER KUNT PRATEN

Bij veel neurologische stoornissen zoals parkinson en alzheimer is muziektherapie een beproefd middel vanwege het unieke vermogen om beschadigde hersenfuncties te reorganiseren. De Groningse neurowetenschapper Robert Harris deed onderzoek onder parkinsonpatiënten en ontdekte dat ook als de spreekstem monotoon is geworden het vermogen tot melodisch zingen en improviseren nog onaangetast is.

straties en popconcerten. Overal waar mensen zich op een of ander manier deel van het geheel voelen, wordt gezongen. Daarom werk ik ook graag met grote groepen. Daar gebeurt iets magisch, zeker als het plotseling meerstemmig wordt zoals op onze mantra-avonden. Mantra's zijn korte eenvoudige zinnetjes, woorden, lettergroepen die zich herhalen. Dan hoor je opeens dat er verschillende stemmen zijn die verschillende dingen doen die samen een geheel maken. Dat studeren we doorgaans niet in, dat komt spontaan op. Het feit dat er dan vijftig of honderd mensen omheen staan, maakt dat iemand zich vrij voelt en soms vanzelf een tweede of derde stem gaat zingen. Die moeite-loosheid is voor mensen vaak een openbaring.'

GOED VOOR LONGPATIËNTEN

Zingen kan mensen met een chronische longaandoening als bronchitis, COPD of astma letterlijk meer lucht geven.

Ademhalingsoefeningen zorgen voor meer controle over de middenrif- en buikspieren en het vergoot de longcapaciteit.

Een paar mensen van het Zing-a-Long koor zweerde zelfs hun medicijnen af.

OVERAL WAAR MENSEN ZICH OP EEN OF ANDER MANIER EEN DEEL VAN HET GEHEEL VOELEN, WORDT GEZONGEN

ZINGEN MOET JE NIET BEOORDELEN

Kortie is nu een jaar of veertig bezig om mensen samen te laten zingen en wordt, zegt hij, eigenlijk steeds gedrevenener omdat het zo eenvoudig is. 'Je hoeft niet eerst allerlei ingewikkelde dingen te leren, geen prestatie te leveren. Je moet je wel durven bevrijden van die angst daarvoor. We leven natuurlijk in een heel competitieve maatschappij waarin alles wordt beoordeeld. Als kinderen op scholen zingen, dan krijgen ze al een cijfer. Dat is tegennatuurlijk. Zingen is helemaal niet bedoeld om beoordeeld te worden, maar om te ervaren, om ontroerd te raken, om van te genieten.'

WAT BEÏNVLOEDT JE STEM?

Logopediste Hanneke Bax is gespecialiseerd in alles wat met zang en de stem te maken heeft. Daarnaast geeft ze les aan muziektheaterstudenten van het Rotterdams Conservatorium. 'Uit allerlei studies weten we dat zingen heel gezond is, zowel fysiek als mentaal. De hartslag gaat omlaag, het immuunsysteem krijgt een boost en de ademhaling wordt dieper. Het doet ook iets met je gemoedstoestand omdat het gelukshormoon oxytocine vrijkomt. Daarom zeggen mensen dat ze zich na het zingen zorgelozer en minder gestrest voelen. Dan hebben we het wel over amateurzangers die puur voor hun plezier zingen.'

Omgekeerd geldt dat lichamelijke en psychische problemen hun weerslag op de stem kunnen hebben. Een veelgehoorde klacht is dat de stem moe is na het koorzingen, of dat bepaalde noten niet meer lukken. Daar kan iemand verdrietig van worden. Die mensen komen naar mijn praktijk. Ik noem mezelf wel eens een fysiotherapeut voor stemspieren. Bij de intake kijk ik naar mogelijke oorzaken. Of iemand bepaalde medicijnen gebruikt, of de stem overbelast is, of er spanningen meespelen waardoor iemand te hoog ademhaalt. Soms kan de gedachte iets niet te kunnen al reden zijn dat het niet lukt. Ik leer technieken die het zingen makkelijker maken, we doen oefeningen en als de spieren in de hals verkrampt zijn masseer ik ze. Bij de stembanden kan ik niet komen, die zitten helemaal verstopt in het strottenhoofd. Maar het strottenhoofd zelf is een heel beweeglijk stuk kraakbeen dat een beetje hangt aan allerlei spieren. Als die verstijfd zijn, lukt het soms ook niet meer om te zingen.'

UITVAARTRITUEEL MET EEN LIEVELINGSLIED

In diverse culturen is het heel gewoon om zingend afscheid te nemen van een dierbare. Geen gek idee, want dat kan juist op zo'n moment extra verbindend zijn. Bijvoorbeeld door met elkaar het lievelingslied van de overledene te zingen. Reken maar dat dat uit volle borst gebeurt.

IN DE BADKAMER GALMT HET LEKKER

Ook komt het omgekeerde voor: dat iemand nog prima kan zingen, maar niet goed meer kan praten. Bax: 'Dat is omdat bij zingen andere hersendelen worden aangesproken dan bij praten. Stotteraars bijvoorbeeld kunnen soms vloeiend zingen. Dat zie je ook bij mensen met dementie. Mijn oma kon op een gegeven moment geen samenhangend verhaal meer vertellen, maar ze zong nog wel de hele Matthäus Passion. Het is dankbaar werk om mensen te helpen het plezier in zingen terug te vinden. Ik adviseer ze ook altijd uit volle borst onder de douche te galmen. Door de akoestiek in de badkamer hoeft je weinig te doen om het lekker te laten klinken. En om met kinderen te zingen, is ook heel goed. Voor jezelf, maar ook voor hun taalontwikkeling. Je kunt niet jong genoeg ervaren hoe leuk het is onbekommerd te zingen. Dat neem je de rest van je leven mee.'+

NEDERLAND, KORENLAND

Bijna nergens ter wereld is de korendichtheid zo groot als in ons land. Maar liefst een op de tien Nederlanders zingt in een koor. Daarmee staan we op een derde plek, vlak achter koplopers Amerika en Oostenrijk. Barbershop, barok, bossanova, gospel, gregoriaans, smartlappen of zeemansliederen; je kunt 't zo gek niet bedenken of er is wel een koor voor.