

**Zingen maakt blij, maar niet alleen dat. Zingen is een integraal onderdeel van onze samenleving. Denk aan de vele talentenjachten op televisie, het feit dat elk land een volkslied heeft en wie zingt er niet onder de douche? Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat zingen vele positieve bijwerkingen heeft. Zowel op fysiek als mentaal gebied heeft zingen voordelen.**

Allereerst heeft zingen op zichzelf al positieve bijwerkingen. Uit onderzoek van de Universiteit van Göteborg is gebleken dat zingen de hartslag verlaagt. Hier zijn voorzichtig positieve conclusies aan verbonden. Het kan de kans op hartziektes verlagen doordat zingen een geruststellend gevoel geeft. Dit gevoel is goed voor de hartwerking en het hartritme. Het geruststellende gevoel zorgt ook voor aanmaak van endorfines, het gelukshormoon, en verlaagt daarmee het stressniveau. Bij klachten van snurken en slaapapneu is zingen een veelgehoord middel dat helpt. Een aria zingen heeft ook positieve invloed op je fysieke gestel. Je longen en je ademhalingsspieren worden getraind en je gebruikt je spieren in je buik en rug intensief.

Samen zingen heeft nog meer voordelen dan alleen je stem laten schallen. Zo kan je samen zingen op het werk. Uit verschillende onderzoeken zoals dat van de Britse onderzoeker Joanne Foster is gebleken dat het stressniveau en het gevoel van eenzaamheid flink zakt als collega's samen zingen, aldus het NRC.

## **In koor**

Een andere mogelijkheid is zingen in een koor. Je hersenen worden getraind door de concentratie die nodig is. Dit komt door de combinatie van het samen zingen, toon houden en tekst lezen. De voordelen van het sociale aspect zijn bij zingen in een koor weer zeer belangrijk. Dit bleek uit een eerder onderzoek van de Universiteit van Göteborg waarin werd aangetoond dat de hartslagen van koorleden synchroon gaan lopen tijdens het samen zingen.

## **Uit volle borst**

Hoe goed je kunt zingen heeft voor de positieve invloeden van zingen geen effect. Al zal in een koor zingen wat moeilijker zijn als je geen toon kunt houden. Maar laat dat je niet ervan weerhouden om zelf uit volle borst te zingen.

