Zingen met hart en ziel.

Als alleen de beste zangvogels zouden zingen, dan zou het erg stil zijn in het bos.

Dit las ik ergens en ik vind het wel een mooi citaat. Want hoeveel mensen denken niet: waarom zou ik zingen of muziek maken? Anderen kunnen het immers veel beter.

Maar bij nader inzien is dit toch een heel foute gedachte. Want je zal misschien nooit zo mooi kunnen zingen als Maria Callas of Pavarotti, om er maar eens een paar te noemen, maar dat hoeft je natuurlijk niet tegen te houden om te zingen en te musiceren.
Je hoeft niet de beste te zijn om iets te maken of te doen waar anderen iets aan hebben. Of waar jij alleen zelf heel erg van geniet!

We laten onze oren vaak veel te veel hangen naar wat anderen van ons gezang vinden. Of we leggen de lat zelf veel te hoog.
Daarom gaan we maar niet bij een koor, want 'ik zing niet zo mooi' of 'ik kan geen noten lezen'.

Vanavond wil ik jullie laten horen, zien en voelen hoe leuk zingen kan zijn. Samen zingen vind ik ontzettend fijn en ik ben van mening dat er in onze maatschappij veel te weinig wordt gezongen.

Er zijn allerlei onderzoeken gedaan naar wat zingen doet met je lichaam en je geest.
Hierbij een paar uitkomsten:
- Als je zingt maakt je lichaam endorfine aan, daardoor voel je je gelukkiger. Het is een natuurlijke stress-verlager; daardoor ga je ook beter slapen.
(Klein voorbeeldje: soms ben ik op donderdagavond voor de cantorijrepetitie moe, als ik dan na twee uur zingen terug kom, is de vermoeidheid verdwenen. Zingen geeft mij nieuwe energie)
- Zingen is goed voor je hart, het verlaagt de risico's op hart- en vaatziektes.
- Door te zingen verbeter je je houding, want je staat vaak rechtop te zingen.
- Het is een beetje sport voor je lichaam: je werkt met je longen, je zorgt voor het verbeteren van de bloedsomloop en je spant je buikspieren regelmatig aan.
- Je krijgt meer zelfvertrouwen omdat je leert om je stem goed te gebruiken en jezelf te presenteren als koorzanger.
- Zingen is goed voor je hersenen; je mentale bewustzijn, je concentratie en je geheugen zullen er door verbeteren.

Zullen we maar beginnen?