



SING-A-SONG

Waarom heeft iemand ooit bedacht dat zingen mooi moet zijn? Zonde, want nu houden veel mensen hun mond, zoals ook journaliste Laura van der Meer. Maar ook al zing je 'vals', het is enorm ontspannend én het geeft energie.

Ik kan niet zingen, en dus houd ik mijn gezang voor me. Alleen bij een waanzinnig concert, als het hele publiek staat mee te schallen en ik volledig overstemd word, dan pas durf ik mee te doen. Hoe vals ik klink, is op dat moment het laatste waar ik aan denk. Want uitbundig zingen is gewoon lekker.

'Zingen is zo iets gewoons als praten en hoort bij onze normale lichamelijke uitingen,' zegt Barber van de Pol in haar boek *Zingen is geluk*, dat vorig jaar uitkwam. 'Het gebeurt vanzelf als je een kind naar bed brengt, als je doucht of bij plechtigheden.' Er is geen land ter wereld waar niet wordt gezongen, en in veel culturen is samenzang een heel gewoon fenomeen. Zingen bij een bevalling, tijdens een begrafenisstoet of ceremonie, om plezier of verdriet uit te drukken. In Nederland was dat ooit niet ongevoel. Barber in *Zingen is geluk*: 'Vroeger werd er standaard rond de tafel gezongen. Liedboeken waren in de gouden eeuw geliefd bij de hele Nederlandse bevolking: van jong tot oud, arm en rijk, iedereen zong van de wieg tot het graf. Maar dat was vroeger, want als je het nu doet, terwijl je ook voor de tv kunt kruipen, doet zingen ouderwets aan. We leren expressieve stemverheffing langzaam maar zeker af, uit zelfbehoud. Het lijkt op een oude impuls zonder aantoonbaar nut.'

GEEN KUNST AAN

Zingen zou dus veel populairder kunnen zijn dan het nu is. Want hoeveel mensen houden, net als ik, uit zelfbehoud hun mond? Ik

merk dat ik het zelf pas acceptabel vind om zonder reserves te zingen als je het mooi kunt doen. Zingen wordt in onze cultuur als kunst beschouwd. Koren die enorm hun best staan te doen, amusementsshows die draaien om de vraag wie het popidool wordt of wie de hoofdrol in een musical krijgt. Door zingen alleen als kunstvorm te zien, is het inderdaad voor weinig mensen weggelegd. Toch jammer om die geavanceerde stembanden alleen te gebruiken om te praten. Ieders stem beschikt over een enorm volume. Als klein baby'tje haalde je met gemak negentig decibel, dat is even hard als een keukenmixer die op volle toeren draait. Hoe kon je anders kenbaar maken dat je honger had of moe was? Ook kleine kinderen zingen of maken geluidjes als ze iets leuk of eng vinden. Met klanken kun je uitdrukken wat je met woorden niet kunt. En eigenlijk geldt dat voor volwassenen nog steeds. Zingen is een vanzelfsprekende uitingsvorm, zoals Barber het benoemde. In de oertijd deden de neanderthalers het al, concludeert wetenschapper Steven Mithen in zijn boek *The singing neanderthals, The origins of music, language, mind and body*. De spraak van de neanderthalers was nog maar nauwelijks ontwikkeld. Hierdoor kwam het op klanken aan om te laten merken hoe je je voelde. Dat is precies de reden waarom mensen in het bijzijn van anderen liever hun mond houden: wie zingt, laat iets heel persoonlijk zien en maakt zichzelf daarmee kwetsbaar. Als jij je onzeker, verdrietig of juist verliefd voelt, dan hoor je dat in je zangstem. Tijdens het zingen valt er niks te camoufleren. Muziek ➤➤

'Wie durft te zingen voelt de vrijheid
en is verrast hoe lekker het voelt'

is de ware universele taal die men overal verstaat, concludeerde filosoof Arthur Schopenhauer dan ook.

BADKAMERZINGEN

Ooit is bedacht dat gezang kraakhelder moet klinken. Maar waarom eigenlijk? "Perfectionisme is saai," vindt Ellen Bakker, ruim twintig jaar werkzaam als zangeres en zangdocent. "Zelf geef ik niet de voorkeur aan iemand die technisch mooi zingt. Ik wil geraakt worden. Joe Cocker zal vroeger vast van mensen te horen hebben gekregen dat hij maar beter gitaar kon spelen in plaats van zingen. Maar die man moest gewoon zingen! Ik luister

OM TE LEZEN

- * Wat gebeurt er als je zingt? Waarom doen de meesten van ons het zo graag, de één luidkeels en de ander stilleljes in haar hoofd? Barber van de Pol legt in haar boek 'Zingen is geluk' (De Bezige Bij) uit waarom het feest is in onze hersenen als we zingen.
- * Liedboeken, schilderijen en prenten vormen een tastbare herinnering aan de levendige zeventiende-eeuwse liedcultuur die er in Nederland was. Natascha Veldhorst beschrijft in 'Zingend door het leven' (Amsterdam University Press) waarom nergens anders in Europa de liedboeken met zo veel enthousiasme en energie werden geproduceerd en aangeschaft als in ons land.
- * Stembevrijder Jan Kortie beschouwt zingen niet als een kunstje dat sommigen wel en anderen niet beheersen, maar als een natuurlijk fenomeen, zoals ademen. Het gaat hem niet om methoden of zangtechnieken, maar om de kunst jezelf te bevrijden van beperkende gedachten en gevoelens. 'Jouw ziel wil zingen' (Uitgeverij Ten Have)

graag naar een stem die iets te vertellen heeft: dat kan iets kleins en kwetsbaars zijn, iets uitbundigs of iets rauws." Geen twee stemmen zijn hetzelfde, en wie zich vergelijkt met een ander die 'mooi' zingt, laat in die vergelijking iets verloren gaan. Jij bent Edith Piaf niet. En zij kan ook niet klinken zoals jij. Zingen is geen poging om iemand na te doen en iets te bewijzen. Het hoeft helemaal niet te voldoen aan een maatstaf. Ellen: "Als we ons blijven spiegelen aan professionele zangers, denken we: laat ik zelf maar niet meer zingen in het openbaar. Doe dat wel. Ga op een koor waar geen audities zijn, want zulke koren bestaan. Merk hoe leuk en lekker het is om te doen, want dat is de enige reden waarom mensen zingen. Goh, mijn stem hoort gewoon bij de rest, is wat ik altijd te horen krijg van mensen die vinden dat ze niet kunnen zingen en dat schoorvoetend toch doen." Dat mensen wel graag willen, maar eigenlijk niet durven, is ook wat Jan Kortie dagelijks meemaakt. Kortie is de autoriteit op het gebied van 'stembevrijding'. Hij leidde koren, gaf lessen en workshops en kreeg bekendheid met zijn meezingconcerten in het Vondelpark en het Concertgebouw. Hij noemt zich stembevrijder, omdat hij mensen wil laten doen wat ze eigenlijk het liefst doen: zingen. Waar Jan tijdens zijn workshops veel gebruik van maakt, is improvisatiezang. "Een bestaand lied kan je tijdens het zingen in de weg zitten, doordat er te hoge of te lage tonen in voorkomen. Ik besloot jaren geleden een cursus improvisatiezang te geven, want dan bepaal je zelf de noten die je zingt en kun je geen fouten maken. Toch kwamen er maar een paar mensen op af. Door het woord 'improvisatiezang' dachten mensen dat je muzikaal moest zijn om dat te kunnen. Toen ik de cursus omdoopte tot 'badkamerzingen' werd het animo een heel stuk groter. Dat durf ik wel, denken mensen dan, omdat ze er meteen een duidelijk beeld bij hebben. Wie durft te zingen voelt de vrijheid, de schoonheid, en is verrast hoe lekker het voelt."

RUIMTE IN JE HOOFD

Glanzende ogen, een blos op je gezicht en een ontspannen gevoel: het lekkere gevoel dat zingen teweegbrengt, is inmiddels wetenschappelijk verklaard. Je brein en bloed veranderen tijdens het zingen namelijk in een chemisch lab waarin van alles gebeurt. Onderzoekers van de universiteit van Frankfurt toonden aan dat de concentratie afweerstoffen en de hoeveelheid cortisol – een



hormoon tegen stress – aanzienlijk toenemen door te zingen. Als bijkomend voordeel verlaagt zingen je bloeddruk en helpt het tegen pijn. Alleen het luisteren naar kalmerende muziek blijkt niet genoeg. Door zelf te zingen haal je veel actiever adem en zit je vol zuurstof. Degenen die dagelijks zingen, blijken een gezonder hart- en vaatstelsel te hebben, omdat het je ademspieren traint. Zingen is dus van levensbelang. En net zo aangenaam als seks, vanwege het stofje oxytocine dat vrijkomt, dezelfde stof die tijdens een orgasme ontstaat.

Het zingen van bepaalde muziek kan dus je gemoedstoestand beïnvloeden, zo werd ook aangetoond door Galina Mindlin, professor in de psychiatrie en oprichtster van Brain Music Therapy. Een rustig ritme ontspant het lichaam en een swingend ritme zorgt ervoor dat iemand zich minder angstig voelt. De Libanese schrijver Khalil Gibran doorzag dat bijna een eeuw eerder al: 'Wij zingen vaak slaapliedjes voor onze kinderen, opdat wij zelf zouden kunnen slapen.' In de gouden eeuw was zingen ook echt een medicijn. Op liedboeken uit die tijd stond bijvoorbeeld een apothekerspot afgebeeld. Toen al vond men dat het prima hielp tegen melancholie en hysterie. 'Verward, verdwaald, verloren? Zing, en het vervreemde gevoel is in geen velden of wegen meer

*Probeer maar eens te piekeren
als je aan het zingen bent.
Onmogelijk*

te bekennen,' aldus Barber van de Pol. In Scandinavië zijn ze al zover dat mensen met een depressie naar een koor worden gestuurd. Maar tegen een gewone dip helpt het net zo goed. Niet dat je situatie opeens verandert door te zingen, maar jij verandert er wel door. Er ontstaat simpelweg meer ruimte in je hoofd. Probeer maar eens te piekeren als je aan het zingen bent. Onmogelijk. Hierdoor kun je naderhand oplossingsgericht denken, in plaats van in kringetjes.

Een valse noot zingen is onbelangrijk, maar zingen zonder passie is onvergeeflijk, vond Ludwig van Beethoven. Dus waarom maken we het onszelf zo moeilijk door niet te zingen? Waarom koste wat kost altijd maar praten, vraagt ook Barber zich af. Het leven als operette moet kunnen op z'n tijd, vindt ze. En waarom ook niet? Zingen is geen hersenchirurgie. Als je vals zingt, gaat daar niemand dood aan. En je kunt het gewoon weer opnieuw proberen. ●