

Zingen is gezond en een zinvolle tijdsbesteding

Muziek beoefenen of luisteren is een zinvolle tijdsbesteding en vervult een belangrijke rol: zingen zorgt voor de aanmaak van het 'gelukshormoon' dopamine en door stimulering van de nervus vagus (de tiende hersenzenuw genoemd) zorgt het voor ontspanning in het lichaam en het cortisolniveau (het stress-hormoon) daalt.

Daarmee heeft zingen een directe invloed op de gezondheid!

Zingen in een koor geeft bovendien het gevoel van sociale samenhang en verbondenheid.

Muziek met een langzaam tempo, het zogenaamde 'largo' tempo, resoneert met hersenactiviteit: de hersengolven gaan zich aanpassen (dit heet 'entrainment'), het centrale zenuwstelsel komt in een diepe ontspanning: van snelle bèta- naar langzame alfa golven (ontspanning) en tegelijkertijd wordt het denkproces gestructureerder en helderder: Thètagolven.