

**Scriptie in het kader fase III van de Leergang Psychosynthese & Imaginatie
in Coaching**

door

Corrie Vingerling-de Mol
tel. 071-4032188
email: c.vingerling-demol@planet.nl

mei 2011

**DE MOGELIJKHEDEN VAN ZINGEN ALS
HELENDE IMAGINATIE**



Gustav Klimt, Die Musik I

DE MOGELIJKHEDEN VAN ZINGEN ALS HELENDE IMAGINATIE

INHOUD

Inleiding

| | | |
|-----------|---------|---|
| Hoofdstuk | 1 | Zingen, muziek en creativiteit |
| | 1.1 | Zingen als techniek |
| | 1.2 | Enkele beschouwingen m.b.t. zingen, muziek en creativiteit: |
| | 1.2.1 | Psychosynthese |
| | 1.2.2.1 | Imaginatie |
| | 1.2.2.2 | Imaginatie en kanker |
| | 1.2.3 | Loukas van den Berg |
| | 1.2.4 | Piero Ferruci: over de schoonheid |
| | 1.2.5 | Carl Simonton |
| Hoofdstuk | 2 | Wetenschap en de werking van muziek |
| Hoofdstuk | 3 | Muziektherapie |
| Hoofdstuk | 4 | Wat betekent Zingen voor mij? |
| | 4.1 | Hoe ik ertoe kwam en wat zingen met mij doet |
| | 4.2 | Wat de leergang Psychosynthese & Imaginatie in Coaching hierin voor mij heeft betekend. |
| | 4.3 | Mijn beeld bij zingen. |
| Hoofdstuk | 5 | Zingen voor je Leven Leiden e.o. |
| | 5.1 | Voorgeschiedenis |
| | 5.2 | Stemexpressie |
| | 5.3 | De repetities |
| | 5.4 | Enkele oefeningen |
| | 5.5 | Liederen en beelden daarin. |
| | 5.6 | Ervaringen |
| Hoofdstuk | 6 | Conclusies. |

INLEIDING

Zingen is mijn passie. Mijn hele leven hield ik van muziek, vooral klassieke muziek. Maar pas nadat ik jarenlang een instrument had bespeeld werd ik gegrepen door de mogelijkheid om zonder tastbaar instrument mooie klanken voort te brengen, liefst samen met anderen.

Ongeveer in dezelfde tijd deed ik een opleiding op het gebied van kunstzinnige therapie en leerde ik om met behulp creatieve expressie mensen te begeleiden bij hun problemen. Deze vorm van hulpverlening spitste ik toe op het werken met kankerpatiënten d.m.v. een opleiding in psycho-oncologische hulpverlening. Daar maakte ik kennis met imaginatie, een onderwerp dat ik verder ben gaan uitdiepen op de School voor Imaginatie.

In onderstaande beschouwing wil ik al deze draden samenvoegen aan de hand van een aantal vragen:

- Wat is zingen eigenlijk?
- Hoe wordt daar vanuit andere invalshoeken dan die van de muziekpraktijk tegenaan gekeken?
- Wat zegt de psychosynthese over creativiteit en zingen?
- Is zingen te beschouwen als een imaginatie? Zo ja, hoe werkt dat dan?

Ook heb ik nagegaan welke wetenschappelijke inzichten bestaan met betrekking tot de werking van muziek op lichaam en geest.

Uit de werkwijze van muziektherapeuten blijkt vervolgens hoe muziek wordt toegepast bij de behandeling van diverse klachten.

In de laatste twee hoofdstukken beschrijf ik enkele effecten van zingen, waarbij ik als voorbeeld neem wat zingen met mij doet en hoe zingen toegepast wordt in een koor van mensen die met kanker te maken hebben of hebben gehad: het Zingen voor je Leven Koor Leiden.

Tot slot trek ik enkele conclusies over de mogelijkheden om zingen in te zetten als helend instrument.

1. ZINGEN, MUZIEK EN CREATIVITEIT

1.1 Zingen als techniek.

Wat komt er zoal bij kijken wanneer iemand zingt? Hierbij wil ik het niet zozeer hebben over het neuriën en zingen wat iedereen wel eens voor zich zelf doet. Dat is een directe uiting van gevoelens en vaak bijzonder prettig om te doen.

Het gaat mij in deze scriptie om het zingen als techniek, die door oefening kan worden eigen gemaakt.

Uit eigen ervaring met koorzang, stemvorming en zangles kan ik de volgende aspecten noemen.

Het lichaam is het “muziekinstrument” van de zanger, hij/zij moet als het ware zijn/haar lichaam bespelen, tot klinken brengen.

De ademhaling is hierbij een belangrijk element: de adem moet de klankvorming ondersteunen. De ademhaling werkt optimaal in een vrije houding waarin sprake is van spanningsevenwicht. Oefeningen waardoor men bewust wordt van het lichaam en de ademhaling zijn daarom onontbeerlijk, zodat iedere zangles en koorrepetitie daarmee zal beginnen.

Veel aandacht gaat ook naar ontspanning, onder andere van het mond-keel gebied, zodat de klanken onbelemmerd kunnen uitstromen.

De ontspanning moet echter niet totaal zijn, maar ruimte geven voor een alerte houding en ademsteun.

De vorming van een klank is deels afhankelijk van lichaamskenmerken zoals de vorm van de stembanden (lengte) en de resonansholten, en deels van oefening.

De zanger oefent in het zuiver vormen van klinkers, het goed articuleren van medeklinkers, met ademsteun, met tooncombinaties en toonladders om zuiver te kunnen zingen.

En dan de muziek: de zanger oefent met ritme, melodie, dynamiek, expressie.

Het samenspel in een koor en/of met instrumenten vraagt daarnaast nog afstemming op de andere spelers en op de dirigent.

Dit alles vergt van de zanger dat hij/zij heel geconcentreerd bezig is, gericht is op docent of dirigent, en zich sociaal kan opstellen naar de andere muzikanten.

De beloning van dit alles is groot: de zanger bevindt zich (als het allemaal lukt) in een bad van mooie klanken en ervaart voldoening over zijn/haar prestatie, die hij/zij samen met anderen heeft geleverd.

1.2 Enkele beschouwingen met betrekking tot zingen, muziek en creativiteit

In deze paragraaf ga ik in op enkele theoretische invalshoeken die van belang kunnen zijn voor de begrippen: heling, imaginatie en zingen als creatieve daad van expressie. Deze beschrijving is zeker niet uitputtend, maar levert wel een aantal interessante inzichten op.

1.2.1 *Psychosynthese*

De psychosynthese biedt een aantal begrippen die licht kunnen werpen op het onderwerp van deze scriptie: mogelijkheden van zingen als helende imaginatie.

Carl Jung stond met zijn analytische psychologie aan de basis van de psychosynthese, zoals deze is ontwikkeld door Roberto Assagioli. In *Heel je Leven* van Piero Ferruci 1) en *Wat is psychosynthese* van Will Parfitt 2) worden de belangrijkste onderwerpen uit de psychosynthese op een heldere manier uiteengezet. In het hiernavolgende wil ik deze kort weergeven.

Met het zelf wordt datgene bedoeld dat ieder van ons van elkaar en de rest van de wereld onderscheidt, dat ons een zekere “ik-heid” geeft en ons daardoor tot individuen maakt. Dit bewustzijn van een zelf of ik maakt het ons mogelijk eenzaamheid en liefde te ervaren, verantwoordelijk te zijn voor anderen, besef te hebben van verleden en toekomst, van leven en dood, waarden te hebben, plannen te maken.

Psychosynthese ziet het ik of zelf als het meest elementaire deel van ons wezen, als de kern daarvan. Deze kern is anders van aard dan al de elementen – gewaarwordingen,

gevoelens en gedachten – waaruit onze persoonlijkheid bestaat. Het kan optreden als een eenmakend centrum, dat de elementen stuurt.

Het ik of zelf bevindt zich in het veld van bewustzijn, dat wordt omgeven door het lagere onbewuste (verdrongen gevoelens, instincten e.d.), het middelste onbewuste (gemoedstoestanden die gemakkelijk in het veld van bewustzijn kunnen worden opgeroepen) en het bovenbewuste (hogere intuïties en aspiraties).

Het bovenbewuste is de bron van de hogere gevoelens, zoals onbaatzuchtige liefde, van genialiteit en van toestanden van contemplatie, verlichting en extase.

Het onderscheid tussen lager en hoger, onbewust of bovenbewust heeft met ontwikkeling te maken. Het bovenbewuste is alles wat we in de loop van onze ontwikkeling nog kunnen bereiken. 1)

Om onze persoonlijkheid op de meest effectieve wijze te ontwikkelen moeten we een goed contact met ons lichaam, onze gevoelens en ons verstand hebben. We moeten kunnen onderscheiden of wat er met ons gebeurt een lichamelijke gewaarwording is, een gevoelservaring of een mentale ervaring. We kunnen zo achterhalen of we ons meer identificeren met ons verstand, ons gevoel of ons lichaam. Is dat het geval, dan gaan we volledig op in bijv. een gevoel, we worden dat gevoel, Hierdoor worden onze waarneming en ons functioneren beperkt.

Vanuit het ik, de kern van ons wezen, is het mogelijk om op een objectieve manier te kijken naar gevoelens, gedachten, ons lichaam, rollen enz. waarmee we ons identificeren. Als we contact willen hebben met ons zelfbewustzijn, moeten we ons dis-identificeren van alles waarmee we vervuld zijn en waaruit de inhoud van ons bewustzijn bestaat. Op die manier krijgen we het vermogen om te kiezen of we ons met een bepaald aspect van onze persoonlijkheid willen identificeren of dis-identificeren, al naar gelang in een gegeven situatie het beste uitkomt. 2)

Wanneer we naar ons zelf kijken, lijkt het alsof we niet een geheel zijn maar bestaan uit een groot aantal verschillende delen met allemaal hun eigen behoeften en wensen. Elk van deze delen, “persoonlijkheidjes”, wordt in de psychosynthese een subpersoon genoemd. Elke subpersoon speelt een rol in ons leven.

Als we leren ons leven beter te bepalen en onze processen op een positieve manier te beheersen, worden we als een dirigent, die elk orkestlid tot zijn recht laat komen en zijn best doet om de persoonlijkheid tot een harmonieus geheel te orkestreren. Deze dirigent is het ik of zelf. Als dirigent hebben we ook contact met de componist, het hogere of transpersoonlijke Zelf, die ons als het ware informatie verschaft over de wijze van uitvoering van de muzikale compositie van het leven. 2)

Een ander belangrijk begrip in de psychosynthese is de wil.

De wil kan worden gezien als een uitdrukking van autonomie: het vermogen van het organisme om vrij volgens eigen aard te functioneren. Het is het vermogen om echt en vrij te kiezen en de volle verantwoordelijkheid van deze zelfbeschikking te dragen.

Wanneer iemands wil lange tijd en systematisch ontkend, onderdrukt of gebroken wordt, of als de wil doodgeboren is of zelfs afwezig, kunnen pijn en ziekte ontstaan. Je wil ontdekken of intensiveren kan op een eenvoudige manier, namelijk *door hem te gebruiken*. Van elke handeling kan een wilsoefening worden gemaakt, mits het niet om een gewoonte of plichtsgevoel gaat.

Assagioli, de grondlegger van de psychosynthese, noemde zeven groepen van kwaliteiten die de wil-in-actie laat zien: *energie, meesterschap, concentratie, vastbeslotenheid, doorzettingsvermogen, moed en organisatietalent*. 1)

Over de betekenis van symbolen (beelden) schrijft Ferruci het volgende. Wanneer we symbolen visualiseren, kunnen ze een *diepgaande transformerende* werking op onze psyche hebben: ze kunnen worden benut om eerdere gewoontevorming op te heffen en nieuwe, meer wenselijke energiepatronen in ons te vestigen. Symbolen kunnen ook een kennisfunctie hebben, door ons te verbinden met gebieden van ons wezen die voor ons analyserende denken volslagen onbereikbaar zijn.

We worden voor de essentie van een symbolisch beeld intuïtief ontvankelijk door het innerlijk even vast te houden. Zo'n beschouwing van een beeld kan leiden een *vereenzelviging* (identificatie) ermee, waardoor we het *van binnenuit* kunnen gaan begrijpen.

Dit schept in onze psyche een nieuwe energie, die geleidelijk een persoonlijkheidstrek kan worden en zo ons handelen kan gaan beïnvloeden.

Ferruci vat de werking van de psychosynthese in zijn inleiding als volgt samen:

Vanuit deze oriëntatie kunnen we in een nieuw, rechtstreeks contact komen met de grondervaringen van het leven – het verwerklijken van liefde en het genieten van schoonheid, het ontwaken van de intuïtie en het naar voren komen van de wil, het scherpen van het denken en het in harmonie brengen van al onze aspecten tot een samenhangend geheel. 1)

Het zingen van een lied kan in het kader van de psychosynthese worden gezien als een mogelijkheid om rechtstreeks onze innerlijke bron aan te boren.

De creativiteit en expressie van het tot klinken brengen van een gedachte, een beeld, een gevoel gaan verder dan het gewone denken en dagelijkse ervaringen, en kunnen de weg openen naar contact met ons hogere Zelf.

1.2.2.1 *Imaginatie*

Imaginatie: het werken met innerlijke beelden, is een verdere verdieping en uitwerking van de psychosynthese.

Jan Taal beschrijft imaginatie als volgt 3).

Innerlijke beelden vormen het fundament, de bouwstenen van wat mensen zijn en doen. Mensen spreken, denken en voelen in beelden en handelen vanuit hun beelden. Het innerlijk wordt voortdurend beïnvloed door de eigen beelden (bewuste en onbewuste zelfbeelden) en door de beelden uit de omgeving en cultuur.

Beeldvorming is de krachtigste methode om tot zelfkennis te komen, veranderingsprocessen te ondersteunen en om inspiratie op te doen. Veranderingen in het beeld beïnvloeden de persoon (of groep) in alle aspecten: de perceptie, de emotie, het denken, de lichamelijke processen en de concrete actie.

Imaginatie vereist geen bijzonder intelligentie-niveau, maar wel dat de persoon open wil staan voor zijn innerlijke beeldenwereld. Als het lukt daarmee contact te krijgen, dan blijkt dat het veelal een betekenisvolle beleving is met, op den duur, gevolgen in het gevoelsleven, het denken en het concrete gedrag. Een therapeut kan daartoe een aanzet geven, maar de meeste invloed hebben de beelden die in de persoon zelf opkomen.

Imaginatie kan met indringende gevoelens gepaard gaan. Het ontwikkelen van rust in de persoon vormt daarom vaak het begin in het imaginatieproces, terwijl de vertaling van betekenisvolle beelden en symbolen in het dagelijkse leven de laatste stap is.

Imaginatie is de techniek van het kundig hanteren van innerlijke beelden. Imaginatie betreft niet alleen visuele beelden, het betreft alle innerlijke zintuiglijke ervaringen: innerlijke beleving van tast, geluid, geur, zien, beweging, gevoel etc.

De meest klassieke vorm van imaginatie is die waarbij men de ogen dicht doet, maar het kan even goed met de ogen open worden gedaan. Het gaat erom gevoelsmatig contact te maken met de beelden en daartoe kent imaginatie een heel scala van technieken. Teken, schilderen, musiceren, schrijven, beweging zijn voorbeelden van expressieve vormen van imaginatie.

De verschillende technieken die bij imaginatie worden toegepast zijn:

- a. waarnemen van een beeld
- b. gevoelscontact met een beeld (in de imaginatie dichterbij gaan, de sfeer voelen, aanraken etc.)
- c. dialoog met een beeld (een “intuïtief” gesprek met een beeld)
- d. identificatie met een beeld (vereenzelviging met een beeld, het subject wordt één met het beeld)
- e. creatieve expressie (schrijven, tekenen, muziek, etc.)
- f. betekenis geven en inzicht krijgen
- g. de toepassing van het beeld in de concrete werkelijkheid, door het te vertalen in concreet handelen in de context van het leven van alledag.

Na het verbinden met het beeld, de identificatie, waarbij ruimte is ontstaan om gevoelens te ervaren, is losmaken van het beeld nodig: disidentificatie. Hierdoor kunnen de ervaren gevoelens weer worden losgelaten.

De persoon die de imaginatie beleeft moet uit de verbeelding kunnen stappen, en met de verrijkende ervaring die het beeld biedt weer verder kunnen gaan met zijn leven. Wanneer hij de ervaringen, de gevoelens en het inzicht naar aanleiding van de imaginatie kan integreren in het dagelijkse leven, vindt er verandering en ontwikkeling plaats.

Jan Taal 4) koppelt de ontdekking van spiegelneuronen in 1996 door Rizzolati en Gallese 5) aan zijn denkbeelden over imaginatie.

Deze ontdekking heeft een stroom van neuropsychologisch onderzoek op gang gebracht, dat in toenemende mate aantoonde dat verbeelden nieuwe neurologische verbindingen in het brein baant en daarmee een belangrijke rol vervult in leerprocessen. Met imaginatie schakel je de kracht van je geest in. Je brein wordt van nieuwe input voorzien en elke keer als je dat herhaalt ontwikkelen je brein en je psyche zich verder. Elke herhaling verstevigt de betrokken hersenverbindingen, waardoor functionele netwerken in het brein ontstaan. Het blijkt dat bij het voorstellen van gedrag grotendeels dezelfde hersengebieden actief zijn als bij het daadwerkelijk uitvoeren van die bewegingen.

Met andere woorden: wat je ziet of verbeeldt veroorzaakt directe ‘corresponderende’ effecten in je brein.

Hoe zou je Zingen kunnen opvatten als een imaginatie?

Ik denk als volgt.

Wanneer iemand een lied zingt, bevat dat lied d.m.v. de tekst een beeld.

De zanger komt in contact met het beeld door de melodie, die immers passend is bij de tekst en het beeld. De melodie drukt in klanken de tekst, het beeld uit. Hoe vaker het lied wordt herhaald, hoe meer het lied de zanger eigen wordt en hoe meer contact met het beeld ontstaat.

De zanger zingt het beeld, identificeert zich met het beeld, wordt het beeld.

Hij/zij ervaart hoe het is om als het beeld te zijn en kan daar gevoelens bij hebben, die eerder niet direct voor hem/haar beschikbaar waren. Deze gevoelens zullen al naar gelang de persoon verschillen: het beeld raakt ieder op een andere manier.

Tegelijkertijd drukt de zanger dit gevoel uit in zijn stem, verklankt hij/zij het gevoel. Identificatie vindt daarom ook plaats door het tot klinken brengen van het lied, het beeld.

Door de klank te uiten komt de zanger in contact met wat de klanken vertegenwoordigen: sferen en emoties. Het verklanken geeft een emotionele en fysieke gewaarwording.

Het zingen van het lied raakt en ontroert de ziel.

Disidentificatie vindt op een natuurlijke manier plaats wanneer het lied is afgelopen.

De gevoelens die door het lied werden gewekt kunnen echter een sterke nawerking hebben. Sterk door de dubbele werking van zowel beeld als melodie. Het lied kan nog lang bij de zanger aanwezig blijven, steeds maar om aandacht vragen, gezongen willen worden.

Een voorbeeld: imaginatie d.m.v. een lied tijdens een workshop met Mariejan van Oort, stemtherapeute, op de School voor Imaginatie, januari 2010.

We zongen het lied "Blackbird singing in the dead of night", van de Beatles. In de tekening die ik daarna maakte ontstond een figuur met gehavende vleugels. Op de vraag aan dit beeld: "wat wil ik zien?", kwam het antwoord: "de ander". En op de vraag: "hoe wil ik vliegen?" het antwoord: "van duister naar licht, en mezelf laten zien zoals ik ben".

De "broken wings" stonden voor: de pijn van het leven.

"All your life" voor: het proces dat altijd doorgaat.

Vliegen naar het licht in de duisternis: met het licht in mezelf contact zoeken met het licht in anderen.

In een volgende tekening met als onderwerp: me laten zien, beeldde ik een subpersoon (zie par. 1.2.1) uit met eigenschappen als moed, kracht, schoonheid, samenwerken, in het nu zijn...

Een bemoediging voor mijzelf was: ik doe het al, ik kan het, ik kan het zelf laten groeien.

1.2.2.2 *Imaginatie en kanker.*

In het artikel “Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker” 6) zet Jan Taal zijn visie uiteen op de toepassing van imaginatie bij kanker.

Hij stelt dat wanneer mensen worden geconfronteerd met kanker, dat voor hen bijzonder ingrijpend is. Ze kunnen zich verraden voelen door hun eigen lichaam, dat hen in de steek heeft gelaten. Hun lichaam, waarmee ze alles doen, denken, voelen, bewegen, genieten en leven.

Creatieve expressie en imaginatie kunnen helpen bij het verwerkingsproces.

Verbeelding en verwerking van kanker kunnen steun bij het lijden bieden en een verrijkende weg zijn naar zingeving en verdieping.

Door creatieve expressie wordt het lichaam een actieve medestander en geeft het vorm aan de verwerking. Het lichaam, zelf van binnen bedreigd door de ziekte, wordt medewerker in de verwerking. Hierbij gaat het in de eerste plaats om de emotionele expressie, niet om een ‘mooi’ resultaat en zeker niet om kunst. Dit creatieve werkproces blijkt vaak vol betekenis en symboliek voor de persoon te worden.

Creatieve expressie helpt bij de verwerking van kanker, doordat het de gelegenheid biedt om moeilijkheden en uitdagingen op een krachtige manier, veelal zonder woorden, tot uiting te brengen. Er zijn vele vormen waarin de expressie kan plaatsvinden: tekenen, schilderen, beeldhouwen, fotograferen, drama, muziek, dans, beweging, schrijven, dichten, tuinieren etc.

De belangrijkste verdienste van creatieve expressie is dat het de persoon instrumenten in handen geeft om zelf iets te doen.

“Als je voluit durft te zingen (ook als je niet heel mooi kan zingen) valt alles van je af, zelfs kanker. En dat ontroert me.”

Koorlid Zingen voor je Leven

Creatieve expressie biedt een medium voor het irrationele, vaak nog onzegbare en onbegrijpelijke en doet daarmee recht aan wat van binnen leeft.

Door het in een creatief medium tot uiting brengen van zijn gevoelens, emoties en gedachten kan de persoon die tegelijkertijd onderzoeken, om zo beter de oorzaak en aard ervan te leren kennen. Dit kan helpen om zichzelf weer te hervinden: het emotionele en psychische evenwicht dat kwijt was, kan weer hervonden worden of opnieuw worden opgebouwd.

Het delen met anderen, in gezin, met vrienden of in de groep, van de innerlijke belevingen kan met behulp van de creativiteit bevorderd worden.

Door creatieve expressie kunnen gevoelens van machteloosheid, onzekerheid en verlies plaatsmaken voor een zekere mate van controle, zelfvertrouwen en kracht.

“Het met elkaar zingen ervaar ik als een groot goed. Omdat we van elkaar weten, dat we allemaal het nodige hebben meegemaakt (of zelf, of van heel dichtbij) voel ik een vanzelfsprekende aandacht voor elkaar, die me erg goed doet.

Ook de ontspanningsoefeningen zijn weldadig voor me. Ik kom elke keer ontspannen en opgepept van de

koorrepetitie weer thuis. Ben van plan om er nog lang mee door te gaan!”

Koorlid Zingen voor je Leven

Het aangetaste lichaam is voor velen een bron van verlies, pijn en verdriet. Door de beleving ervan weer te geven middels creatieve expressie, gaat de persoon een nieuwe relatie met zijn lichaam aan. Hij zegt in de expressie als het ware: “Hier ben jij! Ik teken je. (Of: ik zing door jou...) Hierdoor ben ik met jou, geef je mijn tijd en aandacht.”

Het lichaam is de meest concrete drager van de sporen van de ziekte, dagelijks te voelen, nauwelijks te ontlopen. Daarmee een nieuwe relatie aangaan, door de aanvaarding van verdriet, verlies en handicaps, is een belangrijke stap in het voorzichtig vinden van nieuw perspectief.

“Het zingen tilt mij boven mijn alledaagse gevoelens, pijntjes en tekortkomingen heen en geeft mij voldoende afleiding waardoor ik nieuwe energie krijg.”

Koorlid Zingen voor je Leven

De Stichting Kanker in Beeld heeft zich ten doel gesteld om het idee van verwerking door creatieve expressie uit te dragen en in de praktijk uit te voeren. Zij organiseert tentoonstellingen, stimuleert en coördineert de oprichting van werkateliers en koren voor mensen die met kanker te maken hebben. In hoofdstuk 5 wordt als uitwerking van het bovenstaande een beeld geschetst van het Zingen voor je Leven koor in Leiden.

1.2.3 *Loukas van den Berg*

In zijn boek: *De Helende Stem* 7) beschrijft Van den Berg hoe de stem een krachtig instrument is, dat kan helpen om “onze diepste essentie aan te boren en om klachten en blokkades op een wezenlijk niveau te genezen”.

Hij citeert Inayat Khan: *De helende stem brengt ons bij de ontplooiing van de ziel, het ontwaken van de intuïtieve vermogens. Het hart gaat bij wijze van spreken openstaan voor alle schoonheid van binnen en van buiten.*

Hij concludeert dat de helende stem het contact met onze bron, ons diepste zijn herstelt en ruimte geeft aan de intuïtieve en creatieve stem in ons. Het is een stem van liefde voor wie we zijn, zonder oordeel en zonder voorwaarden.

Naarmate iemand de helende stem vaker gebruikt, verdiept het contact met zijn wezen zich en leert hij luisteren en uiting geven aan diepste verlangens. De helende stem helpt om vanuit een diepe verbinding met zichzelf naar buiten te komen.

Van den Berg ziet “heling” als: het in verbinding brengen met je wezen, het herstellen van het contact met lichaam en ziel, jezelf in liefde opnemen.

Zijn focus is dat een mens al heel is, en dat het belangrijk is om deze heelheid te benadrukken, en niet gericht te zijn op blokkades.

De helende stem, de toon, het woord betekenen voor hem bezieling, inspiratie, enthousiasme en geestkracht.

Over muziek zegt hij het volgende:

Muziek gaat voorbij denken, oordelen en afgescheiden zijn, en richt zich rechtstreeks tot het hart. Ze slecht barrières tussen mensen en maakt ons bewust van het feit dat al het leven met elkaar samenhangt.

Muziek inspireert en geeft ons de scheppingskracht terug. Ze bevat schoonheid, kracht en betovering en is in staat de ziel boven het bekende uit te tillen.

Muziek en stem kunnen de stilte en afstemming in ons vergroten en de harmonie in ons herstellen.

Van den Berg beschrijft vier helende oerklanken, waaruit alle mantra's zijn opgebouwd: Om, Hum, Ah, Hrih.

Het woord mantra betekent:

Man – alles wat mens is

Tram – helpende, beschermende kracht.

De Om-klank drukt de cirkel uit: het geheel, het volledige, het dankzeggen. Hij is omhullend en verbindend.

De Hum-klank is een incarnerende klank, hij werkt op de basis-energieën van de mens. Hij geeft rust, inkeer en ontspanning.

De Ah-klank drukt verwondering en lofprijzen uit. Hij geeft ruimte in het hart en reikt van het hart naar buiten.

De Hrih-klank geeft opwaartse beweging, warmte, vuur en intensiteit en werkt inspiratief.

In het werk van Van den Berg met de helende stem nemen deze klanken een belangrijke plaats in.

De genoemde klanken worden van oudsher in vele culturen gebruikt in het kader van meditatie, rituelen, dichtkunst en muziek.

Een voorbeeld uit de Islam is: *la illaha illa 'lla hu* - Er is geen waarheid dan de Waarheid, geen werkelijkheid dan de Werkelijkheid, geen god dan de Ene.

Een voorbeeld van een bekende mantra is: *Om mani padme hum* – Heil het juweel in de lotus; de lotus wordt geboren uit de modderpoel en de ontbinding, en groeit uit tot grote schoonheid.

Ik wil aan de uiteenzetting van Loukas van den Berg nog het volgende toevoegen.

In de westerse cultuur zijn veel voorbeelden van mantra's te vinden: ze worden alleen niet zo genoemd en zijn vooral in de religieuze muziek te vinden. De woorden en klanken worden meestal gedragen en met veel herhalingen gezongen en kunnen door de muziek een wisselende emotionele en spirituele lading krijgen.

Wanneer de e-klank wordt gezongen neigt dit naar een i-klank.

Een kleine opsomming:

Halleluja Ere zij God in den hoge Amen Gratias agimus tibi

Gloria in excelsis Deo Laudate omnes gentes, laudate Dominum

Laudamus te, adoramus te Ave Maria, gratia plena

Domine deus, agnus dei, qui tollis peccata mundi

Ubi caritas et amor, Deus ibi est

En een heel profaan voorbeeld van mantra-zingen zou het zingen bij voetbalwedstrijden kunnen zijn: “Olee, olee, olee, we are the champions“.... Ook door dit lied worden veel emoties losgemaakt en een gevoel van verbinding met de groep en de gebeurtenis ervaren.

De ideeën van Loukas van den Berg beschouw ik als een theorie, die niet wetenschappelijk is onderzocht. Zij ontleen mijns inziens vooral hun waarde aan de aandacht voor de werking van klanken op de gemoedstoestand van degene die zingt. Het zingen van een mantra werkt voor veel mensen rustgevend en ontspannend, en geeft een gevoel van verbinding binnen de groep die met elkaar zingt.

Mantra's zoals die in het Zingen voor je Leven Koor Leiden worden gezongen:

Om sri ram jai ram jai jai ram: voor het behalen van een overwinning door de kracht van de liefde.

Om ham hanumate te namaha: voor genezing en kracht.

1.2.4 Piero Ferruci

In zijn boek *Beauty and the Soul* schrijft Piero Ferruci 8) over schoonheid, creativiteit, muziek en zingen.

Ferruci stelt dat Assagioli de eerste was die het belang van schoonheid in het werkgebied van de psychologie benadrukte. Gebrek aan schoonheidservaring leidde volgens Assagioli tot een woestenis van de ziel.

Materiële overvloed en een teveel aan stimuli leiden tot geestelijke armoede, tot een pijnlijk gebrek aan zingeving, waarden en schoonheid.

In een dergelijke situatie wordt schoonheid gezien als een Levenredder.

Zij beantwoordt aan een diep gevoelde behoefte, is direct en spontaan, is overal aanwezig als we er voor open staan. Het kan de weg terug naar ons zelf zijn.

Ferruci geeft vervolgens aan hoe schoonheid hoop geeft en onze band met de wereld versterkt. Hoe zij ons het leven weer laat liefhebben, ons in het hier en nu leert leven. Hij stelt dat schoonheid helend is voor ziel en verstand, dat zij wonden heelt, de pijn van de ziel verzacht, een gevoel van welbevinden brengt. Schoonheid is in staat ons contact te laten maken met het bovenbewuste (zie paragraaf 1.2.1) en ons nieuwe kwaliteiten en mogelijkheden te laten zien.

Heling ziet Ferruci in de eerste plaats als een psychologisch en spiritueel proces, naast het fysiologische proces. Een organisch proces dat ons gehele wezen betreft en binnen in ons ontstaat. Heling, of het nu om lichaam of psyche gaat, heeft wel ondersteuning van buitenaf. Rust, stilte, aandacht en zorg van lieve mensen, dingen doen die we fijn vinden, helpen ons om te helen.

Hij beschrijft een aantal tekenen van heling:

- een wond (lichamelijk, emotioneel, spiritueel) die geneest;
- een gevoel van harmonie;
- vrede in tegenstelling tot conflicten;
- een ervaring van orde, de kosmos in plaats van chaos en verwarring;

- het ontwarren van innerlijke problematiek;
- een ervaring van lichtheid en genade;
- een gevoel van thuiskomen in plaats van vervreemding;
- vernieuwing van leven, hoop en levenslust.

Schoonheid heeft de kracht om dit alles te bewerkstelligen.

Ferruci werkt in het boek diverse gebieden uit waar schoonheid kan worden gevonden: creativiteit, de natuur, muziek, innerlijke schoonheid, relaties en kennis.

Creativiteit, stelt Ferruci, is een daad van liefde. Het maakt dat we ons energiek en levend voelen. Wanneer we expressie kunnen geven aan wat in ons naar buiten gebracht wil worden, zal onze energie vrij kunnen stromen. We zullen dan in contact komen met onze gevoelens en met wat werkelijk belangrijk is voor ons. We ontdekken dat we echt iets te zeggen hebben. Het is een manier om onze hele persoonlijkheid te reorganiseren.

Creativiteit is niet voorbehouden aan heel talentvolle mensen. Het is een universele menselijke behoefte die iedereen kan op zijn eigen niveau beleven.

Zingen is volgens hem een kunstzinnige activiteit, waarvan harmonie de basis is. En schoonheid is juist datgene, wat ons in zingen aantrekt.

Tot slot merkt Ferruci op dat muziek niet gezien moet worden als geneesmiddel, maar als ondersteuning van een medische behandeling.

1.2.5 *Carl Simonton*

Met het gedachtegoed en van O. Carl Simonton en de Simontontherapie maakte ik kennis in de opleiding Psycho-oncologische Hulpverlening, die ik een aantal jaren geleden volgde bij de Nederlandse Academie voor Psychotherapie.

Carl Simonton is een Amerikaanse radioloog en oncoloog. Sinds ongeveer 1970 was hij een pionier op het gebied van de technieken van behandeling van kanker. Hierbij betrok hij niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Samen met zijn echtgenote Stephanie Matthews-Simonton, een psychotherapeute, begon hij met een vorm van psycho-sociale begeleiding van kankerpatiënten, waarin ontspanning en visualisatie een belangrijke plaats innamen.

Bij de beschrijving van de ideeën van de Simontons wil ik de kanttekening maken, dat men niet de conclusie mag trekken dat kanker daadwerkelijk kan worden genezen door het veranderen van gevoelens en gedachten.

Het onderwerp van deze scriptie is heling, wat iets anders is dan genezing. Voor definities van heling verwijs ik naar paragraaf 1.2.3 en 1.2.4. Heling, gezien als herstel van het contact met lichaam en ziel en als liefdevolle bejegening van zichzelf, heeft ongetwijfeld een positieve invloed op het lichamelijke vlak, maar is geen garantie voor de genezing van kanker en andere ziekten.

De Simontons werden, zoals naar voren komt in hun boek *Op weg naar herstel* 9), geïnspireerd door het onderzoek van het echtpaar Green 10) op het gebied van biofeedback. Elmer en Alyce Green vonden aanwijzingen dat lichaam en geest elkaar wederzijds kunnen beïnvloeden.

De Simontons zagen chronische stress als een belangrijke factor bij het ontstaan van ziekte. Wanneer de fysiologische reactie op een spanning veroorzakende situatie – vluchten of vechten – niet wordt ontladen, dan heeft dit een negatief, cumulatief effect op het lichaam. Er is dan sprake van chronische stress, spanningen die in het lichaam worden vastgehouden en zich niet kunnen ontladen.

Chronische stress onderdrukt volgens hen het natuurlijke afweersysteem dat verantwoordelijk is voor het opsporen en vernietigen van vreemde micro-organismen en kankercellen. De vatbaarheid voor ziekte neemt erdoor toe.

Simontherapie richt zich daarom o.a. op de manier waarop een cliënt met spanningen omgaat. Ook worden ontspanningstechnieken en visualisaties toegepast. Het idee hierachter is dat, als een cliënt het lichaam kan ontspannen en er op deze manier invloed op uit kan oefenen, er verbeterd contact met en acceptatie van het lichaam kan ontstaan. Het lichaam kan zo weer (tijdelijk) een bron van prettige gevoelens worden. Bovendien dragen de ontspanningsoefeningen bij tot een vermindering van de angstgevoelens, waarvan in het geval van kanker dikwijls sprake is.

De ziekte is bij een lichamelijk ontspannen toestand (even) geen allesoverheersende realiteit. Ook merkten de Simontons op dat veel cliënten na de ontspanningsoefeningen nieuwe energie voelden.

Over “mentale verbeelding” merken zij op, dat verbeelding niet alleen zou kunnen motiveren tot herstel, maar ook een belangrijk instrument is voor zelfontdekking en voor creatieve veranderingen op andere levensgebieden.

Ontspanning en verbeelding kunnen in hun ogen worden gebruikt om een passieve en hopeloze houding onder ogen te zien en te veranderen.

Verbeelding wordt door hen toegepast door middel van geleide visualisatie, wat veel minder ver gaat dan de techniek van imaginatie.

Bij visualisatie wordt het beeld meestal aangereikt door de therapeut, en ontstaat geen contact, dialoog, identificatie enz. met het beeld.

Een nadeel van de door de Simontons gepropageerde werkwijze met visualisatie is, dat hij zeer directief is: de therapeut kiest de binnen het behandelplan gewenste beelden. Hierdoor worden de eigen, spontane en betekenisvolle beelden van de cliënt genegeerd en zelfs weggedrukt.

De Simontons hechten ook veel belang aan het stellen van doelen. De wil om een doel te bereiken, het eigen leven te bepalen, zorgt voor de opbouw van een positief zelfbeeld. De cliënt bepaalt wat belangrijk voor hem is, maakt een keuze, kan zijn energie daarop gaan richten.

Hoop en zingeving hebben in latere jaren een steeds belangrijker plaats ingenomen in het werk van Carl Simonton.

De valkuil van Simontherapie bestaat hierin, dat door de nadruk op vergroting van het copingvermogen en het heilzame effect dat dit zou hebben op het immuunsysteem, mensen met kanker een gevoel van tekortschieten kunnen ontwikkelen, wanneer alle interventies niet leiden tot genezing. Schuldgevoelens die de last van de ziekte vergroten.

Daarnaast kan door het directief voorschrijven van beelden, materialen en oefeningen in plaats van ruimte te geven aan de creativiteit en verbeelding van de cliënt, het vergroten van de autonomie (ik-versterking) van de cliënt worden verhinderd.

De waarde van de ideeën van de Simontons ligt mijns inziens vooral hierin, dat zij als eersten het belang inzagen van psycho-sociale begeleiding van kankerpatiënten. Op basis van wetenschappelijke inzichten ontwierpen zij een therapie, die weliswaar kanker niet kan genezen, maar wel de aandacht richt op de hele persoonlijkheid van de kankerpatiënt, zijn emotionele en sociale leven, omgang met de ziekte en pijn, verwerking en zingeving. Dit, in plaats van de voorheen uitsluitend medische benadering van kanker.

2. WETENSCHAP EN DE WERKING VAN MUZIEK

Het Sydney de Haan Research Centre for Arts and Health, een onderdeel van de Canterbury Christ Church University, houdt zich bezig met onderzoek naar de invloed van zingen en zingen in groepsverband op persoonlijk welzijn en fysieke gezondheid. In een overzicht van 233 wetenschappelijke publicaties op dit gebied (11) onderscheiden zij kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeken. De kwalitatieve publicaties geven een reeks van positieve effecten van zingen en koorzingen te zien:

- lichamelijke ontspanning,
- emotionele ontspanning en afname van stressgevoelens
- een gevoel van geluk, vreugde, opgetogenheid, positieve stemming,
- een groter gevoel van persoonlijk, emotioneel en fysiek welzijn,
- een toename van energie,
- stimulering van cognitieve vaardigheden: aandacht, concentratie, geheugen, leervermogen,
- een gevoel van geabsorbeerd worden door een activiteit die meerdere vermogens van lichaam en geest inschakelt,
- een gevoel van verbondenheid met de groep als gevolg van gecoördineerde activiteit die dezelfde slag (maat) volgt,
- de mogelijkheid voor persoonlijk contact met anderen die gelijkgestemd zijn en het ontstaan van vriendschappen,
- een gevoel van te kunnen bijdragen aan een product, dat meer is dan de som der delen,
- een gevoel van de dagelijkse realiteit te overstijgen, in aanraking te komen met schoonheid, met iets dat woorden te boven gaat en dat goed is voor de ziel,
- een toegenomen gevoel van zelfvertrouwen en zelfwaardering,
- een gevoel van verbetering m.b.t. langdurige psychische en sociale problemen,
- een gevoel van een bijdrage te kunnen leveren aan de gemeenschap door optredens,
- oefening van lichaamsdelen die betrokken zijn bij zingen, in het bijzonder de longen,
- oefening van beenderstelsel en spieren door het aannemen van een goede houding tijdens het zingen,

- betrokken zijn in een gewaardeerde, betekenisvolle activiteit, die een gevoel van doelgerichtheid en motivatie geeft.

“Wat betekent voor mij het zingen in het Zingen voor je Leven Koor? In de eerste plaats een gezellig samenzijn met lotgenoten en andere belangstellenden. Ook een ontmoetingsplaats waar je contacten kunt leggen. Maar vooral is het mij te doen om het zingen. Ik merk dat ik er vrolijk van wordt, en neem daarom de soms optredende vermoeidheid voor lief.”

Koorlid Zingen voor je Leven

De kwantitatieve studies laten zich volgens de auteurs moeilijk vergelijken door de gehanteerde onderzoeksmethoden. Er is onderzoek gedaan naar het effect van zingen op de gemoedstoestand, het verband tussen zingen en stress, het effect van zingen op de gezondheid, op longfunctie en gehoor. Conclusies vinden zij echter lastig te trekken, mede omdat zij de bewijsvoering vaak zwak vinden.

De beste en meest relevante studie vinden zij die van Kreutz et al. (2004) 12), wetenschappers van de Universiteit van Frankfurt. Zij testten het bloed van professionele koorzangers vóór en na een repetitie van het Requiem van Mozart. De onderzoekers vonden dat de concentraties van immunoglobuline A (eiwitten in het immuunsysteem die als antilichamen functioneren) en hydrocortison (een antistress hormoon, flink toenamen. Een week later vroegen zij koorleden om naar een opname van het Requiem te luisteren zonder zelf te zingen. Daarna bleek de samenstelling van hun bloed niet te zijn veranderd.

De onderzoekers concludeerden dat zingen niet alleen het immuunsysteem versterkt maar ook de gemoedstoestand van de zanger verbetert.

De auteurs van het literatuuronderzoek noemen nog twee *theoretische perspectieven* met betrekking tot zingen, welzijn en gezondheid.

Bailey en Davidson (2002, 2005) pleiten voor de ‘flow theory’ van Csikszentmihalyi voor het begrijpen van het mechanisme waardoor zingen weldadig kan zijn voor de gezondheid. Zingen kan een activiteit zijn die veel concentratie en oefening vraagt. Hierdoor kan het een gevoel van absorptie of flow veroorzaken, die het de zanger mogelijk maakt om te ontsnappen aan andere gedachten. Ook benadrukken zij het belang van sociale interactie voor geestelijk welzijn, en koppelen dit aan het sociale karakter van koorzingen. 13)

Cohen et al. (2006) zien het volgende als sleutel tot de verklaring waarom creatieve activiteiten, waaronder koorzingen, weldadig kunnen zijn voor ouderen. Creatieve activiteit, zo veronderstellen zij, helpt om een gevoel van controle te ontwikkelen en geeft de gelegenheid voor sociale betrokkenheid. Daarnaast zien zij een motiverende factor in de intrinsieke esthetische kwaliteiten die samenhangen met creativiteit. 14)

De onderzoekers van het Sidney De Haan instituut concluderen dat er nog veel empirisch onderzoek nodig is naar de waarde van (koor)zingen voor welzijn en gezondheid.

Op het ogenblik worden door het instituut diverse onderzoeksprojecten uitgevoerd, zoals het Silver Song Club Research Project (deelnemers van boven de 60 jaar), het Dunhill project (Singing for breathing, voor deelnemers met COPD).

Singing for the Brain is een belangwekkend project op het gebied van zingen en dementie, dat ook in samenwerking met het Sidney De Haan instituut wordt uitgevoerd. Chreanne Montgomery-Smith is werkzaam bij de Alzheimer's Society en startte in 2003 een koor voor dementerende mensen en hun begeleiders. Het project is inmiddels uitgebreid en heet nu 'Sing for your life'.

Mevrouw Montgomery noemt de volgende therapeutische resultaten van dit project:

- de stemoefeningen versterken de zenuwverbindingen met de stem en het ademhalingssysteem, wat het vermogen tot spreken bevordert;
- het concentratievermogen en de aandacht worden geoefend;
- sociale interactie wordt bevorderd;
- het zelfvertrouwen wordt vergroot;
- men heeft plezier;
- verzorgers en patiënten beleven samen iets plezierigs, wat de last van de ziekte verlicht;
- de autonomie wordt vergroot door een taak of rol op zich te nemen in het koor;
- de ademhalingsoefeningen werken stressverlagend. 15)

Een onderzoek van dr. D. Knox aan Glasgow Caledonian University houdt zich bezig met de vraag hoe muziek samenhangt met emotie en ingezet zou kunnen worden bij de behandeling van depressiviteit en het bestrijden van fysieke pijn.

Het doel van het onderzoek is te komen tot een wiskundig model dat het vermogen van muziek verklaart om verschillende emoties over te brengen. Dit zou het mogelijk kunnen maken om, binnen enkele jaren, computerprogramma's te ontwikkelen die stukken muziek kunnen identificeren om de gemoedstoestand van een persoon te beïnvloeden, of om hem te helpen om beter met fysieke pijn om te gaan. 16)

Krista L. Hyde et al (2009) toonden aan dat een muzikale training van 15 maanden bij jonge kinderen leidde tot structurele veranderingen in de hersenen, die samenhangen met verbeteringen in motorische en luister vaardigheden. 17)

Gottfried Schlaug onderzocht hoe musiceren volwassenen kan helpen om hun spraakvermogen terug te krijgen na een beroerte. Wanneer een beroerte het spraakcentrum in de hersenen beschadigt, kunnen sommige mensen nog wel woorden zingen, maar ze niet uitspreken. Met een experimentele techniek, muziekintonatie therapie, leren patiënten de ritmes van eenvoudige liedjes zingen en nabootsen. 18)

De werking van spiegelneuronen in relatie tot muziek is onderzocht door Istvan Molnar-Szakacs en Katie Overy 19).

Het systeem van de spiegelneuronen wordt voorgesteld als een mechanisme waardoor de mens de betekenis en bedoeling van een communicatiesignaal kan begrijpen door een afspiegeling van dat signaal in zijn eigen hersens op te roepen. Deze signalen kunnen betrekking hebben op gedrag/beweging, maar ook op taal en empathie.

Men kan als het ware de geest van de ander ervaren, of anders gezegd: 'in andermans schoenen staan'.

Voor het waarnemen van bewegingsactiviteit is ook de intentie en de emotionele lading van de waargenomen activiteit van belang. Emotie is gekoppeld aan beweging, denk aan gelaatsuitdrukking, de stem, de houding.

Muziek gaat altijd gepaard met bewegingsactiviteit en drukt over het algemeen een groot scala aan emoties uit. Door de spiegelneuronen wordt de muzikale ervaring en de emotionele boodschap daarin door de muzikant en de toehoorder gedeeld:

“You are the music, while the music lasts.”

T.S. Elliot

Tot slot noem ik nog een publicatie van Catherine Y. Wan et al. uit 2010, waarin wordt gesteld dat bij autisme sprake is van gebreken in emotionele afstemming, sociale interactie en communicatie. Deze functies worden toegeschreven aan het systeem van spiegelneuronen, Een disfunctioneren van dit systeem zou ten grondslag kunnen liggen aan autisme. De onderzoekers stellen voor om musiceren toe te passen bij autisme, als een interventie die het spiegelneuronensysteem kan inschakelen. Daar komt bij dat veel kinderen met autisme volop genieten van het bespelen van instrumenten en van zingen. De onderzoekers verwachten dat het maken van muziek hun vermogen tot interactie en communicatie zal vergroten. 20)

3. MUZIEKTHERAPIE

Het werkveld van de muziektherapie biedt eveneens waardevolle inzichten over de uitwerking van muziek op lichaam en geest.

De Nederlandse vereniging voor Muziektherapie (NVvMT) is een beroepsvereniging van muziektherapeuten. In het beroepsprofiel van deze vereniging staat het volgende te lezen. 21)

“Het meest in het oog springt het vermogen van muziek om ons diep te raken. Belangrijke gebeurtenissen in ons leven worden bijna altijd met muziek omlijst. Dat gebeurt wereldwijd en al eeuwen lang. Kennelijk is muziek een krachtig middel om gevoelens uit te drukken en is zij in staat om mensen met elkaar te verbinden.

De expertise van een muziektherapeut bestaat hieruit, dat hij muziek gericht kan inzetten ter beïnvloeding en verbetering van de gezondheid van zijn cliënten.

De muziektherapeut maakt gebruik van de kennis over cognitie, expressie, sociaal gedrag en betekenisgeving. Muziektherapie kan op deze gebieden processen op gang brengen en bestendigen.

Gebeurtenissen in iemands leven worden vaak vergezeld door muziek. Muziek kan fungeren als middel om toegang te krijgen tot deze gebeurtenissen, maar ook tot beelden, gedachten en gevoelens uit het verleden.

Muziek kan door haar associatieve functie beelden, gedachten en gevoelens bij mensen oproepen die niet bij voorbaat vastliggen, zoals dat bij een herinnering wel het geval is. Bij associaties gaat het om onverwachte ontdekkingen van belevingen, waar iemand zich minder bewust van is geweest.

Muziek kan ook een symbolische functie hebben en in de plaats treden van een ander ding, persoon, gebeurtenis of ervaring. Omdat een symbool verwijst naar een andere werkelijkheid, maar deze niet is, maakt het symbool mogelijk dat

die andere werkelijkheid wordt toegelaten. Ervaringen die moeilijk onder woorden gebracht kunnen worden of verdrongen zijn, kunnen op een symbolische manier worden uitgedrukt in muziek.

Muziek fungeert als middel tot communicatie en interactie. Zonder afhankelijk te zijn van verbale communicatie of elkaar in de ogen te moeten kijken, biedt muziek de mogelijkheid contact te leggen met de ander.

Muziek kan emoties beïnvloeden en mensen “raken”. Dit hangt samen met de muzikale parameters (tempo, ritme, dynamiek, klank, melodie en vorm) en eigenschappen van verschillende emoties. Emoties zoals verdriet, angst, blijdschap en boosheid hebben muzikale kenmerken. Daardoor kan muziek door mensen direct in verband worden gebracht met emoties. Bijvoorbeeld: de muziek klinkt verdrietig of roept verdriet op. Het is mogelijk met muziek emoties tot expressie te brengen, door gebruik te maken van deze muzikale kenmerken.

“Ik hou van muziek en vind het heerlijk om zo mijn stem te kunnen gebruiken. De emoties die ik daarbij voel zijn ook goed voor mij.”

Koorlid Zingen voor je Leven

Muziek verloopt in de tijd en spreekt het ordenen van informatie in de tijd aan. Muziek is geen losse stapeling van elementen, zij bezit opbouw en samenhang van onderdelen. In muziek horen wij ordening en structuur, de opeenvolging van noten en akkoorden, het samenspel van melodie, harmonie en ritmes. Muziek is met andere woorden uitdrukking van ons structureringsvermogen. Ook gevoelens verlopen in de tijd, zij nemen in heftigheid toe of af, veranderen vaak plotseling en veranderen onze tijdsbeleving.....

Ik heb ooit kunnen ervaren hoe muziek een structurerende werking had t.a.v. mijn denken, voelen en gedrag. Het leren bespelen van een instrument stelde mij voor een taak, structureerde mijn dagen, leidde af van piekeren en verving sombere gevoelens door interesse, inspanning en plezier.

De muziek zelf (barokmuziek) beleefde ik als structuur en harmonie in klank. Het leren bespelen van het instrument, de techniek, verliep volgens een duidelijk plan en stelde mij voor steeds weer nieuwe opgaven.

In muziektherapie kan de cliënt via muzikale ervaringen leren emoties te verdragen en tot uitdrukking te brengen, maar ook emoties te reguleren of de aandacht van een emotie af te leiden.

Muziek kan de stemming van mensen direct beïnvloeden, veranderen of versterken.

Een muziektherapeut maakt gebruik van dit gegeven om een directe positieve ervaring te bewerkstelligen, of de cliënt te leren onderscheid aan te brengen tussen negatieve en positieve gedachten en gevoelens.

Muziek kan helpen moeilijke en onveranderbare levensfeiten een plek te geven. Bij veel cliënten speelt een (hulp)vraag naar zingeving en muziek kan hierbij een grote rol hebben. Het samenspel van klank en betekenisvolle teksten geeft veel cliënten troost en hoop.

*Een Zuid-Afrikaans lied: Noyana.
Wat betekent: wij zijn allemaal op weg naar het
Paradijs. Dit lied wordt graag gezongen door het Zingen
voor je Leven Koor.*

Met muziektherapie kan een cliënt zichzelf via muzikale leerprocessen ook op cognitief gebied verbeteren. De muziektherapeut kan werken aan het verbeteren van concentratie, structuur aanbrengen in informatie en het opslaan van informatie in het geheugen.

Muziek heeft een samenbindende kracht. Niet alleen melodieën, harmonieën en ritmes komen gelijktijdig samen, dit kan ook in een samenspel van twee of meer mensen.

Muziektherapie draagt bij aan de autonomie-ontwikkeling door muzikale inbreng en keuzes van de cliënt te faciliteren, te bevestigen en te verdiepen.

Muziek gaat gepaard met een veelheid aan fysieke reacties. De beleving van muziek (gevoelens, associaties e.d.) leidt tot neurologische fysiologische reacties. Emoties gaan gepaard met veranderingen in het limbische systeem en beïnvloeden het hormoonstelsel. Er is ook sprake van een directe inwerking van muziek op subcorticale hersengebieden. Dit gebeurt in eerste instantie buiten het bewustzijn om.

Voorbeelden van dergelijke neurologische en fysiologische reacties zijn invloeden van muziek op de productie van stresshormonen, het reguleren van een hyperactief stressstelsel en vegetatieve reacties als hartslag en ademhaling.”

Muziektherapie wordt toegepast in de psychiatrie en bij diverse ziekten, zoals de ziekte van Parkinson, de ziekte van Alzheimer, dementie en kanker.

4.. WAT BETEKENT ZINGEN VOOR MIJ?

4.1 Hoe ik ertoe kwam en wat zingen met mij doet.

Meer dan tien jaar geleden kwam ik aanraking met een manier van zingen die op mij grote indruk maakte. Mijn echtgenoot en ik waren in Frankrijk, op cursus in de Moulin de Bousson bij Jacqueline de Valk. Ik deed bij Jacqueline een workshop waarin subpersonen werden verbeeld en uitgespeeld, mijn man deed bij Mariejan van Oort de workshop Stem van je Ziel. In de vrije tijd zongen we samen, aan de oever van een rivier, de liederen die hij geleerd had in de workshop. Ik genoot van de vaak

meditatieve liederen en mantra's en van het samen zingen. Het laatste ook 's avonds bij het kampvuur in de grote groep. Het stimuleerde mij om het zingen verder te gaan ontwikkelen. Terug in Nederland zocht ik een stemvormingscursus waarin op een soortgelijke manier als bij Mariejan van Oort werd gewerkt. Veel ontspannings-oefeningen, stemexpressie en stemvorming, eenvoudige koorzang, en proberen jezelf te laten zien en horen in het zingen.

Vervolgens werd ik lid van een kamerkoor, en maakte een hele leerschool door op het gebied van meerstemmig zingen. In dit koor en bij de uitvoeringen daarvan groeide ik heel geleidelijk in het mezelf te durven laten horen, al was dat door op te gaan in het grote geluid van de groep.

Op een gegeven moment vond ik dat mijn stem en zingen verbetering nodig hadden en nam zangles. In het begin beleefde ik dat als heel kwetsbaar: ik moest mezelf, door middel van mijn stem, bloot geven en me open stellen voor kritische aanwijzingen. Ik was inmiddels de 50 gepasseerd, had met succes een universitaire en andere opleidingen afgerond, en was nu weer een beginnende leerling! Maar het plezier in het zingen hielp me om vol te houden en geleidelijk mijn stem verder te ontwikkelen.

Vanaf het begin, in Frankrijk, genoot ik van de schoonheid van de liederen. Ik maakte een groeiproces door in het mezelf durven laten zien en gehoord worden.

Ik vind het fijn om deel uit te maken van het grotere geheel van een koor: samen met anderen iets moois proberen te creëren, gezelligheid te ervaren, plezier. Ik krijg energie van een koorrepetitie en de zanglessen.

De individuele zangles heeft me beter leren zingen, maar mij ook steeds meer zelfvertrouwen gegeven. Ik ben nu zover dat ik alleen nog een lichte, alerte spanning voel als ik op een podium sta en alleen voor een publiek ga zingen. Ik kan nu plezier hebben in het overbrengen van een lied dat ik mooi vind.

Het zingen geeft me een gevoel van vrijheid en kracht.

Het werken met imaginatie heeft hier ook een belangrijke rol in gespeeld. In de volgende paragraaf zal ik beschrijven hoe dit in zijn werk ging.

4.2 Wat de leergang Psychosynthese & Imaginatie in Coaching hierin voor mij heeft betekend.

In de lesdag die als onderwerp had: 'Emotionele hindernissen en werken met inspiratie', werkte ik aan een lichte vorm van faalangst die mij al lange tijd hinderde. Een "Elfje" maakte om te beginnen duidelijk welke richting ik op zou moeten gaan.

Een Elfje is een kort gedichtje over een bepaald thema:

| | | |
|----------|-----------|--|
| regel 1: | 1 woord | kernwoord of thema |
| regel 2: | 2 woorden | ondersteunende woorden |
| regel 3: | 3 woorden | 2 associatieve woorden plus 1 werkwoord |
| regel 4: | 4 woorden | een vraag |
| regel 5: | 1 woord | antwoord, slotwoord |

*Faalangst
Niet Willen
Nooit Vrij zijn
Hoe word ik Vrij?
Vlieg!*

De volgende stap was imaginatie.

Na een ontspanningsoefening werd door docente Patricia Deiters gevraagd om te denken aan de weerstand die we wilden onderzoeken. Vervolgens om daar een beeld bij te zien, hier contact mee te maken, een gesprek met het beeld aan te gaan, zich met het beeld te identificeren en te disidentificeren, en ten slotte te zien of het beeld een verandering had ondergaan.

Na het beëindigen van de imaginatie tekende ik het beeld op een groot vel papier: het was een klein monstertje op een grote troon.

Vervolgens legde Patricia uit dat er iets belangrijks wordt bedekt door een weerstand, namelijk inspiratie, bezieling en scheppingsvermogen.

Zij liet de groep, na een ontspanningsoefening, in de verbeelding naar De Veilige Plek gaan, met ons hele wezen genieten van deze plek en een symbool ontdekken van Bezieling.

Na de imaginatie vroeg zij ons dit symbool op een klein velletje te tekenen.

Mijn symbool voor Bezieling was een mooie boom, een Levensboom. De boom stond voor: aarden, volledig zijn t.a.v. voelen, denken en gewaarworden.

Door de kleine tekening op de grote met het monstertje te leggen, konden weerstand en bezieling een relatie met elkaar aangaan. Een gesprek hierover leverde inzicht op en leidde tot concrete voornemens.

Ik bracht de voornemens in de praktijk door diezelfde avond, tijdens een repetitie bij een voor mij onbekend koor waar ik voor het eerst een solopartij zou zingen, me van tevoren te bezinnen op de Levensboom en mij ermee te identificeren. En het lukte mij om voor deze grote, vreemde groep mijn stem te laten horen!

4.3 Mijn beeld bij Zingen

Het beeld dat zich bij mij opdringt wanneer ik aan Zingen denk, is te vinden in een lied uit de Winterreise van Franz Schubert.

Gefrorne Tränen.

Gefror'ne Tropfen fallen von meinen Wangen ab.
Ob es mir denn entgangen, dass ich geweinet hab'?
Ei Tränen, meine Tränen, und seid ihr gar so lau,
dass ihr erstartt
zu Eise
wie kühler Morgentau?
Und dringt doch aus der Quelle
der Brust so glühend heiss
als wolltet ihr zerschmelzen
des ganzen Winters Eis....

Dit beeld draag ik al een aantal jaren bij me. Onlangs werd mij door middel van een imaginatie duidelijk wat het voor mij betekent: bevroren gevoelens die door warmte vanuit het hart weer kunnen gaan stromen.

5. ZINGEN VOOR JE LEVEN

5.1 Voorgeschiedenis

In het jaar 2003 maakte ik door middel van een stage kennis met het Projectkoor van Kanker in Beeld te Amsterdam. Ik was diep onder de indruk en ontroerd door het zingen temidden van deze mensen, die allemaal op een of andere wijze getroffen waren door de ziekte kanker.

Zoals ik eerder beschreef ontwikkelde ik mij in de daaropvolgende jaren in het zingen en in imaginatietherapie, totdat eind 2009 het moment aanbrak dat ik wist: ik wil zelf een Zingen voor je Leven Koor (zoals ze inmiddels werden genoemd) oprichten.

Ik was niet de enige die een dergelijk initiatief nam: inmiddels zijn er onder de paraplu van de Stichting Kanker in Beeld zo'n 15 koren actief, verspreid over het hele land.

Vanuit het bestuur van Kanker in Beeld kreeg ik warme ondersteuning en veel informatie van Patricia Deiters-Rahusen en ik ging aan de slag.

In de maanden die volgden zocht ik een betaalbare zaal met piano (niet eenvoudig!), een stemdocent/dirigent (mijn zangdocente Wieke Ubels was heel enthousiast om dit op zich te nemen) en een pianobegeleider (Peter Bontje).

Ook de financiën moesten worden geregeld, persberichten verzorgd, een interview voor de krant gegeven, affiches verspreid, instellingen benaderd enz. En tenslotte vond eind mei 2010 de eerste bijeenkomst plaats van het Zingen voor je Leven Koor Leiden e.o. met een groep van 8 vrouwen.

Geleidelijk groeit het koor: af en toe komt er iemand bij, maar gaat er ook iemand weg. Het ligt lang niet iedereen om in een koor te zingen, of om in een groep van lotgenoten te verkeren. Maar inmiddels hebben we een vaste kern van zo'n 12 vrouwen (helaas nog geen mannen).

Het is nodig dat het koor een behoorlijke omvang krijgt. Niet alleen vanwege het financiële aspect, maar ook vanwege het gegeven dat de koorleden vaak verstek moeten laten gaan vanwege ziekte. Bij een groot aantal deelnemers zullen er bij iedere repetitie genoeg mensen zijn om houvast aan elkaar te hebben bij het zingen.

Mijn rol in het koor is die van coördinator en meezingend lid.

5.2 Stemexpressie

Stemexpressie maakt deel uit van de doelstellingen van Kanker in Beeld.

Het is de bedoeling dat bij een Zingen voor je Leven Koor regelmatig een stemexpressieworkshop plaatsvindt.

Het belang hiervan wordt duidelijk uit paragraaf 1.2.2.2 over Imaginatie en de werking van creatieve expressie bij kanker.

In Leiden gebeurt dit om de andere repetitie door Sarah Marianne den Hollander.

Zij ziet stemexpressie bij dit koor als een middel voor om weer vertrouwen te krijgen in de gevoelssensaties van het lichaam, om vertrouwen te vergroten in de eigen,

persoonlijke beleving, en om het plezier element van improvisaties te combineren met de moed om je uit te drukken zoals je bent en te ervaren dat je mag zijn wie je bent. Ook zegt zij: “Jouw verlangen heeft een klank, en die mag gehoord worden. Anderen mogen in klank uitdrukken wat jij wenst te ontvangen of waar jij behoefte aan hebt.” Zij geeft daarom ook oefeningen in geven en ontvangen, daarmee verbinding ervaren en elkaar kunnen steunen.

5.3 De repetities

De repetities vinden één maal in de 14 dagen plaats op maandagochtend, in een mooie ruime zaal in een kerkgebouw aan de rand van het centrum van Leiden. Een lange rij ramen ziet uit op een rustige groengordel, wat een mooie sfeer aan de ruimte geeft.

Bij de ontvangst met koffie of thee probeer ik iedereen wat aandacht te geven. Meestal heet ik de kring welkom en geef gelegenheid aan de koorleden om, als ze daar behoefte aan hebben, iets met de groep te delen.

Sinds kort wordt het eerste uur ofwel door de stemdocente/dirigente ofwel door de stemexpressiedocente gegeven.

We beginnen de repetitie met een ontspanningsoefening. (Een enkele keer ben ik begonnen met een ontspannings- en visualisatieoefening.)

Vervolgens geeft de dirigente, als het haar beurt is voor het eerste uur, ontspanningsoefeningen gecombineerd met klank- en stemoefeningen. Soms wordt in dit kader een mantra gezongen met een specifieke betekenis, wat heel goed wordt opgepakt door de koorleden. En daarna zangoefeningen die vooruitlopen op de liederen na de pauze. Ook worden wel eens kinderliedjes, die door de koorleden worden aangedragen, gebruikt voor het opwarmen van de stem.

Wordt het eerste uur door de stemexpressiedocente verzorgd, dan geeft zij de ontspanningsoefeningen en gaat vervolgens door met klankoefeningen.

In de pauze is er gelegenheid voor contact en uitwisseling van ervaringen.

De pianist (een ervaren koorbegeleider) komt erbij en in het tweede uur wordt aan het repertoire gewerkt.

Een aantal koorleden hebben geen ervaring met (koor)zang, zodat de dirigente steeds zorgvuldig moet aftasten wat qua liederen en meerstemmigheid mogelijk is.

De pianobegeleiding is een grote ondersteuning bij het zingen, maar zorgt ook voor een echt muzikale gebeurtenis. Het is een feestje voor het koor om door deze pianist te worden begeleid!

5.4 Enkele oefeningen

Oefeningen door de stemdocente/dirigente gegeven:

- Voel je voeten en maak contact met de vloer. Voel de energie van de aarde door je voeten en je benen en je bekken gaan. Gebruik hierbij ook je adem: inademen is energie ontvangen en uitademen is datgene wat je niet nodig hebt weer afvoeren. Dit kan ook vanuit je stuitje, via je benen de aarde in.
Leun iets naar voren (koetsiershouding) en voel je adem ook in je rug. Geef klank op de uitademing en stuur de klank ook richting rug. Ga dan

rechttop zitten en voel de zon op je hoofd schijnen: lichte en warme energie.

Ga dan rechttop zitten en voel de zon op je hoofd schijnen: lichte en warme energie uit de kosmos! Ontvang die energie in je lijf en laat het door je hoofd, hals en romp in je bekken zakken waar het de aarde-energie ontmoet en zich mengt met elkaar. Een briesje wind waait het mengsel dan nog een keer door je lichaam.

- We zingen het liedje “Ungala” , een begroetingsliedje uit de Indiaanse cultuur.. Tegenover elkaar staand en door elkaar lopend. Op een oerwijze. Stampend en elkaar toezingend om de beurt en met elkaar. Dit geeft energie!

Oefeningen gegeven door de stemexpressiedocente:

- Eerst een ontspannings- en ademhalingsoefening. Vervolgens op de uitademing een toon laten komen, een makkelijke klank. Laat de klank maar opkomen, elke klank is goed, voel de klank maar in je mondholte, tegen je wangen en je lippen, tegen je verhemelte. Je mond is een grote resonantieruimte. Laat de klank er maar uitstromen.
En dan stroomt de klank door naar je keel (zacht), je borst (klink maar voor je longen, voor de liefde vanuit je hart), je buik (laat de klank daar maar golven) , je onderbuik, je bekkenbodem, je benen die je dragen, je voeten.
- Nieuwjaarsdouche. Een klankbad:
We klinken naar de persoon die in het midden gaat staan. Eén voor één mag je de klanken ontvangen. Je hoeft zelf niet mee te klinken. Stil zijn en ontvangen is genoeg. Om de beurt. We wensen met onze klanken de persoon iets toe voor het nieuwe jaar. De persoon zelf geeft aan wat hij wenst, nodig heeft. Bijvoorbeeld kracht, liefde, zelfvertrouwen, steun.

Oefeningen door mij gegeven:

- Ontspannen door aanspannen en loslaten. Visualiseren van een bos, geluid van een waterval, naar het geluid toegaan, de waterval zien, er contact mee maken, er in gaan staan, alles wat maar hindert af laten spoelen, genieten van het bruisende water, verkwikt en met energie uit de waterval gaan, weer bewust worden van hier en nu.
- Ontspannen door aandacht voor de ademhaling, en vervolgens voor het hele lichaam: van voeten naar boven tot de kruin. Nagaan of er een plek in het lichaam is die om aandacht vraagt.. Vervolgens in het lichaam op zoek gaan naar een plek die goed voelt. Deze plek een kleur geven en de kleur naar de plek brengen die om aandacht vraagt. De laatste plek vullen met de kleur van de goede plek. Hiervoor enige tijd geven. Dan terug laten komen in hier en nu.

5.5 Liederen en beelden daarin

In de liederen die het koor zingt komen beelden voor die bepaalde gevoelens kunnen opwekken. Ik geef hierbij een paar voorbeelden.

- Witchy Tai: Vlieg als een adelaar, zo hoog, cirkelend in de lucht, op vleugels van zuiver licht.
- Noyana, een Zuid-Afrikaans liedje betekent: Wij zijn allemaal op weg naar het Paradijs.
- Un poquito cantas, un poquito bailas...: Een beetje zingen, een beetje dansen, een beetje lelola, als een kanariepietje.
- Ben:With a friend to call my own, I'll never be alone, and you my friend will see you've got a friend in me ...
- De kerstliederen, bijvoorbeeld:
Green and silver, red and gold, and a story born of old.
Truth and love and hope abides, this Christmastide, this Christmastide.
- Das Kelbl/Donaj donaj donaj: diegene die vleugels heeft, vliegt weg en is van niemand een knecht...

Naast de repertoirekeuze van de dirigente dragen ook koorleden liederen aan die voor hen een bijzondere betekenis hebben. Als ze dat willen lichten ze dat in de groep toe.

5.6 Ervaringen

Wat ik persoonlijk waarneem in het Zingen voor je Leven Koor is dat men geniet van het zingen van de liederen.

Een aantal koorleden heeft weinig zangervaring, maar door de keuze van de liederen daarop af te stemmen en de deskundige instructies van de dirigente klinkt het toch heel mooi, zeker in combinatie met de pianobegeleiding.

Er is duidelijk sprake van een lotgenoteneffect. Ervaringen en tips worden uitgewisseld. De groep biedt medeleven, steun en aandacht. En soms ontstaat er vriendschap.

De liederen wekken soms verdriet op, maar er is ook vaak sprake van vreugde en energie.

De stemexpressie-oefeningen worden door sommige koorleden onwennig beleefd, anderen genieten ervan.

Een koorlid vertelt:

“Een echte doorbraak kwam toen ik echt voluit durfde te zingen, geen onzekerheid meer, dat maakte plaats voor een gevoel van vrijheid, troost, blijdschap, enthousiasme, saamhorigheid.

Als je voluit durft te zingen (ook als je niet heel mooi kan zingen) valt alles van je af, zelfs kanker. En dat ontroert me.”

Andere opmerkingen van koorleden:

- Van het zingen, en daarmee bedoel ik het zingen van ons eigen repertoire kom ik bij. Meestal knap ik er van op.

- Ik ben heel blij met het “zingen voor mijn leven”. Ik begon er aan met de nodige twijfels, maar het is iets geworden waar ik naar uitkijk en wat me ook goed doet. Een bijzondere ervaring.
- Het onderlinge contact doet mij goed.
- Ik heb veel steun aan lotgenoten die ik tegenkom op het koor Zingen voor je Leven.

De dirigente vindt de sfeer intens, betrokken en eerlijk. Dat doet haar goed en geeft haar een warm gevoel. Ze zegt: “Ik leer heel erg bij mijzelf en wat ik voel te zijn, en tegelijk ook heel erg bij de ander te zijn en te zien wat er gebeurt. Die combinatie en de balans daarin: dat is een heel proces dat ik spannend vind.”

Zelf ervaar ik in het koor een gevoel van verbonden zijn met de anderen. Het Zingen voor je Leven Koor motiveert mij om me heel actief en doelgericht op te stellen. Het stimuleert mij om meer doorzettingsvermogen te ontwikkelen, me naar de buitenwereld met dit project te tonen en te netwerken.

6. CONCLUSIES

Samenvattend zou ik willen stellen, dat de beschreven voorbeelden en ervaringen de weergegeven theorieën vanuit de psychosynthese, imaginatie, helend zingen en psycho-oncologie ondersteunen, en resultaten uit wetenschappelijk onderzoek bevestigen.

De heilzame effecten van zingen en zingen in een koor zijn:

- *sociaal*: door samen muziek te maken of te zingen voelen mensen zich niet alleen staan; er is sprake van lotgenotencontact, men kan verbondenheid ervaren en sociale steun.
- *emotioneel*: het geeft de mogelijkheid om expressie te geven aan gevoelens als verdriet, angst, of boosheid, en deze gevoelens te verwerken; door dit in een groep te doen kunnen deze gevoelens worden gedeeld; het zingen geeft ook de gelegenheid om sombere gevoelens even los te laten en plezier te hebben, te genieten; de deelnemers kunnen *schoonheid* ervaren door de muziek.
- *cognitief*: de oefeningen en het instuderen van de liederen bevorderen het concentratievermogen.
- *fysiek*: de ontspanningsoefeningen zijn stressverlagend, de ademhalingsoefeningen zijn goed voor longen en doorbloeding van de weefsels, de bewegingen en de zanghouding zijn goed voor spieren en beenderstelsel; het zingen geeft energie; belangrijk is dat mensen tijdens het zingen hun lichaam kunnen ervaren als iets positiefs, als iets waar ze plezier door kunnen ervaren in tegenstelling tot de ervaringen van hun ziekte.

Zingen en Zingen voor je Leven kunnen worden toegepast als een vorm van muziektherapie, met een diepere betekenis door het werken met de symbolische betekenis van beelden en het lichaam.

Voor de begrippen uit de psychosynthese in de volgende alinea's verwijs ik naar de paragrafen 1.2.1 en 1.2.2.1., waar deze begrippen worden uitgelegd.

Zo zou men de zingende mens kunnen beschouwen als een in actie zijnde subpersoon (een aspect van de persoonlijkheid), waardoor disidentificatie (afstand nemen) plaatsvindt van de zieke/ziek geweest zijnde subpersoon.

Of: disidentificatie van de zieke subpersoon vindt plaats door het aanreiken van een ontspanningsoefening die prettige gevoelens geeft in het lichaam.

Door deze vormen van disidentificatie kan contact ontstaan met ik/zelf (de kern van onze persoonlijkheid), en ervaren worden dat men meer is dan de ziekte.

Door het ervaren van de schoonheid van een lied en de expressie van emoties wordt het mogelijk om in contact te komen met het hogere Zelf.

Het beoefenen van zingen spreekt de wil aan. De door Assagioli beschreven kwaliteiten van de wil-in-actie, zoals concentratie, energie, en doorzettingsvermogen zijn in de voorbeelden te herkennen. Deze kwaliteiten zijn van groot belang voor kankerpatiënten, bij wie vaak sprake is van vermoeidheid en gebrek aan concentratievermogen.

Zingen is voor de koorleden en mijzelf een keuze, en daarmee een doelstelling. Het is een keuze voor werken aan het eigen leven, waardoor een gevoel van autonomie en zelfvertrouwen wordt bevorderd.

De symbolen/beelden in de liederen leiden tot bewustwording en expressie van gevoelens. Ook wekken ze energie op.

Kortom: het lijkt mij dat zingen kan worden beschouwd als een ik-versterkende activiteit en als een vorm van imaginatie die heilzame effecten heeft op lichaam en geest.

Tenslotte zou ik willen stellen, dat het jammer is om het Zingen voor je Leven concept alleen toe te passen voor de groep mensen, die te maken hebben met kanker.

Ook vele anderen zouden er baat bij kunnen hebben, ik denk bijvoorbeeld aan patiënten met chronische ziekten als parkinson, reuma of hartziekten en hun naasten.

Ik speel met de gedachte om hier in de toekomst aan te gaan werken, wanneer het Zingen voor je Leven Koor Leiden e.o. de opbouwfase achter zich heeft gelaten.

Een spannend doel voor de toekomst!

BRONNEN:

- 1) Piero Ferruci. 1996. *Heel je leven, een nieuwe oriëntatie door psychosynthese*. De Toorts, Haarlem.
- 2) Will Parfitt. 1992. *Wat is psychosynthese?*, Servire Uitgevers bv, Cothen.
- 3) Jan Taal, 2003. Wat is imaginatie? In: C. Holzespies, J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*, p. 19. ISBN 90-71123-71-5.
- 4) Jan Taal, 2009. *Spiegelneuronen*, www.imaginatie.nl
- 5) G. Rizzolatti, V. Gallese et al. 1996. *Premotor cortex and the recognition of motor actions*. Brain Res Cogn Brain Res. 3. p. 131-141
- 6) Jan Taal. 2003. Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie. In: C. Holzespies, J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. p. 8 – 20
- 7) Loukas van den Berg. 2001. *De helende stem*. Ankh-Hermes bv Deventer.
- 8) Piero Ferruci. 2009. *Beauty and the Soul, The extraordinary power of everyday beauty to heal your life*. Jeremy P. Tarcher/Penguin.
- 9) O. Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton. 2002. *Op weg naar herstel, een kans om te overleven*, HB Uitgevers.
- 10) E. en A. Green, 1977. *Beyond Biofeedback*. Knoll Publishing
- 11) S. Clift, G. Hancox et al. 2007. *Singing and Health, Summary of a systematic mapping and review of non-clinical research*. Sydney De Haan Research Centre for Arts and Health, Canterbury Christ Church University
- 12) G. Kreutz, et al. 2004. *Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state*, Journal of Behavioral Medicine, vol. 27
- 13) B.A. Bailey, J.W. Davidson. 2002. *Adaptive characteristics of group singing: perceptions from members of a choir for homeless men*. Musicae Scientiae, VI (2), p. 221-256, en
B.A. Bailey, and J.W. Davidson. 2005. *Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers*. Psychology of Music, 33 (3), p. 269-303
- 14) G.D. Cohen et al.. 2006. *The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults*, The Gerontologist, 46 (6) p. 726-734
- 15) C. Montgomery-Smith. 2006. *Musical exercises for the mind*. Journal of Dementia Care, may/june
- 16) D. Knox. 2010. *Music on prescription could help treat emotional and physical pain*. www.eurekalert.org/pub_releases
- 17) K.L. Hyde et al. 2009. *Musical training shapes structural brain development*. The Journal of Neuroscience
- 18) G. Schlaug et al. 2010. *From singing to speaking: facilitating recovery from nonfluent aphasia*. Future Neurology
- 19) I. Molnar Szakacs, K. Overy. 2006. *Music and mirror neurons: from motion to 'e'motion*, SCAN
- 20) C.Y. Wan et al. 2010. *From music making to speaking: engaging the mirror neuron system in autism*. Brain Research Bulletin 82
- 21) Website Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie, beroepsprofiel 2009, www.nvvt.nl