

Zingen is gezond

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zingen vrolijk maakt, en daarnaast heeft zingen nog andere positieve bijwerkingen:

- * Tijdens het zingen produceert het lichaam endorfines, deze hormonen zorgen voor een “gelukzaligheidsgevoel”, of wel U krijgt er een “kick” van. Endorfines zijn lichaamseigen stoffen die bijvoorbeeld ook tijdens sporten (wielrenners) en tijdens het lopen van een marathon aangemaakt worden
- * Zingen verbetert onze longcapaciteit, houding en uithoudingsvermogen. Ook verhoogt zingen de alertheid van onze geest door een betere toevoer van zuurstof naar de hersenen. Wie op de goede manier zingt, zorgt bovendien voor stevigere spieren van buik en rug.
- * Volgens onderzoekers verhoogt zingen óók de productie van het hormoon oxytocine, wat ook een pijnstillend effect heeft, U voelt zich gewoon beter.
- * Tijdens het zingen neemt de concentratie immuunglobuline A (proteïnen die als afweerstof werken) sterk toe. U bent dus minder vatbaar voor infecties. Ook het antistress-hormoon genaamd: cortison (door uw eigen bijnierschors gemaakt) krijgt een ware “boost” bij degene, die zijn keel durft open te zetten. U heeft een eigen instrument:uw stem! Train die stem en gebruik deze. Zingen werkt dus ideaal tegen stress. Wie zingt, heeft bovendien meestal extra lucht en adem nodig en dat is heilzaam voor uw bloedsomloop.

U zou eigenlijk tijdens uw leven altijd dat moeten doen hetgeen gezondheidsbevorderend is, én zingen is bovendien ook nog plezierig om te doen, probeert U het eens. Veel mensen hebben in hun jeugd een trauma opgelopen doordat er ooit iemand heeft gezegd:“Jij kunt niet zingen”. Zulke opmerkingen uit het verleden en andere “negatieve” informatie en gebeurtenissen uit uw jeugd beïnvloeden uw leven soms heel ernstig. Dit soort blokkades c.q. frustraties hebben soms ook nog een ongunstige invloed op uw mentale-, emotionele- en zelfs lichamelijke gezondheid.

Maak een nieuw begin in uw leven:zing, als U daar behoefte aan hebt.

Vriendelijke groeten dokter Roxs

16 februari 2011