

# Zing voor je leven!

De Britse Aarya Foundation bevordert de zangwetenschap en pleit voor een muzikale zangopleiding vanaf de kleuterklas, in naam van kunst, gezondheid en gemeenschap. De stichting lobbyt daarvoor op Europees niveau en ligt aan de basis van het 'Singing Nations Network', waarvan ook Koor&Stem lid is. Meer over dit alles, leest u in deze bijdrage van Philippe Rixhon, bestuurslid van de Aarya Foundation.

Dankzij ons stemapparaat kunnen we huilen, roepen of zingen. Ieder mens heeft van nature de neiging om zijn stembanden te gebruiken. Maar in deze moderne tijden is het steeds moeilijker om op natuurlijk wijze te ademen en te zingen. Steeds meer kinderen verliezen bijvoorbeeld hun natuurlijke stem en vervangen die door een gekunsteld geluid. Dokters bewijzen dat natuurlijk ademen en zingen onze bloeddruk en –circulatie positief beïnvloedt. Dat leidt tot een sterkere hartslag en een hogere hoeveelheid zuurstof in het bloed. Als de hersenen meer zuurstof krijgen, dan kunnen we beter focussen, genezen we sneller en kunnen we beter met stress omgaan.

Hoe kunnen we terug naar een goede ademhaling en ons natuurlijk menselijk geluid, als er amper melodisch wordt gezongen in families, in kleuterklassen of in het openbaar?

Elf eeuwen geleden beschreef de Turks-Perzische psycholoog al-Farabi in zijn verhandeling 'Meanings of the intellect' (betekenissen van het verstand) de effecten van muziek op de ziel. Recenter nog bevestigde onderzoek het positieve effect van muziek op het vlak van intellectuele, emotionele en sociale bekwaamheid. We weten dat inzicht, verbeelding, intuïtie en creativiteit in de rechterkant van het brein ontstaan. Daar komt ook muziek vandaan. Bovendien weten we dat taal in de linkerkant van het brein zetelt. Dat is ook waar liedteksten ontstaan. Onderzoek bevestigt dat beide hersenhelften bij bijna elke menselijke activiteit betrokken zijn. Lieder – muziek en tekst – brengen beide helften op gang, ontwikkelen ze, en verbinden ze.

We weten dat de wereld dringend nood heeft aan inzicht, verbeelding, intuïtie en creativiteit. Kunnen liederen daar dan niet bij helpen?

Wij denken van wel! Daarom hebben we de Aarya Stichting opgericht. Deze stichting bevordert zangwetenschap en pleit voor een muzikale (zang)opleiding vanaf de kleuterklas, in naam van kunst, gezondheid en gemeenschap.

## EEN LIED PER KEER

In Engeland willen we elk schoolgaand kind aan het zingen krijgen. Daarom hebben we SING UP gelanceerd. Sinds oktober 2007 streeft het programma ernaar om van elke school een zingende school te maken, door middel van gerichte hulpmiddelen, training en activiteiten. Voor scholen promoten we zingen als een vakoverschrijdend hulpmiddel, in overeenstemming met het leerplan. Voor leerkrachten voorzien we trainingsmogelijkheden om inspirerende zangactiviteiten te leiden met jonge mensen. Voor kinderen creëren we de kans om te zingen en om hun zang- en podiumkansen uit te bouwen. Voor lokale gemeenschappen leiden we succesvolle projecten waardoor samen zingen weer in het hart van die gemeenschap wordt geplaatst.

## EEN NETWERK, EEN VISIE

In november 2010 werd het 'Singing Nations Network' opgericht door de Aarya Stichting, het SING UP-programma en afgevaardigden van Canada, Denemarken, Engeland, Ierland, Minnesota, Nederland, Noorwegen, Schotland, Australië en Wales. Dit alles met een duidelijk afgelijnd doel: binnen slechts één generatie honderden miljoenen kinderen voorzien van een zangopleiding, en mensen weer samen doen zingen. In overeenstemming met de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (artikels 26 en 27) en het Verdrag van de Rechten van het Kind (artikel 31) verklaart het Netwerk dat de Zingende Naties:

- ♥ erkennen dat elke persoon ter wereld het recht heeft om te zingen;
- ♥ bevestigen dat zingen bijdraagt aan de menselijke waardigheid en de vrije ontwikkeling van een persoonlijkheid;
- ♥ erkennen dat zingen correleert met academische, sociale, emotionele en fysieke verwezenlijkingen;
- ♥ zangopleidingen ondersteunen die begrip, tolerantie en vriendschap promoten in alle gemeenschappen en etnische, culturele en religieuze groepen;

