

Abelenstraat 28, 7556 DT, Hengelo
www.puericantores.nl -

Van de bestuurstafel

Mark Timmermans – voorzitter

Heeft Pueri Cantores Nederland bestaansrecht? Wij denken van wel, al gaan we ook wel eens twijfelen. Dit komt doordat we vanuit onze lidkoren over het algemeen weinig respons krijgen. Zo kwam er de afgelopen twee jaren maar een derde deel van onze leden naar de ledenvergadering. Erg jammer, omdat deze bijeenkomsten door de aanwezigen vaak als zeer zinvol ervaren worden. Elkaar ontmoeten, ervaringen delen en het contact tussen bestuur en leden is belangrijk om de gedachten en idealen van Pueri Cantores levend te houden.

Tijdens de ledenvergadering die we, in tegenstelling tot wat eerder aangekondigd was, op **17 maart** a.s. in Hilversum organiseren, willen we samen met de leden deze kritische vraag stellen. In onze visie is Pueri Cantores niet dat landelijke bestuur dat ergens op afstand allerlei zaken met elkaar bespreekt, maar is juist de verzameling van koren die bij deze federatie zijn aangesloten. De waarde van dit lidmaatschap wordt juist groter, als ieder koor z'n steentje hier aan bijdraagt! De kracht van Pueri Cantores wordt nog groter, als we daar ook het Internationale aspect bij nemen. Van de Internationale contacten die via Pueri Cantores gelegd kunnen worden, wordt door de koren in Nederland maar weinig gebruik gemaakt. We constateren weinig deelname aan Internationale congressen of andere Internationale activiteiten. Het middagdeel van onze bijeenkomst op 17 maart zal dan ook in het teken staan van onze Internationale betrekkingen en hoe die van toegevoegde waarde kunnen zijn voor de koren in Nederland.

We hebben voor deze bijeenkomst onze Internationale President Mgr. Robert Tyralla uitgenodigd. Hij heeft inmiddels toegezegd hierbij aanwezig te zullen zijn. Daarmee krijgt de bijeenkomst een extra Internationaal karakter.

Hierbij nodig ik alle koren van harte uit om een afvaardiging naar deze ledenvergadering te sturen. Hoe meer deelnemers, hoe beter het is. U

In dit nummer

Van de bestuurstafel	1
Weetjes van koren	2
Zingen voor je lust en je leven	3-5
Citaten hedendaagse kerkmuziek	6

heeft hiervoor ook een aparte uitnodiging gekregen of zult deze zeer binnenkort via de e-mail toegestuurd krijgen.

Hoe kostbaar en kwetsbaar het is om goede jongens- en kinderkoren in stand te houden, werd de afgelopen weken duidelijk, toen het nieuws tot ons doordrong dat de Stichting Zeeuwse Koorschool mogelijk ophoudt te bestaan! Een onzekere financiële situatie ligt hieraan ten grondslag. Er wordt nog bekeken of een doorstart o.i.d. tot de mogelijkheden behoort, zo niet, dan is het per 1 april echt einde verhaal....

Laten we vooral hopen dat het bestuur van de Zeeuwse Koorschool een andere constructie vindt om het voortbestaan te kunnen garanderen. Anders gaat hiermee een grote en waardevolle traditie in Zeeland verloren. Dit is niet alleen voor Zeeland, maar voor de jongenskoorzang in heel Nederland een groot verlies.

Weetjes van de koren

Marijke Platenkamp

Wist u dat: Het bestuur op zoek is naar nieuwe bestuursleden o.a. een penningmeester.

Wist u dat: Het volgende internationaal Pueri Congres juli 2012 gehouden wordt in Grenada Spanje

Wist u dat: U alle koor activiteiten op de website van de "Pueri Cantores" Nederland kunt zetten

Wist u dat: Dat bestuur, leden en dirigenten van koren altijd een beroep kunnen doen op de bestuurleden van "Pueri Cantores".

Wist u dat: de theater/musical groep Barst uit Hengelo naar het beeld en geluid museum gaan in Hilversum. En een succes vol tournee heeft afgesloten met de opera La bohème

Wist u dat: De musical Sgrooge die de 2^e kerstdag opgevoerd werd ,in het RABO theater Hengelo, door de musical groep Barst een groot succes was.

Wist u dat: Het begrip Zeeuwse koorschool per 1 april verdwijnt maar verder gaat onder de vlag van het parochiële koor st Cecilia Goes.

Wist u dat: Het kinderkoor uit Poeldijk een musical" Wat een Poppenkast!" gaat opvoeren.

Wist u dat: De kinderen van het kinderkoor uit Poeldijk hiervoor auditie doen.

Wist u dat: Het Roderjongens koor te zien is op youtube. Er zijn tweetal opnamen gemaakt tijdens het concert in Doesburg op 13 december 2011 jl.

Wist u dat: De Koorschool st Bavo Haarlem op 4 februari 2012 een open dag heeft.

Wist u dat: Het sacramentskoor Breda dit jaar 85 jaar bestaat en dit groots viert met een voetbal toernooi op vrijdag 19 mei 2012.

Wist u dat : zich al 8 koren ingeschreven hebben voor het voetbal toernooi..

Wist u dat: Het Sacramentskoor ook de Vlaamse "Pueri Cantores" uitnodigt om mee te doen met het voetbal toernooi.



Wist u dat: wie de aftrap doet om het toernooi te openen nog geheim is.

Wist u dat: De schola cantorum Minor uit Den Bosch op 31 maart 2012 meedoet in de mattheus passion in de st Jan Basiliek.

Wist u dat: De muzikale leiding van het rotterdamsjongenskoor uit een team van 3 professionele krachten bestaat te weten de dirigent- repetitor/organist en een dirigent juf voor de opleidingklassen.

Wist u dat: Oud president van de Belgische Pueri Cantores en oud dirigent van het kathedrale jongenskoor uit Antwerpen de Hr Pastoor J.Schrooten ernstig ziek is. Hij voelde zich verbonden met de Nederlandse "Pueri Cantores."

Wist u dat: De algemene ledenvergadering dit jaar gehouden wordt in Hilversum.

Wist u dat: wij als bestuur graag op de algemene ledenvergadering zoveel mogelijke dirigenten en bestuursleden willen ontmoeten

Wist u dat: Onze muzikale adviseur en de president blad muziek op database van de site zetten.

Wist u dat: Het bestuur voorbereidingen treffen voor een nationaal congres voor jongens/meisjes koren in Maastricht. Dat ook de internationale president Hr Robert Tyralautgenodigd wordt.

Wist u dat: Alle informatie over concerten etc. ook via de post/mail naar het secretariaat kunt sturen.

In de volgende nieuwsbrief meer weetjes over de koren en bestuur.

Lange tijd is zingen beschouwd als heilzaam voor de geest, maar volgens de laatste stand der wetenschap heeft zingen ook een meetbaar gunstige invloed op het lichaam. Nou en of !!

Goed nieuws voor de fervente zangers onder ons. Of het nu gaat om galmen in de auto of badkamer, of om zingen in een koor of karaokebar : steeds meer onderzoeken geven aan dat zingen heel gezond is.

In vele culturen wordt zingen, vooral samenzang, al sinds mensenheugenis beschouwd als een krachtig medicijn . Maar pas sinds kort wordt daadwerkelijk onderzoek gedaan naar de mogelijke gezondheidsvoordelen van deze populaire kunstvorm. En de uitkomst is dat zingen vele gunstige invloeden heeft, zowel lichamelijk als geestelijk. Voor een aantal chronische aandoeningen zou het zelfs nuttig zijn als “therapie”.

GOED VOOR ELK

Verschillende onderzoeken duiden erop dat zowel jong als oud baat kan hebben bij zingen ; vooral wanneer dat in een groep gebeurt. In een enquête onder de leden van een universiteitskoor gaf 87 % van de deel-

nemers aan dat hun betrokkenheid bij het koor hen in sociaal opzicht had geholpen. Ook had 75 % een

gunstige invloed in emotioneel opzicht ondervonden en 49 % in spiritueel opzicht.

Bovendien vond 58 % van de respondenten dat ze ook nog lichamelijk op enigerlei wijze baat hadden gehad bij het zingen.

Als lichamelijke verbetering werden onder andere genoemd een betere longfunctie en ademhaling, minder

Stress en een positiever gemoed.

Ook voor oudere blijkt zingen in een groep vele lichamelijke en psychologische voordelen op te leveren.

In een onderzoek kregen 31 bewoners van een verzorgingstehuis vier wekelijkse zangsessies van een uur,

terwijl dertig andere bewoners deze interventie niet kregen. De onderzoekers rapporteerden dat de

zanggroep in de loop van de cursus duidelijk verbeterde metingen had van angst- en depressieverschijnselen

ten opzichte van de controlegroep.

In een ander klinisch onderzoek, ditmaal van een jaar, werden 166 gezonde mensen van 65 jaar en ouder beoordeeld terwijl ze ofwel wekelijks in een koor zongen ofwel een voor hen gebruikelijke hobby ondernamen (ter vergelijking). Op basis van vragenlijsten en zelfrapportage werd een aantal positieve effecten gemeten van het zingen in een koor. Dat was onder meer een hogere score voor lichamelijke gezondheid, minder doktersbezoeken, minder vallen, minder medicatiegebruik en een betere gestelijke gezondheid.

LICHAMELIJKE EFFECTEN

Het is een begrijpelijke veronderstelling dat de voordelen van zingen in een koor meer te maken hebben met

de sociale aspecten dan met het zingen op zich (ook *Medisch Dossier* heeft al eerder bericht over het belang van sociale verbondenheid voor de gezondheid : zie het aprilnummer van het jaar 2011). Maar uit de onderzoeken valt op te maken dat het muzikale stemgebruik op zichzelf van directe invloed is op het lichaam.

Bij zingen moet je relatief diep en snel inademen, waarna je verlengd en gereguleerd uitademt. Daarmee versterk je de ademspieren. Bij intensieve beoefening kan zingen zelfs

tot langdurige verandering in het hart-vaatstelsel leiden. Dat blijkt uit een onderzoek waarin professionele en amateurzangers werden vergeleken.

Gemeten werd de variabiliteit van de hartfrequentie voor en na de zanglessen (hoe meer het hart zijn frequentie kan variëren, des te beter “getraind” is het).

Tussen de twee meetmomenten (voor en na de les) bleek het variatievermogen van de hartfrequentie

significant toegenomen bij de professionals, maar niet bij de amateurs. Daaruit valt op te maken dat

professionele zangers een gezonder hart- en vaatstelsel hebben.

Ook de hersenen worden gebruikt bij het zingen. Bij mensen die reeds lang zingen, blijken er structurele veranderingen te zijn in het hersendeel dat de auditieve met de motorische regionen verbindt.

ZINGEN ALS THERAPIE

Vanwege de fysieke effecten is zingen inmiddels getest als therapie voor een aantal veelvoorkomende gezondheidsproblemen. Patiënten met de ziekte van Parkinson kunnen bijvoorbeeld baat hebben bij zingen,

zo blijkt uit onderzoek. In meer dan 80 % van de gevallen ontstaan bij deze ziekte namelijk op enig moment stem- en spraakproblemen. Deze kunnen de kwaliteit van leven ernstig aantasten en zingen wordt daarom wel gesuggereerd ter verbetering van de verstaanbaarheid en vaardigheid van de mondelinge communicatie.

In een klein onderzoek met vier patiënten van Parkinson heeft dr. Eri Haneishi van de universiteit van Kansas de effecten gemeten van een muziek-therapeutisch programma bestaande uit vocale warming-ups en zang-oefeningen. Na twaalf tot veertien sessies vertoonden de patiënten een significant verbeterde verstaanbaarheid en stemkracht. In een recenter onderzoek namen twintig Parkinson-patiënten deel aan een programma voor stemrevalidatie, met spraaktherapie en koorzang. Nadat ze in totaal twintig uur spraaktherapie hadden gehad en zesentwintig uur zang, vertoonden de patiënten een significante verbetering in de klank van hun klinkers en in hardop lezen.

Ook patiënten die een beroerte hebben gehad, kunnen volgens onderzoek baat hebben bij zingen.

Een techniek genaamd Melodische Intonatie Therapie (MIT) houdt in dat patiënten woorden en zinsdelen zingen. Deze blijkt te helpen bij afasie, een frequente complicatie na een beroerte, waarbij de patiënt geen taal meer kan produceren en/of begrijpen. Aan Harvard is een onderzoek gedaan met twee patiënten met diezelfde handicap na een beroerte. Vergeleken werd het effect van MIT op het benoemen van plaatjes en op metingen van begrijpelijke spraak ten opzichte van een controle-interventie (spraakoefeningen met herhaling).

Na veertig dagelijkse sessies bleken beide technieken verbetering te geven op alle vlakken, al was de verbetering veel groter bij de MIT dan in de controlegroep. Op dit moment wordt een grootschalig

Gerandomiseerd gecontroleerd klinisch onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van MIT bij afasie.

Veder kunnen **ademhalingsproblemen** verbeterd worden door te zingen. In een gerandomiseerd gecontroleerd klinisch onderzoek met 43 patiënten met chronische obstructieve longziekte (COPD) bleken wekelijkse zanglessen de longfunctie te verbeteren, evenals de kwaliteit van leven. Bijeen soortgelijk onderzoek naar de waarde van zanglessen voor COPD-patiënten bleek dat tweewekelijkse sessies een significante verbetering opleverden van angstverschijnselen en van verschillende lichamelijke metingen ten opzichte van een controlegroep.

In een casusbeschrijving werd een 76-jarige vrouw met preoperatieve **hypertensie** (verhoogde bloeddruk voorafgaand aan een operatie) besproken. Sterke farmacologische middelen hielpen niet tegen haar hypertensie. Haar bloeddruk daalde wel drastisch na het zingen van een aantal religieuze liederen, zodat de operatie kon plaatsvinden. Of zingen op de lange termijn invloed heeft op de bloeddruk moet echter nog blijken.

Ook mensen met chronische **pijn** kunnen volgens een onderzoek voordeel ondervinden van zingen. Patiënten van een pijnkliniek die chronisch pijn hadden, werden verdeeld in twee groepen, waarvan de ene negen sessies van een half uur zingen in klein groepsverband kreeg, en de andere ter vergelijking negen even lange sessies van sporten onder het luisteren naar muziek. Beide groepen vertoonden aanzienlijke verbetering in stemming, coping en de mate van ervaren pijn. Maar hoewel het zingen in dit onderzoek geen significant beter effect had dan het sporten en luisteren, zijn muziektherapie en sport beide bewezen effectieve interventies bij de behandeling van pijn. Daarom was een controlegroep met een wat passievere interventie beter geweest.

Een andere aandoening die verholpen kan worden met zingen is ja, **snurken**. In een vergelijkend onderzoek tussen semiprofessionele koorzangers en niet-zangers bleken de zangers significant lager te scoren op snurken. “Zangbeoefening zou een rol kunnen spelen bij de behandeling van snurken”, aldus de onderzoekers.

ZING DE DOKTER DE DEUR UIT

Hoewel het wachten nog is op kwalitatief beter onderzoek in dit vakgebied – met name onderzoek met grote onderzoeksgroepen en een gerandomiseerde gecontroleerde opzet – zijn de bevindingen tot nu toe veelbelovend. Het lijkt erop dat zingen meer oplevert dan alleen een goed gevoel. Aanvullend onderzoek is gaande, dus wie weet wordt ons in de toekomst nog een dagelijks powerlied aangeraden in plaats van een powernap of een appel per dag om de dokter weg te houden.

Joanna Evans
BMC Public Health (2011)

"Muziek hoeft trouwens helemaal niet 'eigentijds populair' van stijl te zijn om onze tijdgenoten te kunnen raken. Smaken verschillen, dus zijn er verschillende muzikale golf lengten waarop een ander iets van Gods aanwezigheid kan proeven. In evangelische kringen kiest men daarom voor een idioom dat veel lijkt op de popmuziek van nu. Andere gemeenten hebben traditionele kerkmuziek en trekken daarmee ook veel buitenstaanders."

Evert W. van de Poll, Samen in de naam van Jezus. Over evangelische liturgie en muziek (p. 163)

"De grote waarde van liederen in de liturgie is, dat je meer kunt zingen dan je zeggen kunt. Van groot belang is dat je die hoge, soms grote woorden gezamenlijk zingt. Je hoort jezelf niet terug, maar voelt je als het goed is geborgen bij degenen die met jou en om jou heen meezingen. Dat maakt ook dat liederen zo kunnen raken en ontroeren."

Paul Valk in Eredienstvaardig jrg. 17 nr. 6 (december 2001)

"Wij gaan de liturgie binnen zoals we de kerkruimte binnengaan; we maken haar niet zelf. De tegenwoordigheid van Christus gaat altijd aan onze tegenwoordigheid vooraf."

"De katholieke liturgie is organisch gegroeid onder de generaties gelovigen voor ons. In het vieren van deze traditionele liturgie kunnen de menselijke expressie en creativiteit tot hun recht komen.

[...] Door in dit rijke erfgoed te participeren kan de gemeenschap ervaren dat zij deel heeft aan een werkelijkheid die het eigen begrip te boven gaat."

Bernd Wallet in Eredienstvaardig jrg. 17 nr. 3 (juni 2001)

Kinderkoördirigent Catrien Posthumus Meyjes over het zingen met kinderen:

"Het allermooiste is dat je kinderen voor de rest van hun leven iets waardevols meegeeft: plezier in het zingen. Maar zingen is méér: zingen is muzische vorming, is omgaan met mooie en goede teksten die een leven lang meegaan. Zingen is een elementaire uitlaatklep die je altijd bij je hebt. Daarnaast krijgen kinderen in de kerk een basaal gevoel voor rituelen in een liturgische context."

Els Dijkerman, "Begin een kinderkoor. Een interview met twee koördirigenten" in Eredienstvaardig jrg. 24 nr. 4 (september 2008)

"Als het orgelspel te wensen over laat, dan ook de gemeentezang."

Jan Zwart (1877-1937) in De Amsterdammer van dinsdag 26 september 1933