

Śpiew to zdrowie – czyli co daje chór

11 listopada 2023 r., w trakcie obchodów Narodowego Święta Niepodległości w naszej gminie, mieliśmy możliwość posłuchać występu Bielskiego Chóru Kameralnego pod dyрекcją Beaty Borowskiej. Słuchacze tego koncertu zapewne postrzegali go w kategoriach przeżycia duchowego czy artystycznego. Jednak najprawdopodobniej niewielu z nich podchodziło do występu jako do... sesji terapeutycznej. Tymczasem okazuje się, że śpiewanie, a szczególnie śpiewanie w chorze, to nie tylko doznania estetyczne, ale także istotne i wymierne korzyści zdrowotne!

Kwestią oczywistą jest, że bez oddychania nie ma śpiewu, ale aby móc śpiewać dobrze, dobrze trzeba także oddychać. Prawidłowe ćwiczenia oddechowe to podstawa w praktyce chóralnej, a ich dobroczynne efekty wpływają na całokształt dobrostanu organizmu, szczególnie w rzeczywistości, jakiej wszyscy stawiamy czoła po epidemii COVID-19. Ćwiczenie oddechu pozwala zwiększyć objętość płuc, wypracować prawidłową postawę ciała, a nawet pomóc w zwalczaniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). A jeśli dodatkowo łączymy je ze śpiewem, to mamy doskonały mariaż przyjemnego z pożytecznym.

Śpiew chóralny wpływa jednak pozytywnie nie tylko na ciało, lecz także na psychikę. Mówi się wręcz, że kto śpiewa w chorze, nie musi chodzić do psychiatry. Grupa chórzystów stanowi dla jednostki źródło wsparcia psychicznego. Z jednej strony, śpiewając w grupie, nie mamy poczucia bycia ocenianym, a osoby o nieco mniejszej sile przebicia mogą rozwijać pewność siebie i odwagę. Z drugiej, czujemy się zjednoczeni z innymi dążącymi w tym samym momencie do wspólnego celu, co stanowi niezwykle źródło stymulacji. Stymulujemy także bezpośrednio nasz umysł, gdy np. uczymy się nowego utworu, a to – jak w przypadku każdego innego rodzaju nauki – pozwala spowolnić procesy starzenia zachodzące w mózgu.

Wreszcie, chór tworzy małą społeczność, a praca w niej pozwala kształtować umiejętności społeczne i poczucie przynależności. Przynależności do grupy przyjaciół tworzących razem coś więcej niż suma ich indywidualnych głosów, skupiających się na realizacji łączącego ich dążenia, lecz także spotykających się i cieszących wspólną obecnością prywatnie, na gruncie pozamuzycznym. Pasja ta pozwala jednocześnie na rozwój systematyczności i odpowiedzialności – za siebie i zespół – poprzez obecność na próbach i koncertach, lecz także przez rezygnowanie z nadmiernie solistycznych zapędów. Mówi się, że w chorze powinno się śpiewać tak, żeby nie było cię słychać, kiedy jesteś, lecz było słychać, kiedy cię nie ma.

Można zatem śmiało stwierdzić, że śpiew, a zwłaszcza śpiew w chórze, to zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Co więcej, to także okazja do realizacji swych pasji. A przy tym, co wcale nie najmniej ważne, okazja do uczestniczenia w ciekawych wydarzeniach, spotkania wyjątkowych osób i zobaczenia niezwykłych miejsc. Dość wspomnieć, że przywołany na wstępie Bielski Chór Kameralny w trakcie swojej ponad 30-letniej działalności wielokrotnie współtworzył znane festiwale, wykonywał utwory sakralne, ale też rozrywkowe, musicalowe czy z kręgu kultury żydowskiej. Występował z zespołami i solistami cieszącymi się krajową i międzynarodową sławą. Odwiedził takie zakątki świata jak Kanada, Turcja, Wietnam, Tajlandia, Chiny czy Izrael... Jeśli to nie jest wystarczającą zachętą do dołączenia do chóru, to sam nie wiem, co mogłoby nią być!

Paweł Handzlik