

Petje za boljše zdravje

Izveček

Petje v zboru ima pozitiven vpliv na počutje in zdravje ljudi, kar potrjujejo primeri dobre prakse v tujini. Ti ne obravnavajo petja samo kot estetsko in kulturno dejavnost, temveč mnogo širše, tudi z vidika socialne in terapevtske dejavnosti. V prispevku so opisane možnosti povezovanja področij z namenom, da bi se to povezovanje v korist posameznikov in družbe na sploh preneslo tudi v slovenski prostor.

Ključne besede: zborovstvo, pozitivni učinki petja

Uvod oz. razumevanje zborovskega petja

Zborovsko petje je najštevilčnejša ljubiteljska dejavnost v Sloveniji. V letu 2009 je po oceni JSKD v zborih prepevalo ok. 60.000 ljudi (ok. 3 % celotnega prebivalstva). Po popisu Evropske zborovske zveze *Europa Cantat* iz leta 2014 pa je pri skupnem petju v Sloveniji sodelovalo celo 170.000 ljudi (Bartel, 2017). Tako zborovske pevce in njihovo petje uvrščamo med večje in močno kulturno gibanje.

Pevci na vprašanje, zakaj pojejo v zborih, povedo, da radi pojejo, nastopajo, pri tem uživajo, radi hodijo na vaje, kjer se dru-

Choir Singing Improves Health

Abstract

Choir singing has a positive effect on mood and health, as demonstrated by good practice examples from abroad which treat choir singing not only as an aesthetic and cultural activity but also from a much broader perspective, including social and therapeutic aspects. The article describes the possibilities of connecting these areas in order to transfer this connection into Slovenian environments where it could benefit individuals as well as society in general.

Keywords: choir singing, positive effects of singing

žijo, najdejo nove prijatelje ter kot družba skupaj preživljajo prosti čas. Umetniško bolj ambiciozni dodajajo, da ob izvajanju tehtnejše glasbene literature izživijo svoje umetniške potenciale in doživljajo estetske užitke (Rojko, 2014).

Zborovsko petje je prvotno videno kot oblika kulturnega udejstvovanja in druženja. Petje ima mnogo neposrednih in posrednih učinkov na pevca (ib.), npr.:

- pevec, ki pride po celodnevni službeni obveznosti utrujen na vaje, po vajah odide domov napolnjen z energijo,

- pevec je motiviran vsak teden hoditi na vaje kljub zahtevam službe in družine ter si del dopusta rezervira za turneje, tekmovanja,
- otrok s posebnimi potrebami (tudi gibalno oviran) pri petju in hkratnem gibanju nima težav,
- pevec kot del skupine/zbora dobi od drugih pevcev moralno oporo v težkih življenjskih situacijah (npr. razpad družine, neuspešno iskanje zaposlitve),
- starostnik z demenco se pri petju npr. ljudskih pesmi spomni vseh besedil,
- pevec ob petju dobiva kurjo polt, mu gre na jok, se čuti pomembnega, bolj samozavestnega ipd.

V nadaljevanju so navedene nekatere raziskave, ki znanstveno podpirajo učinke petja na počutje in zdravje posameznika.

A. Pozitivni učinki petja v zboru

Petje v zboru pozitivno učinkuje na **psihično in telesno zdravje ljudi** (prim. Beck et al., 2000; MacDonald et al., 2012, Norton, 2016, Valentine in Evans, 2001). Neposredno vpliva na človekov srčni utrip, frekvenco dihanja, krvni pritisk in procese notranjega izločanja. Krepi se imunski sistem, saj med petjem poteka redukcija stresnega hormona *kortizola*, zvišuje pa se raven proteina *imunoglobulin A* (IgA), ki nas ščiti pred vdorom mikroorganizmov,¹ ter raven hormona *oksitocina*, ki lajša občutek tesnobe in stresa, sproščajo se pozitivni hormoni, kot so *beta endorfin*, ki zmanjšuje občutek bolečine, ter *serotonin* in *dopamin*, hormona sreče in zadovoljstva.

Ker pri petju sodelujejo različne mišice, pripomore petje k sproščeni, stabilni in izravnani telesni držji, omogoča nemoteno dihanje, normalen pritisk na strukture hrbtenice in mišic ter sprošča mišično napetost v ledvenem in vratnem predelu. Izboljšujejo se dihalne zmogljivosti in kontrola izdiha.²

Med skupinskim prepevanjem se srčni utripi pevcev sinhronizirajo, zaradi česar včasih skupno petje občutimo kot vodeno skupinsko meditacijo.

Ustvarjalna aktivnost pomaga ljudem v stresnih situacijah, zato v tujini že vrsto let uporabljajo petje za terapevtske namene pri osebah z motnjami v duševnem razvoju oz. kot pomoč ljudem, ki se spoprijemajo s psihološkimi krizami (Morrisonin Clift, 2012). Petje uporabljajo tudi kot terapijo za bolnike po možganski kapi ter kot podporno terapijo pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo (petje priključuje avtobiografske spomine in čustva, povezana z njimi), Parkinsonovo (petje pripomore k izboljšanju motorike in mobilnosti) in kronično obstruktivno pljučno boleznijo KOPB (s pomočjo dihalnih vaj, vaj vokalne tehnike ter petjem se krepijo dihalne mišice, pljučna kapacite-

¹ Med petjem se zviša raven IgA tudi za 240 odstotkov.

² Zato se petje priporoča astmatičnim bolnikom.

ta, pogloblja globoko dihanje, izboljša se učinek izkašljevanja, zmanjša se občutek zasoplosti).

Petje pozitivno vpliva na **govorno-jezikovni razvoj oz. razvoj govornih spretnosti** (Valentine in Evans, 2001). Človeški glasovni aparat je nosilec človekovega govora in ima sposobnost glasbenega inštrumenta. Kljub mnogim podobnostim (strukturirani vzorci tonskih višin v melodiji, trajanj v ritmu in jakosti v dinamiki), je petje zahtevnejše od govora. Zahteva večjo intenzivnost, jasnost in razločnost izgovorjave, večjo telesno in fizično obremenitev (zaradi večjega tonskega obsega, izvajanja daljših tonov, jih je v višjih legah ustrezno okreptiti).

Z izreko pesemskih besedil se poglobljajo spretnosti besednega izražanja, izboljšuje kakovost izgovorjave, bogati besedišče, razvija občutljivost za zven besed (koristno za bralne veščine) in krepi občutek za oblikovanje vokalov.

Petje pesmi spodbuja interakcijo s tujimi jeziki ter z glasbo tujih kultur in narodov, s čimer se izboljšuje komunikacija, navezovanje stikov in odnosov z drugimi.

Je učinkovito sredstvo pri odpravljanju ali zmanjševanju govorno-jezikovnih motenj (npr. artikulacijske motnje, apraksija, dizartrija, jecljanje, afazija, zakasneli govorni razvoj, motnje avtističnega spektra, govorna fluentnost). Npr. z uporabo dihalnih vzorcev petja krepimo intenziteto glasu in izboljšamo delovanje mišic pri govoru, s ponavljanjem določene fraze, verzov ali refrena pesmi pa razvijamo sposobnost slušne percepcije in spomina.

Z zborovskim petjem **usmerjamo pozornost in urimo koncentracijo in pomnjenje** (ib.), saj mora pevec pri petju koordinirati različne elemente (npr. spremljava melodičnega in ritmičnega poteka v pesmi, dinamike, artikulacije, posameznih vstopov) za zaznavanje pevskega procesa in temu prilagojeno odzivanje v koherentnem delovanju zborovske zasedbe kot celote. K temu pripomoreta pevčeva pozornost in koncentracija, ki omogočata natančnejše zaznavanje, boljše organiziranje in shranjevanje informacij ter kvalitetnejše in učinkovitejše delovanje. Spodbuja se razvoj višjih spoznavnih procesov (kot so mišljenje, sklepanje, pomnjenje, učenje), kar vpliva na globlje dožemanje in večjo ustvarjalnost.

Glasbeni spomin je vir, iz katerega posameznik črpa glasbene ideje. Specifični glasbeni elementi, kot so akordi, harmonija, jakost in uglašenost, spodbujajo pomnjenje. Pevci z učenjem melodičnih in ritmičnih fraz ter besedila pesmi urijo verbalni, glasbeni in slušni spomin.

Pomembni so tudi **sociološki vidiki** zborovskega petja, in sicer: medgeneracijsko sodelovanje kot pomembna komponenta človekovega razvoja, razvoj občutka lastne vrednosti ter občutka biti družbeno pomemben/koristen, krepitev samopodobe in samozavesti ter širjenje in krepitev socialnih mrež (podpora med člani skupine; Rojko, 2014).

B. Primeri dobrih praks

Pojoče bolnišnice (ang. *Singing Hospitals*, nem. *Singende Krankenhäuser*) so prva mednarodna mreža, oblikovana kot dobrodelna organizacija (od leta 2010), ki vključuje skupinsko petje v procese zdravljenja, predvsem pri bolnikih z afazijo, demenco, kroničnimi in neozdravljivimi boleznimi, depresijo, posledicami stresa in travmatičnimi čustvenimi motnjami. Trenutno je mreža najbolj razširjena v nemško govorečih državah (Nemčija, Avstrija, Švica). Najdemo jo v 29 državah po svetu (npr. Romunija, Nizozemska, Velika Britanija, Turčija, Šrilanka).

Program Pojočih bolnišnic temelji na aktivni udeležbi bolnikov v skupinskem petju, ki je drugačno od klasičnega zborovskega petja (je brez not, s preprostimi melodijami in besedili, smiselni in ciljno izbran pesemski repertoar za lajšanje določenega tipa zdravstvenih težav). Terapijo izvajajo terapevti z licenco, ki jo pridobijo v izobraževalnem programu *Singing Hospitals* (*Pojoče bolnišnice*; gl. spletno stran programa *Singing for Breathing*).

Znani so **primeri zborovskega petja v ustanovah za prestopnike, kaznjence** (npr. zbor zapornikov v Celovcu), **za brezdomce** (npr. v Montrealu), **brezposelne osebe in osebe v stiski** (Rojko, 2014), kjer pevsko druženje, skupinsko ustvarjanje, soodločanje o pevskem repertoarju, nastopanje za ožje okolje spremeni posameznikov vsakdan v organiziranega, z oblikovanjem navad rednega dela, odgovornosti do sebe in drugih v skupini ter dvigom samozavesti (ob aplavzih). Pri tem je važen proces dejavnosti in ne njen končni rezultat (kvaliteta javnega nastopa).

Zelo uveljavljeno je **zborovsko petje za namene medkulturne integracije** (npr. države z večjim številom migrantov, kot sta Nemčija in Švedska), kjer se s spoznavanjem in izvajanjem glasbe različnih kultur in narodov gradijo mostovi med temi, z razvojem spoštovanja drug drugega in ustvarjanje novih socialnih mrež.

Sklep s predlogi

Izsledki znanstvenih raziskav in opis primerov dobrih praks potrjujejo pozitivne učinke zborovskega petja oz. potrditev, da petje ni le umetniška dejavnost, temveč ima tudi socialne, fizične in terapevtske učinke, ki jih lahko izkoristimo v preventivne ali kurativne namene v zdravstvenih, negovalnih in rehabilitacijskih centrih. Potreba in interes za izvajanje tovrstnih programov se je izkazala tudi v slovenskem prostoru.

Za lažjo in učinkovitejšo integracijo tovrstnih praks v naš prostor v nadaljevanju navajamo predloge:

- ozaveščanje širše javnosti o zdravilnih učinkih zborovskega petja (z različnimi mediji, organizacijami posvetov, okroglimi mizami, s seminarji, z izobraževanji, objavljanjem strokovnih prispevkov),
- podpora pri oblikovanju različnih organizacijskih oblik za zborovsko dejavnostjo za odrasle,

- motiviranje otrok za zborovsko petje,
- usmerjanje deleža sredstev iz preventivnih socialnih programov tudi v zborovsko dejavnost (Rojko, 2014),
- bodoče zborovodje (na *Akademija za glasbo v Ljubljani*) izobraziti z dodatnimi znanji s področja socialno-kulturnega dela, na *Fakulteti za socialno delo* pa uvedba nove izbirne smeri študija, socialno-kulturno delo (ib.),
- navezovanje stikov z različnimi ustanovami za možnost prenosa uspešnih praks iz tujine k nam,
- organizacija spoznavne delavnice za tiste, ki jih zanima delo pevskega terapevta ter pridobitev licence v *Pojočih bolnišnicah*.

#Viri in literatura

1. Bartel, R. (2017). *Singing Europe: A pilot research project ECA-EC*. Germany: Beate Marx. Dostopno na: http://www.thevoiceproject.eu/fileadmin/redaktion-thevoice/VOICE/docs/singingeurope/singingeurope_report.pdf.
2. Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. in Enamoto, H. (2000). *Music Perception 18/1*: »Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol«. University of California: 87–106.
3. Dewhurst-Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka*. Ljubljana: Tangam.
4. MacDonald, R.A.R., Kreutz G., Mitchell L. (2012). *Music, Health, and Wellbeing*. New York: Oxford University Press.
5. Morrison, I. in Clift, S. (2012). *Singing and people*. Dostopno na: http://naturalvoice.net/docs/Singing&COPD_Oct12.pdf.
6. Morrison, I. in Clift, S. (2012). *Singing and Mental Health*. Dostopno na: <http://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2013/01/Singing-and-Mental-Health-PDF.pdf>.
7. Nam Yoon, J. (2000). *Glasba v razredu: njen vpliv na razvoj otrokovih možganov, sposobnosti in spretnosti*. California.
8. Norton, K. (2016). *Singing and Wellbeing*. New York, London: Routledge.
9. Rojko, B. (2014). *Pevski zbor – stičišče socialnih interakcij*. Dostopno na: <http://nasizbori.jskd.si/pevski-zbor-sticisce-socialnih-interakcij/>.
10. *Singing for Breathing*. Dostopno na: <http://www.rbht.nhs.uk/about/arts/whats-on/singing-for-breathing/>.
11. Valentine, E. in Evans, C. (2001): *British Journal of Medical Psychology 74/1*: »The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices«, 20–115.