

Chanter, c'est bon pour la santé :

- Chanter favorise l'élimination du stress en nous permettant d'évacuer nos émotions responsables de notre anxiété. La respiration abdominale permet également l'oxygénation de notre organisme. Nous nous sentons alors plus détendus.
- Chanter permet de chasser les idées noires : en chantant, notre cerveau commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines, anti-dépresseurs naturels. Ainsi, notre humeur s'en trouve améliorée et on voit « la vie en rose » pendant plusieurs heures.
- Chanter donne confiance en soi : en trouvant sa voix, le chant permet d'affirmer sa voie. Véritable pratique de confiance en soi, le chant permet de bien placer sa voix, ce qui donne de l'assurance qu'elle soit physique ou dans l'expression de soi.
- Chanter améliore nos capacités respiratoires : chanter requiert une respiration abdominale, cette même respiration qu'ont les bébés à la naissance et que nous perdons par la suite. En chantant, nous rééduquons notre manière de respirer.
- Chanter soulage le mal de dos : pour pouvoir chanter, il est nécessaire de se tenir droit et de relâcher les épaules. De plus, en chantant, nos cordes vocales se mettent à vibrer. Le larynx fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permettant ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage vibratoire.
- Chanter améliore notre créativité : toute notre éducation vise au développement du cerveau gauche, c'est-à-dire la partie chargée de la logique, du raisonnement. Ainsi, nous négligeons le côté droit du cerveau, siège de l'intuition, de la créativité, des capacités artistiques. Chanter active le cerveau droit et nous permet de développer l'intuition et la créativité, indispensables à un équilibre harmonieux.

Chanter en chœur

Le chant choral, en plus d'offrir les bienfaits de l'art choral que nous venons de lister, constitue une activité sociale enrichissante. Chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif et contribuer à un résultat global en synchronisant son énergie et celle des autres.

De plus, appartenir à une chorale favorise les échanges intergénérationnels, la communication, le partage et l'écoute de l'autre.

Source : Chorale Résonances de Sallanches (Haute-Savoie)