

Meta Praček
vzgojiteljica in glasbena pedagoginja

petje pod tušem ali petje v zboru?

Vsekakor oboje. Vendar tokrat nekaj malega o petju v zboru.

Le kako bi svoje udejstvovanje v deklškem zboru na Gimnaziji Želimlje komentirala dijakinja Lara Pungartnik?

»Torej ... kaj je *kulskega* pri pevskih? To, da se sprostiš, da se lahko skoncentriraš na nekaj drugega, malo odmisliš šolo in druge skrbi, da narediš nekaj tudi zase, ker si osredotočen na svoje telo, na to, kaj delaš, in imaš dober občutek, ko na koncu uspe štiriglasje in se sliši tako *bolano*. Poleg vsega naštetega je tu še trud, ki je poplavljen na vseh koncertih,

in to, da spoznavaš nove ljudi, s katerimi te veže strast do glasbe. In ... vzame ti tudi kakšen odmor, ko ne veš, kaj bi delal in potem te pevske rešijo, da ne *safraš*.« (Hm, je mogoče zadnji stavek začinila s kančkom sarkazma?) ☺

Ali ste vedeli, da petje v zboru osrečuje?



O, ja! Na to temo je nastalo kar nekaj raziskav. Poglejmo, kaj pravi o petju biologija ...

Petje niža raven kortizola, kar pomeni, da niža nivo stresa. Poleg tega se med petjem v skupini zvišata raven dopamina (hormona sreče, ki spodbuja živahnost in dobro voljo, bistri misli in buri domišljijo) in oksitocina (hormona, ki ga povezujemo z



High School Choir



What our friends think we do



What our moms think we do



What society thinks we do



What our director thinks we do



What we think we do



What we actually do



najlepšimi občutki in vsem, kar nas dela človeške: s srečo, povezanostjo, zaljubljenostjo ...). To je delno odgovorno za pevčevo samozavest in vli-va občutek evforije ob sodelovanju v zborovskem ansamblu.

Ali ste vedeli, da glasba lahko (o) zdravi?

Že v zgodovini se je glasba v različnih kulturah uporabljala ob številnih zdravilnih ritualih, v 21. stoletju smo zdravljenje z glasbo poimenovali glasbena terapija. Glasbeno terapijo na primer uporabljajo kot pripomoček pri odpravljanju govornih napak, za lajšanje duševnih bolezni in celo za zdravljenje obolelih dihal.

Poslušanje glasbe, igranje na inštrument in seveda petje se

je izkazalo za učinkovito tudi pri lajšanju bolečin, in sicer zaradi sproščanja nevrokemičnih snovi, kot je beta endorfin, ki je v našem telesu prav zato, da pomaga pri lajšanju oz. zmanjševanju bolečin.

Petje ohranja naše možgane *mlade*. Z učenjem besedila in melodije, ki jo pojemo v zboru, so naši možgani primorani bolj aktivno delovati ter utrjevati spominske sposobnosti. Dokazano je, da petje pomaga bolnikom z demenco.

Zakaj je petje v zboru dobro za vsakega izmed nas?

Petje izboljša socialno življenje. Kot npr. treniranje skupinskih športov tudi petje v zboru pripomore k temu, da spoznaš ljudi, ki imajo enake interese kot ti, kar pomaga, da ustvariš socialno povezavo med člani zbora.

Še eno izmed dejstev je, da so zborovski pevci boljši državljani. Običajno so bolj sočutni do ljudi, ki jih obkrožajo, in bolj prizadevni pri opravljanju prostovoljnih nalog v skupnosti in sodelovanju z dobrodelnimi akcijami in organizacijami.

Če že poješ, je res modro nadaljevati s tem hobijem. Če pa še ne poješ ... kaj čakaš? Aja, na boljše čase, seveda! (beri: konec ukrepov zaradi Covida-19). No, ko bo vse to mimo, se pa le pridruži kakšnemu zboru! ☺



Jan Gračner, 3. a

Sinusoida v mojem življenju



Sinusoida je neskončna črta, ki se ne-
nehno dviguje in spušča. Ko doseže svojo
maksimalno vrednost (najvišjo točko), sle-
di konstanten spust do minimuma (najniž-
je vrednosti).

Velikokrat tudi življenje deluje na po-
doben način. Začnemo na nekem nevtral-
nem položaju (na grafu sinusoide je to ni-
čla funkcije) ter nato svojo pot nadaljuje-
mo navzgor ali navzdol. To pot lahko sami
s svojimi dejanji le delno usmerjamo, saj
imajo na naše življenje velik vpliv tudi zu-
nanji dejavniki (naravne nesreče, vojne ...).
Sam pri sebi na prvi pogled ne bi pomislil,
da je moje življenje sinusoida, a če pogle-
dam nazaj, vidim, da je moje življenje pol-
no vzponov in padcev, ki si večinoma sledijo
v zaporedju (najprej visok dosežek, takoj za
njim padec na najnižjo možno raven). A še



bolj kot v večletnih intervalih opažam, da me sinusoida spremlja skozi dan. Včasih jutro začnem z zelo veliko motivacijo, a ko se soočim z izzivi (npr. učenje), se moja motivacija zmanjša. Nato, ko sem že čisto brez motivacije, pogosto najdem nek smisel in z njegovo pomočjo spet dobivam energijo. Vračanje motivacije se ne ustavi, dokler zvečer ne doseže take vrednosti, kot jo je imela zjutraj. Naslednji dan se zgodba ponovi. Lahko pa se zgodi ravno obratno. Da začnem zjutraj na dnu, sem sredi dneva na vrhu in končam spet na dnu.

Na spletu pa sem izvedel, da me poleg omenjene sinusoide v vsakdanjem življenju spremlja še veliko drugih, ne da bi se tega zavedal. Na primer zvočni valovi, GPS in arhitektura zgradb prav tako delujejo na temelju sinusne funkcije. Najbolj pa me je fasciniralo, da lahko tudi valovi na odprtem morju predstavljajo oblike krivulj, ki so zelo podobne sinusoidam.

Za natančnejši vpogled v informacije, ki sem jih naštel v tretjem odstavku, lahko prebrskate naslednjo spletno stran:

https://prezi.com/gj0mgvu_s2ec/real-life-applications-for-sine-and-cosine-trigonometric-fun/

Avtor: GABRIEL KLANČAR

D i h a j

Zanimivo,
svobodo se lažje zajema
z žlico tujstva,
kot z žlico domačnosti.

Oziroma,
v tujstvu je potrebno
sevati svobodo zelo naglas,
če nočeš biti črnobel pešec
v množici.

Lepo,
res lepo je
ko se črnobeli pešci
nagnetejo okoli mene, ki sevam
svobodo
in se za kanček obarvajo.

Življenje,
pa je itak toliko večje od mene,
da se ne sekiram,
če sevam prenaglas.

Pesem na željo avtorja ni bila lektorirana.