
RAPPORTERING RESEARCH 2

WAT DOET MUZIEK MET HET MENSELIJK BREIN EN LICHAAM?

Gezocht op google search en google scholar.

Met als sleutelwoorden muziek, hersenen, cognitief, motoriek, brein, lichaam, hersenontwikkeling

Zoektermen: wat doet muziek met je hersenen (google search), muziek en hersenontwikkeling (google scholar)

Voor de rapportering wordt telkens teruggegrepen naar de Research Protocol.

Website geopend:

<https://brainbalanceinstituut.com/muziek-met-je-hersenen/>

<https://stories.kuleuven.be/nl/verhalen/een-bijsluiter-voor-de-festivalzomer-wat-doet-muziek-met-ons-lijf-en-brein>

Rapportering:

1^{ste} artikel (google search):

Muziek is meer dan alleen geluid; het heeft een positief vermogen om emoties los te maken, gedachten te beïnvloeden en zelfs je fysieke gezondheid te verbeteren.

Muziek als positieve invloed => muziek bestaat uit trillingen op bepaalde frequenties, die in het brein terecht komen. De trillingen activeren hersendelen en roepen emoties op die horen bij jouw persoonlijke breinprogrammering. Ook stimuleren ze de aanmaak van neurotransmitters, zoals GABA en dopamine.

Positieve invloed:

1. Muziek kan zorgen dat je goede stemming wordt behouden of komt.
2. Muziek effect op immuunsysteem. Door rustgevende muziek, hogere niveaus van antilichaam immunoglobuline A in je immuunsysteem ontstaan. Helpt tegen virussen en ander indringers.
3. Dient als een kracht voor stressmanagement. Verminderen van stress.
4. De juiste muziek brengt je in een perfecte staat van ontspanning en helpt je lichaam om beter in slaap te vallen. En slaapkwaliteit te verbeteren. Nummers van één beat per seconde.
5. Rustige, kalme klanken stimuleren creativiteit.

Breinvetenschap achter muziek:

Gaat in diepste structuren van het brein. Activeert verschillende breingebieden, dit zorgt voor reacties in het brein, van emoties tot motorische functies. Het hele brein doet mee. De meest complexe systemen zijn stimuleren het best.

Emoties oproepen met muziek:

Één van de krachtigste middelen om emoties op te roepen. Het brengt jezelf in een bepaalde stemming. Alle elementen van muziek (ritme, klank, melodie en harmonie) hebben invloed op een specifiek deel van de hersenen: de amygdala. Het verbindt ook mensen op een diepgaand niveau, vermindert eenzaamheid en stimuleert een gelukkig gevoel.

Fysieke effecten van muziek:

Het kan de hartslag verlagen, bloeddruk laten dalen, verlagen van de cortisol, de spieren ontspannen en zelf het immuunsysteem verbeteren. Het stimuleert het motorische gebieden in het brein. Het ritme kan aanzetten tot beweging en zelfs motiveren om actiever te zijn.

Individuele voorkeuren:

Het effect van muziek op het brein is niet voor iedereen hetzelfde. Hoe krachtig het effect van iemands favoriete muziek kan zijn, is soms te zien bij patiënten met dementie. Mensen die zich niets meer lijken te herinneren, amper nog reageren en niet meer praten, veren ineens op wanneer ze een liedje uit hun jeugd horen.

Binaural beats:

Mensen vinden het fijn om te luisteren naar klanken die veel hoge frequenties bevatten. Japanse wetenschappers ontdekten dat dit soort klanken verschillende diepere hersenlagen activeren en de productie van hersengolven veranderen.

Artikel 2:

Muziek helpt om onze emoties bij te sturen. Bij het horen van een breekbare melodie of een gevoelige zangpartij worden soms bepaalde hormonen vrijgemaakt – we noemen ze de lusthormonen – en dat kan leiden tot een kippenvelmoment of ‘huidorgasme’: een koude rilling die de lichaamshaartjes overeind doet staan. Het is een typische reactie die we ervaren als we ons diep geraakt of ontroerd voelen. Welke muziek dit kippenvelmoment veroorzaakt is voor iedereen anders.

Sociale sterk aspect. Verbindende kracht. Wekt een saamenhorigheidsgevoel op, en dat werkt dan weer in op het beloningssysteem van de hersenen. Samen zingen helpt een groepsgevoel te creëren. Tijdens het zingen maken de hersenen oxytocine aan, helpt bij het vormen van vriendschappen of liefdesrelaties.

Afwisseling in muziek soorten beluisteren is ook bevorderend voor het lichaam.

Zelf muziek spelen is ook gunstig, het scherpt motorische vaardigheden aan. Wie een instrument bespeelt is sneller in het aanleren van andere handelingen. Topmuzikanten hun hersenen zien er anders uit. Bepaalde hersendelen zijn meer ontwikkeld en de linker- en rechterhersenhelft zijn beter verbonden, wat zorgt dat het brein op bepaalde vlakken sneller werkt. Dit effect is ook te zien als er intensief naar muziek wordt geluisterd.

Muziek spelen is bijzonder uitdagend als vaardigheid. Maar zelfs een nummer meezingen is hersengymnastiek; toon aanhouden, ademhaling letten, tekst en melodie onthouden.

Conclusie:

Uit de artikelen blijkt dat muziek een diepgaande invloed heeft op zowel ons mentale als fysieke welzijn. Het luisteren naar muziek heeft wetenschappelijk onderbouwde effecten op de hersenen en het lichaam, en kan de gemoedstoestand verbeteren, stress verminderen, het immuunsysteem versterken en zelfs slaap bevorderen. Door de activering van neurotransmitters zoals dopamine en de stimulatie van het beloningssysteem kunnen emoties worden opgeroepen, een gevoel van verbondenheid ontstaan en zelfs een sociale band worden versterkt. Het heeft ook een sterk sociaal aspect, dat groepsgevoelens en saamenhorigheid bevordert.

Daarnaast laat het spelen van muziek unieke effecten zien op de hersenstructuur en motorische vaardigheden. Topmuzikanten ontwikkelen specifieke hersendelen sterker, waardoor het leren en verwerken van andere vaardigheden wordt vergemakkelijkt.