

De kracht van muziek

Tekst: Esther Smid ~ Foto: Cisca Kruisdiijk

Muziek brengt je vaak in een bepaalde gemoedstoestand. Er bestaan muziekstukken waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze een gunstige invloed hebben op onze hersengolven. Volgens **Karima Matser**, muzikaal entrepreneur en ex-borstkankerpatiënt, kun je deze – met name klassieke - muziekstukken goed gebruiken om tot jezelf te komen.

Er bestaan vier verschillende soorten hersengolven', vertelt Karima Matser, 'die in een goede verhouding aanwezig moeten zijn om bijvoorbeeld helder na te denken, creatieve ideeën te ontwikkelen en dicht bij je gevoel te komen. Door pijn, paniek, stress of angst ontstaan er minder goede verbindingen in de hersenen, waardoor heider nadenken niet meer mogelijk is. Muziek kan de verschillende soorten hersengolven weer in evenwicht brengen. Vrij recente onderzoeken van The Institute for Music and Neurologic Function in New York en het Anna Wise Center in Berkeley hebben door het meten van hersengolven wetenschappelijk aangetoond dat bepaalde muziekstukken voor tachtig tot negentig procent van de mensen inderdaad een helende werking hebben. Langzaam aan wordt binnen de gezondheidszorg gebruikgemaakt van deze kennis, bijvoorbeeld bij mensen die een beroerte hebben gehad. Twee uur per dag luisteren naar je favoriete muziek heeft namelijk een positief effect op het herstel.'

De cadans van het hart

'Op basis van bovenstaande onderzoeken heb ik voor mijn werk als trainer en coach bepaalde pianostukken uitgezocht. Voor een rustgevende werking is het belangrijk dat de muziek een hartslag-cadans heeft en een bepaalde melodische opbouw: de muziek moet voortkabbelen als de zee. Ik gebruik de muziekstukken bij de begeleiding van gehandicapten, mensen met slaapproblemen, patiënten met chronische pijn en kinderen met ADHD. Deze mensen zijn vaak niet gewend om naar klassieke muziek te luisteren. Toch blijkt de muziek een rustgevende, ontspannende werking te hebben; mensen slapen er beter door en bepaalde tics verdwijnen.'

Onzichtbare coach

'Ik heb zelf ook ervaren hoe muziek mij tijdens mijn ziekteproces troostte en rust gaf, waardoor ik mijn genezingsproces beter doorliep. Ook voor

borstkankerpatiënten kan muziek dus als een onzichtbare coach werken. Door bewust te luisteren naar muziek kun je verdriet, angst, pijn, onzekerheid, vermoeidheid, stress, stemmingswisselingen en concentratieproblemen beheersbaar houden. Het acceptatie- en verwerkingsproces verloopt daardoor beter. Bij ernstige klachten is muziek natuurlijk niet afdoende, dan is professionele begeleiding nodig.' ●

Helende werking van muziek zelf ervaren

- **Zelf musiceren** werkt het beste. Kun je dat niet? Woon dan eens een live concert bij. De trillingen van de muziekinstrumenten komen dan rechtstreeks bij je binnen.
- **Meezingen** met een lied is natuurlijk heerlijk, maar probeer ook eens mee te neurien. Je mond gaat trillen, waardoor je ontspant. En je houdt de kracht binnen je lichaam, waardoor je energie geeft aan je eigen lijf.
- **Dansen** of meestampen op je favoriete muziek of trommelen op een omgekeerde emmer werkt als een uitlaatklep. Lichaamelijk bezig zijn vermindert spanning en stress.

Bekende effecten van rustgevende muziek

- **Lichamelijke effecten:** verlaging bloeddruk, hartslag- en ademhalingsfrequentie, vermindering spierspanning en zuurstofbehoefte van het hart, verlaging hoeveelheid stresshormoon, groter welbevinden en meer ontspanning, verhoging pijndrempel
- **Geestelijke effecten:** versterking innerlijke rust en kracht, stimulerende werking op creatieve denkprocessen



Karima Matser



Kijk in de rubriek B-jubeld op pagina 28 voor een concert door Karima en een aanbieding voor haar cd met ontspanningsmuziek. Op www.ouvo.nl kun je fragmenten beluisteren.