

INVLOED VAN MUSIEK

"Musiek spreek met emosies wat woorde alleen nie kan uitdruk nie. Omdat musiek nie aan 'n taal gebonde is nie, kan dit met alle mense praat. Dwarsdeur ons lewe behou musiek vir ons hierdie funksie: dit troos en laaf en inspireer ons." (RH Terry)

Daar is heelwat redes waarom musiek goed is vir jou.

- Dit is voorspelbaar, gestruktureer en georganiseer, en die mens se brein reageer positief daarop.
- Dit spreek tot ons emosies.

Wat ook al jou gemoedstemming, daar sal altyd 'n deuntjie of liedjie wees wat jou hartseer of weemoedig stem, jou laat verlang, of jou laat glimlag. 'n Spesifieke liedjie of deuntjie herinner jou aan 'n spesifieke plek, gebeurtenis of persoon, en roep kosbare herinneringe op.

- **Musiek en gemoedstemming**

Selfs al voel jy bedruk, verbeter jou gemoedstemming wanneer jy na jou gunstelingmusiek luister. Die musiek veroorsaak dat jou brein 'n neuro-oordraer genaamd *dopamien* vrystel, wat gevoelens van geluk, opwinding en vreugde versterk.

- **Musiek en oefening**

Naellopers wat na motiverende musiek luister terwyl hulle aan wedlope deelneem, presteer beter. Persone wat na musiek luister terwyl hulle oefen, beweeg op maat van die musiek, wat dit meer genotvol maak sodat hulle selfs langer oefen. Die musiek motiveer 'n mens en terselfdertyd help dit jou met gewigsverlies, om fiks te bly en om jou algemene welstand te verbeter.

- **Musiek en spanning**

Spanning laat jou hartklop versnel en verhoog jou bloeddruk en is dikwels die oorsaak van ander siektetoestande. Wanneer jy luister na musiek wat jy geniet, verlaag dit die kortisolvlakke in jou liggaam, wat die effek van chroniese spanning teenwerk.

- **Musiek en depressie**

Musiek kan as 'n natuurlike antidepressant beskou word omdat die brein die neuro-oordraers serotonien en dopamien vrystel, wat jou gelukkig laat voel en jou algemene welstand verbeter. Dit stel ook die hormoon norepinefrien vry, wat 'n gevoel van welbehag skep.

- **Musiek en eet**

Navorsingsresultate toon dat die kombinasie van sagte beligting en strelende musiek maak dat jy minder eet en terselfdertyd jou kos meer geniet.

- **Musiek laat jou lekker slaap**

Luister vir minstens 'n uur voor jy gaan slaap na klassieke of enige ontspannende musiek. Dit sal jou beter laat slaap.

- **Musiek en motor bestuur**

As jy na musiek luister terwyl jy bestuur, verbeter jou gemoedstemming sodat jy veiliger bestuur en minder geneig sal wees tot padwoede.

- **Musiek verbeter leervermoë en geheue**

Volwassenes en kinders wat na musiek luister terwyl hulle studeer, memoriseer en herroep inligting makliker. Dit hou waarskynlik verband met verlaagde dopamienvlakke. Moedig dus jou kinders aan om na (die regte) musiek te luister terwyl hulle studeer.

- **Musiek bevorder verbale intelligensie**

Navorsingsresultate toon dat daar by 90% van kinders tussen vier en ses jaar 'n betekenisvolle toename in verbale intelligensie was ná slegs een maand se musieklesse waartydens hulle meer oor ritme, toonhoogte, melodie en stemtoon geleer het.

- **Musiek verhoog IK en verbeter akademiese prestasie**

Kinders wat musiek- of sanglesse neem, presteer akademies beter as hul maats wat deelneem aan buitemuurse aktiwiteite wat nie met musiek verband hou nie.

- **Musiek en pyn**

Daar bestaan nog onsekerheid oor hoe dit werk, maar navorsing het getoon dat persone wat chroniese pyn ervaar het, verligting ervaar het deur na musiek te luister. Dit kan moontlik toegeskryf word aan die feit dat musiek spanning verlig en die liggaam dienooreenkomstig reageer. Dopamienvlakke speel ook 'n belangrike rol in ons ervaring van pyn, en omdat musiek bydra tot dopamienvrystelling, bring dit ook pynverligting mee.

- **Musiek is 'n sosiale ervaring en bind mense saam**

Musiekervarings word dikwels met ander mense gedeel deur middel van byvoorbeeld groepmusieklesse of groepdansa, deur in 'n orkes te speel of in 'n koor te sing, of selfs na musiekuitvoerings te luister, of ons luister saam met vriende of familie wat ons musieksmaak deel.

Viva musiek! Dis 'n taal wat nooit sal uitsterf nie ...

Verwerking van die volgende bron:

Melodie Veldhuizen. 2018. Waarom is musiek goed vir 'n mens?

<https://welstand.solidariteit.co.za/waarom-is-musiek-goed-n-mens/>

(Geredigeer deur Marianne Strydom)



Kliek op die boonste prent om te sien watter blokraaisels reeds op LitNet gelaa is