

MAART MUZIEK

De maand maart binnen het leefstijl project 'Zo fit als je kunt', staat in het teken van muziek. Muziek heeft een grote invloed op je hersenen en gemoedstoestand. Muziek kan je ontroeren, vrolijk of verdrietig maken, kippenvel geven, opzweepen, tot rust laten komen of zin laten hebben om te feesten. Het doet een appèl op onze emotie en brengt ons in beweging. Op de Beschermde Woonvormen gaan we met elkaar de wereld van de muziek ontdekken en uiteraard ook muziek maken.

5 TIPS

- ➔ **TIP 1: GEBRUIK JE FAVORIETE MUZIEK WANNEER JE ANGSTIG, LUSTELOOS OF DEPRESSIEF BENT**
Wanneer je luistert naar je favoriete muziek komt er dopamine vrij. Deze 'genotstof' zorgt ervoor dat je je beter voelt. Muziek vormt een afleiding voor je gedachten. Je spieren ontspannen zich, je bloeddruk wordt lager en je ademhaling regelmatig. Luisteren naar muziek heeft hetzelfde effect op de geest als een massage op het lichaam.
- ➔ **TIP 2: ZET RUSTIGE MUZIEK OP VOOR HET SLAPEN GAAN**
Rustige muziek kan ervoor zorgen dat je veel beter slaapt. Voor veel mensen is muziek luisteren een standaard onderdeel van hun avondritueel. Door rustige nummers te luisteren, breng je je brein als het ware in een slaapstand. Dat verbetert de kwaliteit van je nachtrust als geheel. Goede slaap zorgt voor een beter humeur, meer energie, betere weerstand en meer ontspanning.
- ➔ **TIP 3: BELEEF MUZIEK SAMEN MET ANDEREN**
Muziek is iets wat ons verbindt en waar we over kunnen praten. Het leidt tot een groepsgevoel en saamhorigheid. Sluit, bijv. bij een vriendenavond, eens je laptop aan op je tv en de speakers. Zoek vervolgens via YouTube, om de beurt, je favoriete muziek en de muziek waaraan je mooie herinneringen hebt. Het wordt gegarandeerd een gezellige avond!
- ➔ **TIP 4: SPEEL MUZIEK EN STIMULEER KINDEREN OM MUZIEK TE MAKEN**
Muziek heeft een positieve werking op onze hersenen. Als je muziek luistert of speelt, dan zie je op hersenscans het hele brein in werking. Zeker als je muziek speelt, kan dit de taalontwikkeling en het geheugen verbeteren. Vooral als je op jonge leeftijd al bent begonnen. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die muziekles krijgen, een hogere score halen op IQ, taal, begrip en concentratie.
- ➔ **TIP 5: GEBRUIK MUZIEK TIJDENS HET SPORTEN**
Sporters die muziek luisteren, kunnen langer doorgaan. Muziek werkt, bijvoorbeeld tijdens het joggen of fitnessen, erg motiverend en remt je gevoel van vermoeidheid. Er is wel één voorwaarde: de muziek moet kloppen met de bewegingen die je maakt. Hoe harder je sport, hoe sneller de muziek dus moet zijn. Dan loopt het ritme lekker gelijk!

