

Wat er gebeurt als je muziek maakt



Als je een instrument bespeelt worden meerdere hersenfuncties **TEGELIJK** aangespoord in verschillende gebieden.

Het begint vanuit het **blauwe gebied**, de Motor Cortex: hiermee stuur je de motoriek aan, je speelt iets, er klinkt iets in je oor.

Het groene gebied registreert greep/klankkoppeling. Tegelijk is er de uitwisseling tussen **groen / geel** met je **frontale hersenkwabben** (het denkvermogen), je stemt af of bij, je hoort iets.

Geel en groen is een voortdurende wisselwerking, steeds corrigerend bezig, als je dit goed beheerst dan kom je in het **blauwe deel**, dat als het ware de automatische piloot is. Als je dit deel efficiënt kunt inzetten, maak je ruimte om andere hersenfuncties in te schakelen en bij het spel te betrekken (zoals emotie).

Groene gebied is zintuigelijk deel, **geel** is meer motorisch.

Muziek maakt slim

Het stimuleert de intelligentie, vermindert concentratieproblemen en verbetert de motoriek. Deskundigen zijn het erover eens: actief met muziek bezig zijn is heel goed voor kinderen. Ook voor ouderen trouwens want het ontspant en geeft levensvreugde. Kortom: muziek maken is hartstikke gezond.

In Berlijn zijn wetenschappers ervan overtuigd: muziekonderwijs moet terug op de basisschool. Jarenlang volgden onderzoekers kinderen tussen zes en twaalf jaar. Bij aanvang hadden de leerlingen eenzelfde IQ. Wat bleek: na zes jaar hadden de kids die muziekonderwijs genoten een hoger IQ dan de leerlingen die dit niet kregen.

Peuters en kleuters

De Berlijnse onderzoekers zijn niet de enigen die pleiten voor goed muziekonderwijs. Ook Marc Rutten, hoofd opleidingen docent muziek aan het conservatorium in Maastricht, is fervent voorstander. „Al voor de geboorte maken baby's contact met de buitenwereld via het gehoor. De moederstem en omgevingsgeluiden zijn vertrouwd. Na de geboorte is het wiegen al een basis voor de ritmische ontwikkeling. Peuters en kleuters zingen van nature. Dit stimuleert de werking van het middenrif en zintuiglijke ontwikkeling. Vanaf groep 3 van het basisonderwijs zingen kinderen nauwelijks meer. De stem als verlengstuk van jezelf wordt niet meer uitgedaagd. Het zou goed zijn je eigen authentieke stem te laten horen. Je haalt dan letterlijk meer uit jezelf. Musiceren doet een beroep op alle aspecten van je ontwikkeling. Doodzonde dat ze gedurende de afgelopen jaren muziek uit het lesrooster van het basisonderwijs hebben gegooid.”

Brein

Als je muziek maakt doe je continu een beroep op je brein. Je activeert in feite beide hersenhelften. De ene helft hangt vooral samen met gevoel terwijl de andere meer geënt is op het denken, het rationele. Doordat je beide hersenhelften

veel traint, creëer je als het ware bepaalde vaardigheden. Je koppelt steeds. En dat is weer ontzettend goed voor de motoriek omdat je vaak tegengestelde bewegingen maakt. Ook zal een kind dat aan muziek doet een beter ruimtelijk abstract inzicht ontwikkelen. Muziekles versterkt bovendien het verbaal geheugen.

Een kind dat op jonge leeftijd muziekles krijgt, wordt gestimuleerd in de leesvaardigheid omdat het kennis maakt met klank-teken koppelingen. Een toon die klinkt of gespeeld wordt, kan op een bepaalde manier genoteerd worden. In het leren lezen is dat niet anders. Want ook een gesproken woord wordt op een bepaalde manier opgeschreven.

Motoriek

Kinderen die een instrument bespelen hebben daar qua beweging veel baat bij. Doordat een kind heel bewust grepen neemt (op een akkoord- of blaasinstrument) om een bepaalde toon te laten klinken, wordt de kleine motoriek gestimuleerd. Met het gehoor vindt controle plaats („klopt datgene wel, wat ik speel?“). Dit zijn complexe processen die kinderen vaak spelenderwijs uitvoeren, maar tegelijk een prima herentraining zijn, legt Rutten uit.

Harmonieus

Muziek maken draagt ook bij tot een „vrije, harmonieuze ontwikkeling“, zegt Rutten. Waarmee hij maar wil zeggen dat het goed is voor je sociale ontwikkeling, net als bij een teamsport. „Als je samen speelt moet je rekening houden met de rest van de groep. Soms ga je als muzikant naar de voorgrond, even later zit je in een ondersteunende rol. Dit is dus profileren en harmoniëren, heel belangrijk in je leven, zowel op school, je werk als privé. Je leert eigenlijk hoe je je als individu in een groep kunt handhaven en dat je je daarbij op je gemak voelt.”

Levensvreugde

Muziek maken is niet alleen goed voor kinderen. Ook volwassenen kunnen er veel baat bij hebben. Niet zozeer dat ze nieuwe vaardigheden ontwikkelen want dat wordt vanaf een bepaalde leeftijd moeilijker. „Het is goed voor je welbevinden. Zie het als ontspanning. Samen muziek maken geeft voldoening. Het zorgt dat je je goed voelt. Voor koren is het heel moeilijk om nieuwe leden te werven. Voor een deel is dat te verklaren uit het feit dat de huidige generatie op school het zingen is verlerd. Toch zien we dat heel wat volwassenen, niet alleen twintigers maar ook vijftigers, nog (of weer) een bandje oprichten. Ze spelen weer. Het is pure levensvreugde. Dat is toch heel mooi“, aldus Rutten.

TEKST: HENNIE JEUKEN
GRAPHIC: JOS BREECHOTEN

Enkele conclusies uit onderzoek wereldwijd:

- musicerende kinderen hebben een beter wiskundig en natuurkundig inzicht. Zowel het abstractievermogen als het analytisch denken zijn bij deze kinderen beter dan bij leerlingen die geen muziek maken.
- jonge kinderen die muziekles krijgen ontwikkelen een beter geheugen dan leeftijdgenootjes die hiervan verstoken zijn.
- musiceren heeft een zeer positieve invloed op de gemoedstoestand en intelligentie van mensen. Bij musicerende mensen zijn de linker hersenhelft (gevoelstoestand) en de rechter hersenhelft (spraak en intellect) sterker met elkaar verbonden dan bij niet-musicerende mensen
- uitdrucksvaardigheden en spraakontwikkeling van muziekgeoriënteerde klassen zijn beter dan van groepen waar geen muziekonderwijs wordt geboden. Het groepsgevoel is sterker en de leerlingen hebben meer zelfvertrouwen.

Opleiding Docent Muziek

Het conservatorium Maastricht (Hogeschool Zuyd) heeft als enige in Nederland de specialisatie Orthopedagogische Muziekbeoefening. Studenten leren hoe ze muziek als krachtig middel kunnen inzetten in zowel het speciaal onderwijs als in hulpverleningssituaties. Op 23 januari 2010 is er een open dag.

Meer info:

www.conservatoriummaastricht.nl
www.specialmusiceducation.eu

Meer info en bronverwijzing:

<http://www.muzeekmaaktlim.nl/>
M.Rutten, M.Stuijts: Muziekstrategie (2005)
Conservatorium Maastricht