

TIJD OM WAT OP TE VROLIJKEN MET MUZIEK

Wil je graag wat opvrolijken? Of heb je nood aan motivatie?
Wil je wat vrolijker tegen alles opkijken?

Het blijkt dat luisteren naar de juiste muziek dit kan doen. Een brede waaier van onderzoek heeft aangetoond dat muziek niet alleen een drastisch positief effect heeft op uw stemming, maar ook op bezorgdheid, depressie en slaapproblemen.

De neurologen en de psychologen zeggen het niet uitmaakt welke muziek je beluistert, of het nu klassiek is, jazz, oldies, rock, reggae of een eenvoudige herhaling van oceaangolven, zolang de muziek maar bij uw stemming en uw smaak past.

Onderzoekers van de Universiteit in de Staat Pennysilvania bestudeerden studenten op hun reactie op muziek. Het onderzoek, dat gepubliceerd werd in Psychologie en Onderwijs, toont aan dat de studenten positievere emoties hadden na het beluisteren van muziek. Het was niet van belang welke activiteit zij ondertussen deden tijdens het luisteren. Sommige reden tijdens het luisteren met de wagen, andere hadden een bijeenkomst met vrienden. Na het beluisteren van de muziek waren de studenten allen vriendelijker, beter ontspannen, kalm, optimistisch en vrolijk. Ze waren duidelijk minder pessimistisch en droevig.

In een nieuw boek, *Your Playlist Can Change Your life*, door Joseph Cardiollo, Don Duroseau en Galina Mindlin, stellen de auteurs voor om onze muziek zorgvuldig te kiezen en te selecteren volgens onze stemmingen, of anderszids

juist muziek te kiezen om de stemming te veranderen, al naargelang van wat wij willen voelen. Zij beweren dat de snelheid van een lied een belangrijk eigenschap is, net zoals de emotionele verbinding tussen jou en de muziek. De muziek koppelen aan je geestestoestand van dat ogenblik is van zeer groot belang. Een slechte muziekkeuze kan je bezorgd, angstig of verdrietig maken, zeggen de auteurs.

Je zou ook zorgvuldig moeten kiezen hoe u luistert naar muziek. Houdt u ervan zittende te luisteren met een oortelefoon, een koptelefoon of oorknoppen die in uw iPod worden gestopt? Of verkiest u dat de muziek in de volledige ruimte door geluidboxen galmt, zodat je samen in gezelschap met vrienden of familie het moment wil delen of wil je enkel van het ritme en het geluid genieten?

Voor ALS-patiënten is er een verscheidenheid aan apparaten die eenvoudig te bedienen zijn en waarop men alle favoriete playlists kan op overbrengen. MP3 apparaten, iPods, iPads, laptops en computers zijn allen geschikt om gemakkelijk selecties te maken terwijl u comfortabel ligt of zit. iPad heeft een paar eigenschappen ontworpen die zeer interessant zijn voor gebruikers met beperkingen. Het toestel bezit een groot scherm dat men enkel maar moet aanraken en waar men geen fysieke kracht voor nodig heeft. Het toestel bezit ook een ingebouwde zoemfunctie om het scherm groter en kleiner te maken, om zo gemakkelijk toetsen en beelden aan te raken.

Bron: **De Exchange**