

Sonate

Sonata quasi una Fantasia

Ludwig van Beethoven, opus 27 No. 3
(1802)



De stilte van muziek

Muziek is geluid en stilte is geluidloos. Tenminste, dat is wat we denken.

Volgens de deskundigen is het omgekeerde waar. Klassieke muziek

kan je hoofd juist helemaal leegmaken, waardoor je de stilte bijna voelt.

En helemaal tot rust komt.

Op festivals als Lowlands en in popzalen als Paradiso spelen opeens klassieke orkesten. Carice van Houten, Armin van Buuren, Giel Beelen en Tijn Beckand vertellen niet zonder Bach en Beethoven te kunnen. Er trekt een heel nieuw publiek naar de concertzalen. Een publiek dat geniet van klassiek zonder zich druk te maken om alle tralala die er vroeger omheen hing. Waarom? Omdat ze hebben ontdekt dat luisteren naar deze muziek een perfecte manier is om even helemaal in het nu te zijn. In de woorden van Dr. Classic van het radioprogramma Virus: "Klassieke muziek heeft een spanningsboog die we helemaal niet meer gewend zijn. Het ritme is veel

trager en de lijnen veel langer. Het ordent je drukke geest enorm als je je daar zo nu en dan aan overgeeft." Toch blijft het wonderlijk dat zoiets ongrijpbaars als een pianoconcert of een strijkkwartet je zo rechtstreeks kan raken. En dat al zo veel eeuwen lang, in zulke verschillende tijden op steeds weer nieuwe manieren. Nog vreemder misschien dat helemaal niet bekend is hoe dat werkt. "Het is wel vaker zo dat juist de meest voor de hand liggende vragen nooit onderzocht zijn," vertelt Jacob Jolij, universitair docent cognitieve neurowetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij ontdekte kortgeleden dat muziek niet alleen je stemming fiks kan beïnvloeden, maar zelfs kan zorgen dat ➔



je de wereld letterlijk anders gaat zien. Muziek kan je een roze bril opzetten, maar ook een donkere zonnebril. Jolij: "Uit efficiëntie is je brein voortdurend aan het anticiperen. Loop je een kamer binnen, dan hebben de hersenen al een verwachting van wat je er zult aantreffen. Klopt de eerste indruk, dan is je brein even klaar en zal het de zintuiglijke informatie over de kamer niet verder verwerken. We dachten altijd dat die verwachtingen puur worden gestuurd door het geheugen, maar het blijkt dat ze ook door je stemming worden gekleurd. Ons onderzoek toonde namelijk aan dat als je in een opgewekt humeur de kamer binnenkomt, je vooral de vrolijke gezichten ziet. In een negatieve stemming vallen je juist de sombere gezichten op.

lieten we ze smileys of emoticons met verschillende uitdrukkingen zien. In een opgewekte stemming gebracht met muziek, lijken de vrolijke afbeeldingen nog vrolijker en de droevige minder droevig. In een trieste stemming geldt het omgekeerde. Dus alle verwachtingspatronen die je hebt, worden mede bepaald door je stemming en op die manier beïnvloedt muziek dus heel direct hoe je de wereld waarneemt."

MUZIEK & MINDFULNESS

"Het is trouwens wel heel persoonlijk welke muziek voor wie op welke manier werkt," aldus Jolij. "Hetzelfde liedje kan bij de ene persoon op de playlist staan van blij makende muziek en bij de ander op de lijst van droevig stemmende muziek. Universele effec-

meditatief kan werken staat echter wel vast, zegt Jolij. Alleen, of je hetzelfde resultaat kunt bereiken als met mindfulness-meditatie, daar is volgens hem nog geen uitsluitel over. "Het zou wellicht kunnen werken met analytisch luisteren, dat gaat heel goed bij gelaagde muziek, zoals bepaalde jazz en klassieke muziek. Dan is het in feite een vorm van cognitieve afleiding: je bent zó gefocust op bepaalde elementen in de muziek dat je daardoor in een bepaalde toestand komt die je misschien met mindfulness zou kunnen vergelijken. Ik moet wel een voorbehoud maken, want de toestand waarin je brein komt met mindfulness-meditatie is heel uniek, zo is met MRI-scans duidelijk aangetoond. De manier waarop verschillende hersengebieden normaal met elkaar communiceren wordt dan doorbroken, je krijgt heel andere connecties in je hoofd. De verbindingen die ervoor zorgen dat je informatie van buiten opneemt, worden bijvoorbeeld minder." Hoe dan ook: ontspannen is ongewoon belangrijk en voor veel mensen is dat moeilijk. Dus als muziek je in een prettige of zelfs een meditatieve toestand brengt, is dat altijd goed voor je mentale en fysieke gesteldheid, aldus Jolij. "Het is zeker aan te raden om regelmatig een kwartiertje naar muziek te luisteren. Of om af en toe naar een concertzaal te gaan, want de impact van live muziek kan nog weer een extra dimensie geven. Bij vrij improviserende musici is een aantal jaren terug via een e.e.g. zichtbaar

'Je kunt muziek niet verkeerd interpreteren. Er is geen verkeerde manier, alleen jouw manier'

Muziek speelt een belangrijke rol in ons onderzoek, omdat muziek mensen heel makkelijk in een bepaalde stemming kan brengen. We hebben een test gedaan waarbij we mensen met muziek vrolijk of droevig maakten. Vervolgens

ten zijn er niet. Zo zou je misschien denken dat bepaalde newagemuziek op iedereen een meditatieve en stressverlagende uitwerking heeft, maar sommige mensen worden daar juist helemaal iebel van." Dát muziek

gemaakt dat hun hersengolven met elkaar in de pas gaan lopen als ze samen musiceren. Daarnaast hebben hersenscans laten zien dat mensen onbewust elkaars emoties spiegelen om elkaar te begrijpen. Als je het hebt over een *vibe* of energie in een concertzaal, zou het heel goed kunnen dat dat ook te maken heeft met synchronisatie van hersenactiviteit en spiegeling van emoties. Dat kan een live-ervaring heel intens maken."

UIT DE ALLEDAAGSE HECTIEK

Iemand die alles weet van live-ervaringen is Sven Arne Tepl. Hij is als artistiek manager van Het Nederlands Philharmonisch Orkest verantwoordelijk voor de programmering. Dit toporkest staat van oudsher heel dicht bij zijn publiek. Zo doen de musici allerlei mooie projecten en activiteiten op scholen, in ziekenhuizen en buurthuizen (zie www.orkest.nl/nedpho-go) en probeert het orkest steeds aan te sluiten op de behoeften van nu. In de visie van Tepl is een concertzaal in deze tijd een belangrijke plek om tot jezelf te komen en: om stilte te ervaren. Tepl: "We denken allemaal dat muziek geluid is en stilte geluidloos. Maar het omgekeerde is waar. Doe eens je ogen dicht en luister wat je allemaal hoort: optrekkende auto's, flarden van een gesprek, het gezoem van de computer, vogels, de wind rond het huis, een deur die dichtslaat. Dat is wat John Cage wilde laten horen met het stuk *4'33*", waarin de pianist alleen maar roerloos achter zijn piano zit. De stilte is een symfonie van geluiden, ➔

DR. CLASSIC: KLASSIEKE MUZIEK ALS MEDICIJN

Mike Boddé, Giel Beelen en Nadja Hüpscher zijn een paar van de 'unusual suspects' die het radioprogramma 'Virus' over klassieke muziek presenteren. Dr. Classic - een vrouwelijke arts van 31 - geeft elke uitzending een luisteraar van het live programma een muzikaal infuus. Vorig jaar hielp ze voor het eerst ook de bezoekers van theaterfestival De Parade om zich even te ontladen van alle festivalhecticiteit, dit jaar gaf ze daarnaast consulten op Oerol.

WAT DOET DR. CLASSIC PRECIES?

"Iedereen die zich bij ons mobiel veldhospitaal meldt voor een consult krijgt door mij een muzikaal medicijn op maat voorgeschreven... Het geneesmiddel neem je tot je via een koptelefoon op een veldbed onder een boom. Na afloop krijg je een cd met de muziek mee naar huis."

EN, WERKT HET OOK ECHT?

"Mensen die stutierend van alle drukte en indrukken bij ons binnenkomen, gaan oprecht relaxed weer naar buiten, terwijl ze in veel gevallen helemaal niks met klassieke muziek hebben. Sommigen komen voor de grap, maar het is meer dan dat. Het mooie is dat ze dat dan ook ontdekken. Op de een of andere manier is het precies het juiste medicijn op de juiste plek."

WAAR ZOU JE THUIS NAAR KUNNEN LUISTEREN ALS JE NIKS VAN KLASSIEK WEET?

"Iedereen is anders en ontspant bij een ander soort klassieke muziek, maar ik heb wel gemerkt dat mensen die klassiek nog niet zo gewend zijn 'minimal music' vaak prettig vinden. Die muziek heeft veel links met meditatie en het leegmaken van je hoofd. 'Canto Ostinato' van Simeon ten Holt is dan bijvoorbeeld heel geschikt. Verder vinden veel mensen 'Air' van Bach rustgevend en troostend en bijvoorbeeld ook het tweede deel van de sonate 'Pathétique' van Beethoven. Van daaruit is er een hele wereld aan muziek te ontdekken."

virus.radio4.nl

MOZART IN DE MIX

DJ Von Rosenthal de la Vegaz, in het dagelijks leven Peter Rosendaal, treedt op als dj met enkel en alleen klassieke muziek in zijn platenkoffer. Hij draaide al op Lowlands en het International Film Festival Rotterdam en in het voorprogramma van onder meer De Staat en Vive la Fête. Rosenthal bracht twee cd's uit: 'Nouvelle Classique', met een zwol sfeertje en 'Nuit Classique', dat is opgebouwd als een nachtelijke reis. www.vonrosenthaldelavegaz.com

