

Chakra Sounds



Reizen door geluiden :

Alle geluiden hebben invloed op ons brein, bewegen op ons gevoel en ook bij onze ontwikkeling.

Het is heel interessant om je bewust te worden in hoe we omgaan in de gebieden van geluiden en hoe deze werken in ons systeem.

Er zijn geluiden waar je vrolijk en energiek van wordt, of juist rustig of slaperig. Uiteraard zijn er vast geluiden waaraan je een hekel hebt.

Geluiden maken ons blij, gelukkig of verdrietig en dikwijls zijn ze ongemerkt op de achtergrond en besteden we er weinig aandacht aan.

“ hoe verwerken wij deze “ ?

Geluid bestaat uit trillingen, die binnenkomen via je oren.

Door het trommelvlies wordt het doorgegeven aan de gehoorbeentjes, die dan de vibraties weer doorgeven naar een gebied in je binnenoor dat het slakkenhuis heet. Daar bevinden zich op een klein oppervlak haarcellen die de vibraties omzetten in elektrische signalen en doorgeven aan je hersenen. **Dan begint de reis door je brein !**

Te lezen in allerlei lectuur : bvb – Atlas van ons brein van Lara Wierenga.

- De eerste verwerking van de geluidssignalen
- De verwerking van wat je hoort : een instrument, een ding, een stem ...
- Er is een beloningscentrum als het om prettige geluiden gaat –het hormoon dopamine-waardoor je je fijn gaat voelen
- Er gaat ook een seintje naar het geheugencentrum (de reden waarom bijvoorbeeld muziek soms levendige herinneringen oproept)
- Naar het gebied dat zintuiglijke ervaringen aan emoties koppelt , je wordt bang, vrolijk, verdrietig of opgewonden, of het wordt complexer als een chaos...

De verwerking van geluid hangt nauw samen met de motoriek.

- Die plekken hebben in je brein sterke verbindingen met elkaar.
- Ze liggen zo dicht bij elkaar dat het compleet logisch is om mee te bewegen met een ritme.
- Dat we ritme snappen is heel bijzonder. Bij het hardlopen kun je een iets hoger tempo regelen en ga je vanzelf sneller lopen....

Geluiden kunnen je ook helpen ontspannen

- Rustige, prettige muziek, maar ook natuurgeluiden zoals het ruisen van de zee, of andere geluiden die jij prettig vindt hebben namelijk invloed op het stresssysteem.
- Prettige klanken activeren het zenuwstelsel waardoor je meer in een rusttoestand komt.
- Leuke geluiden kunnen 'open zetten' zodat je ontvankelijker wordt. Het kan je in een staat brengen dat je je goed kan concentreren.
- Vervelende of storende geluiden zijn daarentegen een ramp! die kunnen juist je stress-systeem activeren: je aandacht richt zich naar binnen en je gaat zitten piekeren.

Muziek met nog meer positieve invloed :

- Muziek kan een rol spelen om elkaar te helpen of te ondersteunen
- Zelf muziek maken kan helpen om je brein soepel te houden
- Mensen die voor de lol muziek maken hanteren gemakkelijker afwisseling en doen vaker nieuwe ervaring op. Zij hebben meestal meer hobby's.... en in nieuwe omgevingen staat je brein aan en dat houdt je jong.

Houden van geluiden :

- Voed je zintuigen met mooie dingen is een advies, dat geldt ook voor je gehoor.
- Wees op je hoede wanneer je gaat shoppen
- Koester vooral ook de dagelijkse geluiden die bij je horen, het schateren van je kindjes, de geluidjes van je huis, de stemmen van, het voorlezen, het lachen, het slapen, het fluiten, het zingen, het neurieën, het spinnen van de poes, het blaffen van de hond, vogeltjes

Verzamel voor jezelf alle lievelingsgeluiden !

Gebruik voortaan je oren en luister meer naar :

De regen, natuurgeluiden, ritselende herfstbladeren, kraken van de sneeuw, knapperend haardvuur, de golven het lachen, de stemmen, de sfeer

Luister meer en ontdek elke nieuwe dag geluiden waar je zo intens content van wordt !