

# Liever een viool dan een pot pillen

## Muziek

Van muziekles leer je meer dan je denkt. Je krijgt niet alleen een instrument in de vingers, je wordt ook blijer, rustiger en... slimmer.

Als je blokfluit, viool of een ander instrument leert spelen, oefen je jezelf niet alleen in noten lezen en vingervlugheid. James Hudziak, een Amerikaanse professor in de psychiatrie, heeft ontdekt dat je van muziekles ongemerkt nog veel meer leert. Terwijl je speelt, gebeurt er van alles in je hoofd waar je beter van wordt. De 'National Institutes of Health', een Amerikaanse regeringsorganisatie die zich bezighoudt met gezondheid, heeft een grote verzameling hersenfoto's van kinderen en volwassenen aangelegd. Professor Hudziak bekeek de foto's van 232 kinderen tussen de 6 en 18 jaar oud. Als je groeit, wordt de cortex, de Latijnse naam voor de buitenste laag van je hersenen, dikker. Hudziak had al eerder uitgevonden dat die cortex niet op alle plaatsen even dik is. Verschillende plekken in je hersenen doen verschillende dingen. Hudziak ontdekte dat als je cortex



op bepaalde plaatsen dun is, kinderen somber zijn, moeilijk kunnen opletten in de klas of snel boos worden. Dat wist Hudziak al. Toen wilde hij uitzoeken wat muziek maken voor gevolgen had. Hij kwam tot de conclusie dat musiceren ervoor zorgt dat de cortex op verschillende plaatsen dikker wordt. In de eerste plaats op die plekken die de bewegingen van je handen sturen. Je wordt letterlijk handiger. Maar misschien nog wel leuker: de cortex wordt ook dikker op andere plekken. Die zorgen ervoor dat je beter oplet, meer onthoudt, beter organiseert én dat je blijer en minder driftig wordt. Weg met die pillen; neem een viool! **Dirk Vlasblom**