

Muziek tussen je oren

Binaural beats. Ooit al van gehoord? Ik ontdekte het een dikke maand geleden en was meteen verkocht.

Op het werk deel ik de ruimte met een collega en ook thuis heb ik geen afgescheiden plekje voor mezelf. Concentratiewerk kan dan een uitdaging zijn. Ik dacht dat probleem op te lossen met een koptelefoon een een goed muziekje. Tot ik mezelf erop betrapte dat ik mee zat te zingen en herinneringen ophaalde (leve de 80s!) of tijd verloor door te grasduinen op Spotify. Dat kon dus beter.



Het was een boek over aandachtsmanagement dat me op het spoor van binaural beats zette. En met het blogje van vandaag neem ik jou graag mee op pad.

Binaural beats – wat is het?

Kort gezegd gaat het over **geluidstracks** die in het linker- en rechteroor 2 tonen met verschillende, maar op elkaar gelijkende frequentie afspelen. Het verschil is niet groot (bijvoorbeeld 150 Herz en 143 Herz), al is het wel voldoende om onze hersenen in gang te zetten en een 3e verschiltoon van

7 Herz te laten produceren. Die 3e toon wordt de binaural beat genoemd. Je “denkt” dus een extra toon.

Is dat weer iets nieuws?

Nope, helemaal niet. **Heinrich Wilhelm Dove** ontdekte het effect in 1839. Mensen met een beetje wetenschappelijke bagage kennen hem misschien van de Dove krater op de maan of het Dove prisma. Mij zei het allemaal niets, tot ik las dat de man in 1828 ontdekte dat orkanen op het noordelijk halfrond in tegenwijzerzin draaien en in wijzerzin op het zuidelijk halfrond. Een dikke 10 jaar later kwam hij op het spoor van de binaural beats, maar veel werd daar verder niet mee gedaan.

In 1973 publiceerde **Gerald Oster** “[Auditory Beats in the Brain](#)” en daarmee werden de binaural beats op de wereld losgelaten.



Allemaal goed en wel, maar wat is de bedoeling?

Heel simpel: “getting you in the zone”. De muziektracks zorgen ervoor dat jij en je brein het **wereldrecord concentratiewerk** kunnen afleggen.

En hoe werkt dat dan?

De hele dag door produceren de neuronen in onze hersenen kleine elektrische schokjes. Deze schokjes kunnen gemeten en vastgelegd worden. Zo zie je een ritme ontstaan; de **hersengolven**.

De **frequentie** van die golven is niet stabiel en wisselt doorheen de dag. Ons brein maakt andere trillingen wanneer we slapen dan wanneer we actief bezig zijn. Je kan op zo'n uitdraai van je brein perfect zien wanneer je gestrest bent of wanneer je geconcentreerd een boek leest.

Wetenschappers hebben **4 soorten golven** vastgelegd:

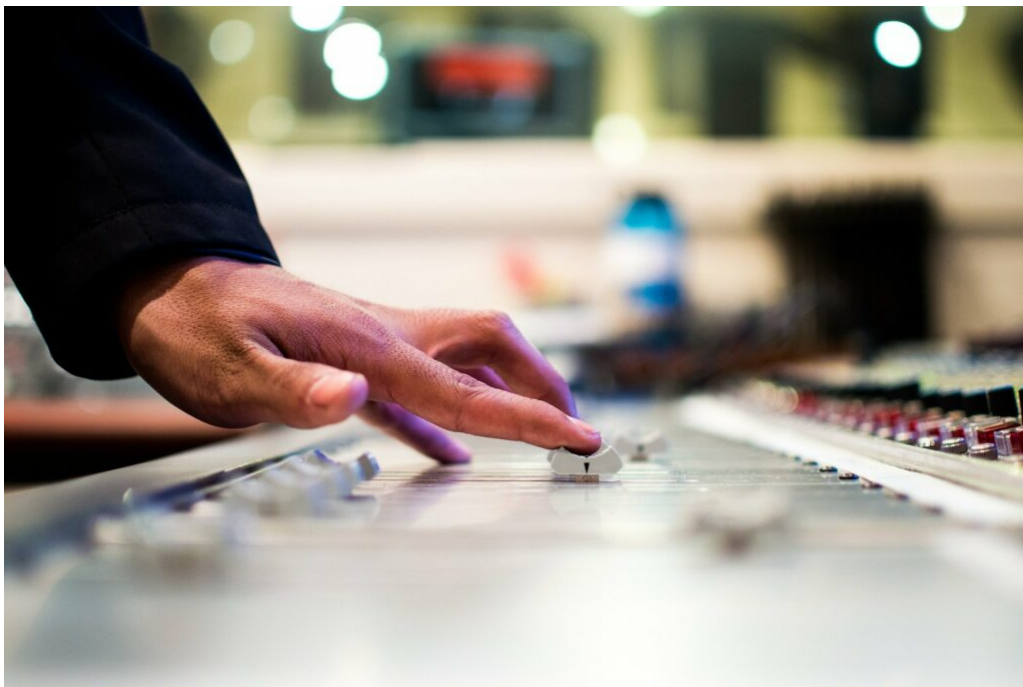
- *delta* (0 – 4 Herz); zijn het sterkst aanwezig tijdens de diepe slaap en hebben we nodig om uitgerust weer wakker te worden.
- *thèta* (4 – 8 Herz); ervaren we tijdens de REM-slaap en tijdens meditatie. Ze zijn nodig om herinneringen op te slaan in ons langetermijngeheugen en bevorderen de creativiteit.
- *alfa* (8 – 14 Herz); stimuleren de concentratie en zorgen ervoor dat we informatie sneller kunnen opnemen en verwerken.
- *beta* (18 – 34 Herz); helpen ons logisch en probleemoplossend denken en ervaren we tijdens normale, dagdagelijkse gebeurtenissen.

Diezelfde wetenschappers zijn het er precies niet altijd over eens waar de grenzen liggen; afhankelijk van de publicatie duiken er lichtjes afwijkende waarden op. Het zij zo. Dit is een blog, geen zwaar wetenschappelijk artikel. De vuistregel is dat de hoogte van de frequentie overeenstemt met onze mate van alertheid en opwinding. Hoe lager de frequentie, hoe relaxter we zijn. Wanneer we alerter zijn, is er sprake van een hogere frequentie. Maar meer is niet altijd beter; de teller kan doorslaan naar angst- en panieklachten.

Maar: goed nieuws, want we blijken zelf invloed te kunnen

uitoefenen op onze hersengolven en kunnen ons brein dus in een welbepaalde staat brengen. En jawel, daar zijn de binaural beats!

Snelle **pro tip**: je kan je zelf dus niet alleen in concentratiemodus zetten, maar ook alfa-golven gebruiken zodat je beter kan leren en onthouden. Of wat dacht je van luisteren naar delta-golven waardoor je een betere nachtrust op het programma kan zetten?



En jij gelooft dat?

Ik geloof dat het werkt voor mij. Maar ik propageer het niet als wondermiddel.

Het effect heeft ongetwijfeld ook te maken met het feit dat ik bewust bezig ben met rustig worden en de juiste setting te creëren. Een beetje self fulfilling prophecy. Of gewoon een ritueel. Maar het werkt. En daar ben ik blij om.

OK, ik doe mee. Waar vind ik zo'n binaural beats?

- [Spotify](#)
- [Apple Music](#)
- [YouTube](#)

- [Tinternet](#)

Denk eraan om de beat te zoeken voor de stemming die jij wilt bereiken!

Heeft het gewerkt? Of net niet? Laat het zeker weten! Ik zet nu mijn koptelefoon af en ga mijn neus even buiten steken. Want dat is minstens zo belangrijk voor de concentratie.

E.