

## Oefening

### Muziek luisteren op vijf luisterniveaus



Door te luisteren naar muziek kan je heel helder de verschillende luisterniveaus onderscheiden en ervaren, als volgt:

Luisterniveau	Zo luister je
1 Niet ingecheckt	Je hebt muziek aanstaan als achtergrondmuziek, of je verlaat de ruimte
2 Meedenkend	Je let op de liedtekst of je let technisch op de muziek (bijvoorbeeld de baspartij, stemgebruik).
3 Voelend	Je let op welk gevoel je krijgt van de muziek.
4 Meevoelend	Je onderzoekt de belevingswereld van de schrijver/componist die de muziek geschreven heeft
5 Invoelend	Je laat je meedrijven met de sfeer van de muziek en verdwijnt in de belevingswereld van de muziek.

Met deze oefening ga je op de verschillende niveaus naar muziek luisteren. Hier staan daarvoor zeven tracks in verschillende muziekstijlen. Om de nummers te beluisteren in Spotify kan je zoeken op de speellijst "Oefening Luisteren HVR" of gebruik de YouTube hyperlinks hieronder.

Muziekstijl	Track
Mainstream	<a href="#">Something just like this. The Chainsmokers, Coldplay.</a>
Classic Disco	<a href="#">September. Earth, Wind and Fire.</a>
Indie	<a href="#">Follow the sun. Xavier Rudd.</a>
Nederlandstalig	<a href="#">Deze is voor mij. Suzan &amp; Freek.</a>
Klassiek barok	<a href="#">Les folies d'Espagne. Jean-Baptiste Lully.</a>
Klassiek piano	<a href="#">Nocturne No.21 in C-Minor Op. Posth Frédéric Chopin.</a>
Opera	<a href="#">O soave fanciulla. La Bohème. Giacomo Puccini.</a>

Doe de oefening als volgt:

#### Stap 1 Bereid je voor

- Zorg dat je tijd hebt. Ga prettig zitten of liggen. Luister vanuit nieuwsgierigheid.
- Als je naar YouTube luistert, scherm dan het beeld af.
- Luister bij voorkeur met je ogen dicht.

## Stap 2 Luisteren naar muziek die je aanspreekt

- Kies een track die je aanspreekt en start deze
- Begin te luisteren op niveau 2 Meedenkend luisteren
- Ga naar 3 Voelend luisteren
- Ga naar 4 Meevoelend luisteren
- Ga naar 5 Invoelend luisteren
- Wissel daarna tussen de niveaus. Voel hoelang je op elk niveau wilt blijven
- Beluister het nummer helemaal

## Stap 3 Hoe ging het luisteren?

- Lukte het om op alle vijf niveaus te luisteren?
- Wat hielp je bij het luisteren?
- Wat vond je lastig?

## Stap 4 Luisteren naar muziek die je niet aanspreekt

- Kies een track die je niet aanspreekt en start deze
- Begin te luisteren op niveau 1 Niet ingecheckt: geeft de muziek de aandacht van achtergrondmuziek.
- Ga naar niveau 2 Meedenkend luisteren
- Ga naar 3 Voelend luisteren
- Ga naar 4 Meevoelend luisteren
- Ga naar 5 Invoelend luisteren
- Wissel daarna tussen de niveaus. Voel hoelang je op elk niveau wilt blijven
- Beluister het nummer helemaal

Luisteren kan nu lastig zijn omdat de muziek je niet aanspreekt. Een paar tips:

- Zet jezelf in een stand van interesse en oprechte nieuwsgierigheid.
- Ga iets nieuws ontdekken in wat je hoort: een instrument, een sfeer, de tekst
- Vraag je af wat de bedoeling is van deze muziek
- Luister naar iets wat je niet kent
- Zoek naar wat je in de muziek waardeert
- Vraag je af hoe je zou dansen op deze muziek
- Zoek naar iets dat je verschrikkelijk vindt aan de muziek. En lach erom.
- Laat je verrassen.
- Bedenk dat het langste nummer van deze zeven slechts 4 minuten en 16 seconden duurt.

## Stap 5 Hoe ging het luisteren?

- Lukte het om op alle vijf de niveaus te luisteren?
- Wat helpt je om toch te luisteren naar muziek die niet je voorkeur heeft?
- Wat vond je lastig?

**Veel plezier met deze oefening!**