

## Verslag bijeenkomst Februari 2019 Longpunt Waterland

Het onderwerp “Kennismaken met mondharmonicatherapie”. Dit onderwerp werd gepresenteerd door de heer John Banen van de Mondharmonica therapiegroep (MHT) Almere.

John Banen heeft een ruime ervaring met muziek en de mondharmonica en is medeorganisator van de harmonica meetup group Holland. Tevens beheert hij de website [www.harmonica-almere.nl](http://www.harmonica-almere.nl) waarvan hij de eigenaar is. John speelt zelf voornamelijk Ierse en Schotse folk.



De mondharmonicatherapie is overgewaaid uit de VS, waar de Amerikaanse harmonicaspeler/docent en therapeut Bavid Barrett met deze therapie goede resultaten heeft bereikt. De therapie is in 2004 in Nederland geïntroduceerd door Jervis Groeneveld. Momenteel zijn er al 20 MHT groepen in Nederland.

Wat is mondharmonicatherapie?

Mondharmonicatherapie is een manier om op een ontspannen en muzikale wijze met het ademhalingsstelsel bezig te zijn. Ieder liedje dat met de mondharmonica gespeeld wordt is al een oefening op zich. Daarbij is het belangrijk je bewust te worden van de middenrif-/buikademhaling.

Deze therapie is geschikt voor iedereen met een ademhalingsprobleem: COPD, Astma, Hyperverventilatie, Bronchitis, Longemfyseem, etc. Ook Parkinsonpatiënten (Parkinsonisme) kunnen er baat bij hebben. Maar het spelen op de mondharmonica hoeft uiteraard niet beperkt te blijven tot mensen met een ademhalingsprobleem of Parkinson.

Door toepassing van de therapie wordt meer controle over de ademhaling verkregen en worden de tong-, mond- en ademhalingspijpen versterkt. Door de therapie wordt de algehele conditie verbeterd en geeft het ontspanning, plezier, voldoening en afleiding. Ook is de therapie goed voor de hersenen. Door de therapie in een groep te volgen, is dat ook nog eens socialiserend en heb je elke week wat leuks om naar uit te kijken.

Overigens is een deelnemer aan MHT geen patiënt, maar leert een instrument te bespelen. Het helpt, om ook thuis te oefenen, al is het maar 10 minuten per dag.

De mondharmonica die bruikbaar is voor de MHT is een diatonische mondharmonica met 10 gaatjes, gestemd in C, dus niet een chromatische of een tremelo instrument. Later komt daar nog een instrument, gestemd in G, bij. Een muziekstandaard is daarbij erg handig alsmede een opbergmap voor de muziek. Het is niet nodig om muziek te kunnen lezen, er wordt bij de MHT gebruik gemaakt van tabulatuur (aangegeven wordt welk(e) gaatje(s) aangeblazen of aangezogen moeten worden).

## Kennismaken met de mondharmonica therapie

Na deze inleiding werden aan de aanwezigen mondharmonica's uitgereikt, waarna John Banen de



aanwezigen enkele oefeningen met de mondharmonica liet doen. De opgaven voor deze oefeningen werden via een beamer op een scherm geprojecteerd. Er werd door de aanwezigen flink geoefend.

Vervolgens werd iedereen uitgenodigd om enkele liedjes mee te spelen die ook op het scherm werden getoond. Ook een deel van de mondharmonicagroep Purmerend deed dapper mee.

### Tenslotte

Deze bijeenkomst heeft tot op heden drie belangstellende opgeleverd die mondharmonica willen leren spelen.

Aan alle deelnemers waarvan een e-mailadres bekend is, is de gehele presentatie van John Banen gemaïld.

Voor anderen: <https://app.box.com/s/fqzof0aw439vdwkt5vg28rys54a5hl20>

Daar staat de gehele presentatie.

