

# Hoe kun je optimaal genieten?

Waar moet je staan als je op Lowlands optimaal van een concert wilt genieten? Rinus Boone, die aan de TU Delft onderzoek doet naar geluid, raadt aan om in de buurt van de geluidstechnicus te gaan staan. „Daar heb je de beste balans en dus het mooiste geluid.” Die vind je meestal op een prominente plaats in de tent. Recht voor het podium.

Wil je ook lichamelijk optimaal genieten, let dan op je houding, zegt mensendiecktherapeut en yogadocent David Meijer, en wissel stilstaan en lopen af. „Voorkom slenteren, dat is slecht voor je onderrug. En als je vermoeide voeten hebt, ga dan even liggen en fiets in de lucht, of leg je voeten op je rugzak. Een minuutje helpt al.”

Verder geeft Meijer advies over de bestrijding van een kater: „Beweging brengt de bloedsomloop weer op gang. Doe bij het opstaan acht keer de zonnegroet (een serie yogahoudingen, red.) en dans vooral bij alle concerten.”

Dan is er nog een manier om je herinneringen vast te houden. Want drank en drugs kunnen het weleens lastig maken om na te genieten. Psycholoog Vittorio Busato: „Herinneringen zijn een soort geheugensporen. Lowlandsbezoekers die, ondanks weinig slaap en gebruik van verdovende middelen, naderhand veel praten over hun ervaringen op Lowlands, verstevigen die geheugensporen.”

Dit gaat volgens het principe van ‘state dependent learning’. Busato: „Als je ervaringen op Lowlands opdoet terwijl je onder invloed bent van alcohol of drugs, kun je je enige tijd later in diezelfde benevelde staat plotseling allerlei dingen herinneren. Ter vergelijking: wanneer een student stoned een tentamen leert, haalt hij niet zelden een beter cijfer als hij dat examen ook stoned maakt”.

Ga dus na het festival vooral weer eens een avondje stappen met je Lowlandsclub.