

# Musik & sundhed i krop og sjæl

## ARTIKEL AF HENRIK JUUL, PSYKOLOG OG MUSIKER

Fordi musik er formidling af nerve og følelser, er det en meget direkte vej til at påvirke nervesystemet hos levende organismer. Hvad enten det drejer sig om at aktivere eller deaktivere, berolige eller opildne.

Det vi kalder musik, består af lyde. Hvornår bliver lyde musik? De lyde, der frembringes via vores stemmelæber, har en stor variation af funktioner. Den elskedes stemme kan være sød musik i øret og i andre situationer forårsage voldsom disharmoni i nervesystemet. Nogle mennesker har sangstemmer, der meget stærkt kan formidle følelser, og stemmer i kor kan noget helt særligt.

Er naturens lyde musik? Naturlyde kan i hvert fald påvirke nervesystemet på samme måde som musikken kan.

Tænk fx på solsortens sang en sommeraften. Også de fugle vi ikke ligefrem betegner som sangfugle kan skabe en stemning. Et mågeskrig, selv kragernes skræppen kan mane følelser frem. Og hvad med lyden af en rislende bæk eller regn der trommer? En kombination af vind i trætoppe, fuglestemmer, lyde fra vandløb, sø og hav kan tilsammen udgøre en hel symfoni.

Naturens puls kan virke befordrende på den menneskelige organisme, ligesom man kan opleve at falde til ro, slippe tanker og føle velvære i naturen. Naturen kan medvirke til at genskabe balance i et forstyrret sind eller en stresset krop. Derfor indgår naturlyde ofte i musik til afspænding, healing, meditation og yoga.

## MUSIK OG PSYKOLOGI

Hos os mennesker kan lydbølger fra musik skabe resonans eller dissonans i forhold til vores hjernebølger. Og herved berøre såvel bevidst som ubevidst erindringsmateriale.

I en klinisk psykologisk sammenhæng kan terapeutisk anvendelse af musik medvirke til at genoprette eller forstyrre nervesystemets og herunder hjertets kohærens.

### Resonans

I musikpsykologi og neurovidenskab bruges *resonans* til at beskrive, når musik kommer i samklang med hjernens og kroppens dynamik.

### Dissonans i nervesystemet

*Dissonans* kan tilsvarende bruges om situationer, hvor musik skaber spænding, konflikt eller overload i nervesystemet.

*Dissonans* beskriver her neuropsykologisk spænding, ikke noget patologisk — spænding kan også være kreativ og meningsfuld.

Begreberne bruges metaforisk, men med solid neurovidenskabelig forankring.

De er især nyttige i forbindelse med

- Musikterapi
- Affektregulering
- Kropslig psykologi
- Æstetisk erfaring

Vi kan skelne mellem **opmærksomhedskrævende musik** og musik til **distraction, entertainment og tralala...**

Under fx krops-psykoterapeutiske sessioner kan vi bevidst vælge musik, der matcher den type hjernebølgefrequens, vi ønsker at fremme eller dæmpe.

Hvis vi ønsker at finde frekvenser, som er forbundet med **dybe afspændingstilstande**, kan man fx vælge musik med samme puls som hjertets eller finde musik, som faciliterer de dybe hjernebølger så som alfa og theta bølger.

Vi kan bruge musik til at **understøtte arbejdsprocesser**. Fordybende eller fordrivende,

Visser former for musik velegnet til **kontemplation, meditation og fordybet nærvær**.

Musik kan desuden fremme **introspektion**.

Mange tror, at sorg skal lattes ved hjælp af let og glad musik, men meget tyder på, at det vi forstår ved sørgelig musik, kan virke både forløsende og beroligende, idet konfrontationen med følelserne kan være med til at styrke accept og grounding.

Velkendt er det naturligvis, at musik kan aktivere bevægelse, ikke mindst hvis den rummer en dansepuls. Langsom eller hurtig. Selv i den mest heftigt rytmiske musik kan man imidlertid finde - og vælge - at stille sit fokus ind på de roligt, flydende frekvenser.

I den personlige udforskning af musikkens nuancer og indvirkning på nervesystemet, kan man fx øve sig i at fokusere på de enkelte instrumenter og/eller stemmer hver for sig. Man kan eksperimentere med at lytte med hele kroppen, gennem alle hudens porer, ikke kun via ørerne.

## Resonans

I musikpsykologi og neurovidenskab bruges *resonans* til at beskrive, når musik kommer i samklang med hjernens og kroppens dynamik.

Det kan fx være:

- **Neural synkronisering**  
Hjernen har rytmiske svingninger (alfa, beta, delta, theta, gamma). Musik med bestemte tempi og rytmer kan:
  - forstærke eller stabilisere disse rytmer
  - skabe *entrainment* (hjernen "falder i takt" med musikken)
- **Autonom regulering**  
Musik kan bringe balance i det autonome nervesystem:
  - langsom, forudsigelig musik → parasympatisk dominans (ro, tryghed)
  - rytmisk, energisk musik → sympatisk aktivering (arousal, motivation)
- **Affektiv resonans**  
Når musik matcher ens følelsesmæssige tilstand (eller guider den), opleves den som:
  - meningsfuld
  - regulerende
  - "den rammer noget i mig"

**Resonans** giver god mening som et billede på harmonisk samspil mellem musik og nervesystem.

---

## Dissonans i nervesystemet (overført betydning)

*Dissonans* kan tilsvarende bruges om situationer, hvor musik skaber spænding, konflikt eller overload i nervesystemet.

Det kan ske når:

- **Sensorisk kompleksitet overstimulerer**  
Uforudsigelig, meget kompleks eller høj musik kan:
  - øge kortisol
  - øge sympatisk aktivitet
  - give uro eller stress (især ved sensitivt nervesystem)
- **Affektiv mismatch**  
Musikken passer ikke til personens indre tilstand:
  - glad musik i sorg
  - aggressiv musik i sårbarhed
- **Kognitiv dissonans**  
Hjernen bruger flere ressourcer på at "forstå" musikken:
  - asymmetriske rytmer
  - mikrotonalitet
  - pludselige skift

**Dissonans** beskriver her neuropsykologisk spænding, ikke noget patologisk — spænding kan også være kreativ og meningsfuld.

---

🧠 Vigtigt skel

<b>Musikalsk begreb</b>	<b>I nervesystemet</b>
Akustisk resonans	Metaforisk / funktionel samklang
Musikalsk dissonans	Øget neural spænding eller uforudsigelighed
Harmoni	Regulering, synkronisering
Spænding	Aktivering, opmærksomhed

Man taler om rytmisk, emotionel og autonom samklang eller spænding

---

Man kan meningsfuldt tale om resonans og dissonans i nervesystemet under musik

Begreberne bruges metaforisk, men med solid neurovidenskabelig forankring  
De er især nyttige i:

- musikterapi
- affektregulering
- kropslig psykologi

## Musik i traume-perspektiv

Ved traumer er nervesystemet ofte:

- hypersensitivt
- hurtigt aktiveret
- dårligt til at vende tilbage til baseline

Her gælder:

- det, der er "smukt", kan være for meget
- det, der er "roligt", kan føles tomt
- *resonans kræver først sikkerhed*

Derfor bruges musik terapeutisk ofte:

1. som spejl (match nuværende tilstand)
2. som guide (langsomme ændringer)
3. som regulering (ikke som flugt)

## Nervesystemet som et stemt instrument

Man kan betragte nervesystemet som **et dynamisk, stemt system**, der hele tiden justerer sig efter:

- rytme
- intensitet
- forudsigelighed
- følelsesmæssig tone

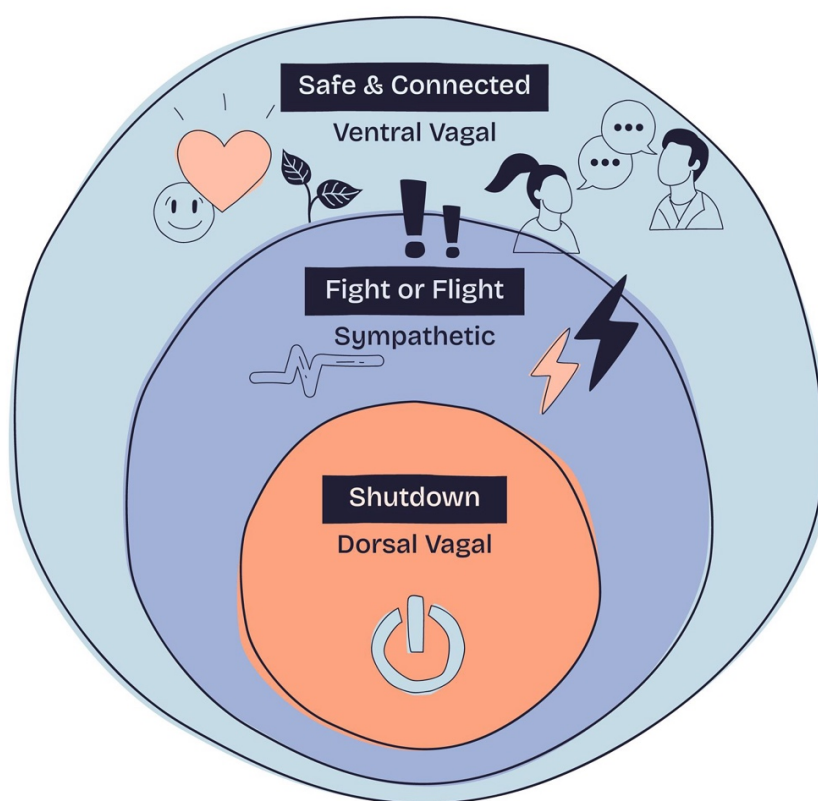
Musik virker, fordi den **taler samme “sprog”** som nervesystemet: timing, puls, spænding og opløsning.

---

## 🌿 Polyvagal ramme (kort og præcist)

Polyvagal forståelse opdeler autonom regulering i tre funktionelle tilstande:

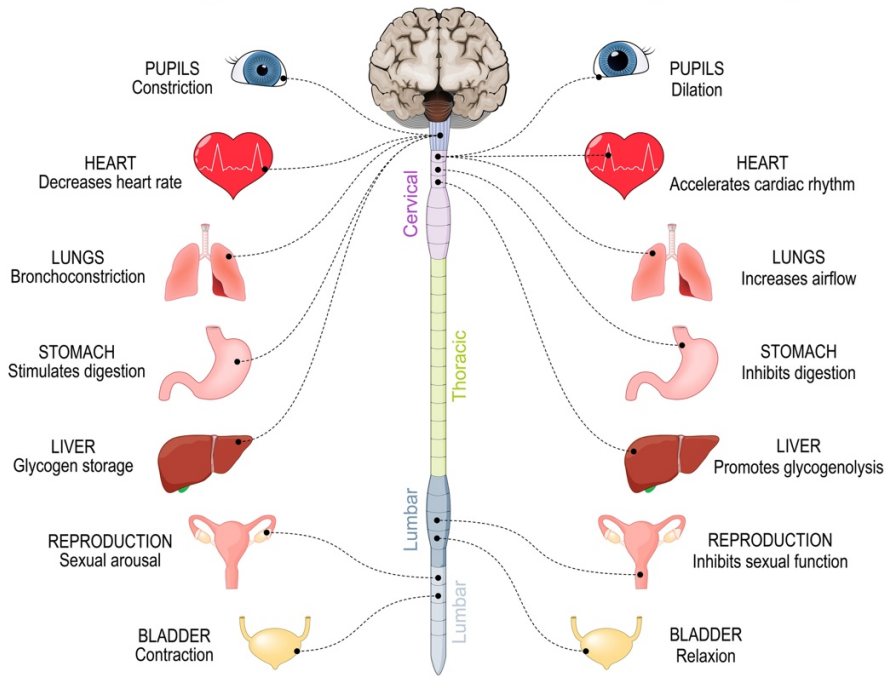
### Polyvagal Theory



PARASYMPATHETIC

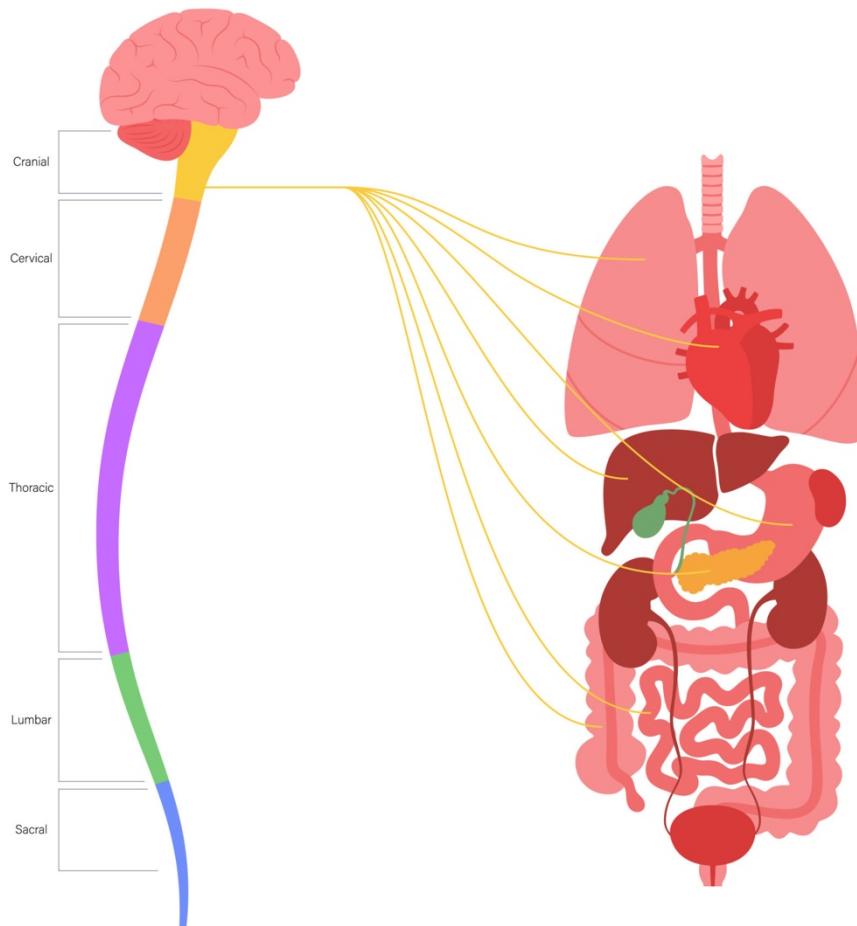
""Rest & Digest""

"Fight or Flight"



SYMPATHETIC

## VAGUS NERVE



### 1 Ventral vagal (tryghed & social kontakt)

Resonans opstår når musikken:

- har jævnt tempo (ca. 60–90 BPM)
- er melodisk forudsigelig
- har varm klang (strygere, stemme, bløde harmonier)

Nerveeffekt:

- reguleret puls og vejrtrækning
- åben opmærksomhed
- følelsen af “at være hjemme i kroppen”

➡ Musikken *resonerer* med nervesystemets behov for tryghed.

## 2 Sympatisk (aktivering & mobilisering)

Dissonans kan bruges funktionelt når musikken:

- har tydelig puls
- øger intensitet og spænding
- arbejder med rytmisk fremdrift

Nerveeffekt:

- energi, handlekraft
- øget opmærksomhed
- fysiologisk beredskab

➡ Her er *dissonans ikke forkert*, men aktiverende spænding.

---

## 3 Dorsal vagal (nedlukning & kollaps)

Problem opstår når musikken:

- er for kompleks, kaotisk eller overvældende
- ikke matcher personens tolerancevindue
- mangler rytmisk forankring

Nerveeffekt:

- dissociation
- følelseløshed eller ubehag
- “slukkethed”

➡ Her opleves musikken som nervøs dissonans uden regulering.

---

## Resonans vs. dissonans = regulering vs. overload

### **Musikalsk oplevelse**    **Effekt på nervesystemet**

Resonans	Samklang, regulering, integration
Mild dissonans	Spænding, opmærksomhed, bevægelse
Umoduleret dissonans	Overstimulering, stress
Opløst dissonans	Læring, forløsning, mening

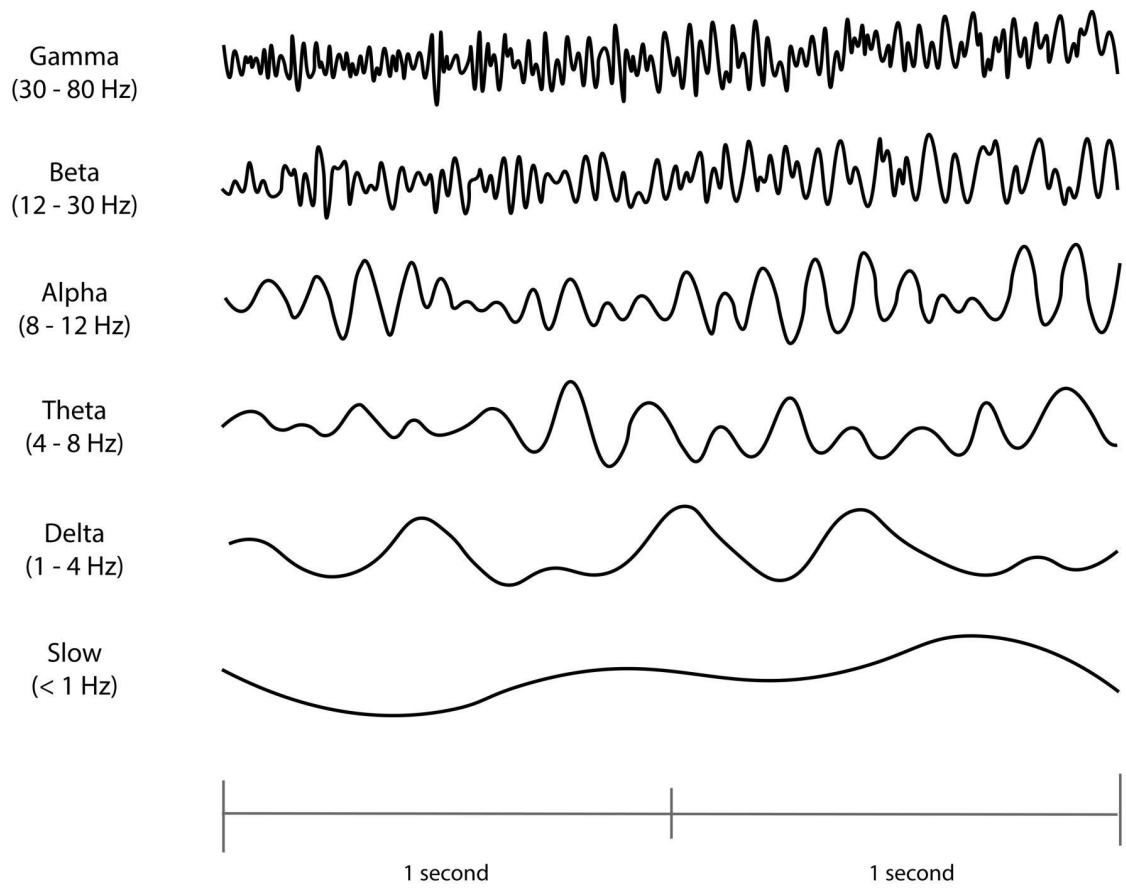
🔑 Nøglen er *timing og dosering*, ikke “behagelig musik”.

Her er en **kort, overskuelig og anvendelig oversigt over hjernebølgenes funktion**, koblet direkte til **resonans og dissonans i nervesystemet under musik**.

---

 Hjernebølger – kort overblik

---



## Delta

0 Hz - 4 Hz

0-0 0-2 0-4 0-6 0-8

# 1

Delta Waves (1-4 Hz) are slow brainwaves, which begin to appear in stage 3 of the sleep-cycle, and by stage 4 dominate almost all EEG activity. At this stage, healing and regeneration are stimulated, and are considered essential for the restorative properties of sleep. An excess of delta waves when a person is awake may result in learning disabilities and ADHD, and make it extremely difficult to focus.

## Theta

4 Hz - 7 Hz

0-0 0-2 0-4 0-6 0-8

# 2

Theta waves (4-7 Hz) are particularly involved in day-dreaming and sleep. Cortical theta is observed frequently in young children, but in older children and adults, it tends to appear during meditative, drowsy, or sleeping states (but not during the deepest stages of sleep). When we are awake, excess theta levels can result in feeling scattered or day-dreamy, and is commonly reported in ADHD.

## Alpha

7 Hz - 13 Hz

0-0 0-2 0-4 0-6 0-8

# 3

Alpha waves (7-13 Hz) dominate during moments of quiet thought, and similar meditative states. Alpha is considered the "power of now", being here and in the present of the moment. It is the resting state for the brain, not unlike a car idling at a stoplight. Alpha waves aid overall mental co-ordination, calmness and alertness, mind/body integration and learning. Alpha tends to be highest in the right hemisphere.

## Beta

13 Hz - 40 Hz

0-0 0-2 0-4 0-6 0-8

# 4

Beta waves (12-38 Hz) represent our normal waking state of consciousness when attention is directed at cognitive tasks and the outside world. Beta is 'fast wave' activity and dominated when we are alert, attentive and engages in problem-solving, decision making and focussed mental activity. Low beta (12-15 Hz) is thought to be 'fast idle', Beta (15-22 Hz) is actively figuring things out, and High Beta (22-38 Hz) is highly complex thought.

## Gamma

40 Hz - 200 Hz

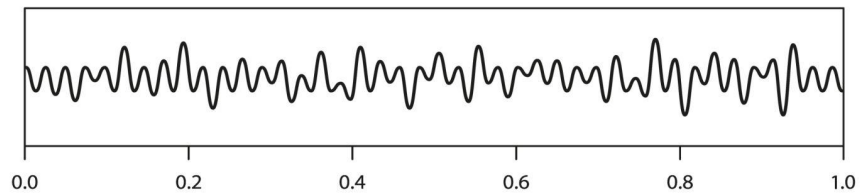
0-0 0-2 0-4 0-6 0-8

# 5

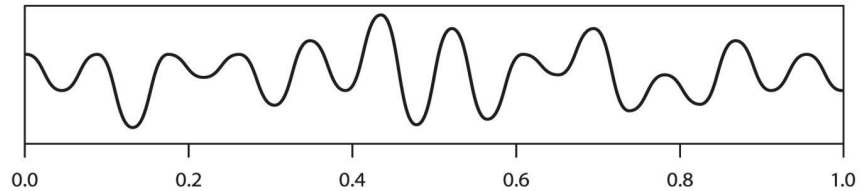
Gamma brainwaves have the highest frequencies of any brainwave, oscillating between 30 (ish) to 100 Hz. They are associated with peak concentration and high levels of cognitive functioning. Low levels of gamma activity have been linked with learning difficulties, impaired mental processing and limited memory, while high gamma activity is correlated with a high IQ, compassion, excellent memory, and happiness.

# HUMAN BRAIN WAVES

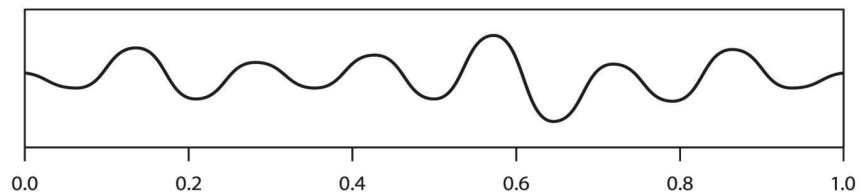
BETA



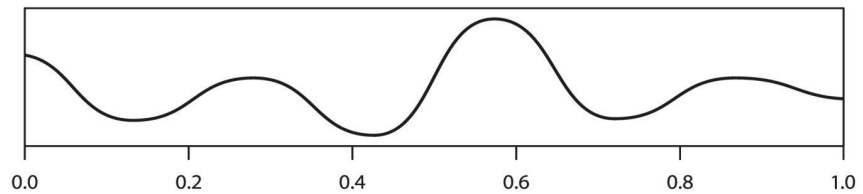
ALPHA



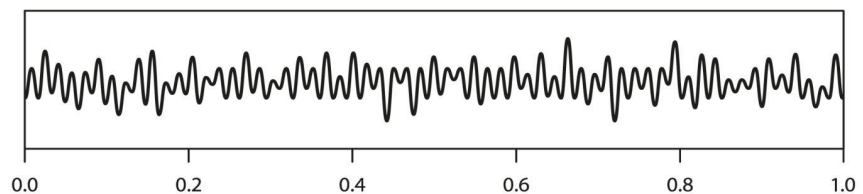
THETA



DELTA



GAMMA



● Delta (0,5–4 Hz)

## Tilstand

- Dyb søvn
- Kroppens restitution og reparation

## Nervemæssig funktion

- Maksimal parasymptatisk dominans
- Minimal kognitiv aktivitet

## Musik & resonans

- Meget langsom, gentagende musik
- Droner, vuggerytmer
- Bruges terapeutisk til dyb regulering

➡ Resonans = slip, tryghed, kropslig hvile

⚠ Dissonans = kan opleves som tab af kontrol i vågen tilstand

---

● Theta (4–8 Hz)

### Tilstand

- Døs, dagdrøm, meditation
- Emotionel bearbejdning
- Hukommelse og indre billeder

### Nervemæssig funktion

- Bro mellem krop og bevidsthed
- Øget sugestibilitet og plasticitet

### Musik & resonans

- Flydende, cirkulær musik
- Bløde rytmer uden skarpe brud

➡ Resonans = indre kontakt, følelse af mening

⚠ Dissonans = kan åbne for uforarbejdet emotionelt materiale

---

● Alpha (8–12 Hz)

### Tilstand

- Afslappet vågenhed
- Kreativitet, flow
- Sensorisk integration

### Nervemæssig funktion

- Optimal regulering
- Ventral vagal dominans

### Musik & resonans

- Harmonisk, forudsigelig musik
- Moderat tempo (ca. 60–90 BPM)

➡ Resonans = "jeg har det godt i kroppen"

⚠ Dissonans = mild uro eller rastløshed

---

## ● Beta (12–30 Hz)

### Tilstand

- Tænkning, problemløsning
- Fokus og handling
- Social interaktion

### Nervemæssig funktion

- Sympatisk aktivering
- Målrettet energi

### Musik & resonans

- Rytmask, struktureret musik
- Klar puls og drive

➡ *Resonans = motivation og handlekraft*

⚠ *Dissonans = stress, tankemylder*

---

## ● Gamma (30–80+ Hz)

### Tilstand

- Peak performance
- Helhedsfornemmelse
- Bevidst integration

### Nervemæssig funktion

- Samtidig aktivering af flere netværk
- Høj informationsintegration

### Musik & resonans

- Komplex, intens musik
- Pludselige skift, høj opløsning

➡ *Resonans = ekstase, indsigt*

⚠ *Dissonans = overload eller fragmentering*

---

🎵 Sammenhæng med resonans & dissonans

**Resonans** opstår, når:

- musikens tempo, kompleksitet og affekt
- matcher eller nænsomt guider

- den aktuelle hjernebølgetilstand

**Dissonans** opstår, når:

- musikken er for hurtig, kompleks eller uforudsigelig
- i forhold til nervesystemets kapacitet her-og-nu


---

 En vigtig nuance

Musik *skaber ikke* hjernebølger direkte —  
den **faciliterer sandsynligheden** for bestemte mønstre.

Det er **relationelt, ikke mekanisk**.

---

 Kort huskeregel

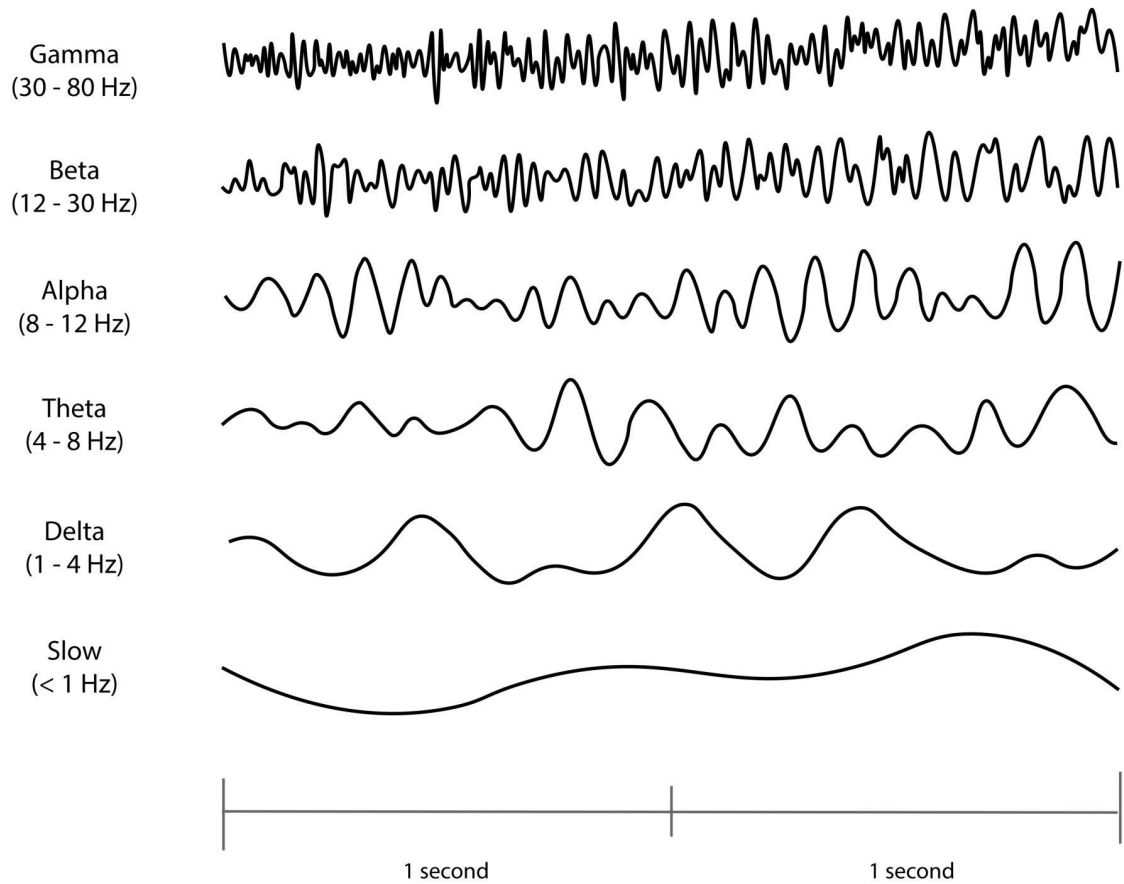
- **Delta** → krop
- **Theta** → følelse
- **Alpha** → balance
- **Beta** → handling
- **Gamma** → helhed

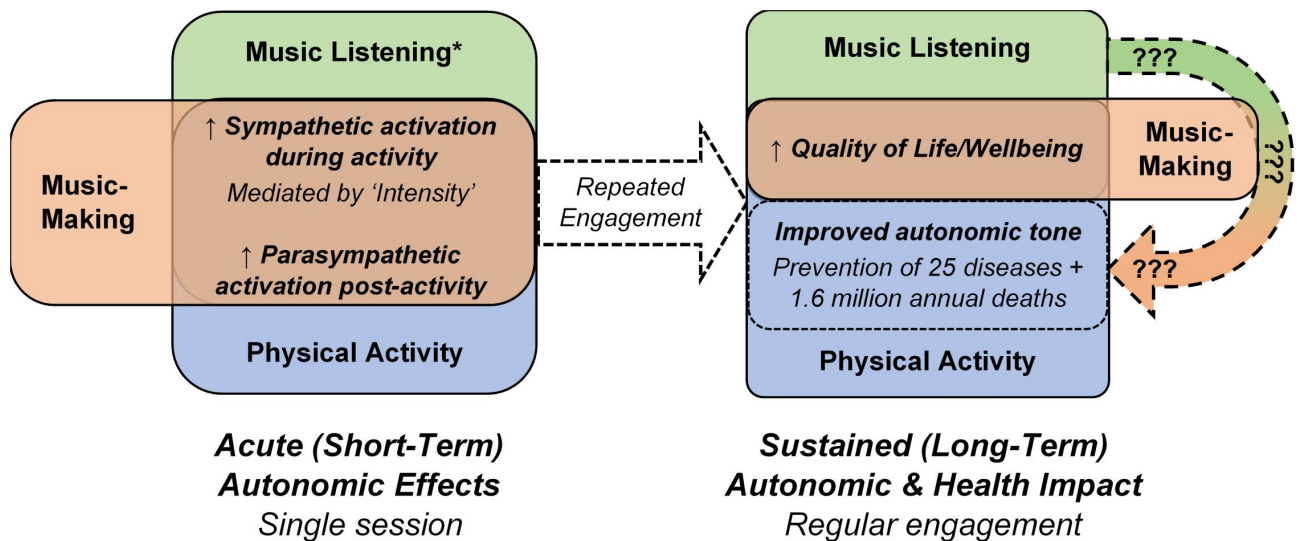
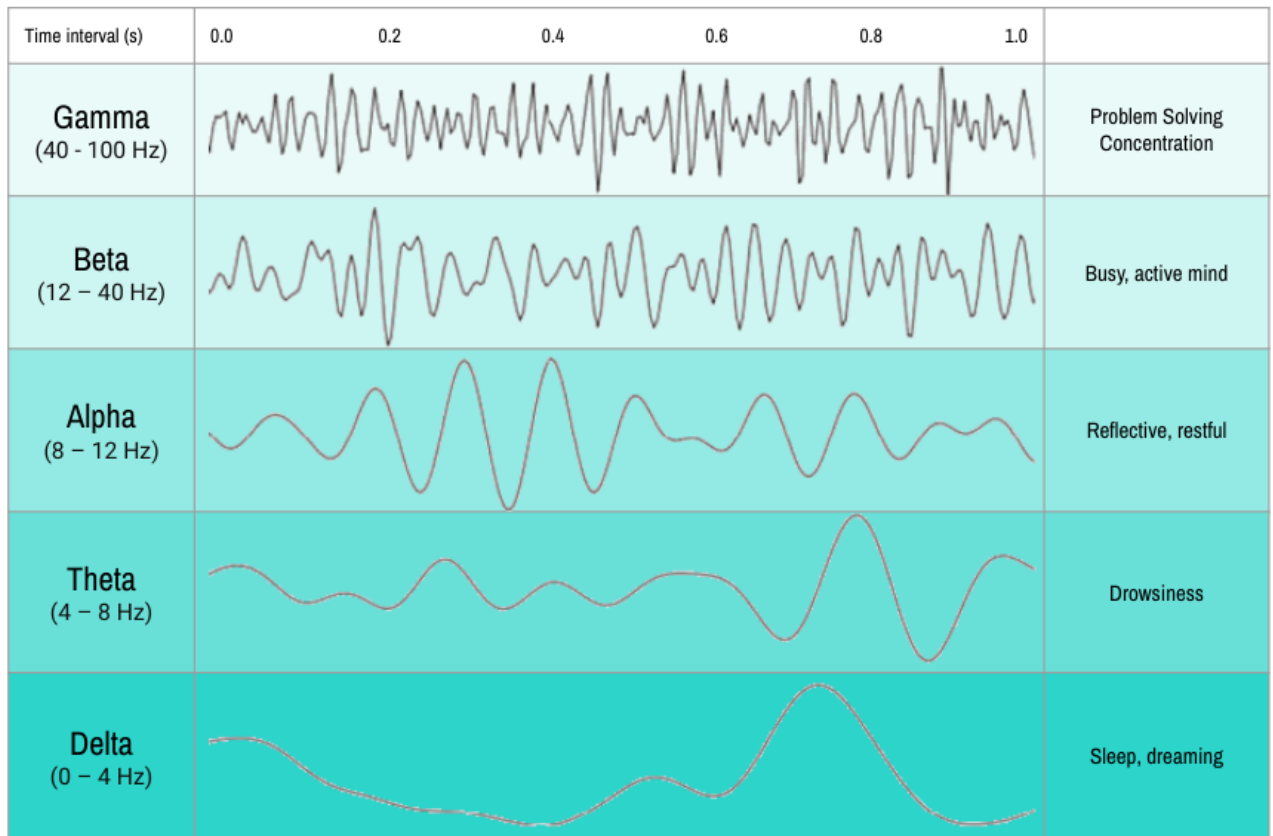
Et kort over, hvordan musik kan tale direkte med nervesystemet 

---



## 1) Én-sides model: Musik, hjernebølger og regulering





### Grundidé

Musik virker, fordi den kan:

- **spejle** nervesystemets aktuelle tilstand
- **modulere** den gradvist
- **integre** krop, følelse og kognition

Det sker via rytme, tempo, gentagelse, intensitet og følelsesmæssig tone.

## Oversigtsmodel

Hjernebølge	Autonom tilstand	Musikalsk kvalitet	Nervøs funktion
<b>Delta</b>	Dorsal / dyb parasympatisk	Meget langsom, drone, vuggen	Hvile, restitution
<b>Theta</b>	Parasympatisk overgang	Flydende, cirkulær, atmosfærisk	Følelse, indre kontakt
<b>Alpha</b>	Ventral vagal	Harmonisk, forudsigelig	Regulering, tryghed
<b>Beta</b>	Sympatisk	Rytmisk, struktureret	Handling, fokus
<b>Gamma</b>	Integreret høj aktivering	Kompleks, intens	Indsigt, helhed

🔑 **Resonans** = musik og nervesystem bevæger sig i kompatibelt tempo

⚠️ **Dissonans** = tempo/kompleksitet overstiger reguleringskapacitet

---

### 🎵 2) Den musikalske reguleringsstige

En praktisk model til **terapi, undervisning, egenomsorg eller komposition.**

#### Trin 1 – Match (spejling)

Musikken **starter dér, hvor nervesystemet er.**

- Urolig → rytmisk, jordende
- Træt/nedlukket → varm, langsom
- Overstimuleret → enkel, gentagende

➡ Skaber **tillid og resonans**

---

#### Trin 2 – Modulér (guidning)

Musikken ændres **langsomt og kontinuerligt:**

- tempo ↓
- kompleksitet ↓
- dynamik ↓

➡ Nervesystemet *følger med* uden chok

---

#### Trin 3 – Integrér (opløsning)

Her opstår:

- følelsen af helhed
- kropslig ro

- meningsfuld afrunding

➡ Dissonans er **opløst**, ikke fjernet

---

#### Trin 4 – Mobilisér (hvis ønsket)

Efter regulering kan musik igen:

- øge energi
- skabe motivation
- støtte handling

➡ Sympatisk aktivering **uden stress**

---

👂 3) Konkrete musikeksempler (principper, ikke genrer)

● Alpha / ventral vagal (regulering)

#### Kvaliteter

- 60–90 BPM
- tydelig tonalitet
- gentagelse med små variationer

#### Eksempler

- blid klassisk
- ambient
- akustisk sang

🎯 Bruges til: ro, fokus, relationel tryghed

---

● Theta (emotional bearbejdning)

#### Kvaliteter

- flydende tempo
- utydelig puls
- drømmende klang

#### Eksempler

- minimalistisk musik
- soundscapes
- meditativ improvisation

🎯 Bruges til: indre arbejde, terapi, kreativitet

---

● Beta (energi og handling)

### Kvaliteter

- klar rytme
- gentagende groove
- forudsigelig struktur

### Eksempler

- pop
- elektronisk dance
- rytmisk jazz

🎯 Bruges til: motivation, bevægelse, fokus

---

● Gamma (spænding og indsigt)

### Kvaliteter

- høj kompleksitet
- kontraster
- uforudsigelighed

### Eksempler

- moderne klassisk
- eksperimentel musik
- intens live-musik

🎯 Bruges til: peak-oplevelser, erkendelse

⚠️ Kræver høj reguleringskapacitet

---

🧩 En vigtig samlet pointe

Musik regulerer ikke nervesystemet ved at "styre" det, men ved at **indgå i relation med det**.

Derfor er:

- kontekst
- personens historie
- timing

altid vigtigere end "den rigtige musik".

# Musik og psykedelika-assisteret terapi

## MDMA og svampe på hjernen: Psykedelika som medicin?

Psykedelisk terapi og MDMA-terapi gennemgår i disse år en vild renæssance. Efter at de har været forbudt og tabuiseret i adskillige årtier, er vi igen begyndt at undersøge, om stoffer som MDMA, svampe, ketamin, LSD og DMT kan hjælpe mennesker med så forskellige udfordringer som depression, PTSD, spiseforstyrrelser, angst, parforholdsproblemer og andre personlige kriser.

Fælles for disse stoffer er, at de ikke bare 'fikser hjernen'. Men de kan booste en psykoterapeutisk proces.

Ét psykedelisk trip med stoffet psilocybin varer kun seks timer. Men for personer, der kæmper med depression, angst, afhængighed eller andre psykiske problemer, kan den positive behandlingseffekt vare ved i måneder eller år.

Flere studier viser, at både syge og raske forsøgspersoner efter blot én behandling med psilocybin oplever varige forbedringer af deres psykologiske tilstand.

Læs mere her:

<https://vidogsans.dk/svampetrip-kan-blive-fremtidens-antidepressiver/>

## Musik og psykedelika

Forholdet mellem musik og psykedelika er dybt og historisk forbundet. Psykedeliske stoffer som LSD, psilocybin og meskalin påvirker sanser, følelser og tidsopfattelse – og musik bliver ofte oplevet stærkere, mere farverig og følelsesmæssigt intens.

---

### 1960'ernes psykedeliske rock

I 1960'erne blev psykedelika tæt knyttet til musikscenen – især i USA og Storbritannien.

Nogle centrale navne:

- **The Beatles** – især albummet *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* (1967)
- **Jimi Hendrix** – kendt for eksplosive, sanselige guitarlyde
- **Pink Floyd** (Syd Barrett-æraen) – lange, drømmende lydlandskaber

Musikken forsøgte at efterligne eller forstærke den psykedeliske oplevelse gennem:

- Lange improvisationer
- Ekko, rumklang og delay-effekter
- Usædvanlige instrumenter og studieeksperimenter

- Abstrakte og spirituelle tekster

---

## Elektronisk musik og moderne psytrance



4

I dag lever forbindelsen videre i genrer som:

- Psytrance (Goa-trance)
- Ambient
- Experimental elektronisk musik

Festivaler med visuelle projektioner, lasershows og farverigt kunstdesign er designet til at skabe en “multisensorisk” oplevelse, hvor lyd og visuelle indtryk smelter sammen.

---

## Hvad sker der i hjernen?

Forskning tyder på, at psykedelika påvirker hjernens serotonin-system (især 5-HT<sub>2A</sub>-receptorer). Det kan:

- Forstærke følelsesmæssige reaktioner på musik
- Skabe synæstesi (at “se” farver i lyde)
- Opløse grænser mellem lytter og musik
- Ændre tidsfornemmelsen

Musik bruges også i kontrollerede terapeutiske rammer (fx i psykedelisk assisteret terapi) for at guide oplevelsen følelsesmæssigt.

---

## Hvorfor passer musik og psykedelika så godt sammen?

1. Musik er allerede følelsesforstærkende
  2. Psykedelika øger sans åbnehed
  3. Begge kan skabe oplevelser af “flow” og ego-opløsning
  4. Rytme og gentagelse kan føles hypnotisk
- 

## Musikkens indvirkning på psilocybin-oplevelser





Musik spiller ofte en meget stærk rolle under psilocybin-oplevelser (fx fra “magiske svampe”). Mange beskriver, at musik ikke bare høres – men **føles**, “ses” eller opleves som en emotionel rejse.

---

## Hvad sker der i hjernen?

Psilocybin påvirker især hjernens serotonin-system (5-HT<sub>2A</sub>-receptorer) og ændrer kommunikationen mellem hjernens netværk.

Det kan føre til:

-  Forstærket følelsesmæssig respons på musik
-  Synæstesi (lyde kan opleves som farver eller former)
-  Ændret tidsfornemmelse
-  Opløsning af “jeg”-fornemmelse (ego-dissolution)

Studier fra bl.a. **Imperial College London** har vist, at musik under psilocybin øger følelsesmæssig intensitet og kan fremkalde stærke oplevelser af mening og indsigt.

---

## Hvordan påvirker musik selve “trippet”?

### Musik former oplevelsens retning

Musik kan fungere som en slags “emotionel guide”.

- Rolig ambient → introspektiv, meditativ stemning
- Intens, dramatisk musik → kan forstærke følelser (både positive og udfordrende)

## 2 Musik kan forstærke visuelle effekter

Rytmer og klangfarver kan opleves som bevægelige mønstre eller farver.

## 3 Musik øger følelsen af forbindelse

Mange rapporterer:

- Følelse af enhed med omgivelserne
- Stærkere empati
- Dybere spirituelle eller eksistentielle indsigter

---

## 🎵 Musik i terapeutisk kontekst



4

I kliniske studier (fx ved behandling af depression eller eksistentiel angst) bruges nøje udvalgte playlister.

Typisk karakteristika:

- Instrumental musik
- Langsom opbygning
- Emotionel, men ikke overstimulerende

- Minimal tekst (for ikke at styre tankerne for konkret)

Musikken hjælper med at:

- Regulere følelsesmæssige bølger
- Støtte “overgivelse” frem for modstand
- Skabe tryk struktur i oplevelsen

---

## Mulige risici

Musik kan også:

- Forstærke angst, hvis stemningen er mørk
- Føles overvældende ved høje lydniveauer
- Trække oplevelsen i en uønsket retning

Derfor taler man ofte om “set & setting” – mental tilstand og omgivelser – hvor musik er en vigtig del af setting.

---

## Generelle karaktertræk ved musik, der ofte fungerer godt

- Ambient / neo-klassisk
- Naturlyde
- Bløde, organiske instrumenter
- Langsom progression
- Undgå pludselige skift og aggressive beats