

Workshop stembevrijding

In een workshop stembevrijding begin je in een groep met lichaamswerk, lekker in je lijf komen met behulp van visualisatie / geleide meditatie en specifieke lichaamsoefeningen, waarbij je flink kunt bewegen /dansen.

Van daaruit ga je klank maken, eerst in de groep, waarna je stap voor stap jouw eigen geluid kenbaar maakt in een veilige bedding.

Jouw persoonlijke intentie, wens of levenssituatie van dat moment is leidend voor jouw zingen.

Even stilstaan bij wat er voor jou als persoon toe doet op dit levensmoment.

Jezelf helemaal voelen en openen, je energie voelen stromen, je trilling voelen samen met anderen in de groep werkt bevrijdend. Je doet dat in de groep, in tweetallen of individueel.

Vaak werken we met een thema voor de workshop. Dit thema zal jouw persoonlijke intentie ondersteunen en geeft richting aan je zingen.

De oefeningen zijn op dat thema afgestemd.

Individueel zingen / solozang.

In een stembevrijdingssolo wordt je uitgenodigd om helemaal van binnenuit te zingen, op een langgerekte toon, een klinker (Aaah of Oooh) of een 'Ja', om helemaal te aanvaarden hoe het van binnen met je is en wat er op dat moment in je geraakt wordt.

Je blijft in de eenvoud, zodat je goed contact maakt met je lichaam tijdens het zingen.

En dan laat je jouw lied ontstaan. Je wordt fysiek ondersteund als dat jouw behoefte is, en ook is er piano- of gitaarbegeleiding.

Ontdekken, spelen, geraakt worden, je enorme kracht voelen, en ook soms je weerstand, je verdriet of je boosheid voelen, je voelt hoe je spanning wordt getransformeerd in kracht en vreugde!

Dat geeft je vrijheid, je zingt (eindelijk) vanuit je hart, vanuit heel je wezen, jouw lied.

Je hoeft niet mooi te kunnen zingen, het gaat er om dat je jouw eigen stem laat horen, jouw muziek, jouw zingen doet er toe.

Jouw stem raakt!

Kees Riemersma