

Over Stembevrijding

We hebben allemaal een stem.

Die gebruik je in het dagelijks leven om te spreken met elkaar en ieders stem is anders.

Ieder gebruikt haar of zijn stem ook anders; de één heeft een zachte stem, de andere is overal bovenuit te horen. Een stem 'zegt' op een eigen wijze veel over wie je bent. Bijvoorbeeld of je hoorbaar wil zijn, of niet; je stem geeft je zichtbaarheid door de klank, het geluid ervan.

Naast spreken, gebruiken we onze stem ook om te zingen. Zingen is een natuurlijke uiting; elk kind zingt en heel veel volwassenen vinden het prettig om te zingen in een koor. Maar we hebben ook oordelen over onze stem en of je je op je gemak voelt bij het geluid ervan. Of je je stem wilt en durft te laten horen. Of je de ruimte durft te vullen met jouw stem of vind dat je dat alleen mag als het geluid zuiver is, of mooi.

Mijn leermeester Jan Kortie heeft mij geleerd dat 'Jouw ziel wil zingen'; en ik heb dat ook ervaren. Als ik wordt uitgenodigd en aangemoedigd om helemaal alle ruimte te nemen om mijn stem te laten horen, dat mijn stem er helemaal mag zijn zoals zij is, dan komen er klanken uit mij, die mijn zangleraessen zouden verbazen.

Want dan 'ben' ik niet langer alleen 'een sopraan' of 'een alt'.

Als ik echt zing, dan open ik mij en komt er klank van binnen uit, dan vindt mijn stem haar eigen weg; dan zing ik wat er zich in mij beweegt, dan reis ik door mijn wezen, mijn gevoelens en emoties.

Dat gaat voorbij aan 'bel canto', mooi zingen. Dan ontstaat er spontaan een éénmalig lied, dat een (woordeloos) verhaal vertelt en een totaal eigen schoonheid heeft.

Deze manier van zingen, sommigen noemen het klanken, is vaak zonder woorden, zonder een vaste melodie. Maar is daarom niet minder mooi en fijn om te doen en om te horen. Het vraagt wel wat oefening om jezelf de ruimte te geven om dat te durven doen. We hebben bijna allemaal wat gene om je echt te laten horen. Dat wordt meestal veroorzaakt doordat je ooit is verteld dat je stem niet mooi is, of dat je beter je mond kan houden of iets dergelijks. En onbewust maakt dat indruk en krijgt dat invloed op de wijze waarop jij je stem gebruikt. Misschien ga je daardoor juist veel geluid maken of integendeel, ben je zwijgzaam in gezelschap. Maar ook als je je stem graag laat horen zijn er vaak ongemerkt beperkingen geslopen in de reikwijdte van jouw stem.

In stembevrijding gaat het letterlijk om het bevrijden van jouw stem. Om alles wat er in jouw stem 'huist' naar buiten te laten komen; lange tonen, gekras, gebrom, zachte en luide klanken, een zich herhalende melodie ... en wat het ook is, het gaat gepaard met gevoelens van plezier, moeite, genieten en soms komen er tranen mee.

Bevrijding gaat altijd gepaard met emoties en dat is heel welkom; we zingen er gewoon doorheen. Stembevrijding gaat ervan uit, dat iedere stem er toe doet. Want jij doet er toe. Met een vrije stem sta je steviger in het leven, durf je meer te zijn wie je bent.

Ik ga ervan uit dat iedereen kan zingen en heet je welkom om mee te komen doen!

Hoe en wat:

Een workshop – max. 16 personen – duurt ruim een uur.

Evenals een individuele stem-les.

Ik vind niets gek, je hoeft geen zang-ervaring te hebben, maar ook geschoolde stemmen zijn welkom.

Je kan zo vaak meedoen al je wil; dat vind ik juist fijn, want dan kan je stem eraan wennen om meer naar buiten te komen.

We bouwen het langzaam op; doen wat oefeningen met elkaar om te wennen.

We gebruiken ook beweging om ruimte te maken in het lichaam voor jouw stem.

We doen uitbundig, dan weer rustig, samen en ook één voor één, om je eigen geluid te laten horen en daaraan te wennen. We eindigen altijd met een heel eenvoudig lied, dat je meeneemt zodat je altijd iets hebt om te zingen als je dat wil.

En als je een instrument hebt, dat je erbij wil gebruiken kan je dat meenemen.

Er zit elke keer een opbouw in én elke workshop is weer anders, omdat ieders stem anders is en juist dat inspireert mij om met de groep te zingen wat er gezongen wil worden.

Ik verheug me op jouw komst!

Ineke Verdoner

Buro voor Nieuw Licht

Stembevrijdster, zangeres en schrijfster

De Zingende Grootmoeders – band van 3.

website: <https://verdoner.nl>

fb:De Zingende Grootmoeders

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576243543659>