

Wat is Stembevrijding?

Stembevrijding gaat over vrijuit zingen. Over geluid geven aan alles wat er in jou leeft. Vanuit de overtuiging dat ieder mens en ieder gevoel muziek in zich draagt. En dat die muziek gehoord wil worden.

Dat is niet per se makkelijk om te doen: er is moed voor nodig. Maar als je dan iets van jezelf laat horen, gaat er een wereld voor je open. Er is zo oneindig veel ruimte... voor jou!

Die ontdekking, keer op keer, is bevrijdend. Stembevrijding!

Ik zeg altijd dat stembevrijding gaat over lekker zingen. En ik ben er van overtuigd dat iedereen lekker wil (kunnen) zingen.

Helaas leren we dat niet vanzelfsprekend. Of eigenlijk: tijdens het opgroeien en leven in deze maatschappij leren we dit (groten)deels af...

We leren om op een *wenselijke* manier te zingen (of om níet te zingen als dat wenselijke zingen te wensen over laat).

In Stembevrijding keren we terug naar een *menselijke* manier van zingen.

Een aantal verschillen op een rijtje:

Wenselijk zingen versus **M**enselijk zingen

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Zingen zoals het hoort<input type="checkbox"/> Bestaande liedjes, melodieën en technieken: zingen zoals “de experts” bedacht hebben<input type="checkbox"/> Het moet wel mooi zijn<input type="checkbox"/> Mag niet vreemd klinken<input type="checkbox"/> Altijd zuiver natuurlijk<input type="checkbox"/> Je kunt allerlei fouten maken...<input type="checkbox"/> Zenuwachtigheid moet weg!<input type="checkbox"/> Genieten kan alleen als het goed gaat of ging<input type="checkbox"/> Ooit, nooit, altijd, soms... | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Zingen zoals je wil<input type="radio"/> ➤ Improviseren: wat wil er nu gezongen worden?<ul style="list-style-type: none">▪ Verwonderend luisteren naar hoe het blijkt te klinken❖ Alles mag...✓ ...en alles mag er zijn<input type="checkbox"/> De stap zetten die je nu kunt zetten❖ Genieten van wat je doet<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Iedere toon is welkom• Nu. |
|---|--|

Zing je vrij!

...want zingen is zo fijn

Wanneer je bij mij komt voor stembevrijding, of het nou een individuele sessie of een workshop is, zullen we lekker gaan zingen. Maar dat gaat niet persé vanzelf natuurlijk. Vaak zullen we dus beginnen met wat lichaams oefeningen met geluid. We focussen op goed aarden en ontspannen, en gaan van daaruit zingen.

In het zingen kun je van alles tegenkomen. Angst, schaamte, verlangen, verdriet, vreugde... Dit alles kan je omzetten in jouw eigen muziek, ook al voelt dat soms heel lastig en vaak ontzettend spannend. Ik zal je helpen om steeds iets meer te laten horen van wat er nu in jou leeft.

Stap voor stap of met een grote sprong: op je eigen tempo werken we aan bevrijding. Met veel ruimte voor genieten van het lekker zingen!

...want zingen is leven

Vrijuit zingen is dus de intentie, maar het werkt ook als een soort ingang. Doordat alles er mag zijn en gehoord kan worden, heeft Stembevrijding invloed op hoe je (op dit moment) in het leven staat. Hierdoor is het ook een soort coaching.

Waarvoor je in eerste instantie komt, maakt mij niet uit. Zoek je coaching, met zingen als ingang? Of wil je lekker(der) gaan zingen, met een coachend effect als bonus? Weet je van harte welkom :-)

