



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 1 - De Basis Gronding & Veiligheid

De Stem

- Is ons middel van communicatie
- Door te weten wat we gaan zeggen, met de **intentie**, geven we richting.
- Met **woorden** verduidelijken we onze intentie, waardoor de wereld om ons heen begrijpt wat we bedoeling.
- Door **klanken** geven we vorm aan de betekenis, via de bezieling.
- Onze **lichaamstaal** bekrachtigd onze boodschap.
- De stem is een gereedschap van creatie

“Als je stem vrij is,
Communiceer je kraakhelder”

De vrije stem

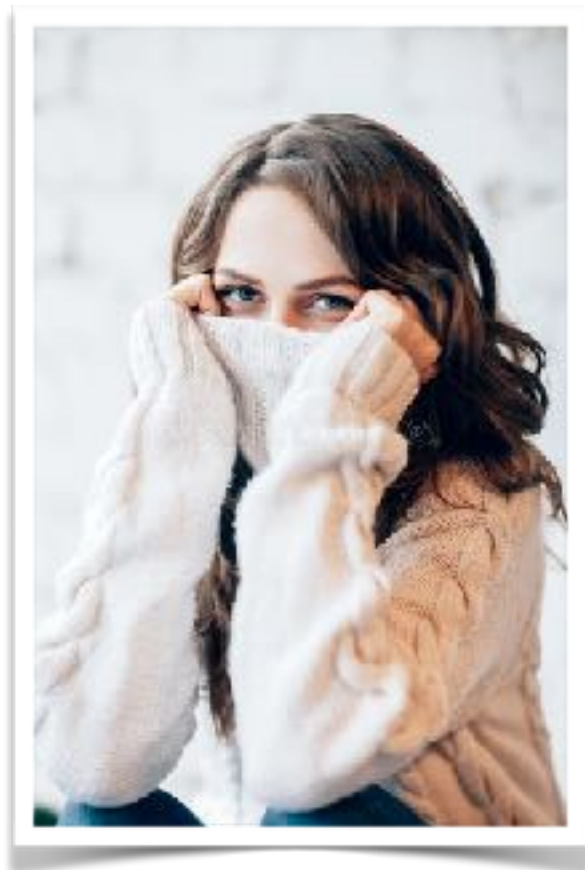
Wanneer onze stem vrij is

- Breng je de boodschap helder over
- Voel je ontspanning in het keelgebied
- Ben je vol zelfvertrouwen
- Je voelt je goed over jezelf en wie je bent
- Je laat jezelf moeiteloos zien en horen.
- Je spreekt jezelf gemakkelijk uit
- Je neemt je plek moeiteloos in, zowel in groepen als in een-op-een situaties

“De stem is een spiegel van de Ziel.
Wanneer je zingt, laat je op een diepere
laag zien wie je bent. “

Signalen van een geblokkeerde keel:

- 1- Jezelf onzeker voelen in nabijheid van anderen
- 2- Verlegen zijn, jezelf terug trekken
- 3- Angst voor oordeel
- 4- Moeite met het uiten van je mening of innerlijke waarheid te laten horen
- 5- Jezelf verstoppen, ontkennen wie je bent



De Kracht van je Stem:

- Onze woorden hebben kracht.
 - Onze liederen zijn krachtig voorbij ons begrip
 - Door de mystieke werking van klank
 - Door de bezieling van onze intentie
-
- Met onze stem creëren we onze werkelijkheid
 - Het is de eerste manifestatie van onze intentie
 - De stem is een poort naar onze superkrachten

Wah-tje-ki-jeh!

Spreek met kracht vanuit je ziel, tot het leven zelf. En weet diep van binnen dat de vibratie van je boodschap iets in werking heeft gezet.

“Je stem heeft creërende kracht”

Zelf onderzoek

Als ik zing voelen mijn stembanden zich:

- Ontspannen
- Samengeknepen
- Mijn stem slaat dicht

In mijn lichaam voel ik:

- Ontspanning
- Positieve spanning of opwinding
- Zenuwachtigheid, Knikkende knieën
- Vlinders in mijn buik
-

Als ik zing, heb ik de volgende gedachten en gevoelens:

- Heerlijk, lekker zingen.
- Ik kan beter mijn mond houden, het klinkt nergens naar.
- Ik zing maar niet te hard, straks horen ze me nog.
- Dit is heerlijk, als ik maar niet opval
-

Technieken

Vorbereiding:

- Intentie
- Vrije ademhaling
- Lichaamshouding
- Verzorging van de Stem
- Mentale instelling

“Een goede voorbereiding,
is het halve werk”

Intentie

1. Alles begint met intentie.
2. Zang is altijd communicatie: met jezelf, de ander, het hogere.
3. Wees helder welke boodschap je over wilt brengen.

Waarom ben je hier? Wat is je intentie voor deze cursus?

.....

Welke boodschap wil jij het liefst uitdragen in je werk, relaties?

.....

Vrije Ademhaling

Alles begint bij de ademhaling.

Wanneer de ademhaling diep en ontspannen is
Zijn we verbonden. Met onszelf, met ons leven, met
onze innerlijke kracht.

- De klank reist op de adem.
- Een diepe adem = een moeiteloze klank.

Oefening:

Lange Diepe Ademhaling

De juiste houding:

1. Houding rechtop
2. In staande houding: iets door de knieën gezakt (niet op slot). Bekken iets naar binnen kantelen
3. Zittende houding: rechtop, rug recht en ontspannen, nek licht gestrekt (niet doorzakken).
4. Positie van je hoofd: boven je romp (kin niet naar voren steken)
5. Open je borstkas, dit geeft lucht.
6. Ontspannen kaken (losjes)



Verzorging van de stem

Om je stem in goede conditie te houden:

- Je stem op te warmen voordat je uitbundig of met groot bereik gaat zingen.
- Door te neuriën of stembuigingen te maken
- Je stem verzorgen met gemberthee
- Voldoende water drinken
- Vermijd alcohol
- Zuur en scherp eten na het zingen
- Niet ongecontroleerd schreeuwen

Bij klachten:

- De keel warm houden
- Verzachtende dranken drinken:
 - Gekookt water met citroen en honing
 - Gemberthee, kamillethee, muntthee



Mentale instelling

Kom jezelf tegemoet met een gezonde mentale houding. Vooral als je het spannend vindt om te zingen.

Bereid jezelf voor met positieve affirmaties. En beloon jezelf altijd met complimentjes.

“Ik ben dankbaar voor het gemak waarmee ik zing”

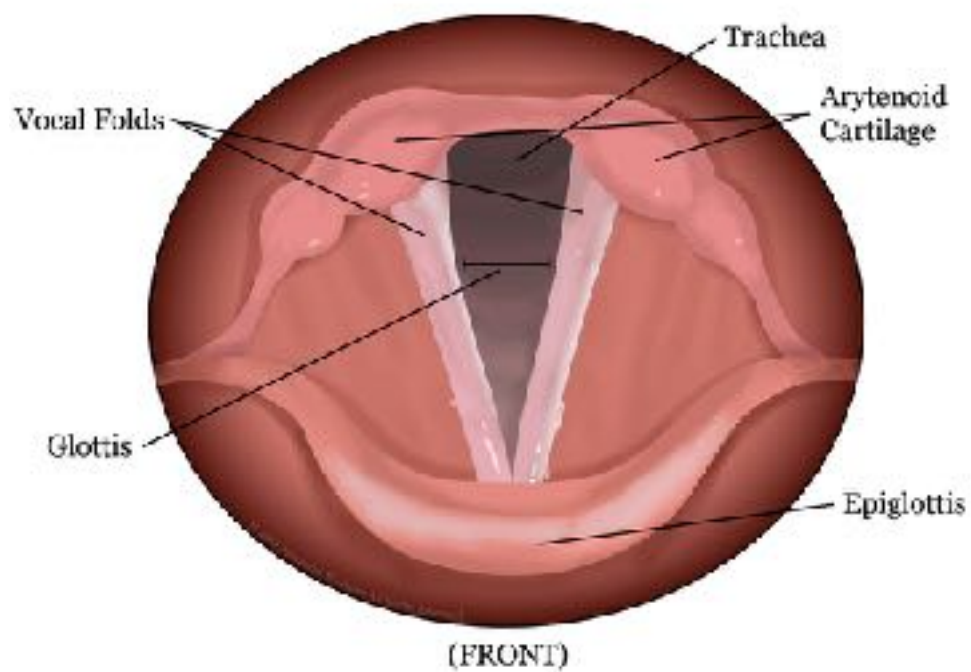
“Ik voel me blij en zing vrij”

“Ik hou van zingen en open mijn stem”

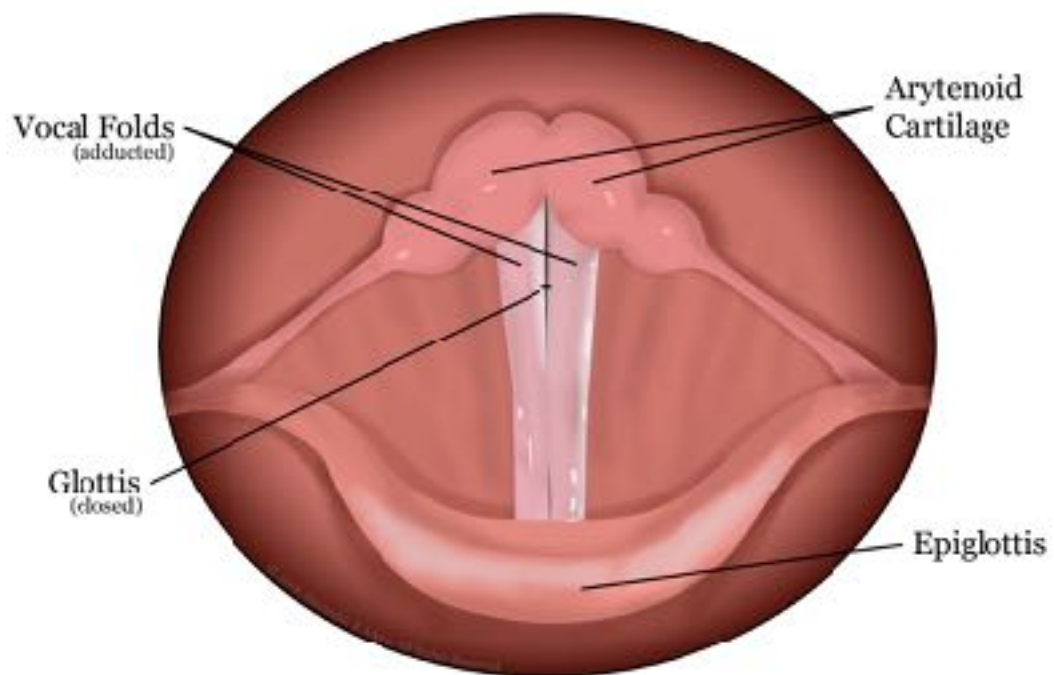
“Wat anderen ook zeggen, ik zing voluit en vul mezelf met plezier”

De Stembanden

Bij Ademhaling



Bij spreken en zingen



Mantra's

Man = Mind

Tra = Vibratie

De bevrijding van de ketenen van het illusionaire denken. Door af te stemmen op de vibratie van waarheid.

“Alles ontstaat door klank”

We werken met de projectie van de mind

1. Om ons in een hogere staat van Zijn te brengen.
2. Waarin we communiceren met het hogere.
3. Mantra's openen het hart
4. Schept diep vertrouwen in het leven
5. Verbindt je met je intuïtie
6. Vergroot de wet van aantrekking

Hoe Mantra's werken:

1. Mantra's zijn geen woorden maar klanken.
2. De oeroude klankstromen die aan de oorsprong van onze taal liggen.
3. Mantra's zijn de zuivere vorm van schepping

Wat doen mantra's:

- Mantra's maken het onderbewust schoon.
- Ontdoen je van de bagage die je blokkeren.
- Planten zaadjes van waarheid.

Mantra's zijn een meest krachtig instrument, als je het op de juiste manier toepast.

Basis Chakra - Muladhara

Veiligheid en overleven



Thema's:

Je veilig voelen om te zijn wie je bent

Vertrouwen

Gewoonten

Zelfacceptatie

Uitdagingen:

Denken dat jij er niet toe doet

Rigiditeit

Angst, onzekerheid

Verminderde weerstand, psychische onbalans,
depressie, problemen met spijsvertering,
over-egoïstisch, libido, overleving, materialisme,
gewoonten

Imprints van gedrag en overtuigingen van de
ouders

De Songs & Chants

Aad Guray Nameh

Jugaad Guray Nameh

Sat Guray Nameh

Siri Guru Dayvay Nameh

Mantra voor bescherming en verbinding

Saresasa, Saresasa,

Sa re sa sa, Sa-rung

Har-re Har Har,

Har-re Har Har

Har-re Har Har, Har-rung

Opent de chakra's voor het effect van elk ander opvolgende mantra. De oneindige totaliteit is hier, overal. De creativiteit van de schepper is hier, overal.

Brengt: voorspoed, geluk, creativiteit, bescherming.

Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Wahe Guru

For speaking truth, opening the throat chakra.

Pacha Mama

Pacha mama I'm coming home,
to the place where I belong (2x)

I want to be free so free, like the flower and
the bee

Like the Bird up in the tree, like a dolphin in
the sea

I want to fly high so high, Like an eagle in the
sky

And when my time has come, I want to lay
down and die (2x)