



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 2 - De Bron

Vrij in je creatieve expressie

De Reis

Om je stem vrij te maken volgen we de route langs de energiecentra van je lichaam.

We zijn begonnen bij het eerste chakra (Muladhara) waar we de fundamenteën hebben gelegd.

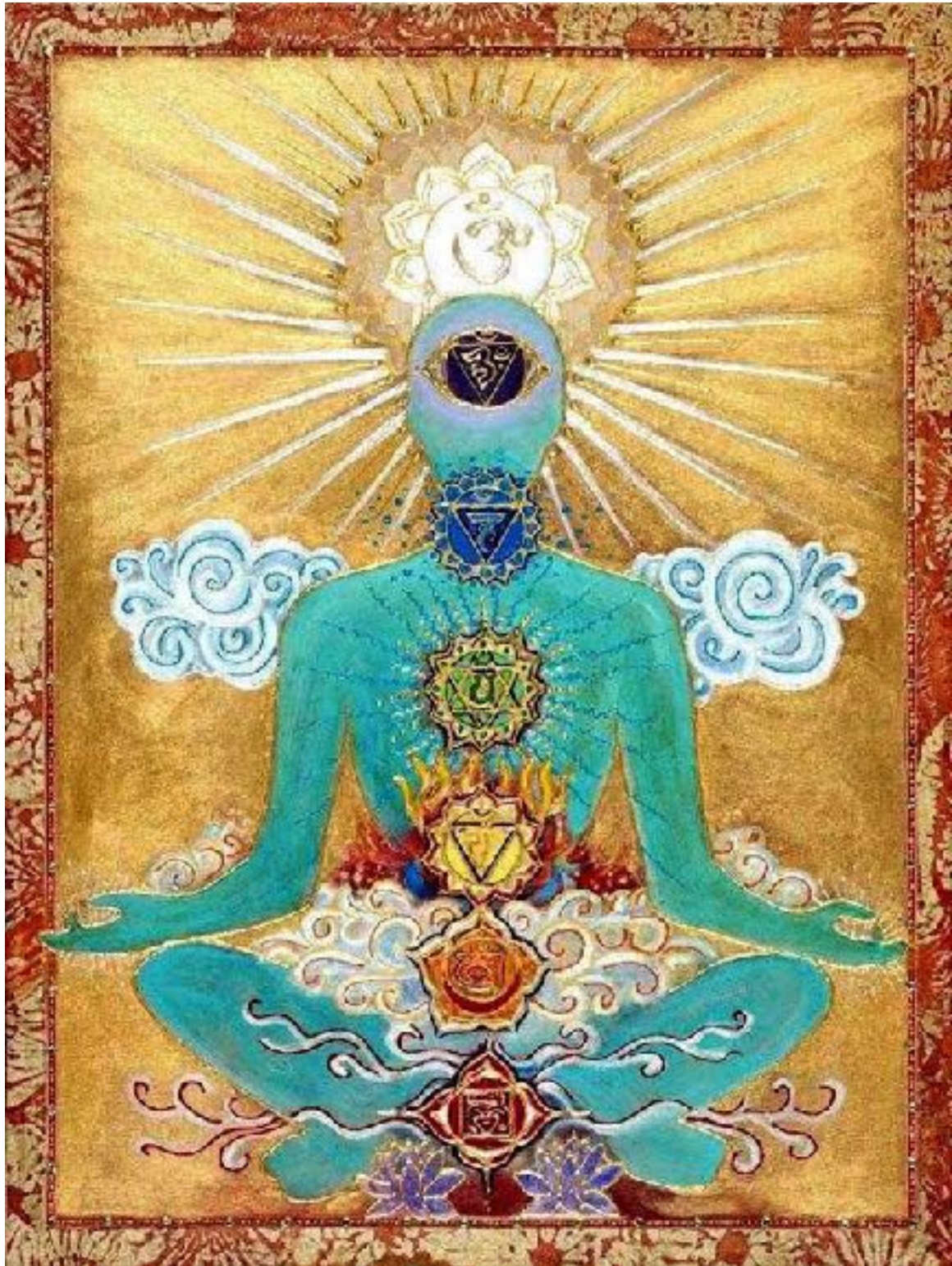
Het begin: "Ik Besta"

De wortel van een gebalanceerd bestaan.

Deze begint met de verbinding met moeder aarde. Een goede relatie met haar en je eigen lichaam (je botten, je haren) is het begin.

Wanneer deze verbinding is gelegd reizen we door naar het centrum van de creativiteit.

De Reis door de Chakra's



Vraag voor zelf onderzoek:

Waar vandaan Zing jij?

Vanuit welke plek zing jij?

Het tweede chakra: Svadisthana

Het centrum van de creatieve levenskracht:
“Ik verlang, ik droom, ik creëer”.

Waar?

Van je onderbuik tot aan de Navel

Het element is **Water**: vloeibaar, in beweging,
veranderend.



Je Creatieve Expressie

Hier **start** je creatieve expressie. Vanuit levenslust plant je zaadjes van creatie.

Dit is ook het gebied van ons onderbewuste. Hier in het gebied van onze baarmoeder, maken we verbinding met onze dromen en emoties.

Verbinding met je essentie

Je maakt hier verbinding met de essentie, de kern van je wezen, met wie jij diep van binnen bent. En de bron waar je vandaan komt.

Via de baarmoeder geef je geboorte aan jouw creatie.

De relatie tussen het 2e en 5e chakra

Hier in het Sacrale energie centrum begint jouw expressie; jouw woord, je boodschap, je vrije zang.

Het zal je niet verbazen dat een open verbinding tussen het **sacrale-** en het **keel** chakra belangrijk is, om de essentie van je boodschap over te kunnen brengen.

Het openen van het tweede chakra is het begin van de **vrije** expressie.

Kernwoorden zijn:

- Creativiteit
- Emoties
- Verlangens
- Sexuele Energie / Levenskracht
- Dualiteit: onderscheiden
- Passie
- Dromen
- Het onderbewuste
- Overgave

Een goede doorstroming in dit chakra geeft:

Ontspannen houding tot Sexualiteit, Speelsheid
Geduld, Creativiteit, verantwoordelijke relaties, kan
tederheid tonen, flexibiliteit ten aanzien van het
leven, oprechtheid, angst voor plezier.

Een minder goede doorstroming geeft:

Emoties onderdrukken, rigide emoties, frigiditeit,
schuldgevoel, je verliezen in fantasie, drama maken,
grenzeloosheid, onverantwoordelijke relaties,
problemen met voortplantingsorganen of nieren of
blaas, menstruatie problemen, pessimisme.

Spirituele les:

Leren los laten, creativiteit, manifestatie, eren van relaties

Tips voor een betere doorstroom:

- Dansen
- Verbinden met het water
- Yoga voor de heupen
- Yoni Steam / Yoni ei
- Spierspanning loslaten
- Fysieke oefening: buikspieren
- Sexuele intimiteit met je partner

Mantra

Yemaya Assessu

Ademhalingsoefening

Yoni breath - 3 minuten

“Een ontspannen yoni,
is een ontspannen stem.”

Affirmaties

“Ik leef mijn droom”

“Ik verdien het om plezier te
beleven”

“Ik zing met passie en plezier”

“Ik laat mijn creatieve energie vrij
stromen”

„STROMEN”

„IK LAAT MIJN CREATIEVE ENERGIE VRIJ
STROMEN”

Zangtechniek

Ontspannen zingen

- Stembanden en keelgebied ontspannen
- Balans tussen adem in en adem uit
- Vermijd spanning in de buik
- Vermijd te veel lucht
- Goede ademsteun

Ademhalingsoefening

Lange diepe adem (buik adem) - 3 min

Ademsteun

Door de juiste ademsteun wordt zingen moeiteloos.

Spiere voor de Ademsteun:

- Middenrif en ribben
- Buikspieren
- Rugspieren
- Lendenspiere
- Bekkenbodem (kuch met je handen op je heup)

Wat doet een goede ademsteun?

- Langere tonen
- Gelijkmatische tonen
- Grotere stembereik
- Voorkomen van heesheid of slijtage
- Meer volume
- Natuurlijke vibrato
- Beheersing van intonatie

Oefening: Zingen met een kaars

- Houdt een brandende kaars op zo'n 20 cm van je mond.
- Zing een lied (**OHM**) en kijk hoe de kaars reageert.
- Wanneer deze stabiel is de ademsteun stabiel, bij flikkeren heb je een zwakke ademsteun.

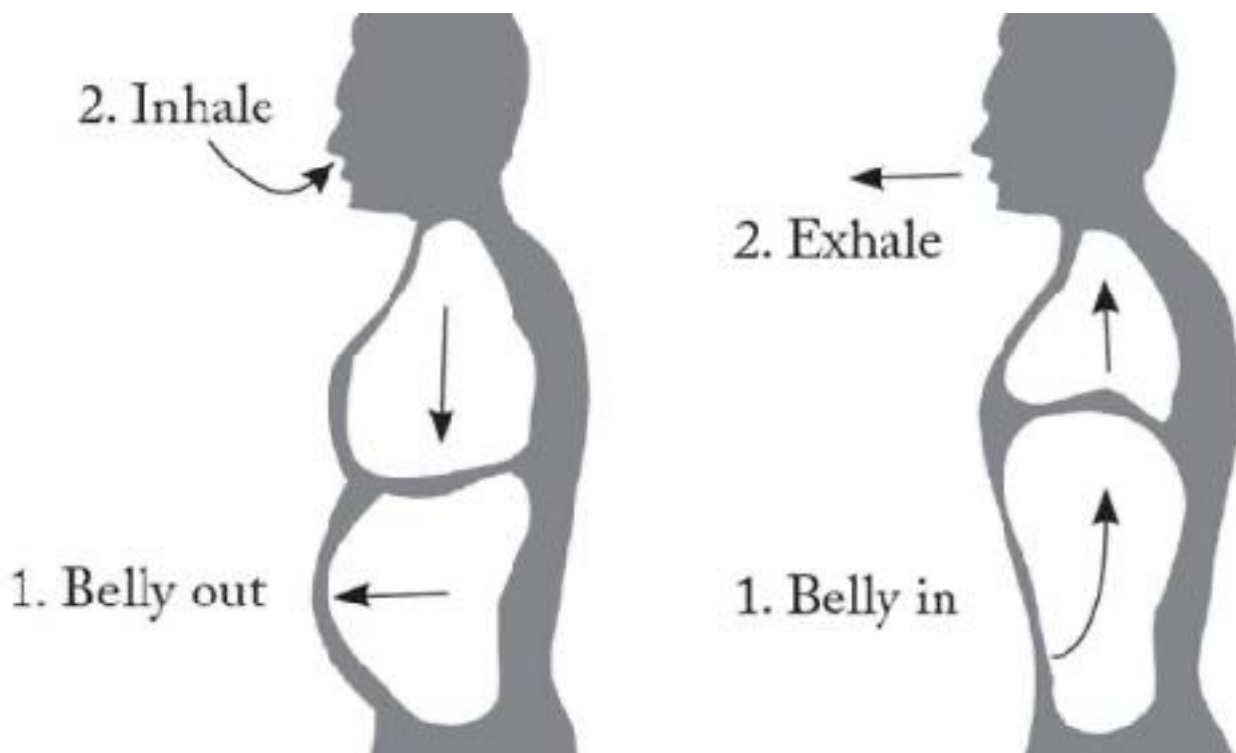
Buikademhaling

Adem in:

Buik uit + Middenrif laag + Adem in

Adem uit

Buik in + Middenrif hoog + Adem uit



Hoe doe je dat?

- Dosereren van de adem
- Forceren, met kracht tonen maken (naar binnen zingen)
- Middenrif laag
- Ribben uitzetten
- Buik in
- Steun van Bekkenbodembodem
- Adem niet te veel lucht in
- Laat niet te veel lucht meekomen (valse lucht/ruis)

Oefening voor een goede houding en ademsteun

- Rug, schouderblad en hoofd tegen de muur (evt. Kussentje tussen nek en de muur)
- Voeten een meter van je vandaan
- Schuif je voeten steeds een stukje dichterbij de muur (als je buikspieren toelaten)
- Zoek de positie die je makkelijk vol kunt houden
- Zing tijdens deze houding en ervaar je ademsteun

Teksten Mantra's Les 2

Ohm

De klank van de oorsprong

Ek Ong Kaar (uh)

Sat Naam (uh)

Siri Wah (uh) Hay Guru

Mantra voor het waterman tijdperk.

Ontwaakt de Kundalini energie en ontwaakt de relatie tussen de ziel en de universele ziel. Het opent de chakra's en laad je energie op voor de ontwaking van je hogere bewustzijn.

Yemaya Assessu Assessu Yemaya

Yemaya Olodu

Olodu Yemaya

Lied voor Yemaya, de godin van zeeën en oceanen.

Adi Shakti, Adi Shakti,
Adi Shakti, Namó Namó

Sarab Shakti, Sarab Shakti,
Sarab Shakti, Namó Namó

Prithum Bhagawati, Prithum Bhagawati,
Prithum Bhagawati, Namó Namó

Kundalini, Mata Shakti, Mata Shakti,
Namó, Namó

Stemt af op de frequentie van de Goddelijke moeder en de beschermende, genererende oerenergie. Chanten vernietigt angsten en vervult behoeften. Ongeluk wordt afgewend.

Ik buig voor (roep aan) de oerkracht. Ik buig voor (roep aan) de allesomvattende kracht en energie. Ik buig voor (roep aan) datgene waardoor God scheidt. Ik buig voor (roep aan) de scheppende kracht van de Kundalini, de Goddelijke Moederkracht.

We all come from the goddess And
to her we shall return
Like a drop of rain
Flowing through the ocean

Ode aan de godin moeder

Sat Narayan Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam

Deze mantra helpt je "met de flow mee te gaan. Neemt je mee om een ervaring van Oneindigheid te hebben. Narayan is het aspect van Oneindigheid dat betrekking heeft op water, en Hari Narayan is creatieve voeding, die voor degene die het zingt helend is. Sat Narayan is True Sustainer, Wahe Guru is onbeschrijfelijke Wijsheid. Sat Nam is Ware Identiteit.