



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 5

Zang-huis-werk

Deze week mag je letten op ervaringen, gebeurtenissen, confrontaties, innerlijke botsingen die te maken hebben met:

- Je waarheid uitspreken naar anderen toe
- Je gevoelens en gedachten onder woorden brengen
- Omgaan met stilte (diep luisteren naar wat de onderliggende boodschap is)
- Ben je zuiver naar jezelf toe als het gaat om je schaduwen en maskers?

Weekmantra:

Long Sat Nam

+ eventueel Aad Such

Tips:

- Focus op je 3e oog (punt tussen je wenkbrauwen)
- Zing met devotie, liefde en overgave
- Ga in prayer (gesprek) met de creator
- Tijdens het zingen: diep luisteren
- Houd aandacht voor voldoende adem en ademsteun (tijdens het zingen doseer je de admen vanuit je onderbuik)

Zelfreflectie

Wat mij deze week is opgevallen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....