

INHOUD

1	Wat is stemexpressie?	7
2	De helende kracht van muziek en zang	13
	Muziek als therapie	15
	Zingen om te overleven	19
	Waarom werkt muziek?	21
3	De weg van de stem	25
	Mijn stotteren toelaten	27
	Frankl: aangaan in plaats van vermijden	28
	Grotowski: uitdrukken wat je beleeft	29
	Persoonlijke groei via de stem	30
4	Lichaamsreizen en klankreizen	35
	<i>Oefening 1: Je lichaam losmaken</i>	36
	<i>Oefening 2: Lichaamsbewustzijn</i>	38
	<i>Oefening 3: Je stem losmaken</i>	40
	<i>Oefening 4: Duwend of stromend klinken</i>	42
	<i>Oefening 5: Leunen en vliegen</i>	43
	Duwend of stromend leven	44
5	Klank zichtbaar krijgen	47
	'Thinking in 3D'	50
	Symfonieën van licht en kleur	53
	<i>Oefening 6: Klinken in 3D</i>	56
	<i>Oefening 7: Resonantie voelen</i>	57
	<i>Oefening 8: Lichamelijke klankreis</i>	59
	<i>Oefening 9: Klankstromen</i>	61
6	De mens in 3D	65
	Echtparendans	67
	Energie in beweging	71
	<i>Oefening 10: Energie in beweging</i>	75
	Als je klinken spannend vindt	76

7	Omgaan met angst	79
	Een klassiek misverstand	81
	De goede bedoelingen van angst	83
	Spanning welkom heten.....	86
	<i>Oefening 11: Spanning groter maken</i>	88
	Waarom maken we spanning groter?	92
8	De drie lagen van expressie	95
	Emoties en wat daaronder zit	97
	Van de persoonlijkheid naar de ziel	99
	<i>Oefening 12: Voor iemand klinken</i>	101
	Innerlijke landschappen.....	104
9	De helende stem	107
	<i>Oefening 13: De helende stem</i>	112
	Principes van de helende stem.....	117
	<i>Oefening 14: Uitklinken en toeklinken</i>	122
	Onbewoonde gebieden weer bewonen.....	124
10	Liefde en het hart	127
	Liefde als substantie	128
	Lied voor een ongeborn kind	131
	<i>Oefening 15: Lied van je hart</i>	133
	Intelligentie van hart en buik?	135
	<i>Oefening 16: Hoofd, hart en buik</i>	137
11	Bevrijding van oude patronen	139
	Samenvatting	139
	Innerlijk kind	141
	De stad van Freud.....	143
	<i>Oefening 17: Wie in jou wil je toeklinken?</i>	145
	Oude wonden helen, oude overtuigingen herzien	146
	De onderbroken beweging afmaken	149
	Opstaan in jezelf.....	151
	<i>Oefening 18: Lied voor je innerlijk kind</i>	153

12	Stemexpressie op de savanne	155
	De zingende Neanderthaler	157
	Het ontstaan van taal	160
	Waarom het zingen overleefde	164
	<i>Oefening 19: Jabberoefeningen</i>	166
13	‘Please say it in Jabber’	169
	Een experiment	169
	Baby’s, peuters én hun ouders	176
	Moedertaaltje	178
	<i>Oefening 20: Moedertaaltje - oertaal</i>	182
14	Leven in klank en kleur	185
	Het hertenpad.....	186
	De woorden bezielen	187
	De oervormen herstellen	189
	<i>Oefening 21: Energiecentra wakker klinken</i>	192
	<i>Oefening 22: Het kruis</i>	194
	Bijlage	
	Oefeningen voor groepen	196
	<i>Klankcirkels</i>	196
	<i>Circle songs</i>	197
	<i>Klank doorgeven</i>	198
	<i>Ritmes</i>	199
	<i>Ritme, toon, melodie</i>	200
	<i>Voorzang-volgzang</i>	201
	<i>Fronte capellata</i>	203
	<i>Elkaar ondersteunen</i>	204
	Dankwoord	206
	Over de auteur	207
	Literatuur	208

Wat is stemexpressie?

Als je midden in een kring mensen gaat staan om te zingen en te improviseren, de eerste klanken te maken die in je opkomen, is de kans groot dat er even heel veel door je heen gaat. Waarschijnlijk voel je spanning in je borst, misschien schrik je en blijf je stil, of voel je weerstand en wil je helemaal niet. Of je gaat juist krachtig zingen om zo weinig mogelijk van je gevoel te laten merken. Elk mens zal weer anders reageren en het mooie is dat voor de meeste mensen hun reacties heel herkenbaar zijn. ‘O ja, dit ken ik’ – van het sollicitatiegesprek, van de spreekbeurt, van de liefdesverklaring, van het meningsverschil, van het zingen. Het laten horen van je stem is bekennen, naar buiten komen, laten horen wat er in je leeft. Dat kan spannend en kwetsbaar zijn, om de inhoud – wat ga je zeggen, wat ga je zingen, hoe kom je over? – maar ook om je stem zelf, de klank, alles wat er in je stem te horen is. Elke stem is uniek en eigen, een visitekaartje zou je kunnen zeggen, net zo uniek en eigen als jijzelf.

Kleine kinderen klinken nog ongeremd. Ze huilen, hummen, brommen, brabbelen en zingen. Pas later, wanneer je als kind door begint te krijgen dat jij jij bent en de ander de ander, dan komen de remmen. Als je ‘ik’ gaat zeggen gaat er geleidelijk aan ook schaamte komen. Toch blijft expressie via de stem de meest oorspronkelijke uitingsvorm, ook verder in je leven, ook als volwassene. Want als je even alle remmen loslaat, wat nog wel gebeurt in sport en spel en tijdens indrukwekkende, heerlijke of juist schokkende ervaringen, dan roep je of gil je, zucht of kreunt, slaakt een kreet of schreeuwt het uit. Expressie via de stem ontladend, brengt in beweging en maakt vrij. Het is een oerimpuls in ons.

Spreeken en zingen kunnen heerlijk zijn. Laten horen wat in je leeft, contact hebben met anderen via je woorden en je liederen, jezelf uiten, je vleugels uit slaan. Maar spreken en zingen kunnen ook een hel zijn, als je verlegen bent, bang om afgekeurd te worden of dicht te klappen. Zelf ken ik dit goed omdat ik vroeger stotterde, fiks stotterde, en daardoor heel vaak mijn mond hield als ik eigenlijk iets wilde zeggen. Echt laten horen wat in je leeft ligt voor velen van ons buiten de comfort zone. Eigenlijk houden we dan veel meer binnen, meer dan

we doorhebben, want als je iets niet durft te uiten, leef je het dan wel? Hoe kan een kwaliteit van jou tot zijn recht komen als je hem binnenhoudt? Als we laten horen wie we zijn, kunnen we ook leven wie we zijn. Onder alle uiterlijke aspecten van de stem ligt een oerkracht verborgen, wachtend om bevrijd te worden.

Dit boek gaat over stemexpressie, een weg van bevrijding en bezieling via de stem. Met stemexpressie bedoel ik specifiek de werkwijze die ik in de loop der jaren ontwikkeld heb, een methode zou je kunnen zeggen, waarvan je op vele manieren workshops, weekends en weken kunt volgen. In stemexpressie zingen we improviserend en vrij, met als doel steeds dichterbij onze pure stem en pure zelf te komen. Het is kunst en persoonlijke ontwikkeling tegelijk. In die zin is het ook therapeutisch, al praten we weinig en zingen we veel.

Toen ik met dit werk begon, in de jaren '90 van de vorige eeuw, was het vooral op het bevrijden van je stem en daardoor ook bevrijden van jezelf gericht: naar buiten durven komen als je onzeker of verlegen was, plankenkoorts overwinnen, speelser en moediger worden in zingen en spreken. En daardoor ook als mens vrijer in het leven staan. Mijn eigen ervaring als verlegen stotterende jongen was nog vers en mijn werk leek een antwoord aan mijzelf en aan de wereld.

In de weekends die ik toen gaf kon je in korte tijd plankenkoorts en spreekangst verminderen. Een deelnemer vertelde me dat hij na een weekend zijn stem had teruggevonden en dat hij nu het liefst de hele dag zong. Een vrouw zei dat ze eindelijk weer durfde te zingen, voor het eerst sinds haar kindertijd. Toen ze vijf was had haar lerares gezegd dat ze vals zong en daarom niet mocht meezingen met de klas. Stel je voor, een meisje van vijf! Sindsdien heeft ze nooit meer durven zingen. Deze vrouw was niet de eerste en ook niet de laatste die me zoiets vertelde. Dit kunnen traumatische ervaringen zijn. Alle leraren dezer wereld: wees voorzichtig met kinderen en hun stem! Veroordeel hen niet, maak hen niet belachelijk, verbied hen niet om mee te zingen! Dertig of veertig of vijftig jaar later lopen ze er nog mee rond en komen hopelijk bij mij of een collega om hun ingeslikte pijn te uiten en hun stem alsnog te laten horen.

Nog een paar reacties: een vrouw voelde in de week na een stemweekend steeds nieuwe gebieden in haar vrij worden. Haar hele systeem was blijkbaar in beweging en aan het herordenen. Haar lage rugpijn verdween, ze liep makkelijker en opeens voelde ze haar buik veel beter. Zij wilde ook steeds zingen, zo vaak dat haar kinderen zich eraan gingen ergeren. Er was ook een keer een man die duidelijk liet merken dat hij het maar niks vond. Dit was tijdens een workshop voor stotteraars. Het deed hem denken aan dronken jongensgebral. Enkele maanden later kwam ik hem op een symposium weer tegen en hij vertelde me iets bijzon-

ders. Sinds die workshop was hij niet meer bang om te dansen. Hij had tijdens een feest volkomen vrij staan dansen, zelfs in zijn eentje toen de dansvloer leeg was. Dit had hij voorheen nooit gedurfd. Hij zei me dat hij mijn workshop niet nog eens zou volgen omdat het niks voor hem was, maar dit wilde hij me toch vertellen. Dat vond ik fair.

In de jaren dat ik stemexpressie opbouwde werkte ik nog vooral als hypnothérapeut en gesprekstherapeut. Af en toe gaf ik stemworkshops. Geleidelijk aan merkte ik dat als cliënten ook aan stemexpressie gingen doen, hun processen aanmerkelijk versnelden en verdiepten. Dit was ook zo bij mensen die helemaal niet voor hun stem of voor uitingsproblemen kwamen. Zingen en klinken, of soms eerst roepen en schreeuwen om de weg vrij te maken, bleken wonden te genezen, soms ook hele oude. ‘Eindelijk heb ik het gezegd, eindelijk heb ik het naar buiten gebracht’. Vervolgens lieten we helende klanken de plekken waar de oude wond nog voelbaar was lichter maken, doorschijnen of doorspoelen met klank.

Tijdens de workshops ontstonden spontaan uitroepen en liederen, lange volle tonen of ritmes en melodieën, soms tot verbazing van degene die zong. Oerliederen. Gevoelens en blokkades bleken eigen klanken te hebben. De angst om solo te zingen bijvoorbeeld, om voor groepen te spreken, om naar buiten te komen, of uit mijn eigen geschiedenis de angst om te stotteren: ze hadden hun verhaal en hun eigen lied. Zo volgden verdriet, ontlading en bevrijding elkaar op in telkens unieke klanksessies.

Voor sommige mensen was alleen al het durven klinken en door de eerste remmingen heengaan een bevrijding: erkenning voor jezelf, voor wie jij bent, jij met jouw unieke stem en jouw unieke levensweg. Iemand stond te klinken, stopte opeens en keek me aan, ‘Hier sta ik en ik klink, wow’, en hij klonk weer door. Wat vaak geraakt wordt is veel fundamenteeler dan alleen de thematiek rond stem. Het klinken raakt lagen die onder de dagelijkse gedachten en emoties zitten. Daardoor brengt het ons zo vaak bij essentiële gevoelens, hoe we leven, hoe we met onszelf omgaan, wat we ten diepste willen.

Nog even terug naar de leraar die tegen het kind zei ‘Jij zingt vals, jij mag niet meezingen’. Waarom is dit zo erg? Je zegt toch ook dat een kind geen speelgoed kapot mag maken, het glas melk niet op de grond mag gooien en andere kinderen niet mag slaan? Ja, maar niet mogen meezingen is iets anders. Omdat je stem kwetsbaar is. Iets zeggen is voor veel mensen best beladen. Een grapje maken, een mening geven, een verhaal vertellen – de meer gevoelige mensen

onder ons kunnen dat heel spannend vinden. Zingen... nog spannender.

Je stem is een hele pure en directe uiting van jezelf. Als je zenuwachtig bent is dat meteen hoorbaar. Als je je best doet goed over te komen is dat ook hoorbaar. Als je niet durft en daardoor zachtjes of onzeker klinkt is dat helemaal hoorbaar. En dit weten we al heel vroeg, misschien onbewust, maar we weten het. De vrije, spontane klanken van het kleine kind worden met het groeiend zelfbewustzijn geleidelijk aan afgeremd. Een kindje zit te spelen, 'Abujaja abujaja abububu abujaja'. Als je daar als volwassene iets te nadrukkelijk op let, is de kans groot dat het kind ophoudt. Klaar. Dan nog zeggen 'Zing maar door hoor, we vinden het leuk!' heeft geen zin, het is al te laat. Blijkbaar maakt het besef te worden waargenomen dat het zingen niet meer vrij voelt en stopt.

Als kinderen een verhaal vertellen, een grapje maken of iets zingen, weet dan dus dat het kind zich openstelt en zich bloot geeft. Daarop een kind afsnauwen of zeggen dat het vals zingt of niet kan zingen, kan heel hard binnenkomen. Ik heb mensen in mijn workshops ontmoet die zeiden: 'Sindsdien heb ik mijn mond niet meer opengedaan', of 'sindsdien vond ik zingen stom'. Zo gevoelig zijn wij mensen nu eenmaal. Het hoort bij de klassieke reactiepatronen vechten, vluchten en bevriezen. Er overheen schreeuwen 'het kan me niets schelen' is een vorm van vechten, 'mijn mond niet meer open doen' is de bebiesvariant, zingen stom vinden hoort bij het vluchtrepertoire. Het zijn gewone reacties, omdat wij mensen zulke gevoelige wezens zijn.

Met onze stem als de allerindividueelste expressie van de allerindividueelste emotie is het laten horen ervan spannend. Ook daarom werkt het zo helend om de stem te bevrijden. De vrouw die eerst boos en daarna huilend en tenslotte met luide stem tegen haar vroegere leraar roept 'Ik mag zingen zo veel ik wil, vals of mooi of boos of lelijk. Dit is mijn stem en die is goed', die vrouw verwerkt op zo'n moment veel meer dan alleen die pijnlijke herinnering. De ooit onderbroken stroom komt weer in beweging. Het gaat om veel meer dan de stem alleen. In onze stem zitten onze ziel en ons leven verborgen. Het laten horen ervan, ook de ladingen, is erkenning van wie je bent.

Een man gaat midden in de kring staan. Als hij de kring inkijkt schrikt hij en doet zijn ogen dicht. Hij lijkt even in zichzelf te verdwijnen, ademt een paar keer diep en begint dan te zingen, een toon, een paar tonen. Als ze luider worden schrikt hij weer, doet zijn ogen open en gaat zich verontschuldigen, dat hij bang is om zoveel aandacht te krijgen. Hij praat snel alsof hij klaar wil zijn nog voor zijn woorden worden opgemerkt. Op mijn verzoek herneemt hij zich en gaat

weer zingen. Zijn toon komt nu iets verder door de barrières heen. Je ziet hoe hij zich door de groep laat imponeren, alsof hij tegen de kring in moet zingen. Zijn beeld van de oordelen van anderen lijkt hem letterlijk de ruimte te beperken. Maar zijn tonen komen er nu doorheen. Het is of hij ze door onzichtbare muren heen duwt. Als hij zijn ogen weer opent begint hij te trillen, maar deze keer zingt hij trillend door. Er ontstaat een melodie. Er lijkt steeds weer een barrière te zijn waar hij een volgende toon voor nodig heeft.

Als hij weer stopt en zich begint te verontschuldigen, wijs ik hem erop dat de barrières niet zijn vijanden zijn, dat hij er niet tegenin hoeft te gaan. ‘Mogen die barrières ook meeklinken?’ vraag ik hem. Zijn klank en melodie worden meteen krachtiger en voller. Schaamte, angst en nu ook enthousiasme vechten om voorrang. Hij spreidt zijn armen uit en zingt door, tranen over zijn wangen. De groep is doodstil. Zijn tocht door de barrières brengt een bepaalde cadans en melodie voort, die hij blijft herhalen. Dan vraag ik de groep om mee te klinken, om zachte klanken te maken, als een ondersteunend koor. De man geeft zich nu volledig, leunt als het ware in de klanken van de groep en zingt zijn lied.

Na afloop hebben we het er in de kring over dat de solo van deze man lijkt op de oorsprong van leven. Vanuit één toon, die tegengehouden wordt en daardoor transformeert in een volgende toon, anders van klank en anders van kleur, die weer wordt tegengehouden en daardoor weer transformeert. Het is de weerbaarheid van het leven waardoor we gevormd worden. Zoals in de evolutie waar steeds door tegenslagen en barrières nieuwe vermogens worden ontwikkeld. Juist de barrière leert ons waar nog werk te doen is. De intensiteit die ons op dat moment zo diep ontroerde ontstond niet *ondanks* maar *dankzij* de remmingen. Het is de voortdurende wisselwerking die tot groei leidt. Zo wordt het klinken een ontdekkingsreis, letterlijk ont-dekken: de lagen die de stem bedekken laten smelten, zodat er een simpele pure stem onder vandaan komt. De echtheid en eerlijkheid te horen is elke keer weer een ontroerend wonder.

Iedereen kan op deze manier klinken. Ook als je denkt dat je niet kunt zingen: waarschijnlijk valt het mee, maar klinken kun je zeker. Daarom spreek ik liever van klinken dan van zingen. Bij zingen denken mensen vaak aan bestaande liederen, aan toon houden, vals zingen, noten lezen enzovoort. Bovendien gaan geofende zangers, als ik het zingen noem, meteen meer nadruk op hun zangtechniek leggen, terwijl ik juist met de pure simpele stem wil werken, liefst de spreekstem. ‘Dit is echt anders’, zei een deelneemster die altijd in koren gezongen had, ‘dit stroomt door mijn hele lichaam. Bij zingen zit ik toch hoger, borst, mond. Nu voel ik het overal tintelen’.

Als na wat zoeken en proberen de klank opeens vanzelf komt, als het lied niet bedacht is maar spontaan ontstaat, het lied waar mensen verbaasd over zijn terwijl ze zingen, het lied wat ik oerzang noem, dan heelt dat diepe wonden en geeft tegelijkertijd een vreugde die niet te beschrijven is, die vaak nog dagen doorwerkt en de ziel nieuwe ruimte geeft.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor de geïnteresseerde lezer maar evengoed voor mensen die stemexpressie al kennen, de 'klinkers' zoals de grote groep betrokken deelnemers zich noemt. Stemexpressie is een weg van persoonlijke ontwikkeling naar vrijheid, echtheid en heelheid. Dit boek is zo opgebouwd dat je delen van die weg zelf kunt gaan.

Natuurlijk kan in een boek maar een gedeelte van alles wat ik aanbied weergegeven worden. Er zijn ook oefeningen die je alleen met begeleiding kunt doen, omdat bijvoorbeeld jouw reactie na de eerste stap bepaalt hoe we verder gaan. Als begeleider maak je voortdurend keuzes. Dat kan niet in een boek. Daarom hoop ik dat als dit je aanspreekt, je ook workshops gaat doen.

Toch heb ik geprobeerd de belangrijkste aspecten van stemexpressie zo praktisch mogelijk te verwoorden, met oefeningen en achtergronden die je helpen ook echt iets van bevrijding en bezieling te ervaren. Het is aan te raden de oefeningen te doen, daar waar ze opduiken als je dit boek leest. Later kun je ze zo vaak als je wilt herhalen. Ze werken elke keer en elke keer is anders.

Als je de oefeningen niet doet, om wat voor reden dan ook, kun je ook veel uit dit boek halen. Dan is het meer informatief maar evengoed een reis door de bijzondere wereld van stem, klank en expressie.