

## **BLOG 1: De eerste Vrije-stem-cirkel**

*Zaterdag was de primeur van 'mijn' eerste Vrije-stem-cirkel in het Alkmaarse Badhuis. En zoals dat gaat met een primeur: die maakt indruk! Spontaan heb ik een paar ervaringen beschreven. Over een maand is de volgende Vrije-stem-cirkel. Ik ben benieuwd hoe het dan zal zijn. Deze middag was in ieder geval heel erg geslaagd!*

~

De zaal is mooi gemaakt. Thee en lekkers staat klaar. De deelnemers zijn onderweg naar het Badhuis.

Ik steek een kaars aan en zing 'welkom' voor iedere deelnemer die vanmiddag komt. Dan, spontaan, zing ik ook 'welkom' voor mezelf. Oja. Ik ben ook welkom! Welkom om deze middag te géven. Ik voel hoe ik ontspan en ruimer ga ademen.

~

Een poosje later.

We gaan een stemoefening in tweetallen doen en ik vraag de deelnemers om eerlijk te voelen met wie zij de oefening het liefste willen doen.

Ze is samen met haar vriendin naar de workshop gekomen. Haar vriendin knipoogt en reikt naar haar uit. Maar zij wil het liefste met mij de oefening doen. Gelukkig durft ze dit te zeggen en blijkt het zich verder soepeltjes op te lossen. Later zal blijken dat deze keuze zo prachtig mooi klopt.

~

We zitten tegenover elkaar. Zij wil graag dat ik start. Prima.

Ik vertel het thema waarover ik zo dadelijk stembevrijdend ga zingen: mijn vader, spanningen, een familie etentje, het moet vooral léuk zijn, verkrampen, terugtrekken. Vervolgens laat ik vrije klanken komen vanuit deze woorden en gevoelens. Zoals altijd lucht het zingen me enorm op. Na afloop voel ik meer ruimte, stevigheid en helderheid.

Dan is zij aan de beurt. Haar thema: haar vader, spanningen, een familie etentje, het moet vooral léuk zijn... huh?! Ha! Gossie. Ongelooflijk. Bijzonder hoe dit werkt. Zij voelt nu de veiligheid en ruimte om klank te geven aan haar verdriet en laat dit volop gebeuren. Ik zie een draagkracht bij haar die maakt dat ze diep kan gaan. En ik voel in mezelf een draagkracht die maakt dat ik haar diep kan ontvangen. Na afloop is ze moe en voldaan.

~

Ondertussen.

Voor haar vriendin (M) is het nieuw om iets met zang of stemwerk te doen. Ze vindt het prettig als de andere deelneemster (P) start. Prima. P heeft eerder individuele stembevrijding bij mij gevolgd en nu klinken wij dus tegelijkertijd. Het voelt vertrouwd. Ik besef hoe wij deze 2 vriendinnen wegwijs maken in het stembevrijdend zingen en daarmee een veilige bedding vormen.

~

Mijn denkende hoofd had het vormen van de tweetallen en het bepalen van de volgorde niet zo treffend kunnen bedenken. Laat de keuzes maar over aan het gevoel; het gevoel weet het precies!

~

Na de pauze is er gelegenheid voor individuele zang. Het is eigenlijk wel genoeg geweest, zegt ze. Ze lag prettig moe op een matje. Toch komt ze omhoog, gaat zitten en begint nog wat te klinken. Als vanzelf komt er wonderwel een lied die volledig aansluit op haar eerdere klanken. Nu is het compleet.

~

Al enkele weken zingt er een lied in mij rond, zegt P. Vanmiddag werd me opeens helder waarom deze mantra na 25 jaar opeens in mij omhoog is gekomen. Ze vertelt. Ze zingt. Ze geniet er zichtbaar van. De mantra kan nu echt zijn werk doen.

~

Vriendin M is verrukt over haar eerste zangervaringen. Het voelt goed en nu is het genoeg geweest. Ze wil niet zingen om te *pleasen* - en ze is trots dat ze dat nu zegt! Ik word er een beetje zenuwachtig van. Ik had immers een programma bedacht en níet zingen stond daar niet in opgeschreven... Toch durf ik haar beweging te volgen. Voorzichtig vraag ik of wij dan een poosje in stilte met onze aandacht bij haar aanwezig mogen zijn. Ja, dat is okay. Na een paar minuten opent ze ontroerd haar ogen. De stilte was een weldaad. In de stilte daalden de klanken verder in. Ze voelde nu nóg meer tevredenheid en blijdschap.

En ik? In de stilte ging mijn hart steeds verder open voor haar. Ik ging er van stralen. En toen ik haar ontroerde woorden hoorde kreeg kippenvel over mijn hele lichaam. Wauw!

~

Vanaf nu vertrouw ik nog meer op mijn eigen slogan: Volg JOUW beweging. Voel eerlijk wat jij wilt, wat jouw neiging is. En durf die beweging te volgen. Je gevoel weet het precies!

♪ Inge Berkhout ♪

# Vrije-stem-cirkel



## Opzet inhoud

- Cirkel van Wezenlijke Ontmoetingen via de stem, zowel met jezelf als met de ander(en).
- Vrije indianenklanken en liederen met sjamanendrum.
- Zelfonderzoek (inquiry) via woorden en klanken.
- Gelegenheid voor vrije-stem-solo: jouw stem van waarheid. Wat leeft er in jou? Hoe klinkt dat?
- Jezelf laten horen en zien, op welke manier dan ook: klein, groot, rauw, zoet, zuur, puur, bibberend, briesend, brullend, ontluikend, stralend, onwennig, vrijuit, stuntelend... Welkom welkom welkom !!
- Precies daar zijn waar jij nu bent. Precies laten horen hoe het nu is in jou. Zonder jezelf daarbij groter of kleiner te maken. Dit is hoe het nu is... Dit is hoe ik nu klink... Zo is het. JA. En daarmee landen in jezelf.
- Elkaar horen en zien. Luisteren, ontvangen, aanmoedigen. Er Zijn.
- Stembevrijding *pur sang* in klein groepsverband.
- Start ivm Covid-19 met extra kleine groep.
- Zowel voor mannen als vrouwen.
- In het Alkmaarse Badhuis – geweldige akoestiek !!
- Bij mooi weer pauze in het aangrenzende park Kwerenbolwerk.

*“ Een wezenlijke ontmoeting, zowel met jezelf als met elkaar, via de stem. ”*

## Zaterdagmiddag 1x per maand in het Alkmaarse Badhuis

Waar:	Alkmaarse Badhuis, Kwerenpad 11, 1811 DB in Alkmaar
Data:	26 juni 24 juli 28 augustus 25 september 30 oktober 27 november
Tijd:	13.30 – 16.30 / 17.00 uur

*'Klim als de avond valt  
Op het dak van de stad van je ziel  
Iedereen!  
Klim op het dak  
Van de stad van je ziel  
En zing  
Zing uit volle borst!"*

*~ Rumi ~*