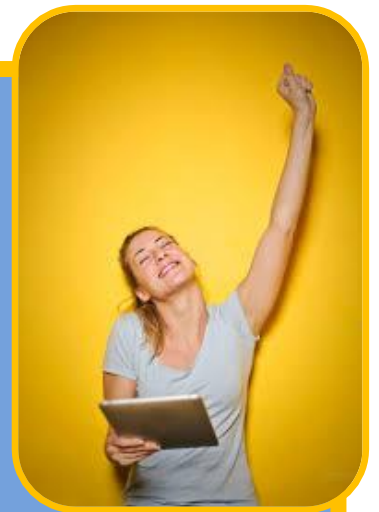


De Stem van Waarheid en Vrijheid



Vrijheid is een diep verlangen in ieder mens

Terwijl wij gezegend zijn met leven in een werelddeel waar we ons in relatieve vrijheid kunnen bewegen, voelen we ons innerlijk vaak minder vrij. We zijn bevangen door oude ervaringen, voelen blokkades in ons lichaam en in contact. We worden teruggehouden in onzekerheden, angst of pijn. Maar diep vanbinnen zijn we misschien wel vrijer dan we denken. Zingen is een vorm die zich er geweldig voor leent om deze binnenkant te verkennen en tot expressie te brengen.

In de Stem van Waarheid en Vrijheid kom je met behulp van oefeningen en door de trilling van je stem in contact met alles wat in jou leeft.

De kunst van aanwezig zijn

Terwijl zingen een beweging naar buiten is waarin we gehoord en gezien kunnen worden, is het uitgangspunt steeds opnieuw: wat is er nu voelbaar binnenin mij? Er is vaak veel trekkracht die ons weg wil houden bij wat er nu is: bijvoorbeeld door in ons hoofd te gaan zitten, te fantaseren, te camoufleren, in te houden, etc. Terwijl de weg naar vrijheid zich juist aandient als we precies dit moment kunnen ervaren zoals het is en we van daaruit onze klank en ons lied kunnen geven.

Eigenlijk klinkt dat heel eenvoudig. Toch is dat, door de trekkracht van die mechanismes, best lastig.

Thema's

We werken in deze reeks met een aantal thema's die de ruimte helpen openen waarin je vrijheid kunt ervaren. Het gaat daarbij om thema's als *Nieuwsgierigheid*, *Lichtheid*, *Moed*, *Kracht* en *Stilte*.

Kun jij met *Nieuwsgierigheid* kijken naar de ervaring die je nu hebt? Eigenlijk helpt nieuwsgierigheid om niet helemaal samen te vallen met onze ervaring, maar om de ervaring waar te nemen vanuit een grotere ruimte.

Lichtheid kan ons helpen om niet alles té serieus te nemen. We rommelen allemaal ook maar wat aan met elkaar en met speelsheid kijken naar je eigen proces kan heel ontspannend werken.

We kunnen onze *Moed* gebruiken om onder ogen te durven zien wat er nu is, wat soms best confronterend kan zijn als je in aanraking komt met gevoelens die je verrassen, of waar je zelfs van schrikt. Moed linkt ook aan *Kracht*, we hebben onze kracht nodig om er bij te blijven. Om te kunnen voelen dat we onszelf kunnen dragen. We werken ook met *Stilte*, of eigenlijk: we laten de stilte zijn werk doen met ons. Het contrast van zingen en stilte heeft iets magisch in zich. Na het zingen stil zijn kan de stilte verdiepen, en na de stilte zingen kan het zingen meer contactvol maken. We kunnen daarin iets ervaren van het samen onderweg zijn in het leven.





Fysieke oefeningen

We doen fysieke en andere oefeningen om je uit te nodigen naar buiten te komen met jouw stem. Ons lijf geeft van alles aan: daar waar het lekker voelt, daar waar er spanning zit en ook daar waar we niet zoveel voelen. Een stem die niet in contact is met ons lijf klinkt vaak wat nauw en schel, een stem die in contact is met ons lijf klinkt levendig en komt vanuit meer diepte. Dat is niet alleen hoorbaar, maar ook voelbaar in 'wat lekker zingen' en wat 'krampachtig zingen' is. We gebruiken het lijf dus ook om al zingend een weg te zoeken naar de vrijheid in jou die nooit verloren is gegaan.

Deze serie is voor iedereen die verlangt naar waarheid, vrijheid en de expressie daarvan, of je nou ervaren bent of juist beginnend op het pad van zingen en zelfbewustzijn. Als je verlangen uitgaat naar het volgen van onze tweejarige opleiding tot Stembevrijder 'Ode an die Freude', maar je nog wat langer tijd wil nemen voor je eigen zingen en je eigen proces, dan is dit een prachtig traject om je voor te bereiden op een geweldig mooi vak.

We komen in de serie o.l.v. Sarah Jens en Anna Fernhout 7 dagen samen. Zij geven zowel gezamenlijk als op afzonderlijke dagen vorm aan het programma. Tevens verzorgt Anna de muzikale begeleiding.

Deelname aan een eendaagse workshop voorafgaand aan deze serie is geen vereiste, maar het kan prettig zijn om wel vast kennis gemaakt te hebben met onze manier van werken.

Heb je vragen of wil je overleggen over je deelname dan kun je contact opnemen met Sarah Jens via sarah.jens@jankortie.nl of bel 020 – 6246404.



Locatie : Amsterdam Zuid

Data : de vrijdagen 17 jan, 7 feb, 6 mrt, 3 april, 8 & 29 mei en 19 juni 2020

Tijden : 10-17 uur

Kosten : € 985

Aanmelden : We ontvangen graag een korte motivatie voor je deelname via info@jankortie.nl

