



Praktische informatie introductiecursus

(verdiepende cursus mogelijk
indien voldoende interesse)

Soep wordt voorzien.

Voorzie makkelijke kleding
Breng een (yoga)matje mee

Prijs

145 euro
(excl. BTW)

Doelgroep

Iedereen is welkom
(max 6 personen)

Datum- Tijd- Plaats

Donderdag 22/09/2022
van 9.00 tot 16.30

Bij grote interesse kan
mogelijks een 2de datum
voorzien worden.

Dienstencentrum

De Witte Mol

Galbergen 21

2400 MOL

Lokaal: Trilvloer

Inschrijving ten laatste

14-dagen op voorhand

via info@mol.stijn.be

of 014 34 63 70



Op zoek naar de klank in je stem?



Je stem als werkinstrument is zo uniek en zo herkenbaar.
geeft vorm aan al je noden, je verlangens, uitdagingen...
en zo verbonden met jezelf en verbindend in het contact met anderen.

Willen we spreken, zingen of gewoon klank maken, dan is er ademdruk nodig. Druk die ervoor zorgt dat je adem kan stromen en je stemlippen in beweging brengt. Enkel op die manier is het mogelijk om klank voort te brengen.

Het klinkt allemaal heel eenvoudig, maar de meeste mensen zijn zich van de complexiteit van dit proces niet bewust. Een gebeuren waarbij elk betrokken onderdeel, zijn bijdrage levert. Het is van groot belang dat alles goed op elkaar is afgestemd; de juiste luchtdruk, de juiste stembandspanning enz.

werkinstrument = muziekinstrument?

Onze menselijke stem wordt wel eens vergeleken met een muziekinstrument; de stem – banden kan je vergelijken met snaren en ons lichaam is de 'klankkast' die je stem laat resoneren. Maar daar ligt juist de hindernis.

Vandaag de dag leven wij in een maatschappij waarin druk een stille begeleider geworden is, die ons functioneren voor een groot stuk bepaalt en dit op allerlei niveaus. Het lijkt dus niet verwonderlijk dat spanning zich opbouwt en je het contact met je eigen lichaam kwijt raakt. Opgebouwde spanning zorgt ervoor dat je stembereik beperkt blijft ook in het contact met de zorggebruiker. Door je stem bewust en ten volle te gebruiken leert je lichaam in het proces van spreken/zingen meer te resoneren=trillen. Hierbij ontstaan juist fijne frequenties die voor de zorggebruiker waarneembaar zijn. Meer bewust betekent dus tegelijkertijd meer bewust in het verbindend contact met anderen. Basaal communiceren, via je stem en lichaam.

Werkwijze:

Door aandacht te hebben wat je stem nodig heeft en met behulp van stimulaties gaan we op zoek naar je eigen ruimte waarin je stem kan resoneren. Samen zoeken we naar je zelfregulerend vermogen, dat op zijn beurt de klank in je stem wakker maakt. Vervolgens wil ik graag mijn eigen ervaringen met deze methode in het dagelijkse gebruik op de werkvloer met jullie delen...

Doel van deze workshop is deelnemers kennis te laten maken met het klank georiënteerde zingen/spreken. Centraal staat je stem als (werk)instrument, inclusief de lichamelijke aspecten die zich aanbieden. Voorkennis van muziek/zang is niet noodzakelijk om deel te nemen. Enkel een gezonde portie interesse om via je eigen stem een proces van meer 'bewust zijn' op gang te brengen.

Indien meer interesse bestaat de mogelijkheid een verdiepende cursus te organiseren.



Scan QR-code voor
een kort introductie filmpje
over RESONANTIE

