



De deur naar vrijheid

Afgelopen zaterdag mocht ik in twee workshops Voluit zingen mensen die zingen in gospelkoren laten kennismaken met stembevrijding. Voor de meesten een compleet andere benadering van zingen. De meesten konden een opening naar meer vrijheid in zingen ervaren. Voor de één 'stond de deur op een kiertje', voor de ander 'ging de deur open' (zoals iemand het zo mooi verwoordde.) Maar ook werden mensen zich opeens bewust van beperkende gedachten of gewoontes. Ik kan dat het beste illustreren aan de hand van een voorbeeld.

Op een gegeven moment liep iedereen door elkaar, terwijl ieder op eigen wijze zong 'Ik ben een parel in Gods hand'. Ik genoot met volle teugen van die prachtig zingende groep. Ik zag en hoorde allemaal bijzondere mensen, die zich stuk voor stuk overgaven aan de muziek. Opeens was er een vrouw die in een hoek ging staan en stopte. Ik ging naast haar staan. Ze zei: 'Ik heb er nu genoeg van. Het mag van mij wel stoppen' Vervolgens riep ik naar de groep: 'Nog één keer!'. De groep zong de regel nog één keer uit volle borst en stopte. Ik bedankte de vrouw voor de hint. Ze keek me verbaasd aan. Misschien dacht ze dat het ongepast was dat ze stopte. Ik zei dat het zo goed was dat ze haar gevoel had gevolgd en mij en de groep daarmee had geholpen te stoppen. Een deel van de groep had ook wel eerder willen stoppen, maar deed het niet. Zij had het wel gedaan.

Hoe vaak houden we ons niet in, omdat we denken dat iets wat wij voelen ongepast is? Vervolgens slikken we de woorden weg. Maar het gevoel blijft en wordt soms zelfs alleen maar groter. Hoe bevrijdend is het als je je gevoelens deelt met een ander? Dat je er laat zijn wat er is. Staat jou deur op een kier of staat jou deur open? Verlang jij naar meer ruimte? Geef jij jezelf toestemming om jouw waarheid te leven?

En meer ruimte voor jou betekent niet dat dat ten koste gaat van een ander. Integendeel. De ander heeft er juist baat bij dat jij helemaal jezelf bent. Dan is er pas echt contact.

Stembevrijding kan je helpen deze ruimte te ontdekken. Bij stembevrijding hoeft dit niet met woorden. Door te zingen kom je in een nog grotere ruimte in jezelf.