



*'Het begrijpen van jouw eigen denken is vaak het einde van je pijn' (Annemarie Postma)*

*Soms is het leven net topsport. Onderweg is het soms zwaar en moeilijk vol te houden. En toch ga je door, simpelweg door te blijven ademen. En als je eenmaal 'ja' zegt tegen de lastige dingen zal je merken dat er meer vrede, vreugde en voldoening komt in je leven. Omdat pijn en verdriet nou eenmaal horen bij het leven.*

*Gister won Susan Krumins een zilveren medaille op het EK bij de 10 kilometer hardlopen. Onderweg ging ze kapot. Maar door 'ja' te zeggen tegen de pijn kon ze het volhouden. Haar lichaam en geest werkten perfect samen. Wat mij raakte was dat ze zei dat ze het gevoel herkende, omdat ze het eerder had meegemaakt bij de trainingen en dat het haar er nu doorheen sleepte.*

*Ik herken dat gevoel bij stembevrijding. Elke keer als ik mijn stem van binnenuit laat klinken is het weer spannend. Ik kan immers oude pijn tegenkomen. Vaak komt de pijn voort uit een diepgewortelde overtuiging. Die overtuiging dient mij nu helemaal niet meer en belemmert me om vrij te zingen. En toch kan ik er elke keer 'ja' tegen blijven zeggen. Ik mag daarin blijven oefenen. Hoe minder ik me er tegen verzet hoe vrijer ik ga zingen.*

*et gaat om het omarmen van alles wat er is in je leven: pijn, angst en verdriet, maar ook blijdschap, dankbaarheid en liefde. Hoe vaker je stembevrijdend zingt hoe beter je jezelf leert kennen en een diepe innerlijke vreugde gaat ervaren.*

*Je gaat de eenheid ervaren tussen lichaam en geest en je verbonden voelen met het grote geheel.*

*En je kunt volop genieten van het zingen, van de muziek die door jou heen wil stromen. Jouw ziel wil zingen.*

*Leven is soms topsport. Voluit Leven is dat zeker.*