

Stem als instrument voor zelfkennis en vitaliteit, Anke de Jong.

Gepubliceerd in tijdschrift Mantra nr. 15 (zomer 2018) met als thema ADEM.

Het leren gebruiken van de klank van de stem als instrument voor transformatie en persoonlijk inzicht is voor mij van onschatbare waarde. In dit artikel neem ik je graag mee in de mogelijkheden van de klank van de stem. Hoe onze stem ons dichterbij onszelf kan brengen en het bewuste en onderbewuste in ons kan verenigen. En ook hoe stemklankfrequenties innerlijke blokkades kunnen oplossen en de gezonde, oorspronkelijke trillingsfrequentie in het lichaam kunnen herstellen. Stemklank heeft ziel, heeft bewustzijn en is een vergeten medicijn. We hebben allemaal een stem, iedereen kan het, wij zijn alleen vergeten hoe.

Adem en stem – energie-lading en ont-lading

Adem en stemklank zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder adem geen stem, zonder adem geen leven. De klank Hā betekent op Hawaï adem, maar ook levensadem, leven en energie zijn. Adem is ook de golf waarop wij praten en klanken maken. Hoe wij ademen bepaalt, en weerspiegelt tegelijkertijd, hoe wij ons voelen. Bij een evenwichtig ademritme zijn de in-en uitademing even lang. Als we kort inademen en lang uitademen, dan zorgen we graag voor een ander, maar vinden het misschien lastiger om voor onszelf te zorgen. Wanneer we een betrekkelijk lange inademing hebben, vergeleken met een kortere uitademing, kunnen we overgevoelig zijn en vaak te veel negatieve energie van anderen opnemen. We voelen ons dan snel aangevallen of onheus bejegend en zijn niet goed in staat om op een gezonde manier onze grenzen te bepalen. Wanneer we oppervlakkig ademen of in het algemeen moeite hebben met ademen, zouden we wel eens gevangen kunnen zitten in onze angsten of een te druk hoofd hebben.

Alexander Lowen, grondlegger van de bio-energetica, heeft veel onderzoek gedaan naar de invloed van ademhaling op het lichaam en op de geestelijke gezondheid van de mens. Des te actiever iemands ademhaling is, des te meer energie neemt het lichaam op en stijgt het energieniveau. Een diepere ademhaling is echter geen remedie an sich. De meeste mensen kunnen zelf niet een diepere ademhaling spontaan handhaven. Dit heeft te maken met energetische patronen die men zich heeft eigen gemaakt tijdens de ontwikkeling naar volwassenheid. In de bio-energetica spreken ze van energielading en –ontlading. Wij kunnen slechts functioneren als er een evenwicht is tussen energielading en –ontlading. Dit handhaaft een energieniveau dat voldoende is voor activiteiten en functioneren. De energie die men opneemt komt overeen met de hoeveelheid die men door activiteit kan ontladen. Wanneer handelingen en bewegingen ontstaan vanuit een vrije zelfexpressie en aangepast is aan de werkelijkheid van de situatie, dan ontstaat een gevoel van voldoening en plezier uit de ontlading van energie. Dit plezier en deze voldoening stimuleren aan hun kant het organisme tot een toename van metabolische activiteit, wat onmiddellijk zijn weerslag vindt in een diepere en vollere ademhaling. Zoals gezegd zijn genot en voldoening de onmiddellijke ervaring van zelfexpressieve activiteiten. Als iemands vermogen om zich te uiten beperkt wordt door innerlijke weerstanden, wordt het vermogen tot genot teruggebracht. In dat geval zal het individu zijn energieopname onbewust reduceren om het energie-evenwicht in zijn lichaam in stand te houden. Het doen stijgen van iemands energieniveau kan niet tot stand gebracht worden door hem eenvoudig door ademen op te laden. De uitvalswegen van de zelfexpressie door beweging, stem en lichaamsbewustzijn dienen geopend worden, zodat een grotere energieontlading kan optreden.

Onze begrensde en onbegrensde wereld

Bengt Stern spreekt over de begrensde en de onbegrensde wereld in onszelf. Oftewel de onbegrensde mens en de begrensde mens. De begrensde wereld bestaat uit de fysieke dimensie van het universum en bepaalde niet-fysieke verschijnselen als gedachten, gevoelens, ervaringen en handelingen. De begrensde wereld omvat alles wat kan worden beschreven met het intellect. De onbegrensde wereld is de spirituele of existentiële dimensie van het universum, die alles omvat wat het intellect overstijgt en daarom niet kan worden beschreven. Tot de ervaringen van de onbegrensde wereld horen liefde, creativiteit, innerlijke stilte, intuïtie, wijsheid, openheid, eenvoud, waarheid, compassie, speelsheid, vreugde en humor.

Een manier waarop iemand meer met de onbegrensde wereld in contact kan komen, is door de uit angst geboren beperkende patronen bewust te worden en te doorbreken. Hiervoor is het nodig om onnodige intellectuele controle los te laten. Een open verbinding tussen de begrensde en de onbegrensde wereld maakt het mogelijk een gevoel van universele verbinding en eenheid te ervaren. Des te meer wij in staat zijn om de begrensde en de onbegrensde wereld in onszelf te verenigen, des te meer het mogelijk is te leven vanuit ons hart en het leven in al zijn volheid te ervaren in het hier en nu.

Verloren vrijheid

Wij hebben allemaal bewust of onbewust innerlijke weerstanden opgebouwd op de weg naar volwassenheid. Herinneringen aan niet gehoord worden, angst om ons uit te spreken of uitgelachen te worden. We beseffen dikwijls niet hoeveel we verdringen, want het is prettiger en comfortabeler om te verstoppen wat moeilijk is om te uiten. Iedere keer als we een emotie of een creatieve impuls onderdrukken, verzwakt ons immuunsysteem. De energie in ons beweegt niet, het gevoel kan nergens heen, want het wordt afgewezen; er is geen ruimte om ons te uiten. De neiging tot verdringen is zo vertrouwd dat we het misschien niet eens opmerken. Het wordt een gewoonte of een slapende gewaarwording in ons lichaam. We nemen niet voldoende tijd om te luisteren naar de signalen van het lichaam of de innerlijke stem. We vermijden te luisteren naar onze ware natuur en compenseren dat met allerlei verslavingen als te veel eten, drugs of alcohol, te veel tijd voor de televisie, computer of op de telefoon, dwangmatig werken of andere afleidingen. We vergeten tijd vrij te maken om de natuur te ervaren en af te stemmen op de Bron. We vergeten te luisteren naar de klanken van de zee, de klank van de wind die in de bomen fluistert en de vogels die ons laten delen in hun natuurlijke blijdschap. Hoe maken wij ons vrij? Hoe kunnen we ons lichaam trainen om opnieuw te luisteren naar haar natuurlijke impulsen? Hoe geven wij stem aan wat het lichaam ons laat weten?

Stem als instrument

Karina Schelde heeft meer dan 30 jaar onderzoek gedaan naar het effect van de menselijke stem op het lichaam en hoe stemklank in te zetten voor lichamelijk en geestelijk welzijn. Op basis daarvan heeft zij de Soul Voice® methodiek ontwikkeld.

De stem is het meest krachtige instrument om energie te mobiliseren in ons lichaam. Niets komt dichterbij de kern dan de klank van de stem. Stem heeft ziel, bewustzijn en intentie. Stemklanken dringen door naar die gebieden waar wij met ons hoofd niet bij kunnen, daar waar onze beperkende conditioneringen zitten opgesloten. Stemklanken raken aan ons celgeheugen en resoneren met onze oerherinnering van wie wij in wezen zijn. Zij zijn in staat de verschillende werelden in ons te verbinden, samen te brengen en te harmoniseren. Waardoor wij dichterbij onszelf komen en een gevoel van eenheid kunnen ervaren. Stemklankfrequenties zijn in staat om het lichaam terug te

brengen naar haar oorspronkelijk trillingsfrequentie. Zij werken door in al onze bewustzijnslagen, fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en hebben een helende, opschonende, zuiverende, verbindende en vitaliserende werking.



“Oerklank is de mysterieuze schakel die het universum bij elkaar houdt in een web dat het kwantumveld wordt genoemd.” Deepak Chopra

Alles is trilling

Zoals de ouden al wisten, is alles in het universum trilling. Energie is trilling, bewustzijn is trilling, de stoel waar je op zit is trilling evenals de pagina van dit tijdschrift. Geluid is ook trilling. Net als onze gedachten. ‘Resonantie’ is de frequentie waarop een voorwerp van nature trilt. Alles heeft een resonantiefrequentie, of wij dat nu met ons gehoor kunnen waarnemen of niet.

Bewustzijn = energie = trilling = geluid

In overeenstemming met dit concept van geluid, is het ook van belang te begrijpen dat elk orgaan, elk bot, elk stukje weefsel in je lichaam zijn eigen afzonderlijke resonantiefrequentie heeft. Even als de subtiel-energetische energie-lagen (mentaal, emotioneel en spiritueel) om ons fysieke lichaam heen. Samen vormen ze een samengestelde frequentie, een boventoon en dat is de persoonlijke trilling.

Dankzij resonantie kunnen de trillingen van een vibrerend lichaam een ander lichaam in beweging brengen. Dat is eenvoudig waar te nemen wanneer een zanger bijvoorbeeld met zijn stem een glas breekt. Wat er gebeurt, is dat de stem van de zanger in staat is dezelfde resonantiefrequentie als het glas aan te nemen waardoor het glas gaat trillen. Door te veel geluidsenergie en de starheid van het glas breekt het glas.

Het vitaliseren van het lichaam met stemklank gaat uit van eenzelfde principe. Net zo goed als het mogelijk is om op de resonantie van een glas af te stemmen, is het mogelijk om af te stemmen op de resonantie van een lichaamsdeel of een orgaan. Wanneer een orgaan of een ander deel van het lichaam in een gezonde toestand verkeert, is er sprake van een natuurlijke resonantiefrequentie die in harmonie is met de rest van het lichaam. Bij stress, onderdrukte emoties of bij fysieke ongemak heeft een deel van het lichaam echter een ander geluidspatroon aangenomen dat niet harmonieus meetrikt. Door specifiek af te stemmen op deze afwijkende frequentie is het mogelijk stemklanken te maken die helpen het natuurlijke geluidspatroon in het lichaam te herstellen.

Een andere natuurkundig verschijnsel wat optreedt als een lichaam aan stemklank wordt blootgesteld is zogenaamd entrainment, oftewel het aanpassende vermogen van klankfrequenties. Sterkere ritmische trilling van het ene object kunnen minder sterke trilling van een ander object veranderen, zodat het ritme van beide objecten samenvalt. Zo is het mogelijk om met geluid onze hersengolven te veranderen (Will and Berg, 2007). Evenzo is het mogelijk om met stemklank de ritmische trillingen van onze hersengolven te beïnvloeden. De resulterende verschuiving van het bewustzijn maakt informatie uit ons onderbewuste toegankelijk.



Elke cel is een "luisterend oor". Bezielde stemklanken dringen door tot in elke cel van ons lichaam.

De stem van je Ziel is spontaan

De stem van de ziel is in de eerste plaats een stem die ons raakt, ze is de oerklank van de ziel. Daar ontleent ze haar scheppende en helende kracht aan. Ze is het meest levendige instrument dat er is, gebouwd uit adem, ritme en toon. Natuurvolkeren weten dat oerklanken genezing kunnen bewerkstelligen. De natuurmens weet hoe de stem te gebruiken als middel tot het ontladen van zijn diepe gevoelswereld. Dit werkt zuiverend en helend. Ook wij kennen deze spontane uitingen met de stem. Zoals zuchten, kermen, hardop lachen, een klank van verwondering (ahhh), of als we iets lekkers eten (mmm). Deze klanken zijn spontaan, intuïtief gemaakt en zielsverbonden. Van oorsprong is de stem een speciaal instrument dat klank voortbrengt met als doel om de innerlijk en uiterlijke

harmonie te herstellen. Kinderen doen dit van nature. Zij hebben het vermogen om snel van de ene emotie over te gaan op de volgende, om te spelen zonder vast te raken in controle en oordelen en zonder emotionele rollenspelletjes. Kinderen zijn geweldige gidsen voor het werken met de stem. Als volwassenen denken de meesten van ons terug voor onze natuurlijke en spontane uitingen. Onze eigen conditioneringen verhinderen ons om vrij en spontaan te zijn. Spontaniteit is een kwaliteit, het opent onze harten. Het is aan ons om onszelf te bevrijden van beperkende conditioneringen.

Invloed van stemklank op het lichaam

Dissonante stemklanken

Dissonante klanken zijn klanken die vaak niet zo prettig in het gehoor liggen. Zij irriteren, want zij resoneren met herinneringen en onverwerkte emoties die zich hebben vastgezet in ons emotionele lichaamslaag. In wezen belemmeren onverwerkte emoties het contact met onze onbegrensde wereld, de plek waar creativiteit, passie en het vermogen te genieten besloten ligt. Met behulp van dissonante stemklanken komt de geblokkeerde energie in beweging en kan het lichaam de (jarenlange) opgebouwde spanning loslaten. Emotie of e-motie, is niet meer dan energie in beweging en maakt het mogelijk de verbinding tussen de begrensde en de onbegrensde wereld te herstellen.

Harmonieuze stemklanken

Harmonieuze klanken brengen harmonie in het lichaam. Zij maken het lichaam ontvankelijk om (energetisch) op te laden en om te ontspannen. Na het loslaten van spanning uit het lichaam met behulp van dissonante klanken, kan het lichaam naar een meer oorspronkelijke trilling komen door het opnemen van harmonieuze klanken.

Boventoon stemklanken

Wanneer we in een klank bewust een reeks tonen toevoegen aan een basisnoot, creëren we boventonen. Boventoonklanken hebben een hoge frequentie en een therapeutisch effect. Alfred Tomatis, een Franse keel, neus, en oorarts heeft zich 46 jaar bezig gehouden met het begrijpen van de functies van het menselijk gehoor en belang van luisteren. Hij ontdekte het therapeutische effect van boventonen nadat de leiding van een benedictijnenklooster zijn hulp had ingeroepen. De nieuwe abt van het klooster vond dat zes tot acht uur chanten geen enkel nut had en maakte er een einde aan. Vrij kort daarna hadden de monniken klachten van moeheid en depressie. Diverse artsen werden ingeschakeld om het probleem te traceren. Het was Tomatis die er uiteindelijk achter kwam dat zonder het verheffende effect van de Gregoriaanse boventonen, de monniken niet in staat bleken hun strenge schema van werk en gebed vol te houden. Zodra Tomatis het dagelijks chanten weer liet invoeren, waren de monniken al gauw weer in staat hun 24-urige werkschema te hervatten.

Boventoonklanken hebben op het lichaam een harmoniserende en opschonende werking. Zij balanceren de linker en rechter hersenhelft en beïnvloeden de frequentie van de hersengolven. Hoge boventonen, die in het Gregoriaans aanwezig zijn, hebben het vermogen het centrale zenuwstelsel en de hersenschors van nieuwe energie te voorzien. Boventoonklanken zijn in staat om onbewuste pijn of spanning los te trillen uit het lichaam. Zij brengen ons wezen in evenwicht en verhogen onze energie. Boventoonklanken verschaffen ons toegang tot een hogere bewustzijn, waardoor het mogelijk is een gevoel van eenheid te ervaren. Boventonen zijn dikwijls aanwezig in zowel dissonante als harmonieuze stemklanken.



Afgestemde en belichaamde stemklanken brengen transformatie teweeg

Stemklank als informatiedrager van intentie

Stemklanken kunnen “geprogrammeerd” worden met een intentie, waardoor het effect van de stemklank op het lichaam wordt versterkt. Visualiseer bijvoorbeeld dat je een hele sappige appel eet, en de speekselproductie komt meteen op gang. Het water loopt je letterlijk in de mond. Wij zijn dus in staat om met visualisatie fysieke sensaties op te roepen. Hetzelfde gaat op als je stemklank maakt met een intentie, met een beeld, met een gevoel in je lichaam. De klank zal een voelbaar fysiek effect hebben. Denk maar aan hoe anders een lied kan klinken als de zangeres het lied vol passie en bezieling brengt of op de automatische piloot een lied zingt. Alleen in het eerste geval zal het lied tot tranen roeren.

Op deze manier draagt de intentie en de visualisatie bij tot het effect van de stemklank op de toehoorder. Jonathan Goldman heeft het verwoord in de volgende formule
visualisatie + vocalisatie = manifestatie.

Bij het vertalen van de visualisatie en de intentie naar een klankfrequentie is belichaming van de intentie cruciaal. Belichaming is het tegelijk visualiseren en doorvoelen van de intentie. Verder bevordert een diepe ademhaling de belichaming en daarmee de resonantie van de klank.

Als wij klank geven aan wat in ons leeft, dan worden we als het ware de vertolker van energie, van het gevoel, en dit resulteert in een helende stemklank. Het gaat niet om een mooie klank of een mooi lied. Het gaat niet om “hoe het in de oren klinkt”. Er bestaat geen foute klank! Elke klank heeft effect, hoe hard, zacht, zuiver of vals de klank ook klinkt. Het gaat om wat het teweeg brengt in het lichaam. Het is als het ware een naar binnen werkend medicijn dat tot doel heeft het contact met het fysieke lichaam te herstellen en de geest te ontspannen. Elke cel in ons lichaam is een luisterend oor. Het zal de helende klankfrequenties opnemen als ‘balsem voor de ziel’, als wij onszelf daarvoor

openstellen. Dit brengt ontspanning teweeg, de trillingsfrequentie van het lichaam kan zich herstellen naar de oorspronkelijke gezonde frequentie en ervaringen van innerlijke rust, zelfvertrouwen, voldoening, en plezier komen beschikbaar uit de onbeperkte wereld.



Bevrijding

Samenvattend

De oerklank in ons is de stem van het onderbewuste, van onze ziel en werkt door alle lagen van ons lichaamsbewustzijn heen. Zij is in staat om de begrensde wereld van gedachten, onverwerkte emoties en verlangens open te breken. Door dit vrij te maken ontstaat een creatieve kracht en wordt onze vitaliteit verhoogd. Zij zuivert het lichaam van spanningen en blokkades en herstelt de natuurlijke harmonie. Lichaam en geest komen in balans, wij krijgen toegang tot een hoger bewustzijn en het versterkt onze intuïtie en vertrouwen. In deze harmonie is het mogelijk in contact te komen met het hart, de plaats van onze wezenlijke intelligentie en gevoelens. De stem van de ziel maakt de voelende, ademende, levende stem van het hart vrij. Zij verbindt onze begrensde en onbegrensde wereld. En maakt ons ontvankelijk voor levenservaringen van openheid, verbinding, eenheid, liefde, compassie, innerlijke wijsheid, vertrouwen, speelsheid, genieten en voluit leven in het hier en NU.

Literatuur

- Berg, Loucas van den. (2001). *De helende stem*. Ankg-Hermes.
- Goldman, Jonathan. (1992). *Genezende klanken, de kracht van boventonen*. East-West Publications.
- Lowen, Alexander. (2008). *Bio-energetica*. Servire.
- Schelde, Karina. (2009). *De Stem van je Ziel*. Altamira Brecht.
- Schelde, Karina. (2012). *Expression into Freedom; Voice & Sound your Destiny*. Steele Roberts Publishers.
- Stern, Bengt. (1999). *Een slecht begin is het halve werk*. Ankh-Hermes.

- Will, U., and Berg, E. (2007). *Brainwave synchronization and entrainment to periodic stimuli*. Neuroscience Letters, Vol. 424, pp 55–60.

Dr. Ir. Anke de Jong is Soul Voice® practitioner en teacher. Haar leven lang is zij geboeid door de interactie tussen de fysieke en de “onzichtbare wereld”. Na 20 jaar moleculair wetenschappelijk onderzoek is zij haar eigen pad gaan volgen. Zij geeft privé sessies, meerdaagse Soul Voice® stemworkshops en trainingen. De focus ligt daarbij op het zich bevrijden van beperkende conditioneringen en het vergroten van zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, intuïtie en vitaliteit.
www.ankedejong.com. Email: anke@ankedejong.com



Foto: Ruby Fotografie