

WIE VRIJUIT ZINGT IS EEN RIJK MENS.
HEB JIJ HET IN JE OM ANDEREN BIJ DIE
WEZENLIJKE ERVARING TE BRENGEN?

2021 / 2022

ODE AN DIE FREUDE

Tweejarige opleiding
tot stembevrijder

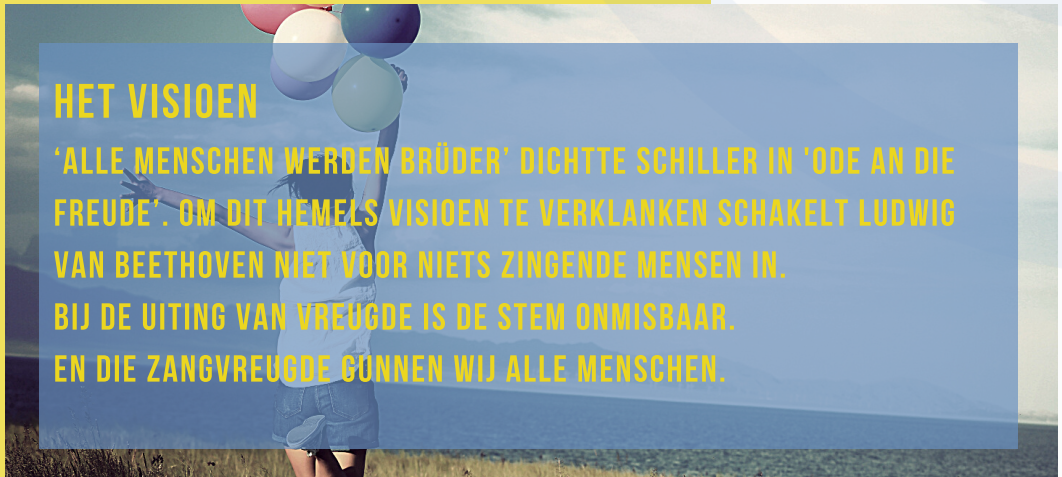
CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

DE VRIJE STEM

In wezen is het heel eenvoudig. “Als je kunt spreken, kun je zingen, als je kunt lopen, kun je dansen”, zegt een Afrikaans gezegde. Wij zijn zangers van nature! Ieder van ons heeft een stem die afwijkt van alle andere, maar die precies past bij onszelf. Die stem wil zingen, niet alleen maar omdat dat lekker is, maar omdat zingen, muziek maken wezenlijk hoort bij ons mens-zijn, we kunnen niet zonder. Zingen is dus niets meer of minder dan thuiskomen in onszelf. En uiting geven aan wie we in wezen zijn.

Maar ja, dat is makkelijker gezegd dan het soms is. Te veel mensen geloven dat ze niet kunnen zingen. Onze stem wordt al te vaak gevangen in verwachting, beoordeling, vergelijking. Met druk, isolement en pijn als gevolg. Die ervaringen kennen we natuurlijk uit de rest van ons leven, want zoals we leven, zo zingen we. Onze stem is als een heldere spiegel, waarin we van alles zien, bijvoorbeeld onze controleneigingen, ons terugtrekken, ons forceren. Stembevrijding wil al die krapte in onszelf transformeren tot ruimte. Zodat we vrijer kunnen zingen en vrijer kunnen leven. Zodat we kunnen thuiskomen.

Zingen heeft allerlei dimensies, die weliswaar niet van elkaar te scheiden zijn, maar wel te onderscheiden. Bijvoorbeeld de volgende vier.



HET VISIOEN

‘ALLE MENSCHEN WERDEN BRÜDER’ DICHTTE SCHILLER IN ‘ODE AN DIE FREUDE’. OM DIT HEMELS VISIOEN TE VERKLANKEN SCHAKELT LUDWIG VAN BEETHOVEN NIET VOOR NIETS ZINGENDE MENSEN IN.
BIJ DE UITING VAN VREUGDE IS DE STEM ONMISBAAR.
EN DIE ZANGVREUGDE GUNNEN WIJ ALLE MENSCHEN.

DE 4 DIMENSIES

Zingen en het mysterie van het bestaan

Jij en ik, wij zijn levende, ademende, bezielde wezens. Is dat niet een mysterieus gegeven? Al kunnen we het mysterie nooit ten volle begrijpen, we kunnen het wel beleven, ervaren. Zingen is daarbij onmisbaar. Want de bron van het leven is tegelijk de bron van de muziek. Die muziek krijgen wij gratis, net als de energie om te leven. Muziek brengt ons dichterbij het mysterie dan wat dan ook (stilte misschien uitgezonderd, maar die hoort bij muziek). Daarom willen wij mensen zingen, het brengt ons bij een waarachtige en onmiskenbare verbinding op een niveau dat het aardse ver overstijgt.

Dat we werkelijk ten diepste deel zijn van het mysterie ervaren we natuurlijk vaak niet, je zou ook kunnen zeggen: we zijn dat vergeten. De ervaring van onze ware natuur is versluierd door alle gedachten die we hebben óver de werkelijkheid, en dat maakt dat we de werkelijkheid niet meer laten binnenkomen als het mysterie dat ze is. Stembevrijding helpt ons weer bewust te worden van wie we in essentie zijn. In de opleiding zijn we steeds bezig om ons bewustzijn te vergroten, en zo vergroten we de ruimte voor onze muziek. We worden ons bewust van de stroom van muziek die door ons heen komt, en we leren hoe de stem daaraan moeiteloos expressie kan geven.

Zingen en heling

Een regelmatig gestelde vraag over deze opleiding is: hoe therapeutisch is het? In die vraag klinkt soms hoop door, maar vaker een zekere behoedzaamheid. Wij zijn geen therapeuten en we leiden ook niet daartoe op. Maar we ontkomen er niet aan: zingen heeft een heilzame werking, net zoals een goede therapie.

Het gaat ons immers om transformatie: van krapte naar ruimte, van bevangenheid naar vrijheid, van inslikken naar uiten. Daarbij kunnen angst, pijn en schaamte aan het licht komen, want we betreden nieuwe ruimtes in onszelf en in dat proces komen we oude wonden tegen die ons ervan weerhouden hebben om die ruimte op te durven zoeken. Het gaat ook over overgave, het loslaten van controle. Vanuit vertrouwen op de muziek die door ons heen stroomt. Iedere keer als dat gebeurt worden we één met het leven. Dat is heling.

Zingen en schoonheid

Wie kent niet de ervaring van getroffen worden door prachtig gezongen muziek, door een zanger die zijn of haar binnenwereld weet uit te drukken in een lied? Het zingen is dan de authentieke expressie van de persoon in het moment. Hierin wordt ware schoonheid geboren: de essentie van de mens klinkt door het lied heen. Dit is voor iedereen weggelegd. Want het gaat dan niet meer in de eerste plaats om vaardigheden of zangtalent, daar kun je je immers ook heel goed achter verschuilen. De echte betovering die van muziek uitgaat ontstaat als het zingen waarachtig is. En dat zingen met hart en ziel ligt in het bereik van ons allen.

Het vergt toewijding en steeds weer contact maken met wat er nu in je leeft. Het vraagt de beweging te maken uit je hoofd en in je lijfelijke aanwezigheid. Daarbij kan alles door ons heen stromen en alles kan gezongen worden. We kunnen zelfs de ervaring opdoen van ‘gezongen worden’, waarbij wij het niet meer ‘doen’, maar het zingen de pure expressie wordt van de bezielde wezens die we zijn. En mooier dan dat bestaat niet.

Zingen en verbinding

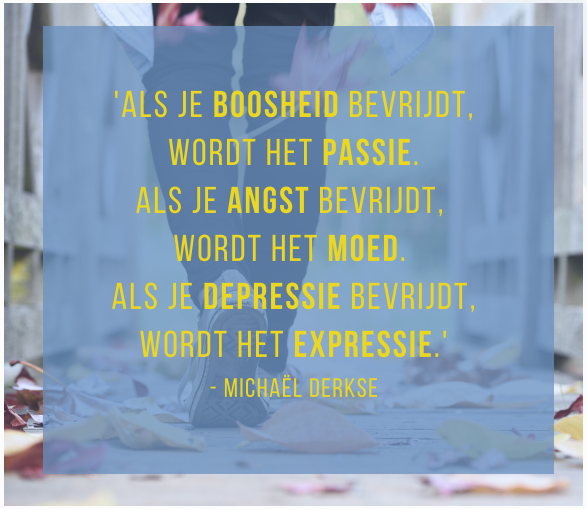
Er gaat een magisch verbindende werking uit van samen zingen, en het kan bijna niet anders of je hebt die ervaring ooit opgedaan, op een feest, in een stadion, in een kerk, bij een demonstratie, of misschien wel rond een graf. Wie zich kan overgeven aan een gezamenlijk gezongen lied is even niet meer alleen, voelt zich opgenomen. Samen kunnen we op plaatsen komen waar we alleen niet geraken, en zingen kan ons daar brengen. Zingen creëert contact tussen mensen op een dieper niveau, waar woorden niet kunnen komen.

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

DE VIJFDE DIMENSIE

Ieder van de bovenbeschreven vier dimensies ken je natuurlijk al. Je voelt je met de ene vertrouwder dan met de andere. In de opleiding komen ze steeds weer terug, niet als afzonderlijke onderwerpen, eerder als richtingen om in te kijken. En ze voeren ons naar de vijfde dimensie: zingen gaat uiteindelijk over vreugde.

De weg naar vreugde is onvoorspelbaar en leidt ons langs alles wat er in ons huist. Pijn, frustratie, gemis. Opluchting, vervulling, dankbaarheid. Boosheid, angst, schaamte. Ontroering, hoop, liefde. De stem wil en kan met dat alles meetrillen, dat kan allemaal muziek worden. Natuurlijk vergt dat wat. We hebben oefening nodig, om iedere keer een stap te maken die recht doet aan wie we zijn, aan de muziek die in ons leeft. Om te leren onze focus te verleggen van ons menselijke tekort naar onze (soms verborgen) overvloed. Dan neemt het zingen ons mee naar een wereld zonder woorden, waar we met de trilling van onze stem uitdrukking geven aan wat ons inspireert. Dan vinden we herkenning bij elkaar, en is vreugde ons deel.



DE LEERLING EN DE LERAAR

Het werk van de stembevrijder is mensenwerk: de transformatie, de bevrijding speelt zich af in een relatie van mens tot mens. Wat zich daarin afspeelt is altijd weer nieuw en onvoorspelbaar. Je kunt je allerlei vaardigheden verwerven, en die komen ook van pas. Maar de kern is: het komt altijd aan op het moment, en daarin ben jij zelf het instrument. Stembevrijding is geen methode, het is veeleer een verlangen. Jouw bewustzijn, jouw aanwezigheid en je vermogen om te rusten in jezelf zijn voor degene die jij terzijde staat cruciaal, dus we besteden daar veel aandacht aan.

Ode an die Freude is een intensieve tweejarige opleiding, waarin jij jouw eigen leerweg gaat.

Het eerste jaar: Jij als leerling

Een goede leraar is bovenal leerling. In het eerste jaar van de opleiding staat jouw eigen leerlingschap centraal. Je leert jezelf te verbinden met jouw stem, jouw zingen en met wat jij daarmee te geven hebt. Daarnaast word je je bewust van je beperkingen en je leert daarmee om te gaan. Je zet stappen in het bevrijden van je stem en zo bevrijd je wie jij in wezen bent.

Het tweede jaar: Jij als leraar

Het tweede jaar draait om jouw leraarschap. Deze opleiding beoogt niet om je in een mal te persen, waarin je volgens een vaste methode te werk gaat. Als het goed is word jij een stembevrijder zoals er geen tweede rondloopt. Bereid en in staat om precies die mensen van dienst te zijn die gebaat zijn bij jou en jouw eigenaardigheid. En daarin leer je ook leerling te blijven. Leren is vreugdevol, we zijn nooit uitgeleerd.

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

De deelnemers

Deze opleiding is voor jou bedoeld als je je eigen affiniteit met zingen wil inzetten ten dienste van anderen, wat je huidige professionele achtergrond ook is. Je weet hoe belangrijk de stem is, je kent aan den lijve de kracht van zingen en je voelt dat je anderen iets te bieden hebt in het bevrijden van hun stem. Misschien weet je nog niet welke vorm bij jou past, maar voel je wel verlangen in die richting. Of wellicht werk je al professioneel met muziek, met de stem en ben je op zoek naar verdieping daarvan, naar nieuwe inspiratie en een verdere bevrijding van je muzikaliteit en leraarschap.

De opzet

In september 2021 gaat Ode an die Freude voor de zeventiende keer van start. We komen in het eerste jaar zevenmaal bijeen, in bijeenkomsten van twee of drie dagen. Zingen is een steeds terugkerend onderdeel van het programma. Daarbij staat improviseren centraal, als een manier om echt in het nu te zijn met je zingen. We besteden veel aandacht aan lichaamsbewustzijn om steeds weer te oefenen in het verbinden van onze binnenwereld, onze aanwezigheid, met onze stem.

We verkennen in het eerste jaar ook hoe de principes van stembevrijding werken als je bestaand repertoire zingt. We reiken je theoretische achtergrond aan, en nemen tijd voor reflectie. Een belangrijk deel van de opleiding vindt plaats tussen de bijeenkomsten door. We organiseren in het eerste jaar oefengroepen waar in kleiner verband gewerkt wordt. We stimuleren je om ook zelf met groepsgenoten af te spreken en samen te oefenen. Je krijgt opdrachten mee voor thuis, en een week voor de volgende bijeenkomst stuur je ons een verslag van je ervaringen.

De opzet van het tweede jaar is vergelijkbaar, ook dit bestaat uit zeven blokken. De zelfwerkzaamheid is in dit jaar wat groter.

De docenten

De leiding van deze leergang is in handen van Jan Kortie, Anna Fernhout en wellicht een derde docent. Dit laatste hangt af van de ontwikkelingen m.b.t. het coronavirus en vandaaruit de keuze voor de maximale groepsgrootte.

PRAKTISCH INFORMATIE

Data & locaties

Het eerste jaar is verdeeld in 7 blokken:

- 2-daagse: ma 27 en di 28 september 2021 (09.30 - 17.30 uur);
- 2-daagse: ma 25 en di 26 oktober 2021 (09.30 - 17.30 uur);
- 2-daagse: ma 6 en di 7 december 2021 (09.30 - 17.30 uur);
- Lang weekend: vrij 28 (10.00 uur) t/m zo 30 januari 2022 (16.00 uur);
- 2-daagse: ma 14 en di 15 maart (09.30 - 17.30 uur);
- 2-daagse: ma 25 en di 26 april (09.30 - 17.30 uur);
- Lang weekend: vrij 24 (10.00 uur) t/m zo 26 juni (16.00 uur).

De meeste bijeenkomsten vinden plaats in Vrijburg, Amsterdam. De weekenden van de blokken 4 en 7 brengen we door in het Dominicanenklooster te Huissen. In de periode tussen twee blokken organiseren we oefenbijeenkomsten van een dagdeel in kleinere groepen, ook in Amsterdam. De planning daarvan vindt plaats in de loop van het jaar.



De kosten

Het eerste jaar kost € 2.975,- (vrij van btw). Daar komt een bedrag van ongeveer € 440,- (incl. btw) bij voor de verblijfskosten van de - geheel verzorgde - blokken 4 en 7, op basis van 2p-kamers met eigen sanitair. Het is voor een aantal deelnemers ook mogelijk om (tegen meerkosten) een 1p-kamer te gebruiken. Bij de prijs zijn de (zes) oefengroepen inbegrepen. Ook zijn er vier individuele sessies met de docenten in het pakket opgenomen.

De kosten van het tweede jaar zullen in dezelfde orde van grootte liggen. Als deze bedragen onoverkomelijke bezwaren oproepen, kunnen we meedenken over de aanpak. In bepaalde gevallen zijn de kosten (en je reiskosten) als opleiding/coaching fiscaal aftrekbaar.

IS DIT IETS VOOR MIJ?

Het is van belang om een weloverwogen keuze te maken, want deze opleiding is intensief en vergt twee jaar lang veel aandacht.

Op donderdag 29 april 2021 houden we van 19.30 -21.30 uur een oriëntatiebijeenkomst in Amsterdam. Deze is gratis toegankelijk, je kunt je online aanmelden. Behalve de docenten zijn daar ook (oud-)studenten van de opleiding om je te vertellen over hun ervaringen.

Maar het zelf ervaren is natuurlijk cruciaal. Het is daarom een vereiste om minstens één keer deel te nemen aan een eendaagse workshop in een kleinere groep o.l.v. een van onze docenten. Aan toelating tot de opleiding gaat een gesprek met een van de docenten vooraf, en daarin kunnen al je eventuele vragen en twijfels besproken worden.

Ken je het boek over stembevrijding Jouw ziel wil zingen *van Jan Kortie al? Dat geeft een goed beeld van het gedachtengoed van deze opleiding.*



De Stem van Waarheid en Vrijheid

Mogelijk wil je niet meteen in een tweejarige opleiding stappen, maar je eerst diepgaander oriënteren, of je eigen basis versterken. Dan zou de serie De Stem van Waarheid en Vrijheid heel geschikt kunnen zijn. Deze reeks gaat 1 á 2 keer per jaar van start, meer informatie daarover kun je lezen op onze website.

De inschrijving

Laat je aanmelding vergezeld gaan van een schriftelijke motivatie (Waar gaat het jou om?) die je kunt sturen naar:
info@centrumvoorstembevrijding.nl
Er is plaats voor maximaal 24 deelnemers.

Het goede nieuws

Deze wereld heeft stembevrijders nodig, in allerlei soorten en maten. Jouw liefde voor zingen is kostbaar. En je bereidheid anderen daarbij tot steun te zijn is dat evenzeer.

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING