



*Wat is vreugde?
Een zonnestraal tussen twee wolken.*

Mme Deluzy

Stembevrijding : UIT JE HOOFD IN JE LIJF

Stembevrijding bevrijdt opgesloten pijn, verdriet en andere gevoelens die zich in je lijf ophouden. Je hoeft je daarvan niet bewust te zijn. Je denkt mogelijk dat je er al lang overheen bent, maar op onbewust niveau, kan een opgelopen pijn nog altijd een grote rol spelen in je leven van vandaag. Patronen zetten zich vast in je lijf, zo ook pijn, verdriet, boosheid en angst. Deze gevoelens houden zich schuil, ze zijn bang, maar willen er eigenlijk zo graag uit, want ze zitten daar vaak al zo lang opgesloten...

Je stem kan je met het vrijlaten van die opgesloten pijn meer dan behulpzaam zijn.

Wat is stembevrijding nog meer?

- geeft aandacht aan wat er NU is
- is het aanvaarden van je eigen geluid
- is een proces om bij je eigen verhaal te komen
- geeft ruimte en vreugde
- is opgekropte woede en machteloosheid uiten
- is Zijn met wat er is
- zorgt ervoor dat je je lijf weer voelt
- geeft lucht
- geeft uiting aan rouw
- brengt je in contact met jezelf
- is loslaten van wat je begrenst
- geeft klank en kleur aan je leven
- geeft aarde...bedding...stevigheid...houvast.

Wat leeft er in mij op dit moment, waar heb ik nu het meest last van. Dat geldt ook voor de situatie waarin je NU verkeert. Heb je het niet goed in je relatie, op je werk of met jezelf. Je ongenoegen eenmaal geuit via de stem, geeft je andere ideeën en impulsen over nieuwe mogelijkheden. Die dienen zich als vanzelf aan, omdat je ruimte hebt gemaakt.

Zie hier ook mijn artikel Trauma en Stembevrijding.

Stembevrijding kan een grote rol spelen in de aanvaarding van ziekte, maar ook in de aanvaarding van verlies. Dat kan het verlies van een baan zijn, maar ook van een dierbare. Het gaat er vooral om: WAAR STA IK NU?

Als stembevrijder weet ik, dat:

- ons lichaam ons altijd weer bij het nu kan brengen
- geen mens, geen lied en geen levenspad hetzelfde is
- de stem zich ontspant als de innerlijke waarheid ruimte krijgt
- de stem volmaakt is zoals hij is en wacht op bevrijding

Uitgangspunt is altijd NU!