

Stem- en zangworkshop (*introductie*)

Ins & outs van de spreek- en zangstem

De menselijke stem is uniek en kan alle geluiden (re)produceren. Zij is een communicatie- en expressiemiddel bij uitstek en als zodanig in staat niet alleen te spreken maar ook alle emoties te verklanken én natuurlijk te zingen!

In deze workshop gaan we met elkaar op onderzoek uit. We doen speelse oefeningen en delen onze ervaringen. Zo slaan we een brug naar zingen met gevoel, hart en ziel en een beetje verstand, want in zingen komt alles bij elkaar!

Stem- en zangworkshop (*uitgebreide inhoud*)

Er zijn verschillende manieren om je te uiten; je binnenwereld naar buiten te brengen en het blijkt altijd weer dat spreken en zingen favoriet zijn. Dat is niet zo gek; onze stem is een zeer flexibel en dienstbaar instrument waar bijna iedereen over beschikt. Daarmee is zij ook gevoelig; ze reageert op spanning, op voedsel, op gezondheid enz.

Zingen zou je een muzikale vorm van spreken kunnen noemen. Je kunt niet zingen zonder stem maar wel je stem gebruiken zonder te zingen en als in een bepaalde emotie woorden je te kort schieten zeggen we ook wel "zing 't maar...!". Zingen zonder woorden kan dan ook heel bevrijdend zijn.

Ik introduceer hierbij de 'Mindvoice' en de 'Bodyvoice'. (Kortweg de MV en de BV). Het verschil is van waaruit de stem gestuurd wordt: uit de mentale kant die met het denken en het gebruik van taal te maken heeft (zoals bij de MV) of rechtstreeks uit de emoties en daarmee simpelweg de denkende geest passeert (BV). Idealiter zullen bij veel toepassingen van de stem beiden 'aangesproken' worden. In deze workshop gaan we daar zeker verder op in omdat het veel gevolgen kan hebben als je je daar niet bewust van wordt. (met name voor mensen in bepaalde beroepen die veel stemgebruik vergen.)

Een stem kan je niet alleen horen maar ook voelen. Als jij 'klank geeft' is die, afhankelijk van volume, klinker en toonhoogte op diverse plekken in je lijf te voelen; daar bevinden zich overal resonans-ruimtes die dan in trilling worden gebracht. We gaan dat met elkaar oefenen en de bevindingen delen en bespreken. Zingen is de 'verrijkte vorm' van spreken en na deze dag zullen beiden voor jou een extra dimensie hebben gekregen. Kortom: een boeiende, leerzame en leuke workshop voor wie nieuwsgierig is naar dat bijzondere orgaan: de menselijke stem!

Datum: zaterdagmiddag 30/10 (1^{ste} deel), zaterdagmiddag 13/11 (2^{de} deel)

Tijd: 14 tot 17 u

Locatie: Over Entinghe, dorps huis van Dwingeloo

Prijs: € 50

Opgeven bij: aanmelden@overentinghe.nl of bel 0521-595300, ook mogelijk bij

Carolien: carolien.fleumer@hetnet.nl of via het contactformulier van **haar site:**

www.couleurvocale.com