

ZINGJEVRIJ



EBOOK & SONGTEKSTEN

Inhoudsopgave.

1. De Magische en Bevrijdende werking van de Stem.
2. Gelukshormonen en liefde voor jezelf.
3. Mooi zingen is niet nodig om te genieten van jouw unieke stem.
4. Voorbereiding Sessie.
5. Tips om te aarden.
6. Stemoefeningen en stemtechniek.
7. Zing je Vrij Basistechniek op een rij.
8. Nawoord.
9. Zing je Vrij Songteksten.

Lieve Jij,

Welkom bij Zing je Vrij.

Wat mooi dat jij jezelf dit online Zing je Vrij traject cadeau hebt gedaan. Ik heb dit traject met veel liefde en plezier gecreëerd. Dankbaar en verheugd ben ik dat jij dit ontvangt.

Je gaat 7 prachtige Zing je Vrij video-sessies ervaren. Het is fijn een vaste dag te kiezen om een sessie te starten. De 7 sessies ontvang je ook per mail. Je doet de sessies op jouw tempo, wel raad ik aan het wekelijks te doen, zodat je in verbinding blijft met deze zangreis.

Ook ben je welkom voor één Zing je Vrij live workshop, in regio Amsterdam. Dit is geheel vrijblijvend, niet iedereen heeft er behoefte aan, voel maar even of jij dat wil, en stuur mij een mail als je de workshop wel wil ervaren. Je ontvangt dan twee data opties. Soms komt deze mail al snel en soms duurt het even, omdat dit traject geen vaste start en einddatum heeft. De groepsgrote van de workshop varieert tussen de 4 of 15 mensen.

Je bent nu begonnen aan een innerlijke reis, met jouw eigen unieke stem!

1. De magische en bevrijdende werking van de stem.

Jouw stem heeft een helende werking voor jouw fysieke, energetische, emotionele en spirituele lichaam. De trilling van de stem is een geschenk en dat moois ga jij in vrijheid ontvangen. Gefeliciteerd! De stembanden, ook wel stemplooien genoemd, gaan trillen zodra er uitgeademde lucht langs beweegt. Je kan het mooi vergelijken met de vingers die over gitaarsnaren glijden. De snaren gaan dan trillen en dat geeft geluid. Jouw adem langs de stembanden is als de vingers langs de snaren.

Geluiden zijn frequentiegolven. Die golven hebben per toon een andere frequentie, wat ik graag trilling noem. Trilling kan energie positief manipuleren en beïnvloeden. Jouw stem, de trilling van jouw stem heeft invloed op de energie die jij bent, voelt en ervaart. Jij kan met de trilling van jouw stem gestagneerde energie in het lichaam in beweging brengen. Jij kan het vrij maken, jij kan jezelf Vrij zingen.

Jouw stem is wijs en het lichaam ook. Stel je hebt wat kramp op je hart of een onrustig gevoel in je buik. De stem weet welke toon het wil zingen om die energie te bevrijden.

Op de plek focussen en niet nadenken over de toon die je gaat zingen doet precies wat het moet doen. Daar kun je op vertrouwen.

Energie beweegt en is veranderlijk. Soms heeft het een helende tool (trilling van buitenaf of van binnenuit) nodig om vrijer te kunnen bewegen. De stem ontladst emotie, energy in motion, en geeft daarmee een vrij en levenslustig gevoel. Je wordt weer speels en creatief als je de stem vrij laat klinken. Levenslustige vibes, je komt volledig tot leven. De stem heeft ook invloed op het gevoel van eigenwaarde. Hoe vrijer de stem mag klinken hoe meer jij er mag zijn van jezelf. Je voelt je zelfverzekerd. Dit komt doordat je door de veroordelingen op jezelf heen zingt, en het leert te omarmen. Je ontdekt een nieuw energieveld door de liefdesroep in jou te volgen. De beperkingen zijn ooit ontstaan vanuit conditioneringen. Je beweegt eraan voorbij als je zingt.

Ook wordt je meer gewaar van je lichaam door bewust en volledig te ademen. Het beoefenen en belichamen van de gezonde stemtechniek brengt ook meer lichaamsbewustzijn. Wat een veilig verankert gevoel geeft. Jouw lijf is jouw thuis.

2. Gelukshormonen en liefde voor jezelf.

De stem heeft ook positieve invloed op de hypothalamus en hypofyse in ons brein. Dit zorgt o.a voor de aanmaak van gelukshormonen. Dit komt doordat je heel bewust met adem en klank aan de gang gaat, wat het brein activeert, en nieuwe paden tussen zenuwcellen (neuronen) aanlegt of geblokkeerde paden herstelt.

Endorfine, het gelukshormoon, oxytocine, het knuffelhormoon, cortisol, een ontstekingsremmer, zijn de in balans brengers van de stresshormonen cortisol en adrenaline. Je voelt je meer verbonden met jezelf en anderen als je zingt, je voelt je gelukkiger, energiek en in balans.

Tijdens dit traject oefen je ook veel geduld en liefde voor jezelf. Jouw tempo en klank is uniek. Het openen van jouw stem kent geen vast verloop, iedereen ervaart het anders. Er zit vaak veel conditionering op het keelgebied. Verhalen waarmee je jezelf kleiner maakt dan je werkelijk bent. Wat voorbeelden:

“ Ik kan niet zingen dus ik moet dat niet doen ”

“ Ik mag niet luid zijn ”

“ Ik ben te veel en te aanwezig ”

“ Als ik mezelf laat horen krijg ik kritiek ”

“ Ik zing vals en daar hebben mensen een hekel aan”

“ Ik hoor zacht te klinken want dat is lief “

“ Ik hou me liever stil want wil niet opvallen “

“ Ik heb een mooie stem maar durf mijn talent niet vrij te laten zien “

“ Ik moet zijn wat anderen van mij verwachten, mag mezelf niet zijn “

Je herkent het vast wel. De overtuigingen en oordelen op jouw stem, persoonlijkheid en zelfs het afwijzen van de prachtige ziel die we allen zijn, waardoor je een blokkade en rem op je keel, stem en zijn voelt. Die rem zit dan ook her en der verweven in je leven, zo binnen zo buiten. Die verhaaltjes mogen er zijn. Iedereen draagt deze overtuigingen in zich. Het heeft liefdevolle aandacht en geduld van jou nodig. Dit is ook het mooie geschenk waar jij anderen in kan inspireren. Via de stem liefdevol beschikbaar worden voor de ongeziene delen in het zelf. Thuiskomen en steeds een beetje meer bewustzijn ervaren op de heelheid die we allemaal zijn. Jij bent straks als vanzelf een reminder aan de liefde die iedereen is. Gewoon door vrij jezelf te zijn. Prachtig!

Zingen en klinken geeft inzicht en bewustzijn op de conditioneringen vanuit je familie-lijn, het collectief of een inprenting door een ervaring in het leven die indruk heeft gemaakt, een trauma.

Je zal ervaren dat je deze overtuigingen steeds minder gelooft en je steeds vrijer gaat zingen, naarmate je verder ontwikkelt in deze Zing je Vrij reis. Je zal jouw ruimte stap voor stap meer in gaan nemen op de manier die echt bij jouw authentieke zelf past. En dit moois wordt dan gezien door anderen.

Het kan ook zijn dat je juist even verdrietig wordt als je start met deze reis. Dat is een hele mooie helende beweging, de trilling van jouw stem maakt het verdriet vrij wat nog in jou opgeslagen lag. Het mag jou als vanzelf loslaten. Laat het maar stromen en wees er zacht en lief voor. Ontvang en troost het in overgave, in die beweging wordt heelheid voelbaar. Het kan een intens en prachtig proces zijn. Moedig en mooi van jou. Love it is.

Jezelf mogen zijn met alles wat er door jou heen beweegt in het moment, daar klank aan geven is het grootste geschenk wat je aan jezelf kan geven. Dit belichamen, zingen en uitdragen is het grote geschenk wat je een ander kan geven. De mensen die rijp zijn het

geschenk van jou te ontvangen zullen vanzelf aanhaken. Dat is heel fijn en altijd weer wonderlijk te ervaren, vind ik.



3. Mooi Zingen is niet nodig om te genieten van jouw unieke stem.

Zing je Vrij gaat niet over 'mooi' zingen en het mag wel. Wil je juist wel mooier leren zingen dan is vooral video-sessie 1 daar zeer geschikt voor. Dit traject gaat in overvloed over voelen, ontladen, openen en vrije expressie met een gezonde stemtechniek. Durven ontdekken, spelen en genieten van heerlijk maf doen. Het ontvankelijke kind in jou weer in vrijheid laten experimenteren. We zijn op aarde om te leven en te ervaren. Daarin zit groei en daar is de ziel voor gekomen. Ontvang alles maar, de dansende gelukshormonen en de rauwe emoties die willen ontladen. Als je verliefd raakt op het leven door jezelf volledig te ontvangen, en het klinken van jouw stem, daar kijk ik niet raar van op. Geniet en leef fijn mens, dat mag volop!

Door de gezonde stemtechniek die je leert kan het zomaar zijn dat je wel mooier gaat zingen, mooi meegenomen. Laat dat deel open, je hoeft geen doel of resultaat te behalen, en je mag jezelf ook volledig toestaan op je mooist te zingen. Be Free.

In hoofdstuk 6 staan fijne stemoefeningen en wat theorie over de werking en training van de stem.

Nu ik toch zo geïnspireerd bezig ben. Graag geef ik jullie ook nog even deze krachtige affirmatie mee. Die mag je nu hardop zeggen met één hand op je hart en één hand op je buik.

“ Ik maak mezelf hoorbaar en zichtbaar,
ik bevrijd mijn stem en keel, dat doe ik voor mezelf en iedereen om mij heen,
Ahé Aho. “

Voel maar even wat je in je lichaam ervaart als je dit zegt. Alles is welkom in jou. Kramp en blijheid, het zijn stukjes van jou en mogen naast elkaar bestaan. Het contrast er laten zijn maakt dat jij je heel gaat voelen. Adem diep in en uit en zeg JA op dat wat voelbaar is. Jij bent beschikbaar voor jou.

Door de affirmatie ook echt te gaan leven zal je anderen inspireren dat ook te doen. Gun jezelf tijd de affirmatie te gaan belichamen. Walk your talk is prachtig en gaat niet a la minute.

Deze Affirmatie zingen is een aanrader. Alle woorden krijgen meer kracht als je ze zingt. Klap of knip erbij met je handen en vingers een makkelijk en stabiel ritme. Laat de stem de woorden intuïtief naar buiten trillen, de melodie volgt als vanzelf. En voel jouw hart, buik en keel tijdens het zingen.

4. Voorbereiding Sessie:

Je bent er bijna helemaal klaar voor, tof.

Voordat je begint met het traject neem ik graag nog wat fijne tips met je door zodat je prettig bent voorbereid.

Waar het altijd op neer komt zodra je van plan bent een sessie te gaan ontvangen. Zorg goed voor jezelf, neem geen genoegen met minder, alles is er voor jou.

- * Trek heerlijk zittende kleding aan waar jij je vrij in kan bewegen en waar jij je gekoesterd in voelt.
- * Zet een warme kop thee voor jezelf klaar en een glas water.
- * Zorg voor lekkere geuren om je heen. Het liefst met een pure olie die je op jouw keel en nekgebied smeert of verdampt in een difuser. Eucalyptus en Lavendel werken fijn op de stem en het keelchakra. Een natuurlijke geurkaars is ook fijn.. Alles wat rook creëert kan op de stem slaan. Een beetje rook is prima als je goed ventileert.
- * Voel of jij de gordijnen open of dicht laat, dat jij je veilig en vrij voelt is belangrijk.
- * Leg een lekker kussen op de grond waar je op kan zitten. Een meditatiekussen of schapenvel is ook fijn. Een deken kan ook heerlijk zijn om jezelf na de sessie even in te bedden en na te voelen. Alle sessies waarbij ik de piano gebruik zijn staand fijn en zitten mag ook. Voel goed wat jouw lichaam verlangt en wat jou een vrij gevoel geeft. Per sessie en moment kan het anders voor je voelen. Hoor en luister naar jouw behoefte.
- * Oordopjes of koptelefoon mag maar besef je dat je dan jouw eigen stem niet helder hoort. Mijn tip: laat je oren ook zalig vrij.
- * Maak je vooral geen zorgen over de burens. Tot nu toe hoor ik dat burens ook blij worden van de geluiden die gemaakt worden bij Zing je Vrij. Ze worden er creatief van en krijgen ook zin iets nieuws uit te proberen. Hoe leuk!
- * Herhaal de video-sessie minstens 3x in de week (als dat mogelijk is). Je zal merken dat je per keer meer opent en vrijer zingt, wat jou een vrijer gevoel geeft.
- * De Songteksten zijn op de laatste pagina van dit ebook te vinden. Lees ze even door en leg de tekst weer weg. Jouw fijne brein zal de woorden snel moeiteloos herhalen en met de ogen dicht zingen brengt je dieper naar je gevoel en hart.

De Video-Sessies op een rij:

1. Zing je Vrij Basistechniek
2. Zing JA
3. Zing je Chakra's 1-3 open
4. Zing je Hart open
5. Zing je Chakra's 4-7 open
6. Hoofd Hart Buik

7. We doen dit samen

5. Tips om te aarden.

In dit traject is aarden en gronden heel belangrijk. Dat doen we door veel liefdevolle aandacht te geven aan de onderste Chakra's, de adem en het lichaam. De hoge Chakra's worden ook geopend met zachte klanken en via de inspiratie van dit traject.

Omdat Zingen vaak onze hoge (gelukshormonen etc.) frequenties opent, is het fijn om op verschillende manieren te blijven aarden tijdens het volgen van dit traject. Anders is er kans dat je te veel gaat zweven. We hebben het op aarde te doen, hier gebeurt het wonder door ons heen. Daarvoor hebben we te verankeren in het lichaam, zodat we de lichte liefdes-energie gebalanceerd kunnen belichamen.

Voel je voeten:

Ben jij aanwezig in jouw mooie voeten? Voel of ze warm of koud zijn. Je kan ze ook even lekker aaien of licht masseren. Ga even staan en stamp lekker wat rond, met jouw voeten stevig op de grond.

Adem volledig, aai en voel jouw buik:

Onze volledige ademhaling, buik en bekken ervaren geeft een verankerd gevoel. 6 tellen inademen naar de buik toe, 4 tellen vasthouden en 6 tellen volledig uitademen helpt dieper te zakken in de buik en bekken.

Lekker de natuur in:

Knuffel na het traject een boom of loop met blote voeten minimaal 5 minuten door het gras. Dank jouw mooie lijf, de boom, het gras en moeder Aarde. Adem 3x diep in en uit met de Liptril.

Stemoefening de Liptril:

De Liptril met klank ontspant het zenuwstelsel en daardoor kan jouw energie en ziel ook moeiteloos in je lijf zakken en aarden. De Liptril komt regelmatig voorbij in de sessies. Het is zoals een paard met trillende lip uitblaast, in dit geval voeg je daar stemgeluid aan toe. Deze oefening is heerlijk om dagelijks te doen, het is gezond voor je stem en werkt helend als je onrustig of gestrest bent.

Mocht je liever binnen blijven dan werkt visualiseren ook. Leg je handen op je onderbuik en zie jezelf een boom knuffelen en met blote voeten op het gras lopen.

Dank jouw prachtige lichaam, de boom, het gras en moeder Aarde. Adem 3x diep in en uit met de Liptril.

Nog even een reminder:

Download de sessies op jouw computer, dat doe je door op het pijltje rechtsboven te klikken. Herhaal de video's zo vaak als nodig is voor jou. Hoe vaker je het ontvangt hoe meer er opent en belichaamd wordt.

6. Stem Oefeningen en stemtechniek.

In de Zing je Vrij video-sessies gebruik ik stemoefeningen om de stem op te warmen en te openen. Dit begeleid ik vaak op de piano. In de workshop gaan we de oefeningen doen met verschillende instrumenten.

Basistechniek voor een gezonde stem:

1. Volledige Ademhaling. (buikademhaling)
2. Ademsteun. (liefdevol kuchje en lachje)
3. Open keel. (gapen en tong uitsteken)
4. Ontspannen gezicht en kaak. (gekken bekken trekken)
5. Gezonde Lichaamshouding. (authentiek en neutraal)

Opwarming en openen van de stem:

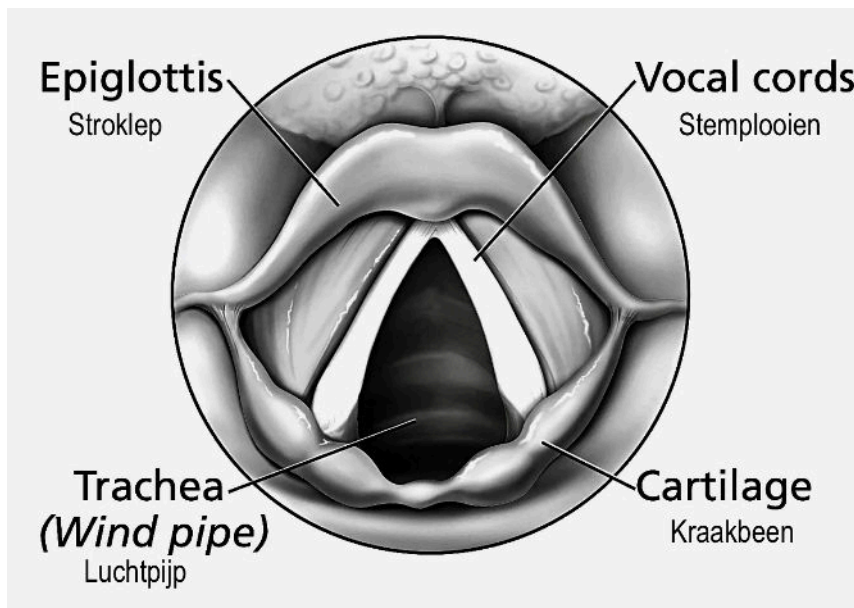
1. De Liptril.
2. Zing JA. (opent ook het hart)
3. Improvisatie. (piano, shruti box, drum)
4. Akkoorden zingen.

Het verbeteren en trainen van de stem:

**Leuk extraatje voor thuis. Download een piano app en speel het C akkoord of speel willekeurige noten, zing het na. Noten C akkoord: c,d,e,f,g,a,b,c.*

1. Toonladders zingen.
2. Akkoorden zingen.
3. Willekeurige noten zingen.

De laatste drie oefeningen verbeteren ook het muzikale gehoor, het traint het brein in het herkennen van verschillende noten, waardoor de stem toonvaster wordt. Hierdoor wordt de stem in toon zuiver.



DE STEM. *Neem deze afbeelding van de stem even in je op. Het kan leuk zijn om tijdens het klinken deze afbeelding erbij te visualiseren. Dan krijg je meer gevoel en bewustzijn van wat jouw stem in 'vlees' is, doet en kan.*

7. Zing je Vrij Basistechniek op een rij

1. **Volledige ademhaling**
2. **Ademsteun**
3. **Open Keel**
4. **Ontspannen gezicht en kaak**
5. **Gezonde lichaamshouding**

Deze basistechniek leg ik stap voor stap uit in de eerste video. Herhaal deze video een paar keer totdat jij voelt dat de basis is ingedaald. Het hoeft niet perfect en ik neem het in iedere video kort door.

Deze Zing je Vrij basistechniek is een basis die de stem gezond maakt. Ook als het gaat om spreken is deze basis heel fijn. Je leert de stem te belichamen met jouw hele zijn. Een belichaamde stem wordt ook beter gehoord en ontvangen door anderen, je bent

aanwezig in jouw communicatie waardoor mensen aanwezig naar je gaan luisteren, het boeit wat jij zegt of zingt. Doe er je voordeel mee.

8. Nawoord.

Je bent ready to go!

Ik wens je heel veel plezier en genot met jouw stem en je zijn. Mijn stem en hart is met jou:)

Heb je tijdens het traject vragen of wil je heel graag iets delen en oefenen onder mijn begeleiding? Ik zie je graag op de Live Workshop. Jouw vraag is ook welkom per mail.

Ook is het mogelijk Zing je Vrij 1 op 1 te ervaren. Zie mijn site voor alle trajecten op maat, of stuur mij een mail. Op Facebook en Instagram ben ik ook lekker actief. Leuk als je me volgt en nog leuker elkaar in het echt te ontmoeten.

Geniet en dankjewel voor de verbinding. Wie weet tot ziens en zeker tot Zings!

Liefs,

Vanessa Leon

Mail: info@vanessaleon.nl

www.vanessaleon.nl

Facebook: Vanessa Leon

Instagram: @vanessaleon_zingjevrij

9. Zing je Vrij Songteksten

Sing And Free Yourself

Sing and free yourself

Sing and free yourself

Sing and free yourself

And open the heart

And follow the heart

Hoofd, Hart, Buik

Hoofd Hart Buik

Hoofd Hart Buik

Hoofd Hart Buik

Een liefdevolle drieluik

Een liefdevolle drieluik

Een liefdevolle drieluik

Hoofd

Hart

Buik

Oeoh

We doen dit samen

Ik reik uit

En alles is er voor mij en voor jou

Ik reik uit

En alles is er voor mij en voor jou

We doen dit samen

(voor de nieuwe aarde)

Ooh JA

We doen dit samen

Ooh JA