

Workshop Stem en Bewegen

op de vrouwendag van re-Activate, 25 juli 2006

Impressie van een verkorte workshop Stem en Bewegen..

Negen vrouwen in een kring. We luisteren naar de stilte. Maken vanuit die stilte de eerste klank. Daarna verkennen we de ruimte met onze stem. Er is ruimte boven je, onder je, voor je, achter je. Zing naar de vloer. Je klank ontmoet een muur, een raam, een ander mens. Luister en merk of er iets verandert. Luister naar jezelf, hoor de ander. Klank ontmoet klank. Soms harmonieus, soms in schril contrast. Zo lopen we verkennend door de zaal.

Daarna de eerste bewegingen. Leg je aandacht bij je voeten en ga maar lopen. Je voeten op de vloer, ze verlaten de vloer en komen weer terug. Maak een langere stap, verander van richting. Misschien wil er iets anders meebewegen, maar houd je aandacht bij je voeten. Verleg je aandacht naar je hoofd. Wees je bewust van je rug. Voorkant ontmoet voorkant. Zo ontdekken we de ruimte onder, boven, voor, achter en naast ons.

Langzaam worden mensen vrijer, spontaner. Wordt zichtbaar hoe hun eigen beweging is..Tussendoor hebben we korte rondjes om eerste indrukken te verwoorden. Voor wie wil, het hoeft niet. Het is heel meditatief. Ik vind het apart om de beweging vanuit mezelf te laten komen. Soms zit ik er in, soms ben ik eruit. Het voelt kwetsbaar om je bewust te zijn van je buik als je een ander ontmoet. Kijken naar kleuren verandert mijn stem.

We brengen stem en bewegen bij elkaar. Kijk naar je handen, als een baby die voor het eerst zijn handjes ontdekt. Kijk naar je handen, nieuwsgierig. Dit zijn je handen. Zing ze liefdevol toe. We beginnen in een kring en iemand doet de eerste stap naar buiten. Anderen volgen. Er ontstaan melodieuze klankzinnen. Nieuw, nog niet eerder gezongen. De sfeer wordt stiller. Een klank zingt zich vrij. Iemand pikt een toonhoogte op en weeft dat in haar eigen lied.

Een kleinere groep dit keer, vijf vrouwen. We werken twee aan twee. Zelf blijf ik voor het eerst buiten de groep. De een heeft haar handen voor zich. De ander zingt die handen toe. Er ontstaat een duet tussen handen en klank. Klank laat handen bewegen, handen geven impuls aan klank. Twee heel verschillende duetten, verschillend van sfeer, van toon, van expressie. Tijdens het korte nabespreken: heel bijzonder, het klonk heel gewijd, bijna religieus. We zijn stil. Er valt weinig te zeggen. En het is moeilijk losmaken uit deze verbondenheid.