

VOORBEREIDEND RITUEEL

Hier kun je elke repetitie mee beginnen, en je kunt hem gebruiken als voorbereiding voor het zingen aan het bed.

Als het kan staand, anders zittend, voor op de stoel.

1) RONDJES DRAAIEN MET BEKKEN

Zet je handen in de liezen (niet de heupen maar lager)

Stel je het bekken voor als een kom met lauwwarm helder water

Draai rondjes

Breng je aandacht naar je voeten: voel hoe het gewicht onder de voeten (of, als je zit, onder je zitbotten) verschuift

Alle eventuele spanning, zorgen, zenuwen laat je in het water vallen en oplossen als zout

Andere kant op

2) ADEM VAN LAAG IN BUIK NAAR BORST

Leg een hand op je buik en een op je borst/hartgebied

Heet jezelf welkom hier op deze plek en geef jezelf waardering voor het feit dat je hier bent.

Laat je inademing dan van je buik naar je hart gaan: verbind je buik met je hart en je handen. Alsof vanaf het warme water beneden damp opstijgt en je buik en hart verwarmt

Op de uitademing laat je de adem vallen naar je voeten

Doe dit met aardig wat geluid en energie.

Laat hiermee los wat je kwijt wilt.

3) CONTACT MET JEZELF EN MET OREN dmv KLANK

Leg 2 handen als kommetjes over je oren:

Je kunt ervoor kiezen om ze langzaam een beetje te bewegen of niet

Kies zelf toonhoogte....Zing 3 x ooo

4) VERBINDEN MET ANDEREN dmv HANDEN EN KLANK

Reik met je handen opzij naar je medezangers, hou elkaars handen vast

Voel je handen...geef even een vriendelijk keneepje

Voel het contact....voel dat je onderdeel bent van deze cirkel

Vanuit dit contact van de handen:

Zing, op je eigen toonhoogte, 3 keer een oooo klank

Laat los, voel even in stilte na.