

De wereld is vol klank. Je wordt omgeven door geluiden, wat dat met je doet daar denk je zelden over na. Je kent het wel, de hele tijd is er een drilboor op de achtergrond, zodra de drilboor ophoudt word je je daarvan bewust en slaak je een zucht van verlichting.

Een wereld vol klank

Uitputtend, stressvol, vitaliserend



Ria Regnery

klanken beïnvloeden ons veel meer dan wij denken. Een klank is een trilling en net zoals je een steen gooit in de vijver zet de trilling zich voort in de omgeving. We kunnen ons er moeilijk voor afsluiten. Zo ervaren we de weldaad van de klanken door naar mooie muziek of natuurgeluiden te luisteren. Dergelijke klanken geven rust, ontroeren of vitaliseren ons en het lichaam kan ontspannen. Geluidsoverlast ervaren we daarentegen als geweldadig. de klanken dringen zich ongevraagd aan je op, ze dringen binnen in jouw territorium. In het westen van ons land is de geluidsoverlast (drukverkeer, harde muziek) een van de mede veroorzakers van stress. Je wilt het onbewust wel buiten je houden, maar het gevolg is dat er innerlijke spanning ontstaat. Deze onbewuste spanningen dammen je oorspronkelijke energie in.

Klankkast

Geluiden hebben dus invloed op je welbevinden. Het wegdrücken van geluiden en achtergrondruis kan de oorzaak zijn van veel stress.

Luister maar eens een poosje bewust naar de geluiden in je omgeving. Wat hoor je allemaal? Hoe voelt dat in je lichaam? Waar word je gespannen van en wat geeft je rust? Wat zijn de geluiden die je irriteren en welke vind je prettig om te horen?

Je luistert niet alleen met je oren, maar met je hele lichaam. Je lichaam zou je je 'derde oor' kunnen noemen. Het is een klankkast die de fijnste trillingen opneemt. Je lichaam is een akoestisch instrument. Hoe de klanken in het lichaam resoneren is afhankelijk van de structuur van de klankkast. Zo resoneren de hoge tonen in de schedel, brengen de midden tonen het borstgebied in beweging en voelen we de bas tonen in de buik. Je wervelkolom is zelfs een keyboard, elke wervel resoneert met een toon van hoog naar laag. Zingen, muziek maken, muziek beluisteren is een fysieke ervaring, het brengt het lichaam in beweging. Geluid kan je kippenvel geven en het kan tot op het bot gaan. Iedereen ervaart dit anders.

Een mooi voorbeeld hiervan is de film: The Story of the Weeping Camel. In deze film zie je hoe nomaden een eeuwenoud muziekrutueel toepassen op een moederkameel die haar jong heeft verstoten. Het is een methode om verdriet en trauma's bij dieren te genezen. De moederkameel die haar jong heeft verstoten komt door het muziekrutueel weer in contact

met haar innerlijke natuur, haar moederinstinct. Het is aangrijpend om te zien hoe het kameeltje na het ritueel weer door de moeder wordt opgenomen.

Toon

Elke ruimte heeft een eigen toon. Wij zijn ons vaak bewust van alles wat we zien, bv. kleur, het materiaal wat in de ruimte aanwezig is. Maar wat we horen blijft vaak onbewust. Wat doet een ruimte en de materialen in een ruimte met geluid? Een gymzaal, klaslokaal, huiskamer of muziek lokaal zijn ook klankkasten. In een gymzaal willen we een andere beleving van geluid dan in een muziek lokaal. De akoestiek van een ruimte kunnen we beïnvloeden met gordijnen en tapijten. De mate waarin de materialen het geluid absorberen en terugkaatsen hebben invloed op de akoestiek van de ruimte. Vergelijk het met hard lopen op het gras of op een asfaltweg. Het lopen op het gras is gemakkelijker en minder belastend omdat het een verende ondergrond is. Een ruimte met een goede akoestiek geeft rust en ontspant. Het is dus van belang om een goed geluidsklimaat te realiseren. Denk maar aan een tikkende wekker waardoor je maar niet in slaap valt.

Stem

Ook de stem van de volwassenen is deel van het klankbad waar kinderen in ondergedompeld zijn. Hierbij gaat het niet om de taal, maar om de intonatie, de klankkleur. Kinderen ontspannen als de stem van de onderwijzer open is en vrij. Iemand die in verbinding is met z'n eigen natuur gebruikt klank en subtiele gebaren om uitdrukking te geven aan woorden. Ze zijn een met hun klank en hun expressie. Een spreker die een toespraak houdt en niet in verbinding is met z'n wezen is niet om aan te horen. Iemand die moppen vertelt omdat hij grappig wil zijn, krijgt veel minder reactie dan iemand die gewoon grappig is. Wij horen of iemand in verbinding is met zichzelf en kunnen dan gemakkelijk luisteren. Als de onderwijzer/opvoeder het verhaal met hart en ziel vertelt of voorleest leven ze intens met de gebeurtenissen mee. Kinderen luisteren dan vol overgave en vergeten de hele wereld.

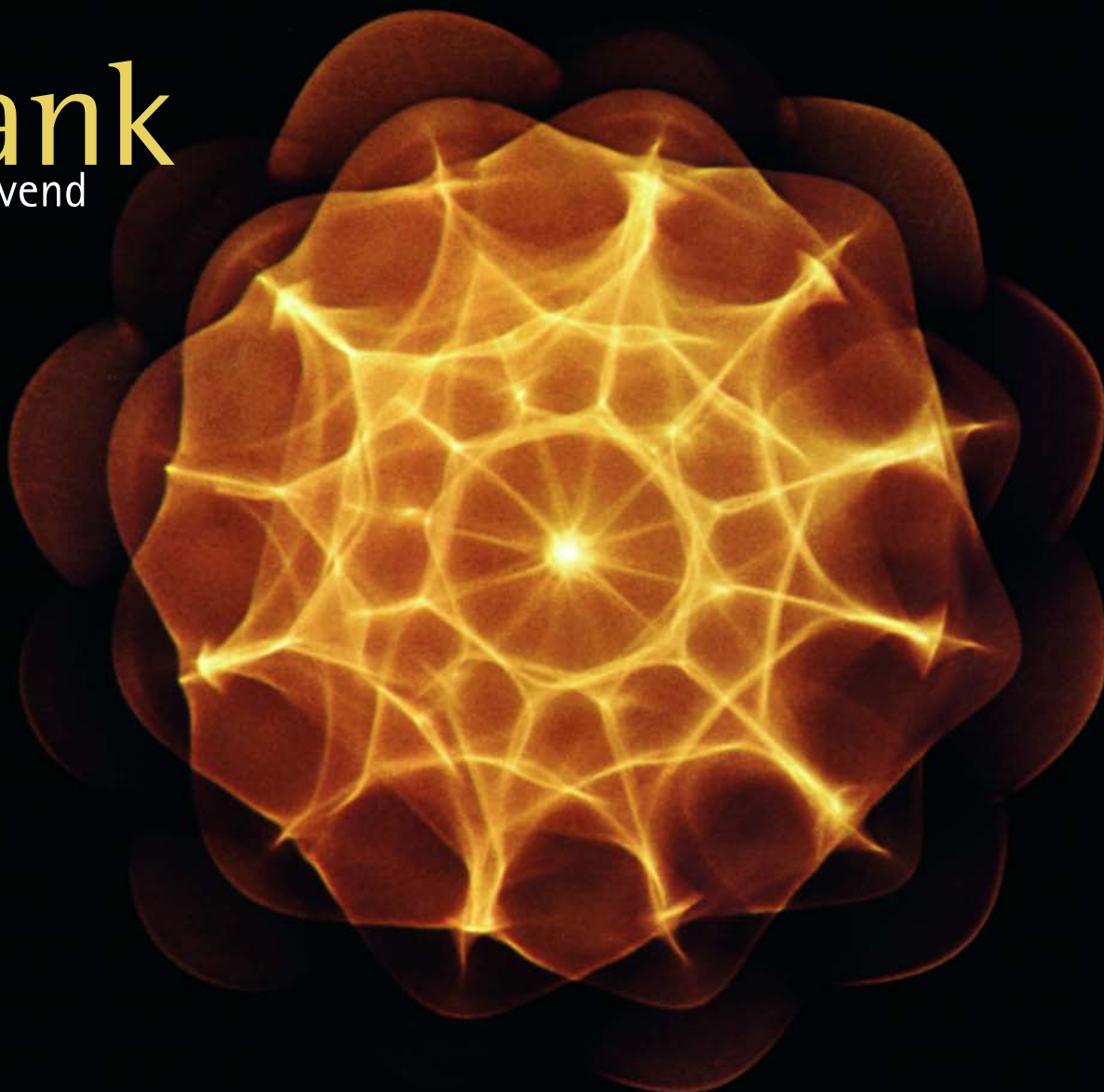
Luister

We beïnvloeden elkaar met onze stem. Als kinderen erg onrustig zijn, drijven ze elkaar op, dit kun je dit horen aan het geluid: het gaat omhoog. En binnen

Als energetisch lichaamstherapeute brengt Ria Regnery mensen in contact met hun oorspronkelijke energie. Zij werkt met klank, beweging en aanraking als weg tot bewustwording en heling. www.renmai.nl

klank

end en rustgevend



© KLANKBEELD UIT: CYMATICK VAN HANS JENNY / BASILIUS PRESSE BASEL

de kortste tijd komt het tot een uitbarsting, een van de kinderen gaat huilen en ontaardt hiermee de stijgende spanning. Als opvoeder is het van belang om dan niet erover heen te gaan schreeuwen, maar rustig te blijven. De opvoeder fungeert dan als 'grasmat'. Het afstemmen vraagt van de docent/opvoeder dat zij ruimte heeft om te luisteren. Regelmatig wordt ze zo in beslag genomen door alle activiteiten van de dag dat er niet veel ruimte meer is om te luisteren. Je bent snel aangebrand, je ervaart obstructie en hebt niet meer helemaal oog en oor voor wat er afspeelt. Als je even de tijd neemt om te zakken en ruimte te maken komen de kinderen meer tot hun recht.

Luister. Wat vertellen de kinderen? Hoe is de lichaamstaal? Hoe is de intonatie? Waar voel je het verhaal in jouw lichaam, of voel je het buiten je lichaam? Een kringgesprek waarin alle kinderen gehoord worden geeft rust. Het gaat vaak niet om oplossingen, een docent die luistert, begrijpt en compassie heeft naar de kinderen maakt minder vaak een verkeerde inschatting. Daarnaast hebben kinderen een oor voor waarachtigheid.

Als je boos bent kun je beter zeggen dat je boos

bent. Kinderen voelen gelijk of je met een dubbele bodem spreekt en dat verwacht ze. Ze ontspannen wanneer de woorden overeen komen met de intentie. Eerlijk zijn en oprecht geeft rust. Kinderen voelen zich veilig en kunnen ontspannen.

Klank en ritme

Muziek maken, zingen brengt het lichaam in beweging. Intuïtief zingt een moeder zachtjes en wiegt ze de baby in haar armen. Van jongs af aan spelen kinderen met en reageren ze op klanken. Jonge kinderen hebben een natuurlijke verbinding met woord en geluid. Ze kunnen spontaan klanken gaan zingen, woorden zonder betekenis waarin ze uitdrukken wat ze voelen en ervaren.

Klank, ritmespelletjes en zang brengen kinderen in balans. Opvoeden is afstemmen op wat kinderen nodig hebben. De ene keer is dat stilte, een andere keer beweging. Ritmische spelletjes, uitleven op muziek, samen zingen, het zijn allemaal manieren om kinderen in contact te brengen met hun eigen natuur. Het in contact blijven met je oorspronkelijke energie is van vitaal belang. Het heeft invloed op je hele functioneren en je kwaliteit van leven. ◀

Door een zuivere toon te laten klinken ontstaat in een druppel water dit patroon. Elke zuivere toon creëert een andere mandala. Onzuivere tonen veroorzaken chaos.

Meer lezen:

De helende stem,
Loucas van den Berg;
Ankh-Hermes
ISBN 902024359 4
De mystiek van het geluid,
Inayat Khan;
Panta Rhei
ISBN 90.73207.0.1.0
Het boek van de stem,
Annette Cramer;
Bres B.V
ISBN 9062290620
Video/DVD
Wanneer het moment zingt
Jon Roar Bjorkvold
Film: The Weeping Camel