

De helende werking van stem en klank

Tekst Aukje de Boer

Gelinde Hengst (1972) is muziek- en stemtherapeut. Haar veelzijdige praktijk Terra Voice leert cliënten geluid te geven aan 'bagage' die in hun lichaam ligt opgeslagen. Klank activeert het zelf herstellende vermogen van het lichaam en helpt cliënten hun *eigenwijsheid* te herpakken.

De wijk Kattenbroek in Amersfoort. In een modern hofje bevindt zich de praktijkruimte van Terra Voice. De sfeervolle inrichting nodigt meteen uit. Een witte vloer, instrumenten en meditatiekussentjes in de kast, een behandelbank met schaapswollen deken staat tegen de muur. De ruimte ademt de geur van lavendel en citroengras. Na een intakegesprek gaan we voorzichtig aan de slag. Ik neem plaats op een meditatiekussentje en Gelinde gaat tegenover mij zitten. Ik sluit mijn ogen, ontspan mijn handen en adem in en uit. In en uit. In en uit. 'Geef nu eens een A-klank op je uitademing. En daar klinkt –een beetje brommerig nog– mijn eigen stem.

Sinds 2000 heeft Gelinde Hengst haar eigen holistische praktijk voor muziek- en stemtherapie. Inmiddels is Terra Voice uitgegroeid tot een veelzijdige praktijk, want naast muziek-, en stemtherapeut, is Gelinde ook coach, healer, reader, familieopsteller, EFT, EMDR, PSYCH-K, trainer en hoofddocent van de Terra Voice Opleiding: helend werken vanuit STEM, dans, theater. Door een lichaam te vergelijken met een orkest, legt ze de werking van haar therapie uit. 'Een klank is een trilling, net als energie. Alles wat bestaat, er is, heeft een toon. De deur waar ik tegen aantik. De tafel waarop ik klop. Dus als ik klank geef, ontstaat er een trilling in mijn lijf. Ik zie het lichaam als orkest. Alle organen spelen een instrument. Als één instrument vals gaat spelen of uit de maat loopt, dan heeft dat meteen invloed op de totale *sound* van het hele orkest, dus op je hele lijf. De harmonie wordt verstoord. Door expressie te geven aan opgeslagen emoties die onder andere op organen kunnen 'slaan', krijgt het orgaan de gelegenheid zich te ontladen en kan de harmonie in je lijf herstellen.'

'Stem verdiept en werkt langer na'

Iemand die de kracht van de stem zeer duidelijk heeft ervaren is Tessa Kortenbach. Zij volgt de driejarige Terra Voice Opleiding. Tessa is van oorsprong danstherapeut, maar gaandeweg ontstond er bij haar het gevoel dat er meer moest zijn, 'dat een lichaam een stem heeft en dat ik die wilde laten klinken'. Tessa Kortenbach: 'Ik ontdekte dat stem het over nam van het lijf, dat het zoveel meer een uitlaatklep is van dat wat er binnen leeft. Daarnaast ervoer ik dat stem verdiept en daarmee langer nawerkt dan bijvoorbeeld alleen het gebruik van je lichaam.'

Naast de ontdekking van de werking van de stem op professioneel gebied, heeft de opleiding ook op persoonlijk vlak het nodige gebracht. Tessa Kortenbach: 'De opleiding van Terra Voice is persoonlijk en doelgericht. Gelinde staat als docent dichtbij je, van mens tot mens. Samen met jou zoekt ze naar je persoonlijke leerweg. Dat doet ze heel goed, waardoor ik haar niet naar de mond kan praten. Daar prikt ze namelijk zo doorheen. Door de opleiding ben ik als mens meer in balans gekomen. Ben ik rustiger geworden, meer ontspannen. De verwachtingen die ik naar anderen toe had, en vooral ook de verwachtingen die ik van mezelf had, zijn minder geworden. Het is wat het is en het is goed zoals het is. Ik hoef gewoon te zijn.'

Ik leg mijn hand op mijn hart en voel hoe die plek zwaar wordt. Ik adem er naar toe. Paarse kleuren. Terwijl de A-klank verandert in een steeds heftiger wordende Bleh-klank, voel ik hoe de plek stukje bij beetje lichter wordt en verlaat mijn hand als vanzelf de plek waar mijn hart zit. Ik voel me langer dan daarnet.

Gelinde werkt – afhankelijk van de klacht en de persoonlijkheid van de cliënt- op vier verschillende manieren. ‘Een lichaamsgerichte aanpak, klankgerichte therapie, *soundhealing* en sjamanistische klankheling en muziektherapie. Bij de lichaamsgerichte aanpak beweeg je bij het geven van stem. Contact met het lijf staat centraal. Bij de klankgerichte therapie focus ik als therapeut op dat wat opgeslagen ligt aan emoties en gevoelens in iemands zijn. Door daar klank aan te geven, ruimen we als het ware die negatieve gevoelens op. Als alles heeft geklonken, is de verkramping weg. Bij de derde aanpak staat een meer energetische klank centraal die zich door generaties heen kan bewegen. Bij deze therapievorm kun je oud zeer van verschillende generaties opruimen. Bij muziektherapie staat het maken van muziek en zingen centraal. We zingen een eigen lied en improviseren met melodie en klank.’ De kern van Gelinde’s werk is dat iemand zijn eigen stem weer laat klinken. ‘Want’, zo zegt ze, ‘We leven in een wereld van labels. Van identificatie. Van etiketten plakken. Hokjes maken ons leven overzichtelijker denken we. Werken met stem kan je bevrijden van labels die je jezelf of anderen hebben opgeplakt. Ik denk niet in hokjes omdat ik geloof dat veel van die labels niet kloppen. Ze houden vaak het negatieve gedrag in stand door er juist nadruk op te leggen. De helende werking van je stem helpt je jezelf te bevrijden van je eigen stigma’s.’

I’am that I’am, I’am that I’am, I’am that I’am, I’am that I’am. Een mantra. Gelinde vraagt me mee te zingen met haar. Ik ben wie ik ben. Zo is dat.

Door haar jarenlange ervaring, ziet ze steeds duidelijker hoe actueel haar visie is op het gebruik van stem als therapeutisch middel. ‘We leven in een wereld waarin we perfect moeten zijn. Maar dat zijn we niet en zullen we ook nooit worden. Negatieve gevoelens worden weggestopt, gaan in je lijf zitten en daar worden we massaal ziek van. Alles wat niet echt is, breekt af. Daarvan is huidige crisis het bewijs. Het kan niet anders dan dat er een andere tijd gaat aanbreken. We moeten leren dealen met dat wat zich aandient. Met dat wat er werkelijk is. En vanuit het hart gaan leven. Je stem is altijd echt. Er is niets om je achter te verschuilen.’

‘Zoveel meer als woorden’

Veel cliënten van Gelinde Hengst hebben fysieke en/of mentale problemen. Het voordeel van holistische stemtherapie is dat er over deze problemen niet gepraat hoeft te worden. Gelinde: ‘Het is niet altijd nodig om te weten waarom iets is zoals het is. Vaak is er al genoeg over gesproken. De mensen die bij mij komen willen van hun klachten af. Zo simpel is het. Soms zegt een klank zoveel meer als woorden.’

Dat geldt ook voor Benjamin van Vliet. De fysieke benadering van Terra Voice is voor hem ‘als denker’ een stuk prettiger dan reguliere therapie waar hij ook ervaring mee heeft. ‘Ik zit al zo veel in mijn hoofd. Voor mij werkt die fysieke benadering juist heel goed. Ik heb van Gelinde geleerd om echt te luisteren naar mijn lijf en eventuele spanningen liefdevol te omarmen. Als ik gestrest raak, voel ik dat bijvoorbeeld omdat ik steeds mijn schouders optrek. Door daar een klank aan te geven, aandacht te geven, erken ik als het ware dat die spanning bestaat. En kan ik h’ m beter accepteren. En daarmee loslaten. Ik heb mezelf het afgelopen jaar leren observeren en liefdevol leren omarmen.’

Terra Voice is meer dan therapie alleen. Geline Hengst observeert, geeft terug wat ze ziet en deelt haar spirituele inzichten op professionele wijze met haar cliënten en studenten. Benjamin van Vliet ondervindt het aan den lijve. 'Over het volgende praat ik geregeld met Geline. Als je volledig trouw bent aan jezelf, dan zullen dingen als vanzelf naar je toe komen. Wanneer dingen mislukken of wanneer je voor iets heel veel moeite moet doen, dan is dat eigenlijk een teken dat het niet bij je past. Ik heb het nog niet helemaal te pakken, maar ik voel dat dit inzicht bij me aan het 'indalen' is. En dat ik daar straks veel profijt van zal hebben.'

BIO GELINDE HENGST

Geline Hengst (1972), is gediplomeerd muziektherapeut, stemtherapeut, docent zang, hoofddocent van de Terra Voice Opleiding, healer, reader, familieopsteller, EFT, EMDR, PSYCHE-K, stemvorktherapeut en trainer.

'Als 4-jarige wist ik al dat ik later wilde gaan zingen. Dit kreeg voor het eerst vorm toen ik op mijn elfde jaar met zangles begon. Gestimuleerd door mijn zangdocente Ada Been vertrok ik in 1990 voor 4 jaar naar Italië, Frankrijk en de USA waar ik o.a. klassieke zang studeerde. Als tiener werd ik al vroeg geconfronteerd met het feit dat ik geleerd werd de klank tussen de oren van de ander te laten klinken in plaats van mijn eigen stem te mogen ontdekken. Het resultaat was dat ik steeds verder van me zelf verwijderd raakte, faalangstig werd en voelsnaren ontwikkelde voor wat een ander van mij verwachtte. Terug in Nederland was ik zo teleurgesteld dat ik een jaar lang niet meer heb gezongen. Langzaam werd er van binnen uit een verlangen aangeraakt toch mijn stem en mezelf verder te ontwikkelen. Ik ben muziektherapie gaan studeren en afgestudeerd aan de Hogeschool van Utrecht. Daarnaast verdiepte ik mij in het zingen van lichte muziek, jazz en wereldmuziek.

De behoefte om mij breder te verdiepen in de mogelijkheden van de stem bracht mij bij een lichaamsgerichte opleiding voor stemtherapie.

Met name het gemis van de holistische benadering van de mens in de opleidingen die ik tot dan toe volgde en de behoefte om mijn eigen kwaliteit te gaan neerzetten, leidde in 2000 tot het starten van mijn praktijk Terra Voice.

Mijn spirituele gevoeligheid deed mij besluiten de opleiding intuïtieve ontwikkeling, healing en reading te gaan doen bij M&I.

De honger om de helende werking van klank verder te doorgronden bracht mij bij diverse cursussen en seminars waaronder mantra zingen, klankgeoriënteerd zingen en soundhealing.

Maar ook als therapeut en mens bleef ik me verder verdiepen d.m.v. satsang, yoga, bijscholing familieopstelling, rebalancing e.a.

In 2004 richtte ik de Terra Voice Opleiding op; helend werken vanuit STEM, dans en theater.

Ook de geboorte van mijn zoons Jori in 2007 en Lukas in 2011 brachten een verrijkend leerproces met zich mee en een verdieping in overgave.

Tegenwoordig wordt mijn werk geïnspireerd door mijn 'eigen' innerlijke stem.'

Mijn passie ligt bij zelfonderzoek, zelfrealisatie, stembevrijding, volledig vrij meZelf zijn in dit moment.

Bron: www.terravoice.nl