



DE ADEMBRON

Ervaar, zing en beleef

Workshops themadagen 2019

2 Februari : Klank en Verbinding.

*Het verbonden zijn met je (adem) lijf.
De vrijheid om te zingen.
Jouw klankkleur.
De stem die gedragen wordt door de adem.*

*De stem vertelt heel veel over wie jij bent!!
De emotie die je uitdraagt.
Het werkelijk verbonden zijn met je innerlijk geeft een bepaalde volheid en kleur aan de stem.*

2 Maart 2019: De opstijgende adem.

*Innerlijk ervaren, beleven en gewaarworden van jouw ademstroom.
Contact maken en verbinden van het bekkengebied met de ruggenwervel.
Zingen vanuit de zitbotten en gebruik maken van weerstand.*

*In het bekkengebied ligt veel opgeslagen.
Het is het gebied waar we doorheen moeten baggeren.
Het levendig en doorlaatbaar maken van het Heiligbeen.
Acceptatie en gaan staan in je kracht.*

30 Maart 2019: Het dragende midden.

**Functie middenrif.
Organen.
Presentatie-gebied.
Bezieling.**

*De adem in het middengebied kunnen we niet sturen.
We lokken de adem door met de onderste en bovenste ademruimte te werken.
Het gebied van de bezieling, en de noodzaak ook begrenzing te leren ontdekken.*

27 April: Ademholtes.

**Holtes hebben veel invloed op de spieren en slijmvliezen.
Mannelijke en vrouwelijk principe.
Zachtheid en substantie.
Gerichtheid binnen en buitenwereld.**

*Substantie heeft ook veel invloed op de stem, de kracht en de gerichtheid.
De stem verbindt zich en wordt voller van binnenuit.
Niet verbonden verwaait alles en heeft geen body.*

25 mei 2019: Bovenste ademruimte

**Schouders en nek
Verbinden adem-ruimtes
Keelruimte aanspreken
Neusklanken en boventonen.**

*Essentieel in het werken met de bovenste ademruimte is de keel, het strottenhoofd.
Soms ook wel het gebied van de geboorte genoemd.
Ergens in stikken, het niet langer slikken, geen hap meer door de keel krijgen etc...
Het aanspreken van het keelgebied in adem en stem.*

**De thema-dagen worden gegeven op:
Leliestraat 21 te Lobith
Maximaal 8 personen
Kosten 35 euro p.p.
Zaterdagen van 10.00 tot 16.00
Aanmelden bij: Fransie Leenders (cursusleidster)
Per Tel: 0316-541713
Email: Fransie_Leenders@yahoo.com**