



Zoek de klank van je hart

Vanaf het begin van ons mens zijn, maakt men gebruik van de helende krachten van trillingen. De stem en slaginstrumenten worden al van oudsher ingezet om trillingen ritmisch te maken, klanken worden gezongen om lichaam en geest weer in balans te brengen.

Alles in dit universum is trilling. Trilling fungeert onder andere, voorzien van de juiste intentie, als spiegel om het zelf genezend vermogen te activeren. Trilling is een neutrale drager, wij mensen geven aan de ervaren trilling, inhoud, een oordeel en kleur.

UNIEK TRILLING PATROON

Elk organisme heeft een uniek trilling patroon. Iedere gedachte, handeling of emotie heeft zijn eigen trillingsfrequentie, die bewust of onbewust wordt waargenomen.

Vandaar ook dat ieder mens zijn of haar eigen specifieke grondtoon heeft. Hoewel deze kan veranderen tijdens iemands leven, blijft er altijd een basistoon, die een referentie vormt voor iemands uniek-zijn. Dat maakt dan ook dat ieder een eigen voorkeur heeft voor bepaalde klanken en daardoor ook voor bepaalde muzieksoorten.

Wanneer je luistert naar klanken die zijn afgestemd op jouw specifieke grondtoon, ervaar je meer ontspanning en kun je makkelijker naar binnen keren. Je komt dicht bij wie je in wezen bent. Er komt meer inzicht in wat je nu precies bezighoudt en er komt meer overzicht.

Religieuze muziek, mantra zingen, klankschalen, de didgeridoo, alpenblazers en muziek van de indianen uit Noord-, Midden- en Zuid-Amerika zijn voorbeelden van trillingen van dicht bij de natuur. Deze trillingen kunnen tot in alle cellen van het lichaam de energie losmaken. Energie die vastzit omdat emoties vastzitten in een lichaam dat gesloten is. Een lichaam dat er nog niet aan toe is om de pijn, de boosheid en de angst nog eens te ervaren.

Eeuwenlang zijn mensen geïnspireerd geraakt om de meest prachtige muziek te maken, om zichzelf maar ook andere mensen te troosten met klanken en woorden. Om troost te vinden, kun je op zoek gaan naar die muziekvorm die jouw grondtoon raakt. Die je terugbrengt bij jouw oorsprong en bij jezelf om ook vooral daar de meest essentiële troost te vinden die er maar is.

Ondanks onze eigen specifieke grondtoon laten meerdere mensen zien eenzelfde persoonlijke voorkeur te hebben voor bepaalde muzieksoorten. Zij zoeken elkaar op. Deze groepen mensen beleven dan eenzelfde trilling en dat maakt dat ze zich met elkaar verbonden voelen.

Luister naar die muziek die jouw hart weer kan vullen met liefdevolle trillingen vol met troost. Je verbindt jezelf met wie jij op dat moment bent. De tekst van de song of de klanken van de muziek maken iets in jou wakker. Het feit dat ook anderen bezig zijn met diezelfde emoties, maakt dat je niet zo alleen voelt. Ongemerkt legt iemand op afstand een arm om je heen en biedt jou troost.

Extra informatie en bronvermelding

‘Zoek de klank van je hart’ betreft MUZIEK

Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- <http://www.thesoundofsilence.nl/Trilling-en-de-helende-kracht-van-geluid.html>
- Troost – Arie Boomsma
- Beeld: https://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0CAYQjB1qFQoTKOW7PSzksYCFYSHLAodWWcAYA&url=http%3A%2F%2Fwww.hervormdbodegraven.nl%2F&ei=tSN_VePnCYSPsgHZzoGABg&psig=AFQjCNHieY06HWOKOgIcY3MPNVmKbQKHtw&ust=1434481970322203

Materiaal

- A4tje: Zoek de klank van je hart

Tips

- Muziekfestivals
- Concerten
- Internet
- Grammofoonplaten en CD's
- Bibliotheek
- Spotify