

Achtergrond Mariejan van Oort (1955)

*Luister mijn hart,
naar de fluisteringen van de wereld,
waarmee zij U haar liefde verklaart.*

Tagore

Rode draad in mijn leven is mijn liefde en interesse voor de natuur, muziek, poëzie en dans. Het heeft mijn leven verrijkt. Ik ben geboeid door de kracht van de stem en creativiteit in het proces van persoonlijke ontwikkeling. Een passie die 30 jaar geleden is gewekt op de SPO Middeloo te Amersfoort. Mijn kennismaking met psychosynthese, 15 jaar geleden, bracht me de verdieping die ik zocht (opleiding CPH Amersfoort) Toen ik 29 was besloot ik om zangles te nemen. Het begin van een boeiende reis. Na jaren van innerlijke worsteling was het zingen een bevrijding. 20 Jaar lang heb ik met veel plezier gezongen, het gaf me bij momenten vleugels. Toen kwam de periode dat mijn stem begon te veranderen en ik ineens niet meer alles zomaar kon zingen. Dat wierp me terug op mezelf en zette me aan tot een zoektocht door het veranderende landschap van mijn stem. Opnieuw heb ik zelf de kracht en fijnzinnigheid van het werken met stem ervaren. Mijn reis door de boeiende wereld van klank gaat verder en ik ben benieuwd naar wat zich verder zal onvouwen. Ik dank mijn leraren: Anneg Konings-Brokstra, Eugenie Ditewig, Dien Latour, Els Schrama en Ben Bos (†). Ze hebben mij, ieder op eigen wijze, gesteund en geïnspireerd om met hart en ziel te zingen en te werken. Wat verinnerlijkt is krijgt vorm in wat ik doe, zowel voor mezelf als in het werken met mensen. Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging NVPA www.nvpa.org.



Ik ben er van overtuigd dat het goed is, in deze hectische en steeds veranderende wereld, om meer harmonie in jezelf te vinden. Het helpt je om te gaan met alle dieptes en hoogten, alle grote en kleine momenten in je dagelijkse leven. Het verdiept je verbondenheid met je medemens en wat er om je heen gebeurt.

Voor de liefhebbers: er zijn nog CD's met jiddisje muziek te koop!

Benkshaft en Mayn Fayfele. Je kunt ze bestellen door €10,- (2 cd's voor € 15) over te maken op giro 6411895 t.n.v. De Muzen. Vermeld je adresgegevens + gewenste CD('s).

Attentie

Wil je mijn folder niet meer ontvangen, laat het me weten. Gedurende het cursusjaar kan er een aanvulling zijn op mijn programma-aanbod. Wil je hiervan op de hoogte blijven, stuur dan je mailadres naar mariejanvanoort@planet.nl.

LAAT JE STEM HOREN !



'DE MUZEN'

werkplaats voor stem en psychosynthese

Programma

najaar 2011 - voorjaar 2012

Jaargroep stem/zang en psychosynthese

*Zet open het raam van je hart,
maak het tot duiventil,
waar bezieling komt en gaat.*

Djelal al-din Rumi

Een lied vertelt een verhaal in woord en klank, heeft een eigen sfeer. Je gaat al zingend ervaren hoe een lied in je resoneert. Geeft een lied kracht of wekt het tederheid? Is het een roep of een fluistering? Je stemt je liedkeuze af op wat je nodig hebt: uitdaging, rust, humor, daadkracht of zachtheid. Het lied wordt dan een ‘gids’, reikt je een vorm aan om gevoelens uit te zingen en nieuwe werelden in jezelf te ontdekken. Je onderzoekt de krachten die je blokkeren en ondermijnen. Je staat stil bij wat je helpt om meer vanuit eigenheid en waardigheid te leven. Psychosynthese werkt in dit proces verhelderend en ondersteunend. Er zal samenzang zijn en er zijn momenten waarop alleen jouw stem klinkt. Regelmatig laten we de liedvorm los en zingen we ‘vrije’ klanken. We steunen elkaar in het loslaten van oude angsten. Je zang zal zich verdiepen. De inzichten die je krijgt zullen je dagelijks leven gaan doorstralen.

De Schat, joodse zang en meditatie

*Mir gejt nisjt in dem ich zol hobn dergangen
Het gaat er mij niet om wat ik allemaal zal bereiken
Mir gejt nor in gang off a zunikn weg
Ik ben onderweg, ik loop op een zonnige weg*

Uit: Zol zajn van Yosef Papimikov

Samen zingen werkt verbindend, brengt vreugde en harmonie. Volksliederen worden ook wel de ‘ziel’ van een volk genoemd. Ze vertellen over de grote en kleine momenten uit het leven van alledag, over de diepten en hoogten van mens zijn. Daardoor zijn ze zo toegankelijk en invoelbaar. We laten ons inspireren door het chassidische verhaal ‘De Schat’ van Martin Buber. “De schat is de vervulling van ons bestaan en die vind je op de plaats waar je staat”. We putten uit de rijke bron van joodse liederen (Jiddisch, Sefardisch, nign’s, Hebreeuws). Door ons hart uit te zingen worden we stiller van binnen. In die stilte kunnen de meditatieve oefeningen dieper doorwerken. Het is een boeiende reis, waarin we de wisselwerking tussen zang en meditatie zullen ervaren.

Workshops in samenwerking met andere docenten

Dit jaar werk ik opnieuw samen met Jacqueline de Valk (actrice, regisseuse, werkt therapeutisch met theater, verhalen en psychosynthese) en Marcel Scholten (cliniclown, coach, psychosynthesegids). De wisselwerking tussen de verschillende werkwijzen is boeiend en verrijkend. Meer info in het inlegvel.

Individuele sessies stem/zang en psychosynthese

Bezin je op jezelf, kies jouw bijzondere weg en breng je wezen tot eenheid.

Begin bij jezelf maar eindig niet bij jezelf

Martin Buber

Stilstaan bij wat wezenlijk voor je is. Waar ben je bang voor? Wat vertelt je verdriet? Wat doe je met je woede? Waar ga je van stralen? Vertellen wat er in je leeft en zo inzicht krijgen in het hoe en waarom. Door het zingen van ‘vrije klanken’ of een lied ook voorbij de woorden gaan en je hart laten spreken.

Het is een reis door je binnenwereld, waarbij ik momenten met je meeloop, nabij ben. Iedere ontmoeting is het ‘nu’, dat wat in het dagelijks leven speelt, de ingang, het startpunt. Afgestemd daarop werk ik met counseling, stem, adem, ontspanning, massage, beweging, creatief schrijven, tekenen, visualisatie, meditatie en reflectie. Belangrijk aandachtspunt is je innerlijk anker te vinden en dat te versterken. Vanuit dit rustpunt steeds weer je oor te luisteren leggen en stil staan bij wat zorg, aandacht, verheldering of bemoediging nodig heeft. Licht laten schijnen op wat misschien donker aanvoelt. Ontvankelijk worden voor ‘hogere’ krachten in en om je heen. Al doende ontdek je dat je heel verschillende kanten kunt hebben, die elkaar soms aardig dwarszitten. Je leert deze verschillende ‘klankkleuren’ in je zelf kennen. Je ervaart hoe ze in je doorwerken en hoe ze je belemmeren om de dingen te doen die je echt wilt. Dat inzicht helpt je om niet langer speelbal te zijn van deze krachten, maar ze juist meer aan te sturen en zo zelf (nog) meer de regie over je leven te nemen. In die bedding gaat je leven meer stromen en kunnen de kwaliteiten die in je zijn makkelijker tot bloei komen.

Koor Zingen voor je Leven

Sinds 2004 werk ik, samen met dirigent Harry de Beer, met het koor "Zingen voor je Leven, Amersfoort". De deelnemers, lotgenoten en deelgenoten, hebben allemaal te maken met kanker. Het zingen geeft plezier en verbondenheid. Het draagt bij aan het proces van verwerking, genezing of acceptatie. Wanneer je ons werk wilt steunen wordt dan vriend (zie www.kankerinbeeld.nl).

Informatie – aanmelding – betaling – annulering

Je geeft je telefonisch op en je bevestigt je opgave door een aanbetaling van € 200,-. Bij annulering tot een maand voor aanvang van de cursus reken ik € 25,- administratiekosten. Daarna geldt: tot twee weken voor aanvang teruggave 75% van het bedrag, na twee weken 50%. Je kunt in termijnen betalen, wel even overleggen. Wanneer je tussentijds stopt ben je het gehele cursusgeld verschuldigd.

Voor opgave of informatie ben ik van maandag tot en met vrijdag telefonisch bereikbaar op 033-4330917

De Muzen, Mariejan van Oort, Ravelijn 5, 3823 AD Amersfoort
Giro: 6411895 o.v.v. titel cursus Meer info: www.demuzen.com

Jaargroep stem/zang/psychosynthese, 15 bijeenkomsten

Op de dinsdagochtend, maximaal 6 deelnemers

Data 2011 : 27 sept., 11 - 25 okt., 8 - 22 nov., 6 - 22 dec.

Data 2012 : 10 - 24 jan., 7 - 28 febr., 13 - 27 mrt., 10 - 24 april

Aanvang : 10.00 - 12.45, inloop vanaf 9.45 uur

Plaats : Ravelijn 5, 3823 AD Amersfoort

Prijs : € 750,- voor opgave zie Informatie en aanmelding.

De Schat, joodse zang en meditatie, 7 bijeenkomsten

Op de dinsdagochtend, maximaal 8 deelnemers

Data 2012 : 17 - 31 jan., 14 febr., 6 - 20 mrt., 3 - 17 apr.

Aanvang : 10.00 - 13.00 uur, inloop vanaf 9.45 uur

Plaats : Ravelijn 5, 3823 AD Amersfoort

Prijs : € 350,- voor opgave zie Informatie en aanmelding.

Ineens is daar mijn lied

Stem, zang en theater, samen met Jacqueline de Valk

Leid mij in het binnenste van uw stilte, om mijn hart met liederen te vullen. Tagore

Is er een wereld denkbaar zonder muziek, zonder klanken, zonder liederen?

Liederen zijn zo verweven met ons leven, ze vertellen erover in allerlei toonaarden.

We zingen over vreugde, verdriet, liefde, strijd, eenzaamheid en verbondenheid.

Heel alledaags en tijdens rituelen en gebeden. Liederen ‘wonen’ in ons.

Een eenvoudige gebeurtenis kan het verlangen oproepen naar een vertrouwd lied en de sfeer die daaraan verbonden is. Een wijsje, een flard tekst, een ritme kan ook zomaar opkomen. Vaak beseffen we pas na een tijd dat we neuriënd of fluitend bezig zijn. Is er ‘iets’, een ‘achterland’, waar deze melodieuze influisteringen vandaan komen? We gaan ervaren hoe klanken en liederen in ons resoneren. We worden stil en luisteren naar binnen. Welke melodie wil klinken? We eren dat wat er komt en nemen de tijd om al spelend te onderzoeken wat wezenlijk is. Al spelend maken we het onzichtbare zichtbaar en het onhoorbare hoorbaar en zullen we het lied en zijn ‘achterland’ dieper beleven. Zo ontstaat een persoonlijk en waarachtig levenslied. Een geschenk aan jezelf en aan de anderen.

We werken in een prachtig verbouwde stal. De lunch en het ontbijt wordt door ons verzorgd. We vinden het fijn om 's avonds samen te eten. Neem iets lekkers mee waar we met elkaar een maaltijd van maken. Voor €7,- kun je overnachten.

Data : weekend 4/5 februari 2012

Plaats : De Stal, v Pallandtweg 16, Neerijnen

Prijs : € 215,- voor opgave zie Informatie en aanmelding.

Stralend Falen met Marcel Scholten, cliniel clown
stem, zang en clowning

De bloem geeft niet; ze gaat open, dat is alles. Rumi

Een clown woont in zijn hart. Hij kijkt, als een groot kind, vol verbazing naar de wereld om hem heen. Er is alleen het nu, geen verleden en geen toekomst. Hij maakt steeds weer fouten en heeft geen behoefte om ze te verhullen. Hij straalt terwijl hij faalt en tovert zo een lach op je gezicht. Wat een vrijheid en ruimte geeft dat! We eisen vaak zoveel van onszelf, het moet mooier, beter. Ook wanneer je zingt kun je gevangen raken door een innerlijke strenge, perfectionistische stem, waardoor alle plezier verdwijnt. We laten ons deze twee dagen inspireren door de onbevangenheid en openheid van de clown en gaan van daaruit spelenderwijs werken met stem/lied. Het plezier van zomaar zingen ervaren. De tegenwerkende krachten in onszelf kunnen we onderzoeken en er vervolgens ook mee gaan spelen, zodat het lichtvoetiger wordt. Niet presteren maar beleven. Er is geen speel/zang-ervaring vereist; ieder die wil spelen en zingen vanuit zijn hart is welkom.

Data : weekend 3 en 4 maart 2012 Plaats: Theater Tourmalijn in Amersfoort
Kosten : € 215,-, inclusief lunch

Het Lied van mijn Hart

*Voorzichtig heb ik de gevangen vogel uit de strik verlost,
ik laat hem vliegen, hij geeft mij vleugels*

Willem Hussem

We dragen in ons de klanken van mens zijn: een vreugdekreet, een diepe snik, een schreeuw van woede. Welke klanken sluimeren in je? Wat wil jij uitzingen? Wat vraagt aandacht, zorg of bekrachtiging? Door de confrontatie met kanker kun je het gevoel hebben op 'een smalle brug' te lopen. Of je nu aan het begin van die brug staat, halverwege bent of er net overheen, het vraagt moed om door te lopen. Zo veel gevoelens, zoveel veranderingen en onzekerheid. Hoe daar mee om te gaan? Soms word je stil, kun je de woorden niet vinden. Zingen, klank geven kan dan steunend, verlichtend zijn. We luisteren naar binnen en kijken welke klanken, woorden en beelden daar zijn. Spelenderwijs zal er een lied ontstaan. We ervaren het plezier van samen zingen en steunen elkaar in het loslaten van oude angst om onze stem te laten klinken. Zo ontstaat de ruimte waarin ieders harte-lied kan klinken. Voor ieder die te maken heeft met kanker.

Data : 30 maart t/m 1 april 2012, aankomst vrijdag 16.00 uur
Plaats : Hof van Kairos, Winterswijk Opgave: www.hofvankairos.nl
Kosten : 375,- Info: Mariejan: 033-4330917, Ria Hengeveld: 0543-563763