Zorgzangers Academy

Transcriptie Les 2 Van het Podium naar de Zorg

De 8 niveau's van jouw kwaliteiten
Jouw kwaliteiten als zanger/es

Iets wat jij van nature kan, vind je al snel gewoon.
Jij hebt zingen tot een kunst gemaakt, je treed op solo, met een duo of in een koor of je zingt al en groot deel van je hele leven als hobby. Je hebt in elk geval een grote voorsprong op mensen die niet gewend zijn in het openbaar hun zangstem te gebruiken. Toch zijn we vaak over onze eigen stem uiterst kritisch.

Tijdens mijn werk voor Zingen in de Zorg werd ik nog bewuster van de kwaliteiten die wij -vaak onbewust- hebben ontwikkeld tijdens het zingen en optreden. Op deze kwaliteiten gaan we straks dieper in.

Natuurlijk heb je als zangprofessional of zorgprofessional verschillende kwaliteiten ontwikkeld. Ben jij in de eerste plaats zorgprofessional en heb je een groot deel van je leven gezongen en gewerkt met je stem, dan heb je ook vele van de volgende kwaliteiten ontwikkeld.
Voel jij je niet bij alle niveau's aangesproken, wees dan niet bezorgd. Jouw wil en missie om dit werk op een professioneel niveau te gaan uitvoeren is een stappenplan.
DIA Voorbeeld Yvette: winkelmanager

1. Brein
Je hebt veel muzikale en vocale kennis en beschikt over een groot repertoire aan liederen of hebt het plan dit flink uit te breiden. Het zingen heeft de verbinding van beide hersenhelften -verstand en gevoel- extra gestimuleerd. Grof ingedeeld: In de rechterkant van je brein bevindt zich jouw ruimtelijk inzicht, emotie en capaciteit om creatief (oplossingsgericht) te denken. In de linkerkant van je brein bevindt zich de ratio en mogelijkheid tot analyse. Bij met name musici en mensen die een leven lang muziek gemaakt hebben zijn tussen deze beide helften extra neurologische verbindingen aangemaakt. Hierdoor kunnen beide hersenhelften beter samenwerken.

2. Zintuigen
Jouw visuele en auditieve vermogen is sterk ontwikkeld: Ook focus en concentratie op een toon, visualiseren van een stemming, notenbeeld omzetten in klank, verbinden en verwerken van zintuigelijke informatie; luisteren en afstemmen op je mede zangers/musici, je collega's, afstemmen op de juiste toon: je beschikt over vele antenne's en deze zijn je handvatten. Je weet daardoor te zenden (naar je collega's en publiek) en ook helder te ontvangen (van je collega's en publiek/omgeving). Deze mogelijkheid tot afstemmen helpt je ook om in een gesprek beter aan te kunnen voelen wat de ander van je nodig hebt. We kunnen ons lichaam letterlijk als een instrument bekijken. Jij kunt letterlijk van instrument tot instrument op elkaar afstemmen.

3. Je stem
Eke dag dat je zingt is een nieuwe dag met nieuwe ontdekkingen. Je stem groeit en rijpt door de jaren heen en je kunt je steeds comfortabeler in je eigen stem voelen, of je stuit op spanningen en werkt daar aan. Door de jaren heen kun je letterlijk spreken van het 'rijpen van de stem'. Je hebt je stem onderzocht en ontwikkeld naar jouw vermogen. Reflectie is jouw natuur, jezelf feedback geven en kijken wat er nog beter kan. Geluid geven, ruimte aan jouw klank is voor jouw normaal. Openheid, expressie geven, emoties, communiceren, is onderdeel daarvan.
Balans vinden tussen spanning en ontspanning.
Los daarvan weet je dat 'stem geven' ook kwetsbaar kan maken, kan voelen. Je laat tenslotte jezelf zien en horen. Je kunt je zodoende ook inleven in een ander waarmee je gaat zingen.
Zingen en stem geven vraag om moed en durf, om aan je angst voorbij te gaan. En voorbij gaan aan je angst betekent durven groeien en open staan voor verandering.

4. Passie
Je hebt liefde voor de muziek voor mooie teksten en melodieën, je behoefte om je te uiten en te verbinden met de muziek en met diegene die graag naar je luisteren. Het zingen is een belangrijke roeping die je hele leven en de keuzes die je maakt kan bepalen.
Tijdens het zingen verbind je je met je eigen lichaam door de adem, de trilling van je stem. Je geniet van de verbinding met een publiek, of dit nu een of meerdere mensen zijn, die haast intiem kan zijn, en ook groots.

Door het contact met de ander, een collega of je publiek breng je een stroom op gang, een flow, een momentum. Je bent in het moment, samen met de ander/je publiek. Door deze uitwisseling beleef je het samen.
Jouw passie geeft je, ook als het soms moeilijk wordt de drive, de kracht om door te gaan.

5. Energie
Jouw moed overstijgt uiteindelijk altijd je angst om jezelf te laten zien, om te delen, te presenteren met en door je stem. Je bent een doorzetter, je wilt steeds beter worden, op jouw manier.
Je begrijpt het begrip van een spanningsboog bij een voorstelling of concert: muziek wordt geïntroduceerd en werkt toe naar een piek en werkt weer toe naar het slot.

Voorafgaand aan de spanningsboog is er meestal rust en daarna een ervaring van ‘leegte’ of een ‘dal' dat onherroepelijk komt. Dit is een onlosmakelijk onderdeel van een optreden en ook van een Individuele Zangsessie. Dit zijn de belangrijke momenten om op te laden.
In de Individuele Zangsessie beleven we met de client ook een spanningsboog met een opgaande en dalende lijn in energie.
Dit is voor ons juist geen optreden, en de client is geen publiek, maar wij zetten juist hierin de client in het centrum, hij of zij staat op het ‘denkbeeldige podium’. Wij ondersteunen en volgen.

6. Emoties
Emoties zijn de snaren van jouw instrument, jouw stem. Ze zijn je handvatten, jouw gereedschap, je speelveld. Zonder emotie geen verbinding, zonder snaren geen trilling.
Niet meteen, maar door oefening weet jij je emoties te beheersen zodat je ze kunt inzetten en overbrengen. Voor jouw is de lading er af. Jouw lichaamstaal en jouw mimiek (non-verbale communicatie) brengen jouw binnenwereld tot leven en bieden door jouw openheid de ander een veilig sfeer om deze emotie ook te beleven. Een vriendelijk gezicht met een glimlach en een open houding van armen en benen is de basis. Het lied biedt daarbij de veilige haven.

7. Creativiteit
Jouw creativiteit, jouw mogelijkheid om te denken in oplossingen kent geen einde, altijd heb je ideeën voor iets nieuws. Vruchtbare ideeën, kleine zaadjes die je kunt planten en die langzaam of soms snel kunnen uitgroeien tot een nieuw plan, een nieuw programma.
Als je creatief naar iets kijkt is het nooit af. Dit is ook een keerzijde. Want het kan altijd beter of mooier. Je bent een perfectionist die zichzelf af en toe rust moet gunnen en kan zeggen: “Zo is het goed genoeg”! Of “Voor dit moment ben ik tevreden”. Het beoefenen van de kracht van imperfectie helpt je. Deze gedachten brengen rust en versterken je. Mij heeft het boek ‘de moed van imperfectie’ van Brenè Brown mooie inzichten gegeven.
Als het jouw lukt jouw creativiteit op een positieve manier te benaderen, met zachtheid voor jezelf, dan kun je bergen verzetten! Er bestaan eigenlijk geen problemen, enkel uitdagingen.
En, als je iets nieuws uitprobeert, voelt het altijd eerst wat onwennig (bewust onbekwaam).

8. Zelfvertrouwen
Als je zingt in een koor of als solist op het podium staat, ben je altijd op onderzoek om te weten waar jouw kracht ligt, want zingen, jouw stem laten horen, vraagt om een open en tegelijk stevige basis.
Je hebt behoefte je authentieke zelf te zijn met al jouw eigenschappen. Je hebt net als ieder ander behoefte aan bevestiging, weten dat je goed genoeg bent. Je weet dat niemand je deze zekerheid kunt geven behalve jijzelf. Alleen zo kun je stevig staan, jouw grenzen -leren- kennen en mogen uitspreken, en keuzes maken die goed zijn voor jou. De muziek zingen die past bij jou, bij jouw stem en de fase van jouw leven.

Starten met het repertoire wat het meest dichtbij jouw staat heeft daarom mijn aanbeveling, zeker tijdens de opleiding, met altijd in je achterhoofd de eenvoud van het lied, de mogelijkheid om herhaling toe te passen en zo de kans voor de ander om mee te kunnen gaan zingen.

Congruentie
Als je deze 8 kwaliteiten weet te verbinden in jezelf dan heeft dit effect op jouw uitstraling. Je bent authentiek; jouw lichaam en brein werken samen
Dit noem je congruent gedrag of congruentie:
Overeenstemming tussen denken, voelen en handelen. Echt en oprecht zijn, eerlijk naar jezelf en anderen.
Mensen zijn -soms onbewust- gevoelig voor congruentie. We vertrouwen mensen die congruent zijn. Jouw gedrag is congruent als jouw denken, voelen en handelen in overeenstemming is.

Kerncondities in de Zorg

1. Echtheid
Hieronder wordt verstaan, dat je je bewust bent van jouw gevoelens, gedachten en houding. De cliënt heeft er baat bij iemand te ontmoeten die onbevangen zichzelf weet te zijn.
2. Onvoorwaardelijke, accepterende warmte
De cliënt verlangt in contact te komen met iemand die begrip kan opbrengen voor wat hij beleeft, ongeacht wat voor emoties of ideeën de cliënt heeft. Iemand die de cliënt accepteert als mens, ook als hij het helemaal niet met hem eens is.
3. Empathie
De cliënt heeft er baat bij dat zijn gesprekspartner laat merken dat zij/hij zich in haar/hem verplaatst en probeert te helpen.
4. Sensitiviteit - Hoogsensitiviteit
Bij mensen met dementie valt de ‘filter’ weg om indrukken te filteren en selecteren.
De cliënt heeft er dus baat bij dat de hulpverlener rekening houdt met de hoge mate van prikkelgevoeligheid op emoties en zintuigen.

Mensen met dementie zijn:
- Meer prikkel gevoeliger dan gemiddeld.
- Gevoeliger voor emoties, pijn, genot en andere fysieke en mentale ervaringen.
- Gevoeliger voor visuele en tactiele stimulatie.
- Nemen meer indrukken op, waardoor zij zich eerder en meer bewust zijn van details.
- Meer alert op mogelijke gevaren.
- Meer geneigd tot empathie (dit kan ook opeens wegvallen).
- In een rustige omgeving meer in staat informatie in zich op te nemen en tot in alle details en nuances uit te werken.

Hartelijke groeten,
Maartje de Lint