

Murali

School voor vrije zelfexpressie



*Als ik op de grond lig, met een buil op mijn hoofd die groter is dan mijn hoofd zelf
en honderd gebroken ribben
en iedereen staat om mij heen en kijkt mij meewarig aan,
schudt zijn hoofd
en geeft de hoop op dat ik ooit wijzer zal worden,
dan moet ik me oprichten,
naar de top van de boom boven mij wijzen
en zeggen:
'Maar ik heb gedanst, ik ben iemand.
Jullie zijn iedereen.'
(Het wezen van de Olifant, Toon Tellegen)*

**Nieuwsbrief
Maart 2012**



De olifant van Toon Tellegen is een wonderlijk beest. Elke dag opnieuw klimt hij in een boom, kijkt in de verte, doet een dansje en... valt naar beneden. Alle dieren verklaren hem voor gek, hijzelf eigenlijk ook, maar evengoed kan hij het niet laten. De kracht in hem die naar boven wil en wil dansen is groter dan zijn angst voor de pijn. Daar kunnen wij veel van leren denk ik. Hoeveel van onze impulsen onderdrukken wij elke dag uit angst voor de mogelijke pijn? Durven wij het aan om de 'iemand' te worden die we in wezen zijn met alle risico's van dien? Durven wij iedereen achter ons te laten en te doen wat we moeten doen, ook al verklaart men ons voor gek?

'De iemand worden die we in wezen zijn', is geloof ik waar het onze ziel om begonnen is. Ik geloof ook dat zingen en dansen enorm behulpzaam zijn om te ontdekken wie we in wezen zijn. Het was in de dans dat ik jaren geleden voelde hoeveel kracht, creativiteit en liefde er in mij was en hoe ik ernaar verlangde daar iets heel moois en waardevols mee te doen. Het was in het leren vrij-uit zingen dat ik ontdekte dat er altijd muziek in mij is, dat er altijd een volgende toon is die gezongen wil worden en dat ik slechts hoeft te luisteren en de moed te vatten dát naar buiten te brengen wat waar is in dit moment. Gaandeweg leer ik leven zoals ik dans en zing. Steeds meer voel ik dat ik de iemand leef die ik in potentie ben. Niets in dat alles is mijn verdienste. Niets dan mijn moed om elke keer weer mijn innerlijke stem, mijn eigen impulsen te volgen en de eventuele pijn die dat met zich meebrengt te doorvoelen. Ik ben onderweg, zeker niet af. Ik heb wel iets geleerd over het geheim van de dans en van de stem en van daaruit neem ik je graag mee op jouw reis naar jezelf. Het is mijn intentie dat jij straks ook kunt zeggen: Maar ik heb gedanst en gezongen! Ik ben iemand! Ik ben mezelf!

Hieronder vind je het programma van de komende tijd. Weet je van harte welkom om samen te onderzoeken hoe jij meer en meer kunt zingen, dansen en leven als Olifant.

Met warme lentegroet van
Erica, Eric en Margo

Op weg naar jezelf: de jaartraining 'Het lied van jouw Ziel'

De jaartraining is een intensieve cursus dat als belangrijkste doel heeft: bewustwording van wie jij bent, wat jouw ware innerlijke en uiterlijke stem is, wat het lied is dat jij bedoeld bent te zingen op deze aarde. Uitgangspunt is dat jij op aarde bent gekomen als uniek instrument met een unieke bestemming. Een training voor iedereen die heeft ervaren of wil ervaren hoe je middels stem en dans je diepste wezen kunt ervaren én kunt leren uitdrukken. De cursus bestaat uit 5 weekenden, 3 dagen en 3 privé sessies.

In april starten de intake gesprekken met degenen die zich reeds hebben opgegeven.

Wil je je eerst nog oriënteren dan kun je contact met Erica opnemen via de mail, telefonisch of in een vrijblijvend oriëntatiegesprek in het ClZ in Amsterdam. De kosten voor zo'n gesprek bedragen € 25,-

Op de site vind je een uitgebreide beschrijving van de cursus: [Jaartraining 2012-2013](#)

6 april: Zing en dans je Zelf

Een dag waarin je kennis kunt maken met, of verdere stappen kunt zetten op het gebied van stem- en dansexpressie met als doel het bevrijden van jouw stem, jouw uniek menselijk potentieel, jouw creativiteit en jouw vermogen om werkelijk te laten horen en zien wie je ten diepste bent. Het is mogelijk meerdere Zing en dans je Zelf dagen bij te wonen.

Tijd: Van 10.00 – 18.00 uur

Locatie: [Biodanzafabriek](#) Zaandam.

Kosten: € 95,-

12-15 juli: Vierdaagse Zing en dans je vrij

Deze vierdaagse cursus helpt je in jezelf te onderzoeken welke stemmen er allemaal in jou klinken en hoe je daarin de stem van je essentie kunt onderscheiden. Dit helpt je om je af te stemmen op je ware Zelf.

Stembelijding helpt je om vervolgens ook daadwerkelijk in vrijheid stem te geven aan dat wat waar is in jou.

Dansexpressie helpt je om je eigen ritme te hervinden, je eigen impulsen te voelen en te volgen en expressie te geven aan wat je voelt.

Locatie: [Vijfmorgenland Brummen](#)

Kosten: € 495,- inclusief maaltijden en overnachtingen

25 t/m 27 mei: De Herrijking

Speciaal voor iedereen die een Verdiepings-, Verrijkingscursus óf meerdere weekenden heeft gedaan is er nu een Herrijkingweekend. Het thema van dit weekend is: *Zingen, met ziel en zalige onzekerheid*. Als we in ons leven werkelijk uitdrukking willen geven aan onze ziel vraagt dat immers de moed om te leven met grote onzekerheid. Luisterend zingen, luisterend leven, vertrouwend op onze innerlijke stem... Dat vraagt moed en daarvoor is de steun van mede reisgenoten zo nu en dan zeer behulpzaam. Dit weekend is daarvoor bedoeld. Er zijn nog twee plekken beschikbaar.

Locatie: [Vijfmorgenland Brummen](#)

Kosten: € 335,-

Privé sessies

In de privé sessies werken we met de hulpvraag die in jou leeft.

Locatie: Centrum voor Integrale Zorg, Amsterdam Noord

Kosten: € 75,- voor 1 uur.