

## Over zingen en zingen en TA

door Alice Altink, psychotherapeut, zangeres en schrijfster te Haren(Gr)

"Echt een CD voor het werken met groepen", vertelde ik trots aan Piter van der Woude, toen ik naar aanleiding van mijn vierde "Heel Je Hart" Workshop de CD "Hold On tot Let Go" had geproduceerd. "Nou, dan zou ik daar maar gauw een stukje over schrijven in de Strook, dat moet iedereen die met groepen werkt weten, toch?", zei hij en ik liet het me geen twee keer zeggen, want het is natuurlijk een geweldige gelegenheid om iets te vertellen over mijn laatste CD's en de workshop Heel je Hart. Dus dank je wel voor de uitnodiging, Piter!

Deze CD was een soort bijeenrapen van de laatste eindjes van het hele productieproces van de CD "Heel je Hart". Ja, je leest het goed: er is een workshop "Heel je Hart" en nu is er ook een CD "Heel je Hart". De workshop bestaat uit een hele dag zingen, waarbij het thema verliezen, verwerken en het leven vieren is. Een soort onderhoud voor hart en ziel, waar je met heel je hart kunt zingen om je hart te helen. Tot nu toe doe ik deze workshop twee keer per jaar als een soort ritueel waarbij je je kunt voeden en laven aan de heerlijke klanken en ritmes die we samen maken, waarbij je aandacht kunt besteden aan alle gevoelens die aangeraakt worden in een veilige, steunende omgeving. Zingen reduceert stress, verstevigt je immuunsysteem, ontspant, brengt verbondenheid en kan troosten. De muziek bestaat uit mooie luisterliedjes, bekende songs en mantra's. Ik ben opgeleid in de TA, heb een eigen praktijk met als specialisaties verliesverwerking, transgenerationale problematiek en chronische stress en ben daarnaast ook zangeres. Deze twee vakken verenig ik met enthousiasme, vakkundigheid en intensiteit in deze workshop.

Pianist Han Hesselink en ik brengen een scala aan gevoelige en rakende tot zeer swingende, vierende muziek, die ontspant en raakt, meesleept en enthousiasmeert.

In 2008 zijn we begonnen aan het project van de CD "Heel je Hart", een schijfje gevuld met een keur aan liedjes en mantra's, die we ook in de workshop zingen. Het was een zeer inspirerende tijd, waarin we muzikaal tot in de toppen van ons kunnen werkten en geweldige muzikanten hebben uitgenodigd om er aan mee te doen.

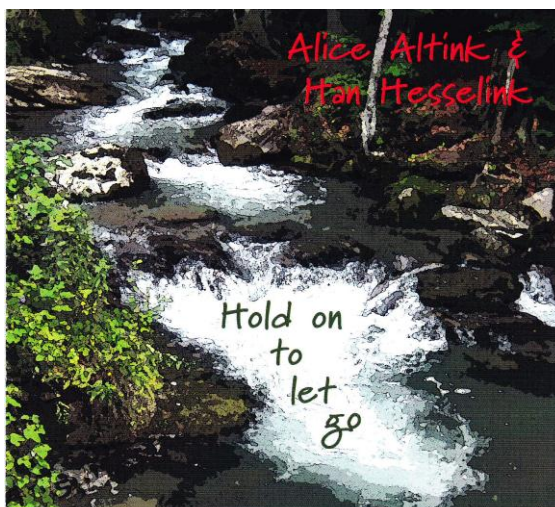
Variërend van een bekend nummer als "Fragile" en het ditmaal in het ZuidAfrikaans gezongen "Ne Me Quitte Pas" (Moenie Weggaan Nie"), tot een gevoelige mantra als How could Anyone (ever tell you, you were anything less than beautiful) als een opzweepende mantra als "Wisdompath", of een fraaie spirituele mantra als "Return Again".

Gevoelige en energierijke nummers die heel goed gedraaid kunnen worden ter afwisseling van een lange theorieday of een workshop, studiedag of symposium, waarin je wel eens iets anders wilt doen.

Maar omdat we de CD niet alleen voor de workshop wilden maken en ook een oogje hebben op een iets ruimere markt, hebben we besloten om bv. het liedje "Welcome To The Circle", een heerlijk nummer waarmee je elke groepszitting zou kunnen beginnen, niet op deze CD te zetten. Zo kwam het ervan dat we dat nummer nog eens op een extra CD gezet hebben samen met een aantal uitvoeringen van een eigen nummer: "I'm Letting Go", tevens in het Nederlands (Laat het Gaan) met een meezing en meespeelversie, waarbij lustig meegezongen en meegespeeld kan worden. De Titel "Hold on to Let Go", komt voort uit mijn overtuiging dat je pas kunt laten gaan als je eerst hebt vastgepakt. Bij deze liedjes gaat het dus om je eerst te verbinden aan een groep om dan te kunnen loslaten wat je niet meer wilt of kunt vasthouden.

Tijdens het werken aan de "Heel je Hart" CD maakte ik samen met Cees Leurs een lange mantra "I Will Be Gentle With Myself" ook in Nederlandse vertaling. Met deze mantra is het goed ontspannen en tijd voor jezelf nemen of een aangenaam tussendoortje als je een groep even wilt laten ontspannen. Binnen sommige mindfulness-groepen hier in het noorden des lands is hij al regelmatig gebruikt!  
Deze laatste twee CD's zijn oorspronkelijk gemaakt als cadeautje voor de "Heel Je Hart" deelnemers en daarnaast heel goed te gebruiken voor iedereen, die met groepen werkt.

Ik hoop van harte dat jullie net zo enthousiast zullen zijn over de muziek en de bruikbaarheid ervan. Mocht je iets van het oeuvre willen beluisteren of bestellen kan dat via mijn website. Wie weet mag ik jullie eens ontmoeten op een van onze workshops! Tot ziens of horens ergens in dit Nederlandse universum!



Website: [www.altwolff.nl](http://www.altwolff.nl)