

VRIJHEID DOOR EXPRESSIE

De morele rechten van de auteur worden hierbij bevestigd. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd in enige vorm of op enige wijze, elektronisch of mechanisch met inbegrip van fotokopieën & opnamen, - met uitzondering van een korte recensie of artikel - zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over de Soul Voice® methode neem alstublieft contact op met:

www.karinaschelde.com

www.soulvoice.net

en voor Nederland: www.soulvoice.nl

De oefeningen die in dit boek worden beschreven, worden gegeven als informatie en niet als voorschrift. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijkheid nemen voor de resultaten die kunnen voortvloeien uit het doen van deze oefeningen. Namen van cliënten zijn veranderd om hun privacy te beschermen.

Soul Voice® is een handelsmerk van Soul Voice® International.

copyright © juni 2026

Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer

www.hajefa.nl

Oorspronkelijke titel: *Expression into Freedom, Voice and Sound your Destiny*
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Joyce Hellendoorn en Marion Valkenburgh

Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-055-0

NUR: 728

VRIJHEID DOOR **EXPRESSIE**

Geef stem en klank
aan je bestemming



soulvoice®

Karina Schelde

AUTEUR EN OPRICHTER VAN SOUL VOICE®

Hajefa ✨
uitgeverij

Karina Schelde biedt ons 'klank medicijn', gebaseerd op eeuwen van feitelijk bewijs geleverd door zowel inheemse als hedendaagse culturen. Dit is een uitstekend boek over het gebruik van de stem als een helend instrument en ik kan het ten zeerste aanbevelen.

- **Michael Bernard Beckwith**, auteur van *Life Visioning*

Karina heeft een briljant stuk onderwijs en dienstbaarheid gecreëerd in de vorm van Bevrijdende Expressie in, resonerend met zo'n helderheid en diepte aan ervaring. Ze bereikt en raakt direct je innerlijke gevoel en aangeboren wijsheid. Alle zoekers van zelfontwaken, gebruik je stem en laat klank je leraar zijn!

- **Vickie Dodd**, auteur van *Tuning the Blues to Gold*

Dit boek en deze CD bieden je de leidraad om de kracht in jezelf te vinden, zodat je de noodzakelijke sprongen van snelle transformatie kunt maken op je zielenreis. Zelfexpressie is het krachtigst in klank. Dit boek is een must voor iedereen die meer wil maken van hun leven en hun aanwezigheid op deze planeet.

- **Roy Martina**, auteur van *Emotioneel Evenwicht*

Een boek over verbinding maken met de diepste en meest heilige delen van onszelf. Geschreven in een gemakkelijke en toegankelijke taal. Karina inspireert ons om met ziel en zaligheid te luisteren naar de onbegrensde mogelijkheden van onze stem.

- **Kristin Flood**, auteur van *De Francis Factor*

Karina Schelde's boeiende en prachtig geïllustreerde boek zal je laten zingen, dansen en lachen! Dit boek zal je leven veranderen en je stap voor stap begeleiden om het enorme potentieel te ontdekken die we allemaal in onze aangeboren stem hebben.

- **Eve Hogan**, auteur van *Rings of Truth*

Expressie in Vrijheid vraagt om een verschuiving in het menselijk bewustzijn om af te stemmen met de goddelijke resonantie in ons allemaal. Karina inspireert met haar diepgang, passie en uitstraling en is een prachtige herinnering aan hoe klank te maken.

- **Gwyn Williams**, auteur van *The Zen of Touch*

Karina's geschenk van inspiratie stelt je in staat om je potentieel van buitengewone diepte te bereiken, door je stem en ziel als één geheel te verbinden. Met zorgvuldig gekozen oefeningen is Expressie in Vrijheid een must voor iedereen op het pad naar hoger bewustzijn.

- **Peter Grunwald**, auteur van *Eyebody: Integrating Brain, Eye and Body*

Aan mijn voorouderlijke wortels
en de Soul Voice® gemeenschap
Aan al mijn cursisten, die de
inspiratie achter dit boek zijn geweest
Aan alle mensen die geroepen zijn
om de wijsheid van hun stem te laten ontwaken
Aan mijn spirituele gidsen, Moeder Aarde
en Vader Hemel, voor het begeleiden van mij
bij mijn lessen aan de mensheid
om een verschil te maken
bij het helen van onze planeet
in harmonie en resonantie

Inhoud

Voorwoord	8
Dankwoord.....	9
Hoe dit boek te gebruiken.....	10
1. De menselijke stem als de ultieme expressie.....	12
2. Oerklank is de oorspronkelijke taal	24
Oerexpressie door baby-klanken	28
Het oerdier in ons	34
3. De kunst van het luisteren	38
Elke cel in je lichaam is een oor	43
Grenzen stellen tegen binnendringende geluiden	46
4. Emoties zijn geleiders van ons welbevinden.....	54
Accepteer en vertrouw het onbekende.....	61
Boosheid loslaten.....	67
Verdriet vrijgelaten.....	72
Hou in de eerste plaats van jezelf	77
5. Bezielde communicatie	80
Bezield luisteren	87
Sound voor de ziel van de mensheid	91
6. De spontaniteit van het innerlijk kind.....	92
Dikke pret met brabbeltaal.....	101
De spiegel om jou te vinden	103
7. Expressie bevrijden door therapeutisch acteren.....	104
Wees niets en wees alles	111
Wie ben ik?	112

8.	Adem, poort naar de stem.....	114
	De volle, diepe adem	116
	Adem volledig om te geven en te ontvangen.....	119
9.	Intuïtie en de belichaamde hogere zintuigen.....	122
	Laat geur je bedwelmen	128
	Langzaam eten en bezieling van hoger bewustzijn.	130
	Zien van binnen en voorbij	133
	Voelen is helen.....	135
	Innerlijk luisteren	138
	Intuïtie en de chakra's.....	140
10.	De natuur is ons thuis.....	142
	In het centrum van de aarde	149
	Steun van bomen	151
	Waterreiniger	154
	Identificatie met de zon	156
	Lucht, de boodschapper	158
	Klankhealing voor de elementen	160
11.	Ontspanning en overgave	162
	De regenererende klank en beweging.....	166
	Dood meditatie	168
	De intuïtieve stroming van klank en beweging	170
	De Vijf Tibetaanse ritens	172
12.	Een wereld van compassie en eenheid.....	174
	Dankbaarheid vermenigvuldigt.....	181
13.	Telepathische planetaire klankhealing en de Soul Voice® gemeenschap	184
	Planetaire telepathische klankhealing.....	190
	Karina Schelde	194
	Literatuur.....	195
	Praktijkverhalen van Soul Voice® practitioners.....	196
	Expression into Freedom; instructie bij de cd	209



HOOFDSTUK 1

De menselijke stem als ultieme expressie

Er is een verlangen in mensen om hun stem volledig te openen, om de waarheid te communiceren.

Er is een schreeuw diep in onze harten die gehoord wil worden, een verlangen om ons grootste potentieel te bevrijden, door de stem.

Dit is het krachtigste middel dat er is om de mensheid te helen en om bewustzijn een flinke boost te geven.

Mensen zijn resonerende wezens

Onze stem herinnert zich wat wij zijn vergeten. Ze onthult een rijkdom, levendigheid en kracht, aan onze lichte én donkere kanten. Ze draagt elke onderdrukte en pijnlijke herinneringen in zich en toont ons persoonlijke spirituele pad. Zij is onze vibrerende blauwdruk en een levend bewijs van wie we zijn in de essentie van onze ziel. Het enige wat we hoeven te doen, is stil te staan en te luisteren naar haar vibratie. Stil zijn, zodat we door onze intuïtie kunnen leren en voelen wat de klank en de toon van onze stem ons vertelt. Wanneer we stil zijn, wordt ons wezen helderder, vibrerder en zuiverder. De stem is een authentieke boodschapper, ze liegt nooit. Ze legt een universum aan stemmingen en emoties bloot; aan geschiedenis en verhalen, verlangens en spanningen, gedachten en hoop.

De stem heeft een precies en nauwkeurig karakter dat ons kan verbinden of afstand tussen ons scheppen. De menselijke stem is het krachtigste en meest effectieve van alle instrumenten, omdat het bezielde is en een hoger bewustzijn heeft. Vrijwel elke bekende inheemse cultuur gebruikt de helende kracht van klank al eeuwenlang. Klank wordt overal beoefend en geëerd als de fundamentele creatieve kracht van het universum. Alles is gemaakt uit vibratie en frequentie. We worden bijeengehouden door sonische resonantie, en elk deel van ons lichaam heeft zijn eigen klankvibratie. Daarom kan elk deel van een persoon dat uit balans is (wat wordt gevoeld als pijn, vermoeidheid, smart of verwonding) goed reageren op heling met klank. Van simpele ongenoegens tot diep gewortelde problemen: klank heelt eenvoudigweg.

Onze vocale expressie kan niet bevrijd worden zonder dat we de emoties meenemen, omdat die uiteindelijk onze onderbewuste realiteit en vibrationele evenwicht tot stand brengen.

De stem is de schakel om de creatieve kracht en het potentieel van onze multi-gelaagde subpersoonlijkheden te onderzoeken; dit rijke reservoir van rollen die we in het leven spelen. Als we de uitdaging aannemen om ons in het onbewuste te begeven, dan zal het gewijde medicijn van onze aangeboren stem zich als vanzelf aandienen en ons de weg wijzen door onze herinneringen heen.

Emoties vormen een brug
tussen lichaam, hoofd en stem.
Emoties verbinden onze ziel en
onderbewuste: het inwendige
web dat ons bijeenhoudt.
Zonder bewust te werken met het
emotionele lichaam,
zal onze vocale heling en expressies
beperkt en beknot blijven.



Klank en wetenschap

In de jaren zestig bevestigde de Zwitserse wetenschapper dr. Hans Jenny zeer oude wijsheden in zijn boek *Cymatics*:

Klank heeft een directe invloed op onze menselijke biologie en beïnvloedt daardoor onze gezondheid. Dat komt omdat elke cel in ons lichaam een eigen vibrationele frequentie heeft. Menselijke cellen bestaan uit atomen en moleculen die volgens hun eigen gezamenlijke harmonie resoneren. Veel cellen vormen samen weefsel en organen die deel zijn van een biologisch systeem. Dit systeem vibreert dan weer volgens nieuwe harmonieën... Klank is daarin het creatieve principe en moet beschouwd worden als oeroud.

Quantum-fysici vertellen ons dat het hele universum is opgebouwd uit vibrationele velden van energie. Recent onderzoek van een team van Deense wetenschappers laat zien dat onze zenuwbanen niet zozeer elektriciteit overdragen, maar klank. Zo zijn klankfrequenties dus ingebed in ons zenuwstelsel. Elk individueel mens heeft een eigen unieke frequentie die varieert al naar gelang diens emotionele, mentale en fysieke toestand.

Als we fijn zand strooien op een trommelvel en vibraties produceren door harmonieuze klanken te maken, dan zal het zand gewijde geometrische patronen creëren. Klanken kunnen energie laten bewegen en veroorzaken veranderingen in de moleculaire structuur. Dit betekent dat we door middel van met klankfrequenties elke structuur kunnen veranderen, als de resonantie

past bij de structuur en intentie.

Daardoor kunnen we onze toestand elk willekeurig moment veranderen door af te stemmen op de klankfrequenties die nodig zijn voor de ons voorgenomen uitkomst. We kunnen de vibratie van binnenuit kiezen en onze eigen stem en klank gebruiken om iedere mogelijke stemming, gesteldheid, blokkade of ziekte bij te sturen.

Verlies van verbinding met onze ware stem

Als baby waren we sterk in contact met onze zintuigen en oorspronkelijke taal (zie hoofdstuk 2) en door klank waren we afgestemd op organisch leven, onze emoties en pure vibratie. Met het opgroeien sloten we onze spontaniteit, aangeboren verbeelding en potentieel steeds verder af. De intuïtie die we als kind beleefden, werd vernauwd en afgesneden door beperkende gedachten en overtuigingen. Ons emotionele zijn werd zo uiteindelijk onderdrukt of stilgelegd.

Onze huidige wereld brengt veel mensen uit balans. We hebben het contact met de natuur en met ons oorspronkelijke onschuldige zelf verloren. We zijn het contact kwijtgeraakt met het deel van ons dat resonanceert met alle levende wezens en met de



*Alles in de natuur is
een afdruk van klank
die vorm en materie,
kleuren en spiralen schept.
De natuur bestaat in
heilige geometrische
constellaties.
De natuur is creatie in
klank, en wij ook.*

essentie binnen in onszelf. Het tempo van het leven is ons voortdurend aan het opjagen om effectiever dan ooit te zijn. Elke dag worden we gebombardeerd met meer informatie en stimulatie dan sommigen van onze voorouders hun hele leven ondervonden. Waar gaan we naartoe? Waarom zijn we zo aan het rennen?

Als we meer en meer gestrest raken en deze disbalans het overneemt, dan onderdrukken we onze natuurlijke impulsen, onze aangeboren spontaniteit en de creatieve uitingen van ons innerlijke kind. Voor velen van ons betekent dat dat ons gebrek aan eerlijk zijn naar onszelf, het onszelf tijd en ruimte gunnen om te luisteren naar onze eigen behoeften en wensen raakt verstregelt met de verwachtingen van anderen, verwachtingen die mogelijk niet resoneren met wie we werkelijk zijn.

Mijn persoonlijke reis en de Soul Voice-lessen

Een van mijn eerste vocale cursussen, dertig jaar geleden aan het *Roy Hart Theatre* in Frankrijk, was voor mij een opmerkelijk geboorteproces. Ik was daarvoor getraind door operazangers, die mij niet leerden hoe ik toegang kon krijgen tot de ziel van mijn stem, en bij het Roy Hart Theatre ervoer ik een enorme vrijheid door alle klanken en geluiden los te laten die spontaan door mij heen wilden komen. Ik had zoveel onvermogen in mijn stem opgeslagen en was vreselijk bang het niet goed te doen, om



Er zou wel eens geen krachtigere manier kunnen zijn om de planeet te helen dan het aanboren van onze aangeboren vermogens, en het gebruik van de stem, met haar vele creatieve expressies, als helend medium voor alle systemen van ons lichaam: mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel.

Door het omzeilen van lineaire taal en te communiceren in klanktaal worden we naar plaatsen geleid die zo diep zijn dat woorden tekortschieten. Omdat we bestaan uit vibrerende energie zijn onze klanken een precieze blauwdruk en synergie van wie we werkelijk zijn in dit huidige moment.



niet de juiste noten te raken. In deze training kon ik mijn intuïtieve stem toestaan om werkelijk wat voor een klanken dan ook te maken, veel voortkomend uit lang onderdrukte emoties en tekortkomingen. Ze werden allemaal getransformeerd, in een gelukkig klinken. Ik zong noten binnen de toonladders en noten er totaal buiten. Er was geen oordeel, het maakte niet uit. Ik ervoer dat het gaat om wat achter de stem zit: mijn toewijding, mijn aanwezigheid, mijn emoties, mijn bereidheid, mijn hart.

Een levensveranderende initiatie bracht mij op het pad van klank en stem. Ik was op deze bijzondere dag aan het werk met een cliënt met wie ik al eerder een aantal coaching- en lichaamswerksessies had gedaan, in mijn healingcentrum in Denemarken. Toen ik aan het werk was met de ernstige pijn in haar onderbuik, die ik eerder niet had kunnen oplossen door middel van heling door aanraking met de handen en coaching, kwamen er klanken uit mij. De klanken kwamen overal vandaan en namen het compleet over en geleidden mij. Na een korte tijd was de pijn bij mijn cliënt weg. Er volgde een periode van stilte en diep innerlijk luisteren, waarin de diepliggende oorzaak aan mij werd getoond, terwijl ik mij bleef afstemmen op de nieuwe frequenties van het lichaam van mijn cliënt. Na deze ervaring was mijn persoonlijke reis in het klank- en stemwerk geboren en het vuur ontstoken.

Ik had mijn roeping gevonden.

Sinds die dag in 1988 word ik geleid om een creatieve, therapeutische methode van stemheling aan de mensheid te brengen; een methode die de ultieme expressie en potentie van onze unieke menselijke stem eert: de *Soul Voice*® methode.

De stem herinnert zich de oude wijsheid die gecodeerd ligt in ons celgeheugen en ons leert hoe onze intuïtie en hoger bewustzijn te cultiveren en te ontwikkelen. Ik heb structuren gemaakt om de informatie te kanaliseren die door wil komen in een meer gegronde vorm, zodat die informatie hanteerbaar en effectief kan worden gebruikt.

Ik leid de menselijke stem volgens mijn intuïtie en het unieke cellulaire geheugen van de stem. Vandaaruit luister ik en reageer op het bewustzijn en de impulsen van de ontvanger, en hoor ik wat het meest essentieel is en nodig voor de verdere evolutie van de menselijke stem en het bewustzijn. Ik onderwijs hoe naar de kern van een probleem te gaan door middel van een proces van herprogrammering en het ontrafelen van de emotionele lagen die verhinderen dat een probleem volledig wordt opgelost en geheeld.

De Soul Voice® methode behelst een volledig spectrum van fysieke, emotionele, mentale en spirituele oefeningen en technieken die het voor ieder mens mogelijk maken hun eigen unieke vocale creatieve expressie en grenzeloze potentieel te ontwikkelen. Alleen door te luisteren naar onze ware aard kunnen we steeds weer opnieuw geboren worden en zo onze rol in de kosmische symfonie spelen. Alleen door een eigen krachtige individuele stem te ontwikkelen kan de collectieve energie ook op

De menselijke stem is superieur aan ieder ander instrument, want de stem heeft een hart en een ziel, en dus bewustzijn. De stem is een microkosmische intelligentie die expressie geeft aan onze spirituele resonantie. Onze stem draagt een unieke afdruk van onze ziel in zich en we hunkeren er al naar om die te uiten sinds onze geboorte.





Het bevrijden van je
aangeboren expressie
zal je vrij maken.
Wanneer je de
onaangeboorde
kracht van je stem
vrijmaakt en ervaart,
bevrijd je je hele zijn;
je onbegrensde
creativiteit.
Je wekt je
authentieke
en speelse
zelf.

deze wijze coherent groeien. Het onderwijzen en delen van mijn bijdrage aan de mensheid, doe ik vol passie. Het geeft mij de grootste zelfrealisatie en het dwingt mij om op een toegewijd compromisloos pad van waarheid en vrijheid te blijven.

De grootste barrière in het voluit leven van het leven is ons gebrek aan volledige acceptatie van waar, hoe en wat we zijn. We doen alsof, we oordelen, we maken onszelf beter of slechter dan we werkelijk zijn. We verstoppen ons in een titel of een naam, of in status. We reageren, we stellen uit, we zijn bang onze gewoontes los te laten en de sprong te wagen! Maar hoe zou het leven zijn zonder al deze labels? Wat als het leven jou zou kunnen vinden, tussen al deze schaduwen?

We zijn bang gezien te worden, echt te worden gehoord en waarlijk geliefd te zijn. We verschuilen ons en ontvangen zo het leven niet voor honderd procent. We kappen onze stem, onze levenslust, onze passie, ons plezier af, om maar te passen in verwachtingen, illusies, eisen en verplichtingen.

Ik bloei op als ik sprongen waag, reuzenstappen neem. Meestromen met het onbekende maakt mij wakker en het maakt dat ik de dode takken van

Klank is een geweldige ingang naar de scheppende kracht van ons onderbewuste. De stem zelf is de leraar.

‘mijn innerlijke stam’ kan afschudden. Wie ben ik de uitdaging niet te nemen in deze snel bewegende tijd? Het maakt me zo levend en het rekt mijn grenzen op. Tegelijkertijd bega ik een pad dat veilig is, omdat ik weet wie ik ben vanuit een grotere dimensie, en vooral... wie ik niet hoeft te zijn. Het onbekende wordt bekend als we de goddelijke vonk van inspiratie volgen, als we het huidige moment ten volle leven – wat daar ook voor nodig is en hoe groot onze angst ook is.

De voelende stem

Wanneer onze woorden niet kunnen uitdrukken wat we voelen, is een nieuw lied geboren. Juist dan kunnen we ons spontaan openen voor onze natuurlijke expressie in klanken. In oude tijden maakten mensen klanken bij hun lichaamstaal. Mannen en vrouwen zongen liederen om hun emoties te uiten, nog voor zij hun gedachten zelfs maar konden uitspreken.

Onze emoties zullen de brug worden naar ons zintuigelijke wezen en naar ons onderbewustzijn, als we het statisch, gewoon-tegetrouw, vastzittend en verdoofd zijn laten gaan. Emoties zijn de poort naar zowel de spirituele als de lichamelijke wereld. We moeten breken en herrijzen in onze emoties. Ons hart moet zich openen om de extatische ervaring te kunnen hebben wat het nu



echt betekent om te leven. Als we deze brede, onmetelijke ervaring die we 'emoties' noemen, negeren, worden we half dood in zowel onze stem als in onze lichamen. Ons bewustzijn moet worden gevoed door ons emotionele lichaam, zodat onze innerlijke stem en onze leiding authentiek, echt en belichaamd kunnen worden. Ik geloof dat onze stem niet haar grootste potentieel kan bereiken zonder diepgaand te werken met het emotionele lichaam.

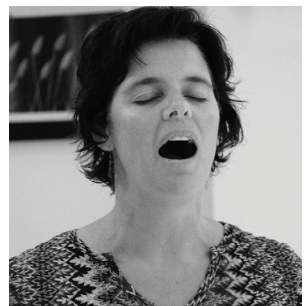
Onze emotionele staat beïnvloedt doorlopend onze gedachtenprocessen, ons bewustzijn en onze lichamelijke chemische en biologische structuur. Stel je voor hoe anders je dag zou zijn als je niet was bedekt met een veelheid aan ongeuite emoties, maar vrijuit vol van vreugde kon zijn.

Zonder onze emoties serieus te nemen, zullen we niet in staat zijn authentiek te kunnen spelen. Als we ons onze emoties toe-eigenen en uiten, worden emoties de sleutel naar geluk en levendigheid. Ze zijn transformatoren van onze persoonlijke 'opmaak' en vibrationele blauwdruk.

We zijn niet alleen wat we denken. We zijn wat we voelen en we worden wat we uiten! Onze zenuwbanen, ontspringend aan onze ruggengraat, vertelt ons dat we inderdaad emotionele wezens zijn. Wanneer we zuchten, lachen, huilen, grommen of kreunen, laten we onze mentale controleur vrij en beginnen we te voelen.

➔ PROBEER DIT

- ✿ Maak het geluid van een zucht en sta jezelf toe die niet te willen controleren, of vast te houden aan het resultaat.
- ✿ Maak enkele zuchtgeluiden en laat die zich ontwikkelen tot een ah-klank. Neem een volle, diepe ademteug en uit een ah-klank, alsof je de klank echt voelt. Een simpele ah-klank kan een prachtige manier zijn je hart te openen.
- ✿ Zuchtgeluiden of een serie ah-klanken kunnen op wonderlijke wijze ontspannend en ontstressend werken.
- ✿ Maak regelmatig enkele zuchtgeluiden of ah-klanken gedurende het lezen. Merk dat dit het lezen makkelijker maakt.





Het is niet mogelijk een foute noot of een verkeerde klank te uiten. Elke klank is een perfecte uiting van wie jij bent en elke klank en elke expressie herbergt voor jou een unieke boodschap.

Wees de verandering die je wilt zien

Van elke ervaring die we hebben meegemaakt in ons leven bewaart ons lichaam herinneringen, als verzamelingen van ingeprente klankfrequenties. Wij *zijn* klankvibraties. En wat hebben we nog een universum te ontdekken vanuit deze kostbare wetenschap!

Wat een eindeloos cadeau dat we onszelf mogen leren kennen met onze menselijke stem. Wat een reservoir van mysteries en onbekend potentieel hebben we te ontvouwen. De kracht van onze ware stem huist in onze ziel en kan geactiveerd en ontstoken worden door spontaan klanken maken en creatieve expressie. Klink je bestemming. Geef stem aan een situatie die veranderd en geprikkeld moet worden. Geef stem aan je activiteiten en word een resonerend klankbord voor jouw omgeving.

Geef uiting aan wat je zorgen baart of je hindert om echt aanwezig te zijn in het nu. Sta jezelf toe trouw te zijn aan jezelf en laat je innerlijk kind zich opgetild voelen in kwetsbaarheid. Speel met creatie. Laat los om zo het web te worden zonder de wever. Wees één met jouw expressie. Deel wat je beleeft met anderen, om jouw individuele kracht en toewijding te vergroten, en zodat anderen de ruimte mogen voelen om zichzelf te zijn in jouw aanwezigheid!



Wees de verandering die je
wilt zien in de wereld.
Niemand kan dit voor jou doen,
dus kom in actie.

Jij bent degene op wie we wachten.
De oproep is aan jou gericht.
Elke dag is een nieuw begin,
een reis vol expressie
die je ziel raakt.

Dus leef dat!
Laat de onderdrukking,
de vertwijfeling
en het uitstel los.
Geef expressie aan je vrijheid
om gehoord te worden,
om **VRIJ** te zijn.



HOOFDSTUK 2

Oerklank is de oorspronkelijke taal

Gehoord worden is onze ware aard.

*Klank maken is terugkeren
naar de oorspronkelijke taal,
waar alles begint en bestaat.*

*De oerzelf wekken
raakt de kern van ons zijn,
voorbij de afscheiding.*

Duikend onder de oppervlakte hoor ik hem opeens in de verte. Zijn spookachtige vredige hymne, echoënd over het water, beweegt naar me toe en door me heen. Ik kom boven voor lucht en zie zijn adempluim aan de horizon. Ik duik onder om te luisteren. Dit oeroude lied dat al miljoenen jaren rond de wereld cirkelt. Dit lied dat blijft veranderen en toch door iedereen hetzelfde wordt gezongen, over duizenden kilometers. Dit lied dat alle toehoorders samenbrengt en de weg wijst. Er wordt gezegd dat de zanglijnen van walvissen een sonisch web van energie weven door de wateren van de aarde, en dat de frequenties en vibraties van hun gezang feitelijk de magnetische velden van onze planeet in balans helpen houden.

Terwijl de puls van dit bultrugsonnet mij omcirkelt, voel ik de waarheid van deze zanglijn in de kern van mijn wezen. En ik vraag mezelf af: hoe kan ik, hoe kunnen wij, zodanig toegang krijgen tot de oorspronkelijke oerenergie van onze eigen stem dat dit bijdraagt aan de balans en harmonie van het leven, in onze eigen lichamen en in het levende lichaam van onze planeet?

- Chip Richards

Oererfenis

Voor mijn onderzoek is het essentieel geweest om de oorspronkelijkheid van ons bestaan te eren en te cultiveren door middel van het sounden van oerklanken, om het volledige spectrum van het Soul-Voicewerk te ervaren. We zijn oerwezens en hebben een oorsprong in het dierenrijk. We zijn gelinkt aan de dieren door onze instinctieve kracht en bewuste communicatie in klanktaal. De mensheid is de enige soort die geen klanktaal heeft; geen unieke kreet en roep. Maar die kunnen we vinden.

Onszelf onderdompelen in de natuur zal instinctieve energie in balans brengen. Wanneer ik me laat opgaan in de elementen, voel ik een oerverbinding en een gevoel van thuishoren; wanneer ik luister naar de klank van de wind, een vogellied, of ervaar hoe de golven van de oceaan tegen een eindeloze kust rollen.

Klank bestond eerder dan taal en was onze oorspronkelijke vorm van communicatie. Het gehoor is het eerste zintuig wat zich ontwikkeld in de foetus. Slechts vier maanden na de conceptie is het gehoor volledig ontwikkeld. Klank is essentieel voor een pasgeboren baby, en oerklank onmisbaar voor zijn of haar ontwikkeling.



Oerklank maakt dat we ons meteen verbonden voelen. Het geeft een gevoel van thuiskomen, wellicht een gevoel van je bevinden in een onsterfelijk zielelichaam.

De Franse wetenschapper dr. Alfred Tomatis zegt: 'De vocale voeding die de moeder verstrekt aan het kind is net zo belangrijk voor de ontwikkeling van het kind als haar melk.'

Neuro-akoestisch onderzoeker Dr. Jeffrey Thompson* zegt over oerklanken:

Onze eerste zintuigelijke ervaring in het leven als een foetus in de baarmoeder is die van klank en vibratie. We drijven in vruchtwater op lichaamstemperatuur, gewichtsloos. We hebben vloeistof in onze neus en mond, die de zintuigen van geur en smaak uitschakelen. We hebben onze ogen dicht en zijn in het donker, zonder zicht. We hebben vloeistof in onze oren die tegen onze trommelvliezen aan drukt, maar klank reist vijf keer meer effectief door water dan door lucht, waardoor de vloeistof ons gehoor juist versterkt. De symfonie van klankpatronen die we in deze tijd ervaren zullen diep ingebed worden in onze onderbewuste geest, voor de rest van ons leven: de klank van het zwiepende water, de polsslag, klanken van buiten, stemmen. Dat zijn onze eerste ervaringen van oerklanken.

* Dr. J.D. Thompson, directeur van het Centrum voor neuro-akoestisch onderzoek, in Carlsbad, California. www.neuroacoustic.com

Verder spreekt Thompson over het maken van opnames van sprekende mensen, waarna hun spraak erg versneld of erg vertraagd wordt. 'Het is interessant dat opnames van de menselijke stem klinken als klanken uit de natuur. Wat gebeurt er als we krekelklanken nemen en ze vertragen? Ze klinken als tsjilpende vogels. Vertraagde vogelklanken klinken als dolfijnen en vertraagde dolfijnenklanken klinken als zingende mensen. Het is net alsof het hele universum een groot organisme is met vele delen die allemaal ontworpen zijn vanuit dezelfde blauwdruk.'

De gave van de tong

Ik put veel plezier uit het kijken naar een baby die pret heeft in het verkennen van klanktaal en de vele ingewikkelde uitingen van de tong. Kleine kinderen kunnen ons de speelsheid en de onschuld van ons innerlijk kind laten zien; dat deel van ons dat het meest direct in contact staat met onze essentie.

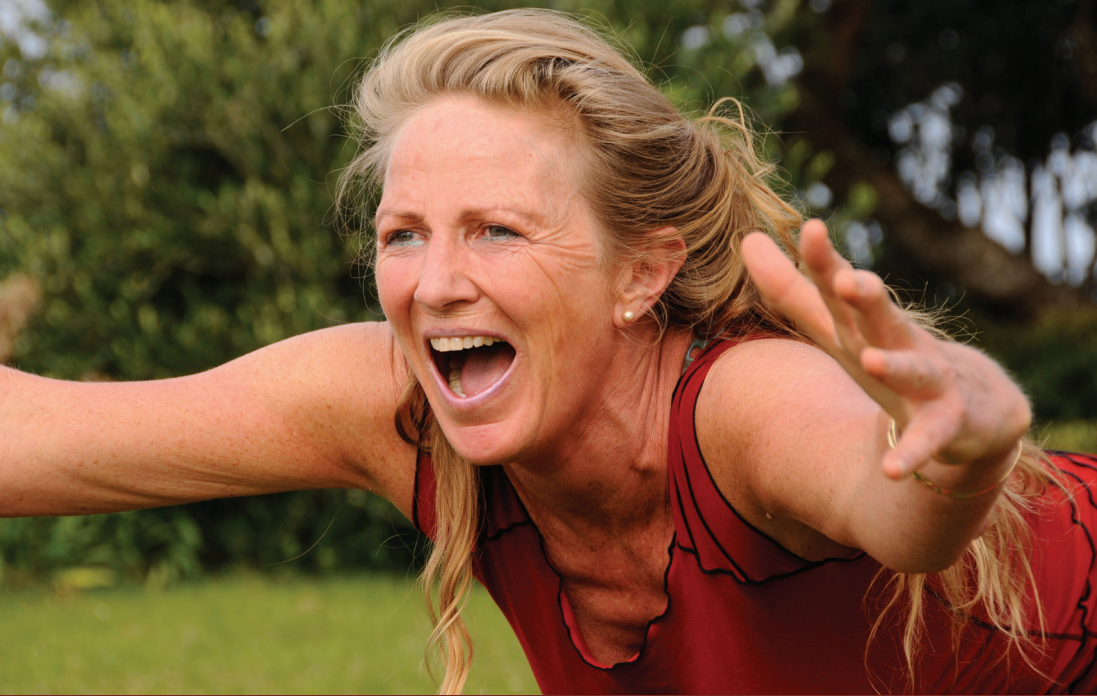
De tong vormt onze spraak, klanken en resonantie. Het is een orgaan met een grote flexibiliteit en expansie, in staat om bijna in elke richting te bewegen terwijl het articuleert.

Ik heb diverse onderbewuste lagen onderzocht die we verloren lijken te hebben sinds onze kindertijd en heb een serie opeenvolgende oer 'babysound'-oefeningen gecreëerd. Dit zijn specifieke oefeningen die ons in staat stellen tot het opgeven van controle, en spanning in de tong en het strottenhoofd, zodat we kunnen gaan luisteren naar onze eigen oorsprong.

Toen ik tientallen jaren geleden de babysound-oefening voor het eerst introduceerde bij mijn cursisten, werd daar soms heftig op gereageerd, ook al had ik de oefening heel erg veilig gemaakt. Sommige van de cursisten waren zo verlegen en geremd dat ze de oefening niet wilden doen. Het kan erg kwetsbaar zijn om je tong bloot te leggen, uit je mond te steken. Maar dit kun je ook speels doen. Je kunt het doen met gemak, flow en humor.

Ik gebruik meestal spontane oerklanken. In mijn vrije tijd, om vanuit spontaan vrijlaten een opwekkende levendigheid en gewaarzijn te bereiken, maar ook bij





HOOFDSTUK 7

Expressie bevrijden door therapeutisch acteren

*Berijd de golven van angst en uit die angst.
Het gaat om het in bezit nemen van je eigen realiteit,
waarna alles mogelijk is.*

*Er is niets wat je niet aankunt
als je jezelf en je expressie volledig liefhebt
in 'therapeutisch acteren'.*

*Is de God binnenin je je vangnet?
Je magische innerlijke stem zal je gidsen.*

Mijn ervaring van 'therapeutisch acteren' was diepgaand en een enorme sprong vooruit qua zelfontwikkeling. We hadden uren om een presentatie te creëren om 'ons verhaal' te verbeelden door middel van authentiek acteren. We waren een groep van vier die zowel individueel werkten als samen. We waren twee en een half uur bezig onze presentatie te oefenen, toen Karina langskwam om te zien hoe het met ons ging. Dit gebeurde net toen ik mijn verhaal aan het uitspelen was. Binnen een paar minuten kijken wat ik aan het doen was, stopte ze me en vertelde ons dat we helemaal opnieuw moesten beginnen. Ze zei dat ik niet authentiek was. Ze 'voelde' mijn verhaal niet ... en ze liet het aan ons om met de waarheid te komen!

Ik was zo boos... Hoe durfde ze dat bij me te doen, bij ons, terwijl we zo lang en zo hard aan ze presentaties hadden gewerkt? Ik wilde wegrennen. Maar er was niets om naar toe te rennen. Ik zou mezelf meenemen, waar ik ook heen ging. Als ik hiervan zou wegrennen, zou ik dan altijd wegrennen als dingen me te moeilijk werden?

Mijn verstand was blanco. Mijn boosheid stond mijn brein niet toe om te functioneren op een manier die mijn creativiteit liet stromen. De anderen in mijn groep zaten in hetzelfde schuitje, maar één van hen bracht ons weer terug bij onze focus. Binnen een uur hadden we onze presentatie klaar. En het kwam!

We begonnen met mijn verhaal, wat voortkwam uit een erg traumatische tijd in mijn leven. Ik trapte eerst in de 'acteeroal' maar toen ging ik los! Ik was niet langer aan het acteren, ik was echt! Ik leefde het nu voluit, als nooit tevoren.

Vanaf dat punt was de hele opvoering totaal authentiek. Er was nul behoefte om net te doen alsof, omdat er alleen waarheid was. Ik voelde me zo bevrijd. Ik liet me totaal gaan. Ik was mezelf! Hoe wonderbaarlijk, hoe verkwikkend, hoe opwindend! Tranen, pijn, gelach, vreugde, dans, euforie, alles was er. Door mijn aanwezigheid die dag stil te zetten, ontving ik een speciaal cadeau.

Ik ben werkelijk dankbaar.

- Pene Mckay

Acteren is holistisch wanneer de ziel van de acteur naar de kern gaat, niet als een rol die hij of zij speelt, als iemand anders, maar door het zijn van je absolute, ultieme zelf. Wanneer je voor publiek staat, wordt je gevraagd om dieper in je absolute authenticiteit te duiken, om honderd procent in het hier en nu te zijn, met alle angsten en emoties die je hart sneller en sneller doen slaan!

Onze fysieke en psychologische omstandigheden worden weer-
spiegeld door de vitaliteit van ons stemgeluid. Elke cursist is zo
anders en uniek, en ik leer zo veel van van hen wanneer ze zich-
zelf laten zien en zich wijden aan het werk. De manier waarop
we onszelf uiten in het leven is een directe afdruk van onze in-
nerlijke wereld en psyche, die een rijk reservoir aan karakters,
sub-persoonlijkheden, beelden, stemmingen en herinneringen in
zich dragen. We zijn feitelijk samengesteld uit veel verschillende
persoonlijkheden, een compleet raadselachtig wandtapijt van
multi-dimensionale stemmen en maskers waar we vaak alleen
toegang toe hebben via dromen of diep therapeutisch helend
werk.

Gabrielle Roth, grondlegger van 'De Vijf Ritmes' zegt:

*De kunst van gewijd leven is een heilige acteur te zijn, die meer van-
uit de ziel dan vanuit het ego acteert. De ziel is buiten ruimte en tijd
en daarom altijd beschikbaar; een altijd aanwezig potentieel. Het is
aan een ieder van ons om onze aanwezigheid te vieren en echt te la-
ten zijn; en elke maaltijd, conversatie, outfit, vergadering enzovoort,
tot een kunst te verheffen. Elke aardse activiteit is een mogelijkheid
voor volledig authentieke zelfexpressie. De ziel is onze artistieke zelf,
onze capaciteit om elke dimensie van ons leven te transformeren tot
kunst en theater.*



Mijn persoonlijke roeping

Sinds mijn kindertijd is acteren voor mij een spannende opwinding geweest. Als tiener speelde ik grote rollen en daar dook ik helemaal in. Acteren haalde me uit mijn neiging om mezelf te serieus te nemen. Het gaf me hoop dat er misschien iets daarbuiten op me wachtte, achter de aardse triviale wereld. Geen wonder dat ik voor een acteercarrière ging. Ik meldde me aan bij *Lecoq's Internationale Mime en Masker School* in Parijs.

'Zit daar brood in?' vroegen mijn ouders. Zij twijfelden, maar ik niet. Ik had het geluk geaccepteerd te worden als 19-jarige, terwijl alle anderen minimaal 21 waren. Mijn ervaring op Lecoq bracht me het besef dat we niet alle dingen zijn, maar wel de *belichaming* van alle dingen. De kinderdroom die generaliseerd werd met een bewust volwassen verstand en lichaam, was een enorm spiritueel ontwaken en een moeilijke tocht. Elke dag was mijn gezicht geheel bedekt met een neutraal masker om door een heel intens identificatieproces te gaan. We werden geleerd hoe elk denkbaar 'levend ding' te belichamen: een element, een dier, een emotie, een kleur, een object, een persona, een demon, wat dan ook.

En alleen in beweging, geen spraak! De improvisaties hielden niet op. Heel veel competitie, veel hartverscheurende improvisaties, werkend met het onbekende, steeds gepusht om het huidige moment te vullen met alles wat je te geven had.



* OEFENING * Intuïtie en de chakra's

Deze oefening zal de zeven chakra's verbinden en balans en algeheel welbevinden ondersteunen. Het op elkaar afstemmen van de zeven chakra's ondersteunt sterke gronding en het stellen van grenzen. Het versterkt intuïtie en voedt onze innerlijke yin en yang met hernieuwd uithoudingsvermogen, aanwezig zijn en visie.

☸ Ga in een ontspannen meditatiehouding zitten. Maak contact met het wortelchakra. Open jezelf om de kwaliteiten van gegrondheid, heiligheid en veiligheid te ontvangen door deze kwaliteiten in het wortelchakra te sounden. Tegelijkertijd visualiseer je de kleur rood. Benut ook je nieuwe reukbewustzijn.

☸ Na minimaal vijf minuten zelfhealing naar het wortelchakra: stilte. Voor integratie en zijn met wat er is.

☸ Maak contact met je harachakra. Open jezelf om de kwaliteiten van plezier, speelsheid en stroming te ontvangen door deze kwaliteiten in het harachakra te sounden, samen met de kleur oranje. Gebruik je nieuwe bewustzijn van smaak erbij.

☸ Na vijf minuten of meer van zelfhealing naar het harachakra: stilte. Voor integratie en zijn met wat er is.

☸ Maak contact met je zonnevlechtchakra. Open jezelf om de kwaliteiten van passie, innerlijke kracht en grenzenstellen te ontvangen door deze kwaliteiten zo goed als mogelijk in het zonnevlechtchakra te sounden, samen met de kleur geel. Benut je nieuwe bewustzijn van zicht.

☸ Na vijf minuten of meer van zelfhealing naar het zonnevlechtchakra, verblijf je in stilte, voor integratie en zijn met wat er is.

☸ Maak contact met je hartchakra. Open jezelf om de kwaliteiten van zelfliefde, compassie en onderlinge verbinding te ontvangen door deze kwaliteiten zo goed als mogelijk in het hartchakra te sounden, samen met de kleur groen. Breng het nieuwe bewustzijn van voelen en aanraken in uit de eerdere oefening.

☸ Na vijf minuten of meer van zelfhealing naar het hartchakra: stilte. Voor integratie en zijn met wat er is.

☸ Maak contact met je keelchakra. Open jezelf om de kwaliteiten van authentieke expressie, heldere communicatie en goddelijke wil te ontvangen, door deze kwaliteiten zo goed mogelijk in het keelchakra te sounden, samen met de kleur lichtblauw. Betrek daarbij je nieuwe bewustzijn van luisteren.

☸ Na vijf minuten of meer van zelfhealing naar het keelchakra: stilte. Voor integratie en zijn met wat er is.

☸ Maak contact met je pijnappelchakra, gesitueerd in het gebied van het derde oog, alsmede het kruinchakra, gesitueerd bovenop je hoofd. Laat je bewustzijn, ondersteund door je ademhaling, afwisselen tussen het pijnappelchakra en het kruinchakra, een energie van helderheid, aanwezig zijn, devotie, overgave en eenheid wevend tussen deze chakra's. Visualiseer en voel de kleur violet.

☸ Breng de essentie van wat je hebt ervaren in de vijf eerdere chakra's in focus en weef het allemaal in het pijnappel- en kruinchakra. Ontspan in het gevoel en blijf een tijdje in innerlijke stilte.

☸ Als je er klaar voor bent, vraag dan je intuïtie je te leiden naar alle eigenschappen die je wenst te verdiepen. Breng de ervaring in overeenstemming met klank. Sta jezelf pauzes toe om de transformatie beter te kunnen integreren.

☸ Als je klaar bent, luister dan en wees stil. Als je gedachten afdrijven, schenk dan aandacht aan je ademhaling en grond jezelf. Geef je over.

☸ **Zodra** je terug wilt keren naar je nieuw ontwaakte bewustzijn, ga je van het pijnappel-kruin gebied naar de wervelkolom, waar je je adem kunt laten afdalen in je ruggengraat. Sta elke spontane klank toe om geuit te worden.



☸ Als je daarmee klaar bent, keer dan terug naar je hart. Luister en ben aanwezig. Neem tijd om te integreren en schrijf je ervaring op.

☸ Doe een grondende activiteit voordat je verder gaat met je dag. En misschien wel het belangrijkste: geniet ervan!



*Iedereen heeft een doel in het leven,
een uniek geschenk voor de mensheid.*

*Wanneer we het grootste potentieel
van doel en intuïtie toestaan zich uit te breiden
naar onbaatzuchtige dienstbaarheid naar anderen
beginnen we gelukzaligheid en extase te ervoeren:
de zin van het leven.*

*We worden vervuld met de Geest,
in onze handelingen en devotie.*

Karina Schelde

Karina Schelde is een internationaal erkende pionier, onderzoeker en master-teacher in sound healing-therapie, die de menselijke stem gebruikt als het ultieme instrument voor persoonlijke ontwikkeling. Ze heeft een achtergrond als professioneel lichaamswerker, coach, rebirther, sjamanistisch genezer & acteur. Karina heeft veertig jaar professionele ervaring in alternatieve healing en zelfontwikkeling samengevat in haar baanbrekende Soul Voice® methode, waar ze wereldwijd les in geeft. Soul Voice® wordt in meer dan 25 landen onderwezen.

Karina heeft presentaties gegeven op conferenties over de hele wereld, verscheen in verschillende landen op de nationale radio en televisie en haar boek *Soul Voice* is gepubliceerd in acht talen. Karina heeft educatieve programma's ontwikkeld en certificeert zowel practitioners als teachers in haar methode.

Karina is een dynamische & gepassioneerde presentatrice en begeleider, die mensen uit alle lagen van de bevolking ondersteunt bij het volledig realiseren van hun potentieel en visie.