

p. 1-9 © Feb. 2023 Marja <https://KlankStreling.jouwweb.nl/happy>

Marja KlankStreling, **Master of Music** (zanger, dirigent, componist), multi-instrumentalist, dichter/ **Bachelor of Paramedicine**, gastspreker over de:

# KRACHT VAN MUZIEK

voor de Oekraïense Jeugd, wereldwijd...

## EdCamp-Kids

De kunst van creatie, voor jezelf en je land.

25 feb. 2023, 15:45-16:30 Oekr (14:45-15:30 NL).



p.1: Thema, Inhoud/ Samenvatting

p.2: **Muziek Brengt Licht**

Muziek is een universele taal

Muziek opent harten – *van denken/ emoties naar wijsheid/ liefde*

**Vorbij tijd & afmetingen, zijn liefde & licht kostbaarheden**

Muziek maakt liever en wijzer

Los van dit alles...

p.3: **De kracht van kiezen** – *we hebben twee kanten in ons*

Hoe we van de **NARE**-kant naar de **WARE**-kant komen

p.4: **Waar leiderschap** - *komt vanuit de wens dienstbaar te zijn*

**Het gaat alleen om de muziek, niet de musici, niet de dirigent**

Geef van je overvloed, dan krijgt iedereen eerder wat ie nodig heeft

Wat als muziek maken ons zou helpen?

Wat als kinderen van conflicterende groepen samen zouden zingen?

p.5: **Laat ons moedig zijn** - *muziek kan ons helpen*

Wat als we allemaal samen zouden dromen/ levendig creëren?

**De HAPPY-song** **We zijn allen lichaamcellen van de mensheid**

**Help je vertalen in meer talen?** see [musicalcoddle.jouwweb.nl/happy](https://musicalcoddle.jouwweb.nl/happy)

Dank voor jouw aandeel bij het herstellen van de **Levensmuziek**.

p.6: **Conclusie** Hoe ik het zie, zie jij het ook? - *uniek zijn/ eenheid*

Enorm boeket bloemen. **Geluk ligt aan het eind van de regenboog**

Gelukzaligheid is vlakbij, in je eigen hart - *het is een wonder*

Ontwikkel oog voor wonderen

**Volg de Karavaan van Liefde**

p.7-9: **Werkbladen** Een aantal oefeningen en ideeën. *Spreekkoor*

**We zijn allemaal musici in het 'Orkest van het Leven'.**

# Muziek Brengt Licht

## Muziek is een universele taal

- Muziek reikt direct naar het hart.  
Onze harten zijn puur: creëren heelheid en eenheid.
- Samen zingen in elkaars taal, brengt mensen dichterbij elkaar.
- 'La la la' zingen met een groep, verenigt.  
Iedereen kan 'la la la' zingen, ook de kleinsten.



## Muziek opent harten

- Met een open hart, brengen we meer begrip op voor onszelf, voor anderen, en voor situaties.
- Begrip leidt naar compassie. Compassie leidt naar Vrede.
- We maken de hele dag keuzes, bewust en onbewust...  
Elke keus beïnvloedt ons leven. We kunnen kiezen, geleid door:
  - - onze emoties: (bijv.) we kiezen vanuit angst of woede;
  - - ons denken: (e.g.) hoe krijgen we meer winst of hoe kan het sneller.

## VOORBIJ TIJD & AFMETINGEN, ZIJN LIEFDE & LICHT KOSTBAARHEDEN.

## Muziek maakt ons liever en wijzer

- Als we kiezen met een open hart, komen we voorbij onze emoties en denken, en worden we door **Wijsheid en Liefde** geleid.  
Nu versterken onze keuzes het Goed-voor-'t-Al en Winst-voor-'t-Al.

## Los van dit alles ...

- Muziek maken traint het brein, masseert het hart, maakt feel-good hormonen vrij die ons kalmer, hoopvol, moedig, tolerant, behulpzaam, tevreden en ook gezonder maken.
- Muziek maken brengt balans in ons brein (tussen ratio en creativiteit), en verfijnt onze motoriek.
- Muziek maken streelt de ziel, houdt ons jong, versterkt de gezondheid.
- Voor zingen hoeven we geen instrument te komen, we ZIJN het instrument.
- Speciaal zingen versterkt hart en longen, en is de meest directe manier om te verbinden.

# De kracht van kiezen

## We hebben twee kanten in ons...

- de NARE-kant van: 'arme ik', pech, moeilijk, zwaar, moe, sip, alleen;
- de **WARE**-kant van: overvloed, geluk, licht, energie, liefde, al-één.

We kunnen niet tegelijk aan twee kanten zijn.

We kunnen van de ene kant naar de andere komen.

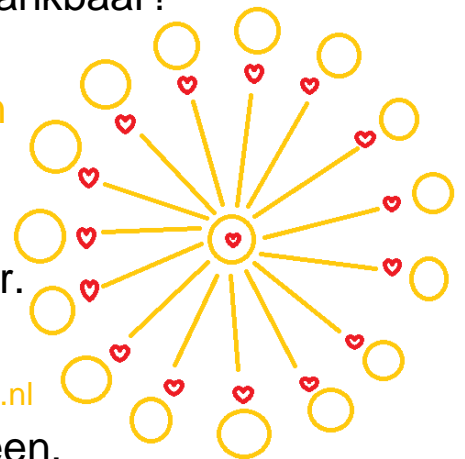
Als we zitten in het gevoel van tekort komen, aan de NARE-kant, krijgen we meer daarvan. Keuzes die we daarvandaan maken, zullen niet zo zinvol zijn.

## Beter eerst naar **de WARE-kant** gaan.

Hoe doe je dat? We kunnen kiezen uit bijvoorbeeld:

*NB: zo nodig kunnen we dit zelfs in gedachten doen!*

1. Zeg hardop of schrijf op: waarvoor ben je dankbaar?
2. Zing een vrolijk lied. **healing:**
3. Help iemand die in nood is. **alleen** → **al één**
4. Lach, leer wat geinige mopjes. **&**
5. Doe een leuke dans. **gebroken** → **heel**
6. Maak een fijne wandeling, liefst in de natuur.
7. Huppel door de kamer als een kind.
8. Meditatie of yoga. [completelyradiant.jouwweb.nl](https://completelyradiant.jouwweb.nl)
9. Ren een stuk, zoek mooie kleuren om je heen.
10. Schrijf affirmaties op, of zeg ze hardop...



*Denk gewoon aan alles dat je in je leven wilt, en maak er een zin van...*

*Wat voorbeelden van affirmaties:*

- \* *Ik ben in staat nieuwe manieren te vinden,*
- \* *Ik voel liefde voor mezelf en voor anderen,*
- \* *Met mijn tijd en energie maak ik het leven lichter,*
- \* *Ik geniet van mijn eten,*
- \* *Ik deel graag van mijn overvloed,*
- \* *Ik heb overal zorgzame vrienden,*
- \* *Ik zorg goed voor mezelf en mijn omgeving,*
- \* *Ik ben in staat hier doorheen te komen,*
- \* *Ik ben in staat wijze keuzes te maken die Goed-voor-'t-Al zijn. (etc.)*



# Waar leiderschap

komt vanuit de wens dienstbaar te zijn... met de intentie talenten in te zetten voor het 'Goed-voor-'t-Al'.

Als iemand leidt vanuit de NARE-kant, bijv. via berekenend denken, leidt dat helemaal niet naar het 'Goed-voor-'t-Al'.



## HET GAAT ALLEEN OM DE MUZIEK, NIET OM DE MUSICI, NIET OM DE DIRIGENT.

Als iemand leidt vanuit de NARE-kant, bijv. vanuit de emotie angst, leidt dat ook helemaal niet naar het 'Goed-voor-'t-Al'.

Als iemand leidt vanuit de **WARE**-kant, vanuit een gevoel van overvloed, dan leidt hun open hart hen met Wijsheid en Liefde. Dit leidt altijd naar het 'Goed-voor-'t-Al'.

Als we allemaal delen van onze overvloed, zou iedereen veel eerder krijgen wat ie nodig heeft. Delen van onze overvloed betekent dat we nog altijd genoeg hebben van wat nodig is voor ons.

### **Wat als muziek maken ons allemaal zou helpen om**

- makkelijker aan onze **WARE**-kant te komen, en vaker, en langer?
- makkelijker onze harten te openen, en vaker en langer?
- keuzes te maken die geleid worden door Wijsheid en Liefde?

### **Wat als kinderen van conflicterende groepen**

- samen zingen in elkaars taal of op 'la la la'?
- elkaar helpen, elkaar waarderen, elkaar steunen?
- volwassenen laten zien dat iedereen genoeg heeft om te delen, dat 'mijn' en 'jouw' kan vervagen tot 'ons'?
- herkennen dat elk mens naar liefde verlangt, en in staat is om liefde te geven?
- begrijpen dat we allemaal verbonden zijn, of we nu het weten of niet, willen of niet... Wat we een ander aandoen, doen we onszelf aan...

# Laten we moedig zijn

Laten we moedig zijn, onze **WARE**-kant vinden, ons hart openen, delen van onze overvloed. Laten we onszelf, anderen en onze omgeving overspoelen met Wijsheid en Liefde. Elke stap die kant op is er een meer. Iedereen kan dit, muziek kan ons daarbij helpen.

**Wat als we allen samen dromen** van een wereld

- waar mensen elkaar helpen,
- waar Liefde de kracht is,
- waar Wijsheid het leidende principe is
- waar Overvloed herkend wordt,
- waar we alleen houden wat nodig is, en de rest graag delen.



**Wat als we allen samen levendig** zo'n wereld zouden creëren, door het te gaan leven, en door een pandemie te beginnen met dit helende 'virus' dat Liefde heet?

**Muziek kan helpen** om terug te komen in onze gezonde **WARE**-kant, en om onze harten te openen. Dat is, zo begrijpen we nu, heel essentieel.

## WIJ ZIJN ALLEN LICHAAMSCELLEN VAN DE MENSHEID

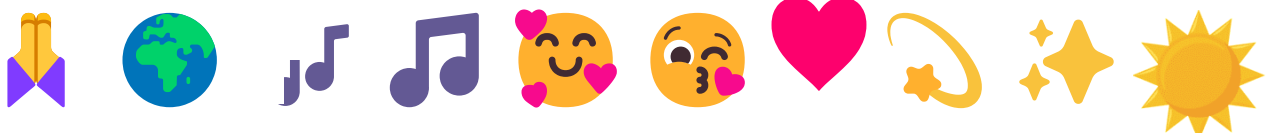
We kunnen het **HAPPY-lied** zingen voor onszelf, of de hele Mensheid.

Als je vrienden hebt die graag helpen met vertalen van de **HAPPY-song** in meer talen, laat het ons weten! Er staan er al heel wat op:

<https://musicalcoddle.jouwweb.nl/happy>, ook de muziekvideo van het lied, met harp of ukelele.

Hoop dat je genoot van mijn lezing over de Kracht van Kunst. **Muziek Brengt Licht**, hoop dat je nu begrijpt hoe. Hoop dat je dit kunt gebruiken om jouw stukje van de wereld lichter te maken.

Dank voor jouw aandeel bij het herstellen van de **Levensmuziek**.



# Conclusie

## Dit is hoe ik het zie, zie jij het ook?

Alle mensen samen zijn als een prachtig boeket van bloemen, kleurrijk, maar elke bloem is uniek.

Ook al hebben we onze eigen kleur en verschijning aan de buitenkant, al onze harten zijn rood vanbinnen! En daarin het Licht van Liefde.

## GELUK LIGT AAN HET EIND VAN DE REGENBOOG

Al eens daarvan gehoord? Wit licht heeft alle kleuren in zich...

### Eeuwig geluk is gelukzaligheid

De regenboog - die leidt naar gelukzaligheid, het eeuwige geluk – verschijnt in ons hart zodra we begrijpen: dat het (Witte) Licht van Liefde staat voor elke kleur van de bloemen, ieder met hun eigen rode hart. Dit Licht staat zelfs voor de bloemen, die nu sterren in de hemel zijn.

### Gelukzaligheid is vlakbij, in ons eigen hart

De gelukzaligheid aan het einde van de regenboog is vlakbij... in ons eigen hart! Muziek wordt daar geboren.

Muziek klopt aan onze hartepoort, vindt de sleutel, opent. Een Wonder!!!

### Ontwikkel oog voor wonderen

Laten we Wonderen uitnodigen in ons leven en ze delen waar we kunnen. Ook wonderen creëren. We hebben geen hoge hoed of toverstaf nodig als we maar...

- het Levenslicht van Liefde horen kloppen aan onze Hartepoort,
- zingen en dansen op die *beat*, en ons Geluk gul delen,
- oog krijgen voor Wonderen
- dankbaar zijn voor elk Wonder, hoe klein ook.

**VOLG DE  
KARAVAN  
VAN LIEFDE**



# Werkbladen



## Over muziek

1. Wat is je favoriete lied?
2. Welke instrumenten - incl. zingen, en body percussion zoals handen klappen, beat boxing - hebben je interesse?
3. Heb je ooit 'tranen, kippenvel, of rillingen langs je ruggenwervel' van verwondering ervaren, toen je naar muziek luisterde?
4. Heb je ooit 'tranen, kippenvel, of rillingen langs je ruggenwervel' van verwondering ervaren, toen je muziek maakte voor jezelf of anderen?
5. Wil je beginnen met muziek maken? Je vindt goedkopere instrument groepen om te beginnen, op <https://musicalcoddle.jouwweb.nl/choice>.
6. Probeer dan eens te spelen, of neem les:

Ik vind het belangrijk direct muziek te maken bij het begin, dat is zo fijn! Daarna vind je nieuwe uitdagende stukjes, en herhaal je wat je al kent.

- a. Videos met tutorials voor bijna elk instrument staan op het internet, of
  - b. je kunt een leraar vinden: sommigen, zoals ikzelf, geven online les.
7. Maak samen muziek:
    - a. Maak muziek vanuit afstemming op elkaar (zonder plan/ voorbereiding),
    - b. Improviseer op accoord schema's (zonder voorbereiding), of
    - c. Bereid wat werken voor: je kent jouw partij van de gekozen muziek.

## Over emoties/ denken versus hartvoelen-wijsheid

1. Schrijf eens afleidende emoties op, waarbij je je niet rustig/ vredig voelt. (Bijv.: Ik ben sip, boos, bang, vol wrok, jaloers, zonder hoop, onrustig, alleen, zo (on)gelukkig, verveeld, nieuwsgierig)
2. Schrijf eens afleidende gedachten op (idem). (Bijv.: Ik haast me, maak me zorgen, ik moet beter zijn, ik zie geen mogelijkheden, ik wil het niet begrijpen, heb geen zin om op te staan, ben niet goed genoeg, ik weet niet wat te doen; ik doe er niet toe, ik kan het niet verdragen, ik ben niets waard, wat is dát stom!, ik ben beter dan jij; ik heb meer ... nodig)
3. Schrijf eens opbeurende gevoelens op, die opkomen als je je rustig/ vredig voelt. (Bijv.: Ik voel me dankbaar, relaxed, tevreden, gelukzalig, vredig, vertederd, op mijn gemak, verbonden, oprecht geïnteresseerd; ik voel hoop, vertrouwen, richting, Liefde, Licht, ik voel me Heel, Al-Een)
4. Schrijf eens wijze ingevingen op, die opkomen als je je rustig/ vredig voelt. (Bijv.: we vinden een manier, we zullen weten wat te doen, we komen door uitdagingen heen, we kunnen hulp vinden, we gaan het redden, we vinden nieuwe mogelijkheden, we vertrouwen op ons eigen kompas, we weten het op tijd, we leren hiervan, we kunnen helpen, we zijn hier, we kunnen begrip opbrengen, we delen van onze overvloed,

we kunnen nog ..., we hebben nog ..., er is genoeg voor ons, we vinden wat we nodig hebben, we zijn geliefd, we zijn welkom, we zijn we're loved, we're welcome, we are wonderbaarlijk, we zijn wonderen, we zien wonderen, we kunnen het **Licht van Liefde** overal en in iedereen zien en zelfs **ontsteken**).



### Hoe je aan de **WARE**-kant komt, en vandaaruit verder gaat

1. Wat je aandacht geeft, groeit. Hou je lijf, denken, emoties en omgeving puur, en geef je aandacht, woorden, tijd en energie aan wat constructief, zinvol, behulpzaam en heilzaam is, etc.)
2. Spreek positieve woorden, ook voor wat niet zo fijn is. (Bijv.: Ik voel me *(niet zo)* lekker, ik voel *(veront)*rust, ik heb *(niet)* genoeg ..., ik voel me *(niet zo)* goed/ fit/ vredig, ik kan *(niet)* vrijuit ademen, ik voel me *(niet zo)* moedig)
3. Zet je talenten dienstbaar in, voor het Goed-voor-Al.
4. De vreugde van geven hangt af van iemand, die jou zo'n kans geeft en zo aardig is om iets te ontvangen. Dus... gun anderen dát ook eens, en neem gerust iets aan.
5. Aan de **NARE**-kant is het nogal plakkerig. Je hebt veel overtuiging nodig om jezelf daar vandaan te krijgen en naar de **WARE**-kant te stappen. Het is nodig dat je ervoor gaat om er het beste van te maken, ongeacht omstandigheden... want, als deze stap zetten het hardst nodig is, zal die het de moeilijkste zijn om te zetten! Dagelijkse oefening met stappen helpen je om zo'n stap te zetten als het leven je enorm uitdaagt.
6. Aan de **WARE**-kant zijn, is fijn. Maar je kunt zó naar de **NARE**-kant terugglijden, vaak zelfs ongemerkt. Dat is helemaal oké, als je maar weet dat je weer kunt terugstappen; je weet nu hoe.
7. Energie stoppen in blijven aan de **WARE**-kant, is helemaal niet nodig. Het is belangrijker dat je vertrouwd raakt en getraind bent in hoe je daar terug komt. Dit geeft je het vertrouwen en de moed om te den wat nodig is, steeds weer opnieuw. Zo zal je tijd aan de steeds korter en zeldzamer zijn. Van het vertrouwen dat je terug kunt stappen als dat nodig is, wordt je steeds relaxter, wat ook meehelpt.

### Ge-noten Licht

Goed idee? Noteer (bijna) dagelijks op kleine briefjes iets dat je 'tranen, kippenvet, of rillingen langs je ruggenwervel' van verwondering gaf... Een fijne ervaring, een grappige herinnering, een opbeurende oneliner, een vriendelijke opmerking van een vriend, enz. Stop de papiertjes in een mooie doos, houd ze bij de hand en in het zicht als herinnering. Af en toe 'pak je een stuk papier' uit de doos en lees je het. JAAA! Je kunt er zelfs een gedicht over schrijven, of erover zingen!



## Muziek componeren

Als je improviseert, componeer je 'live' muziek.

Als je de muziek wilt 'behouden' of herhalen, kun je

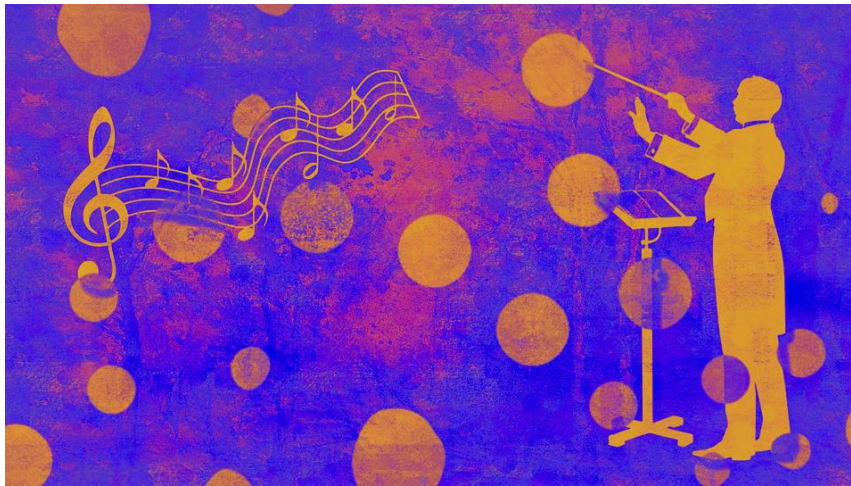
- een video/ audio recorder gebruiken om de muziek te onthouden,
- je eigen manier bedenken om de muziek op te schrijven, of
- leren hoe je muziek noteert. Er is een gratis muziek notatie programma op internet, bijv. musescore, waarmee je jouw eigen muziek kunt schrijven.

## Tastbaar

Laten we luisteren naar muziek, erop dansen, muziek maken of schrijven.

# WE ZIJN ALLEMAAL MUSICI IN HET 'ORKEST VAN HET LEVEN'.

Kunnen we de Dirigent volgen en samen hemelse muziek maken?



## Spreekkoor met body percussion

H = klap in je handen, S = klop op je schouders, x = wacht, :|| = opnieuw.

H	H	S	x		H	H	S	x		H	H	S	x		H	H	S	x	
La	la	la	la		la	x	x	x		La	la	la	la		la	x	x	x	
H	H	S	x		H	H	S	x		H	H	S	x		H	H	S	x	:
La	la	la	la		la	x	x	x		La	la	la	la		la -riekoek!	:	lachen maar!		

