

Inhoud

Gedicht	11
Dankwoord	13
Inleiding	15
Creatief stem- en lichaamswerk: Een kleurrijke ontmoeting	15
Tenslotte	19
Het gebruik van het boek t.b.v. persoonlijke en/of professionele ontwikkeling	19
De opbouw van het boek	20
DEEL 1: VOL-LEDIG ZIJN: EEN INNERLIJKE TRANSFORMATIE	23
Hoofdstuk 1: Van oude energie naar nieuwe energie, van CAO naar Vol-ledig Zijn	25
Van oude energie naar nieuwe energie	25
Aan de slag	30
Werkvorm 1: CSL-dagmeditatie: Oude en nieuwe energie (<i>dansen, meditatie</i>)	32
Werkvorm 2: Van oude energie naar nieuwe energie (<i>tekenen, lichaamswerk, poëzie, zingen</i>)	34
Werkvorm 3: De danser, zanger en schilder in jezelf verwelkomen (<i>dansen, zingen, schilderen</i>)	36
Werkvorm 4: Zang-dans beeldboek (<i>schilderen, tekenen, plakken, schrijven</i>)	38
Hoofdstuk 2: De levensgebieden	41
Werkvorm 5: De levensgebieden (<i>tekenen</i>)	42
Werkvorm 6: Dansen in het levensgebied (<i>dansen, schilderen</i>)	44
Werkvorm 7: AUM: In balans tussen pijn en fijn (<i>lichaamswerk, stemwerk, tekenen</i>)	45
Hoofdstuk 3: Het transformatiemodel van de 7 V's	49
Inleiding	49
HALTE 1: VERSTILLEN	52
Werkvorm 8. Het vertragen van de ademhaling en de VOL-klank (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	53
Werkvorm 9: Een ritueel handgebaar (<i>lichaamswerk, stemwerk, schilderen</i>)	55

Werkvorm 10: Ontspannen met een bolletje klei	56
<i>(meditatie, boetseren)</i>	56
Werkvorm 11: Een wiegeliedje tekenen (<i>lichaamswerk, tekenen, zingen</i>)	58
Werkvorm 12: Je bron van onvoorwaardelijke liefde verwelkomen	59
<i>(schilderen, schrijven, zingen)</i>	59
HALTE 2: VERLANGEN	61
<i>Het element vuur</i>	61
Tenslotte	63
Werkvorm 13: Een collage van verlangen (<i>tekenen, lichaamswerk, collage</i>)	65
Werkvorm 14: Vurig zingen (<i>zingen, tekenen</i>)	66
Werkvorm 15: De vuurdans en het verlangen	67
<i>(dansen, schilderen, boetseren, stemwerk)</i>	67
Werkvorm 16: Groot en wild versus klein en fijn	68
<i>(wandelen, schilderen, dansen)</i>	68
HALTE 3: VERWOORDEN	71
<i>Het element lucht</i>	71
Werkvorm 17: De luchtdans (<i>stemwerk, lichaamswerk</i>)	74
Werkvorm 18: Denken wordt danken (<i>meditatie, boetseren, dansen</i>)	75
Werkvorm 19: Rondeel over het verlangen (<i>poëzie, wandelen, zingen</i>)	77
HALTE 4: VERBINDEN	79
<i>Het element water</i>	81
Werkvorm 20: Op weg naar de levensbron en de levensstroom	83
<i>(schilderen en zingen)</i>	83
Werkvorm 21: De waterdans (<i>stemwerk, dansen, tekenen</i>)	86
Werkvorm 22: De bron (<i>dansen, stemwerk, boetseren, schrijven</i>)	87
Werkvorm 23: Naam-dicht in beweging (<i>lichaamswerk, zingen, tekenen</i>)	89
HALTE 5: VERWEZENLIJKEN	91
<i>Het element aarde</i>	91
Werkvorm 24: De voetstap (<i>lichaamswerk en schilderen</i>)	92
Werkvorm 25: De aardedans (<i>dansen, stemwerk, boetseren</i>)	94
Werkvorm 26: De saboteur (<i>tekenen, dansen, stemwerk</i>)	95
HALTE 6: VOL-LEDIG ZIJN	98
<i>Het element ether</i>	99
Werkvorm 27: De etherdans (<i>dansen, stemwerk, tekenen</i>)	100
Werkvorm 28: Volledig zitten (<i>boetseren, beweging</i>)	102
Werkvorm 29: Ontluiken (<i>tekenen en dansen</i>)	103

HALTE 7: VERTROUWEN	104
Werkvorm 30: Het matje als maatje (<i>schilderen, dansen, zingen</i>)	105
Werkvorm 31: Rose Rose (<i>zingen, tekenen</i>)	107
Tenslotte	108
DEEL 2: CSL: PROFESSIONEEL WERKEN AAN PERSOONLIJKE	111
ONTWIKKELING	111
Hoofdstuk 4: CSL-werk: Methodisch werken, individueel en	113
groepsgericht	113
Inleiding	113
De doelgroep	114
Uitgangspunten	114
Inrichting van de werkruimte	115
Methodisch werken	117
Het fasenschema	118
CSL-groepsgericht werken	119
Schema groepsgericht werken: horizontaal en verticaal	120
Horizontaal: De reeks bijeenkomsten nader bekeken	121
a. De verkennende fase horizontaal: Veiligheid en contact	121
b. De verdiepende fase horizontaal: Intimiteit, interactie en samenwerken	122
c. De voltooiende fase horizontaal: Afscheid en evaluatie	122
Verticaal: Opbouw per bijeenkomst nader bekeken	123
a. De verkennende fase verticaal:	123
Afstemmen	123
Welkom heten en warming-up	123
Werken met een schouderklop	124
b. De verdiepende fase verticaal	125
c. De voltooiende fase verticaal	126
Afronding	126
Afsluiting	127
Thuiswerk	127
Enkele praktische aanwijzingen voor het werken met groepen	127
binnen CSL-werk	127

Hoofdstuk 5: CSL-werker: houding, kennis en vaardigheden	131
Persoonlijk inzicht en transformatie	131
Een liefdevolle en respectvolle houding	131
Kennis hebben van de creatieve media die je inzet	132
Improviserend en spelend kunnen werken	133
Vorm kunnen geven aan een methodisch aanbod	133
Procesmatig werken met CSL-opdrachten	135
Praktijkvoorbeeld: Werken aan het thema ‘verlangen’	135
a. Gronden en ontspannen	135
b. contact met het lichaam en de stem	137
c. In contact zijn met het beeldende materiaal	137
d. Onderwerp en opdracht	138
e. Reflectie	138
Het begeleiden van creatieve en expressieve werkvormen	139
a. Het uitleggen van de opdracht	139
b. Het uitvoeren van de opdracht	139
c. Het begeleiden van het proces tijdens de opdracht	140
d. Het nabespreken van de creatie	141
Gespreksvaardigheden beheersen	142
a. Actief luisteren	142
b. Open en gesloten vragen	143
c. Het bespreken van een beeldend werkstuk	145
Liefdevol werken met emoties	146
Werken met spanning en ontspanning	147
Werken met innerlijke saboteurs	148
- De perfectionist	148
- De ‘pleasing person’	148
- Jezelf ‘klein maken’ versus ‘jezelf bewijzen’	149
- Beperkende overtuigingen	150
Werken met mantra’s	150
Muzikale begeleiding	152
Werken met grondtonen	153
Werken met uitdrukkingen en afbeeldingen	154
Werken met rituelen	157
Een podiumpresentatie begeleiden	158
Tenslotte	161

DEEL 3: EEN CSL TOOL-KIT	163
Hoofdstuk 6: Tool-kit CSL Binnen de 5 levensgebieden:	165
Fysiek, emotioneel, sociaal, mentaal en spiritueel	165
1. HET LEVENSGEBIED: FYSIEK	165
Werkvorm 32: Klinkers zingen, de berg op en af (<i>zingen</i>)	165
Werkvorm 33: Ja-zingen is Ja-zeggen (<i>zingen, boetseren</i>)	167
Werkvorm 34: Neuriën, zoemen, kauwen, roepen en uitblazen (<i>stemwerk</i>)	168
Werkvorm 35: Je hielen raken de lucht (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	169
Werkvorm 36: Zelfmassage (<i>lichaamswerk</i>)	169
Werkvorm 37: Zintuiglijk gewaar-zijn (<i>stemwerk, boetseren</i>)	171
Werkvorm 38: De dialoog-dans (<i>tekenen, dansen, schrijven</i>)	172
Werkvorm 39: Het eren van het lichaam (<i>schrijven en tekenen</i>)	173
Werkvorm 40: Chakra's in klank en kleur (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	174
Werkvorm 41: Liefdevol van de kosmos naar de aarde (<i>lichaamswerk</i>)	177
Werkvorm 42: Binnen en buiten in beweging (<i>lichaamswerk, dansen</i>)	177
2. HET LEVENSGEBIED: EMOTIONEEL	179
Werkvorm 43: Emoties laten klinken (<i>zingen, lichaamswerk, tekenen</i>)	179
Werkvorm 44: De emotie: Bang, boos, blij en bedroefd (<i>lichaamswerk, stemwerk, boetseren</i>)	180
Werkvorm 45: De tegengestelde emotie verwelkomen (<i>stemwerk, tekenen</i>)	182
Werkvorm 46: Het lichaamspantser (<i>schilderen, stemwerk, dansen</i>)	183
3. HET LEVENSGEBIED: SOCIAAL	185
Werkvorm 47: Vader Jacob (<i>zingen</i>)	185
Werkvorm 48: The sound of Music (<i>zingen</i>)	186
Werkvorm 49: Het weer (<i>lichaamswerk en stemwerk</i>)	187
Werkvorm 50: Naam zingen in de groep (<i>stemwerk</i>)	188
Werkvorm 51: De zoemtoon douche (<i>stemwerk</i>)	189
Werkvorm 52: Zoemen (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	190
Werkvorm 53: De begroeting (<i>lichaamswerk</i>)	190
Werkvorm 54: De handendans (<i>dansen, lichaamswerk</i>)	192
Werkvorm 55: Lachen (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	193
Werkvorm 56: Tijgeren (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	194
Werkvorm 57: 'Ik en de ander' in gevoel (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	194
Werkvorm 58: Laat je aanraken (<i>lichaamswerk, stemwerk</i>)	195

Werkvorm 59: Voor jezelf uitkomen	196
<i>(lichaamswerk, stemwerk, schilderen)</i>	196
Werkvorm 60: In vrede omhelzen <i>(lichaamswerk, dansen, tekenen)</i>	197
Werkvorm 61: Presentatie <i>(stemwerk, lichaamswerk, schrijven, drama)</i>	198
Werkvorm 62: Musiceren en dansen in een buiten- en een buiten- kring <i>(stemwerk, lichaamswerk)</i>	200
Werkvorm 63: Het krachtdier <i>(stemwerk, lichaamswerk, boetseren)</i>	201
Werkvorm 64: De bloem <i>(meditatie, tekenen, zingen)</i>	204
Werkvorm 65: De oermens-dans <i>(dansen en stemwerk)</i>	205
Werkvorm 66: Een klein lied componeren naar aanleiding van een gedicht <i>(componeren)</i>	206
4. HET LEVENSGEBIED: MENTAAL	208
Werkvorm 67: Je hoofd vrij dansen en zingen als ritueel <i>(lichaamswerk en stemwerk)</i>	208
Werkvorm 68: Zingend klagen <i>(stemwerk en drama)</i>	209
Werkvorm 69: De Boeddha <i>(schilderen, meditatie)</i>	210
Werkvorm 70: Lichaamsbewustzijn <i>(lichaamswerk)</i>	211
Werkvorm 71: Analyse spreekstem <i>(stemwerk, tekenen)</i>	212
Werkvorm 72: Het schrijven van een lied <i>(schrijven)</i>	213
5. HET LEVENSGEBIED: SPIRITUEEL	217
Werkvorm 73: De oude wijze man of vrouw <i>(dansen, boetseren, zingen)</i>	218
Werkvorm 74: Hongi: Een rituele groet <i>(lichaamswerk, schilderen)</i>	220
Werkvorm 75: Symbolen <i>(tekenen, schrijven, dansen)</i>	221
Noten	222
Nawoord	223
Benodigde materialen	224
Literatuuroverzicht	226
De Kleine Tiki	229