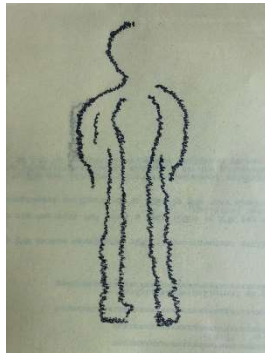


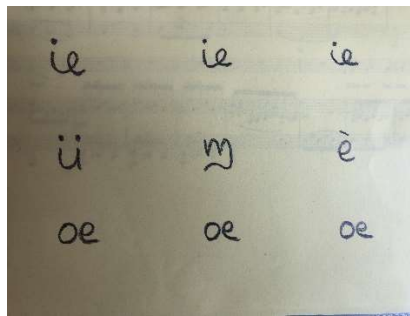
M/MJ als verbindende klank

klanken

We hebben gezien (<https://www.klankcoach.com/>) dat het laten klinken van M/MJ (hoorbaar of in stilte) alle cellen van je huid in trilling zet (zie Ilse Middendorf).



We hebben ook gezien dat M als verbinder werkt bij klinkers, bijvoorbeeld in een oefening *mmm-OE-mmm*. Het gaat om de lijfelijke verbinding met de klinker die gezongen wordt. M/MJ werkt ook als verbinder tussen klinkers, bijvoorbeeld *OE-mmm-IE* vs *OE-ÜÜ-IE*.



zielsniveau

De verbindende kracht van M/MJ vindt ook op zielsniveau plaats. Het eerder genoemde zelfingenomen genietende 'bruintje beer' gevoel bij het neuriën van M is daar een voorbeeld van. Dat geldt ook voor het gevoel 'even bij jezelf te rade te kunnen gaan' met M.

(<https://www.klankcoach.com/>). Het neuriën van M 'bevestigt' als het ware je bestaan op dat moment in de wereld. Probeer het maar eens uit als je ergens zit of wandelt: eerst zonder klank, daarna neuriënd M (eventueel in stilte door louter klankvoorstelling). De beleving zal heel verschillend zijn. M geeft verbinding van binnenuit met de trillende grens van je huid; je huid die het contact vormt met je kleding / de lucht / ... / met de wereld waar je in bevindt. Neuriën op M kan daarbij existentiële bevestiging en vertrouwen geven.

De klank M kan haar werking hebben je je alleen voelt doordat je je verbonden kunt voelen. M kan helpen als je té veel aanwezig bent (werkt dan rustgevend) of als je té weinig aanwezig bent (en geeft dan een aangename lichaamsbewuste aanwezigheid). Ook als je niet kunt slapen kan neuriën op M helpen.

We kunnen dus zeggen dat M niet alleen verbindend is in relatie tot andere klanken, maar ook op zielsniveau. M begrenst, of beter gezegd 'maakt de grens van je lichaam voelbaar', doordat alle cellen in trilling worden gezet. Op zielsniveau kan M zorgen voor lichaamsbewuste aanwezigheid, vertrouwen, een beschermende werking, of zelfingenomenheid. M kan helpen als je té veel of té

weinig aanwezig bent (dissociatie of terugtrekking te voorkomen) en geeft een stromende lichamelijke aanwezigheid.

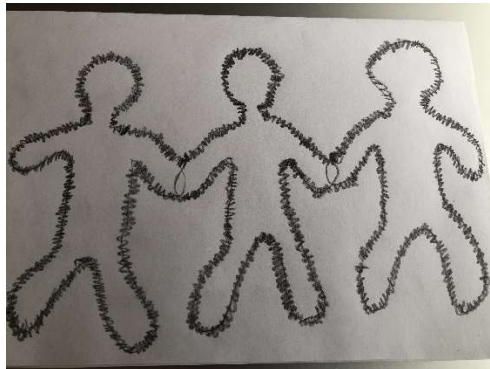
Samen één

Op zielsniveau kan M dus beschermend werken, en dat werkt ook tussen mensen. Toen mijn zoontje een half jaar oud was, had hij veel last van huid eczeem. Ik heb toen vele nachten met hem in mijn armen gezeten, neuriënd, of luisterend naar klavecimbelmuziek. Het neuriën van MJ met een kind in je armen geeft beschermende werking. Bijzonder is dat het lijkt alsof het samenzijn op dat moment een vibrerende grens krijgt die gevormd wordt door de gezamenlijke contouren: de beschermende vader of moeder en kind: samen één.



Een groep mensen verbinden

M verbindt ook groepen mensen. MJ kan daarbij a.h.w. d trillende grens van de groep als geheel vormen. Dat is een bijzonder en fijne ervaring. Neuriën op MJ door een koor heeft een enorme verbindende werking omdat het enerzijds doorstroming geeft binnen de groep, maar tevens de groep als geheel in de wereld tot trilling laat komen. Het geeft a.h.w. een levende, klinkende en voelbare grens aan de groep op dat moment in de wereld. Dat is een geweldige ervaring. Deze kan versterkt worden door elkaar de hand te geven. De werking van MJ is hierin heel bijzonder.



M doet de groep als eenheid resoneren, en 'bevestigt' daarmee a.h.w. het klinkende bestaan van de groep op dat moment. M versterkt de contouren van het klinkende koor op dat moment.

