

Stembevrijder Chantal Goossens over

# De helende kracht van de stem

Mimi van Dijk

Daar waar het hoofd spanning vaak vertaalt in het rondgaan van veel gedachten zonder tot een oplossing te komen, ziet stemwerktherapeut Chantal Goossens (52) de ingang van het lichaam én de stem als een weg naar de kern van wat er stagneert in het systeem van een persoon. Daarom helpt zij al jaren mensen met uiteenlopende klachten en verlangens door middel van stem en zang. Dit doet ze met een-op-een- en groepsessies, maar ook in de vorm van trainingen bij bedrijven.

Na een flitsende start in de commerciële muziekbranche, merkte Goossens dat ze werd opgeslokt door de eisen van die wereld. Ze sloeg een andere weg in en werd stemwerktherapeut en yogadocent. Ook zong ze mantra's in groepen. Daar zag zij wat het doet als mensen naast het meditatieve 'naar binnen voelen' óók de kwetsbaarheid van het zingend 'naar buiten komen' beoefenen. Ze raakte gefascineerd door stembevrijding en de positieve effecten ervan.

## Vrije stem

Chantal Goossens geeft haar sessies in een prachtige, lichte praktijkruimte in Den Haag. Je voelt direct de rust over je heenkomen zodra je er binnenstapt. 'Dit is inderdaad een heel fijne plek,' zegt ze. 'Cliënten vinden dat ook.' Stembevrijder Goossens is de grondlegster van de Inner Singing school voor de vrije stem. Inner Singing biedt een opleiding aan professionals als coaches, trainers en therapeuten die hun deelnemers willen begeleiden naar authenticiteit, contact en een groter gevoel van welzijn door middel van stem, klank, adem en lichaamswerk. Ook worden er privésessies gehouden.

'Bij een privésessie vraag ik de cliënt eerst om de ogen te sluiten en het lichaam te voelen. Vervolgens vraag ik hem of haar geluid te maken met hun stem, zoals zuchten, brommen of een klank. Vaak is het geluid in het begin zacht, maar wordt het krachtiger naarmate de cliënt zich vrijer voelt. Dit helpt om emoties te uiten en los te laten.' Goossens vindt het belangrijk om te benoemen dat het om integratie van het voelen gaat. Dan kan er heling plaatsvinden. Volgens haar gaat het niet om oplossen, maar om doorstromen en het toe-eigenen van gevoelens.

## Persoonlijke ontwikkeling

Goossens behandelt mensen met uiteenlopende klachten en/of behoeften. Van een verlangen om zich beter te kunnen uiten, tot het verwerken van trauma, rouw of ander diep verdriet, het doorbreken van patronen en het durven aangeven van grenzen. Haar cliënt Birgit Douma (59) zou de reden waarom zij bij Goossens komt, omschrijven als een wens in persoonlijke ontwikkeling. 'Ik voelde dat ik voller wilde leven en meer wilde ondernemen. Volgens mij is de stem een heel goede ingang daarvoor en zo besloot ik om naar Chantal te gaan.'

Ze vervolgt: 'Om te ontdekken wat er nog meer in mij leeft, is dit een heel goede manier voor mij geweest. Het opent een stuk in mij waarvan ik niet wist dat het bestond, maar waar ik wel veel plezier van heb.' Douma staat nu veel steviger in haar schoenen als ze voor een groep staat. Daarbij voelt ze zich meer geaard. 'Ik ben me meer bewust van signalen van mijn lichaam. Die neem ik serieus en daardoor weet ik beter welke kant ik uit wil met mijn leven.'



Chantal Goossens (rechts) en Birgit Douma

## Geluid maken helpt om emoties te uiten en los te laten

Goossens vertelt dat tijdens de laatste sessie met Douma verdriet en kracht naar boven kwamen vanuit haar heupen. Na Douma's recente heupoperatie, die ze lange tijd had uitgesteld, voelde ze verdriet en daar gaf ze stem aan. 'Daarna kwam er plezier en kracht tevoorschijn, die ze ook stem gaf in een lied van klanken. De nieuwe heup voelde toen als een belofte voor een toekomst, met minder pijn en meer beweging. Dat gaf haar moed en ontspanning. Gevoelens kunnen zich dus echt verankeren in je lichaam, op een ander niveau dan de ratio. Veel cliënten ervaren dat inzicht als helend,' zegt Goossens.

'Verbinding en contact zijn dingen die bij Chantal centraal staan,' zegt Douma. 'Kun je écht contact maken met datgene wat er in jou zit? En kun je terwijl je dat doet, de ander aankijken en ook dat contact nog aangaan? Dat is best spannend, maar het resultaat is dat beide partijen zich echt gezien en gehoord voelen. Stem



is een uiting van alles wat er in mij beweegt. Dát is wat het doet.'

De sessies hebben Birgit Douma erg geholpen in haar persoonlijke ontwikkeling, en zo zijn er velen met haar. 'Het is supermooi als mensen bij zichzelf komen,' voegt Goossens toe. 'Ik vind het geweldig dat ik mensen met mijn werk kan helpen om autonoom te worden en authentiek te zijn. Ik geloof ook echt dat wij met meer aandacht voor de signalen van ons lichaam, daar uiting aan geven via stem bijvoorbeeld, een grote bijdrage leveren aan onze eigen gezondheid en ons welzijn.' ■

Meer informatie: [innersinging.nl](http://innersinging.nl)