

BE THE MUSIC

Via 5 oefeningen naar jouw originele song!

Welkom

Wat leuk dat je het e-book “Be the Music” hebt gedownload!

Er bestaan meerdere manieren om een mooie song te schrijven. Veelal is het aanbod van songwriting cursussen en tips gestoeld op analytisch denken, waarmee je goeie songs kan maken, maar die niet altijd resulteren in iets **origineels**. Je kunt echter ook vanuit een heel andere benadering songs schrijven.

In dit e-book reiken we je **5 oefeningen** ter voorbereiding van het schrijven van je eigen, originele song aan.

Be the music

Je kan muziek **bedenken** maar je kan ook zelf de muziek **zijn**: **Be the Music**.

Dit is voor de meesten van ons misschien wel de

moeilijkste stap om te leren, omdat we in een maatschappij leven die analytisch denken beloont en de intuïtie niet.

Als gevolg daarvan hebben de meeste mensen hun gevoelens afgesloten en de houding aangenomen dat intuïtie verbonden is met psychische fenomenen en derhalve minder gewenst.

Functioneren zonder gebruik te maken van al onze vermogens is als kaartspelen met een onvolledig kaartspel.



Wat anderen ervaren



Als het je al gelukt is om een eigen tekst te schrijven, of een melodie te verzinnen, kan het vaak knap lastig zijn om hier een opzet van een song van te maken.

90% van al onze workshop deelnemers vertelden ons over hun eigen bevindingen tot dan toe:

“Mijn song

- is te clichématig”,
- is stom”,
- slaat nergens op”,
- lijkt op die en die”,
- is al een keer gedaan”,
- heeft te weinig afwisseling”,
- is saai”,
- is nog steeds niet af,

en meer ...

Ja, dat zijn nog maar een paar uitspraken van wat zij met ons hebben gedeeld. Ook hadden velen van hen de ambitie een song te schrijven maar wisten niet waar te beginnen ...

Wie zijn Will Sophie & Susan Jane?

Music from the Well is het muziekplatform voor onze diverse muzikale activiteiten. Na jarenlang muziek te hebben gemaakt, eigen songs te hebben geschreven en op de meest uiteenlopende podia te hebben gestaan, willen wij onze opgedane ervaring en kennis graag met anderen delen.

Wij ondervinden zelf welke toegevoegde waarde muziek vanuit de intuïtie maken in ons leven heeft en hopen hier anderen mee te inspireren.

Improviseren

Bij het schrijven van onze eigen songs hebben we ondervonden dat het maken van muziek vanuit de intuïtie (wat wij ook wel 'improviseren' noemen) de meest pure songs opleveren. Veel gehoorde feedback van ons publiek is dat ze het zo 'knap' vinden dat wij kunnen improviseren.

Omdat wij ervan overtuigd zijn dat iedereen kan improviseren ervaren wij dat zelf helemaal niet als knap!

Ons motto is: "*ALLES IS AL GEDAAN*, maar niet op jouw manier!"

Bekijk hieronder een interview docu door S&WHY over ons muziekplatform "Music from the Well"



Ontspanning en focus



Om te kunnen improviseren zijn wat ons betreft ontspanning en focus basisvereisten. Zonder deze voorwaarden zal het resultaat eerder een bedachte, dan een authentieke song opleveren. Hoewel rationele mensen 'vertrouwen op je gevoel' en het woord 'intuïtie' vaak 'zweverige onzin' vinden, **blijkt in de praktijk het denken ons niet altijd te geven wat we zoeken.**

Herken je dat: je probeert op iemands naam te komen maar het lukt je maar niet! Na een frustrerende zoektocht in je hersenpan besluit je het toch maar even los te laten. En ja hoor: binnen no-time schiet de naam je opeens te binnen en meestal op een moment waarop je het helemaal niet had verwacht. Ontspanning geeft toegang tot informatie en vaak tot ideeën die je anders nooit had kunnen toelaten.

In dit e-book hebben wij speciaal voor jou 5 oefeningen samengesteld om jou op weg te helpen naar intuïtief songs te schrijven.

Ga je met dit e-book aan de slag dan:

- Zul je zelf ervaren hoe het is als je iets vanuit je creatieve bron maakt,
- Leer je de focus te herpakken en/of te versterken,
- Ontvang je de tools om een start te maken met het schrijven van een originele song.

De oefeningen, een introductie

ONTPRIKKELEN

'Ontprikkelen' kunnen we als het ware beschouwen als het op dat moment geen aandacht schenken aan allerlei informatie.

Fysieke en non-fysieke prikkels

Vaak vormen te veel fysieke en non-fysieke prikkels om ons heen een oorzaak van gebrek aan focus.

Met fysieke prikkels bedoelen we bijvoorbeeld: het zien van een vogel die voorbij vliegt, de burens die langs het raam lopen, een telefoon die rinkelt of piept, een tv of video op je tablet die aanstaat, de muziek van je huisgenoot, een gesprek van je kind, geluiden van een wasmachine, eigenlijk alles dat in het dagelijks leven jouw aandacht opeist.

Met non-fysieke prikkels bedoelen we:

je gedachten.

Ieder mens heeft ongeveer 50 gedachten per minuut en die kunnen gaan over kleine tot grote zaken. Deze zullen hoe dan ook non-stop de revue passeren, dat is heel normaal. Het is de kunst om ze **geen aandacht te geven** en je aandacht te focussen op datgene waar je wel mee bezig wilt zijn.

Het lukt ons zelf steeds vaker om die gedachten er gewoon te laten zijn zonder er iets mee te doen.

De oefeningen, een introductie

ONTPRIKKELEN

Als je bijvoorbeeld tijdens het muziek maken opeens denkt: “oh ik moet de vuilniszakken nog buiten zetten”, dan laat je dat gaan en ga je daar niet verder over nadenken. En soms lukt dat niet en gaat het muziek maken even niet door. Laat het dan even en begin later opnieuw.

Rustgevende omgeving

Door bijvoorbeeld eerst voor jezelf een rustgevende omgeving te creëren of die op te zoeken, zal in veel gevallen de benodigde ontspanning terugkeren van waaruit we weer gericht kunnen gaan focussen op datgene we op dat moment echt belangrijk vinden.

Lees ook onze gerelateerde Blogs over het nut van [‘Ontspullen’](#) en [‘Consuminderen’](#).



Oefeningen, een introductie

ONTSPANNING

Als het je gelukt is om je gedachten geen of minder aandacht te geven (te ontprikkelen) zul je merken dat je lichaam en geest zich meer ontspannen. Ga maar eens voelen hoe je lichaam zich dan voelt. Voel je de stoel waar je op zit? Voel je de ondergrond waar je op staat of ligt?

Creëren

Als je dan eenmaal ontprikkeld bent, kun je gaan creëren vanuit je intuïtie. Je zult zien dat de ideeën dan vanzelf komen.

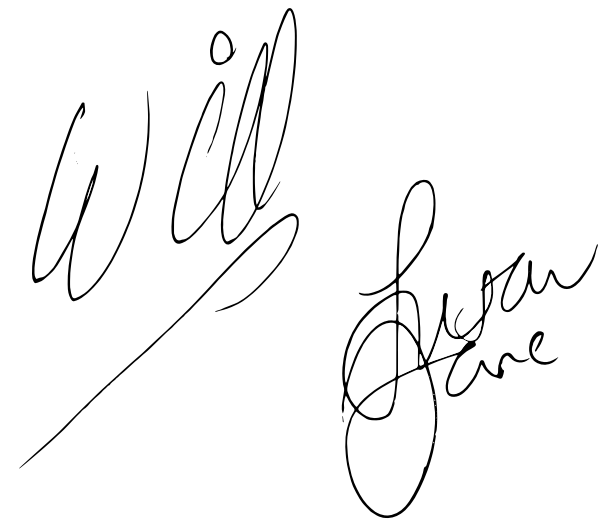
Je maakt de overstap van *denken* naar *zijn*:

Be the Music

Nu volgen de oefeningen die wijzelf hebben gedaan (en soms nog steeds doen) om te ontspannen en daarmee de focus terug te vinden alvorens wij muziek gaan maken.

Vanuit die modus maken wij muziek die spontaan in ons opkomt, vanuit de intuïtie.

Veel plezier!

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Wil' written in a cursive, flowing style. The signature on the right is 'Susan' written in a similar cursive style, with a large, decorative flourish at the end of the word.

OEFENING 1

Letterlijk rust creëren

Ga onderzoeken op welke momenten en waar je de meeste rust ondervindt. Waar en wanneer heb jij echt een moment of dag (deel) helemaal voor jou alleen waarop je niets hoeft en niets doet? Heb je thuis een plek voor jou alleen waar niemand je kan storen als jij dat wil?



OEFENING 2

Als je in gedachten bent verzonken ben je niet aanwezig. Je bent je onvoldoende bewust van de ruimte waar je je op dat moment bevindt. Een goede oefening om je uit je gedachten te halen en opnieuw verbinding te maken met waar je op dat moment daadwerkelijk bent is de zogeheten 'stop-oefening'.

Stop-oefening

Stop gedurende de dag even midden in hetgeen waar je mee bezig bent. Kijk dan 10 seconden intensief naar je omgeving. Kijk naar hoe het water uit de kraan druppelt, ruik de geur van je thee en hoor de vogels buiten etc. Ga daarna weer door met waar je mee bezig was.



OEFENING 3



Aanvullend op de stop-oefening volgt hier een goede variant:

Stop-oefening op een voor jou bekende route

Start een route die je vaak aflegt. Dat kan een straat zijn waar je elke dag doorheen fietst naar je werk, of de route in je auto naar je werk, of je wandeling naar de supermarkt, etc.

Stop op de gekozen route op een plek waar je normaal nooit stopt en kijk om je heen. Schrijf op:

- wat je allemaal ziet
- wat je allemaal hoort
- wat je allemaal voelt
- wat je allemaal ruikt

Komen er tijdens die waarneming nieuwe dingen bij waar je nooit eerder bewust van was?

OEFENING 4

Via deze oefening leer je je door je eigen innerlijke ritme te laten leiden.

- Ga lopen en tel tot vier bij iedere stap die je maakt (elke stap is 1 tel)
- Na vier begin je opnieuw met tellen, maar je blijft gewoon doorlopen
- Loop in een ontspannen tempo
- Zoek een lied waarvan jij vindt dat het bij het ritme past

Luister ter inspiratie naar dit aloude voorbeeld:



OEFENING 5



Maak een lange wandeling, het liefst alleen. Het is wetenschappelijk bewezen dat je hersens beter functioneren en je eerder goede nieuwe ideeën krijgt als je beweegt. Dus ga een stuk wandelen en neem je ideeën op je voicerecorder of dictafoon op.

En nu?



Als het goed is heb je aan de hand van deze oefeningen ruimte weten te maken voor originele, authentieke ideeën die je voorheen niet toeliet.

Nu ben je in staat om vanuit een andere invalshoek een song te gaan schrijven!

Hou ons op de hoogte

Wil je ons laten weten hoe het jou is vergaan?
Laat het ons weten en stuur ons een e-mail naar:
contact@musicfromthewell.com

Voor meer info kun je op onze website terecht:
www.musicfromthewell.com

We wensen je veel succes en bovenal veel plezier!

“Als je altijd doet wat je altijd al deed, dan krijg je wat je altijd al had.”

Workshops

Heb je interesse om met onze hulp nog meer vanuit je intuïtie te leren schrijven?
Dan nodigen wij je uit om je aan te melden voor de workshop Be the Music 1.0.



BE THE MUSIC

Via 5 oefeningen naar jouw originele song!