



## COACH EN THERAPEUT

Borg Diem Groeneveld werkt al meer dan twintig jaar met adem en stem. Een vierjarige opleiding tot adem- en stemtherapeut staat onder zijn leiding. Hij schreef 'Stem en Boventonen' en maakte verschillende cd's.

### PRAKTIJKADRESSEN:

Meneer de Wit  
Baarsjesweg 202  
1057 HS Amsterdam

Metsulaan 4  
1816 EP Alkmaar

### CONTACT:

telefoon 072 - 5095520 of  
borg@stembalans.nl  
Plevierweg 10  
1873 HS GROET

[www.boventonen.nl](http://www.boventonen.nl)  
[www.zangopleiding.nl](http://www.zangopleiding.nl)  
[www.stembalans.nl](http://www.stembalans.nl)

# *Borg Diem Groeneveld*

COACH EN THERAPEUT

ADEM THERAPIE

STEM THERAPIE

COACHING



BORG DIEM GROENEVELD

## Ademtherapie is geschikt bij

*ademproblemen*

*klachten aan de  
ademhalingswegen*

*stress*

*omgaan met pijn*

*bewegings- en  
gewrichtsproblemen*

*vermoeidheid,  
burn-out*

*emotionele- en  
mentale klachten*

## Stemtherapie is geschikt bij

*stemproblemen  
communicatie-problemen*

*verlegenheid en  
spreekangst*

*op zoek naar je  
eigen klank*

**maar ook:**

*om meer jezelf te zijn*

*om lekker in je vel  
te zitten*

*om je vitaliteit terug  
te krijgen*

*om makkelijker  
contact te maken*

*om meer van je te  
laten horen*

*om meer te genieten*

# Adem & Stem

Ademen is een voortdurende beweging van binnen naar buiten en van buiten naar binnen.

Om te kunnen ademen hebben we ruimte nodig. Ruimte in ons lijf en ruimte om ons heen. Als we gespannen zijn, wordt de ruimte in ons lijf kleiner en strakker en trekken we ons terug uit de ruimte om ons heen. Zo perken we de adem in en neemt onze energie af.

Ademen is een proces van geven en ontvangen. In de inademing ontvangen we inspiratie en energie, in de uitademing drukken we ons uit en geven we vorm aan ons leven.

Als we de adem inhouden, hoeven we niet te voelen. Soms is dat zinvol, maar meestal niet. De adem vrijgeven en contact maken is spannend en brengt het avontuur in ons leven weer terug.

Wanneer ons lijf goed gestemd is, komt de stem gemakkelijk tot klinken. Zijn we gestresst, dan klinkt de stem geknepen of hees. Zijn we moe en slap, dan heeft de stem geen volume en kunnen we niet duidelijk articuleren.

Zingen is een dynamisch proces; wat we willen laten horen, vloeit vanzelf voort uit de adem. We kunnen de adem wel dwingen tot iets anders, maar dan raken we onze eigenheid kwijt.

Woorden brengen ons in beweging, wanneer we horen wat we te zeggen hebben. Delen we onze woorden met iemand anders, dan worden we ons bewust van de waarde ervan.

Luisteren naar de eigen stem, wat horen we? Kunnen we onbevangen luisteren of moet de stem doen wat we bedacht hebben?

# de Benadering

ADEMEN

Om de adem vrij te laten stromen doen we bewegings-oefeningen en observeren we de adem. Deze oefeningen zijn eenvoudig en kun je thuis herhalen.

RUIMTE

De handen van de therapeut maken de cliënt bewust van zijn lichaam, ze geven de contouren aan, de grens tussen binnen en buiten. Je gehele lichaam kan doorlaatbaar zijn voor de bewegelijkheid van de adem.

ONTVANGEN  
EN GEVEN

Een adembehandeling is een proces van geven en ontvangen. De therapeut maakt contact met de cliënt door zijn handen en nodigt de cliënt uit zijn handen te voelen. De adem komt in beweging.

CONTACT  
EN  
VOELEN

Door contact te maken met de therapeut wordt de client zich meer bewust van van wat er in hem of haar leeft. De therapeut nodigt de client uit om samen te zoeken naar mogelijkheden om deze gevoelens te delen.

STEMMEN

Om ons lichaam te stemmen gebruiken we ontspanningsoefeningen en oefeningen om ons lijf op de juiste spanning te brengen, zodat de stem krachtig en helder wordt.

KLANKEN

Elke klank roept een eigen adembeweging op. Elke inademing geeft weer lucht aan andere klanken.

SPREKEN

Om te kunnen spreken zoeken we naar woorden die bij ons passen, die kunnen vertellen wat er in ons leeft. Aan ons lijf en onze adem kunnen we voelen of de woorden kloppen, of ze opluchting brengen, energie geven en vorm geven aan ons leven.

LUISTEREN

Therapie is luisteren naar je lichaam, je afstemmen en stem geven aan wat er in je tot leven wil komen.