



## **Meth Medura Foundation Pansori Living Sound**

Le Boulard, december 2009.

Lieve mensen,

De stilte van het Franse land is om ons heen. Het is bijna Kerstmis, wij komen thuis na een lange en enerverende reis. Het is lang geleden, dat U iets van ons hebt gehoord. In april 2008 schreven we de laatste nieuwsbrief en sindsdien is ons leven in een versnelling geraakt. We hebben veel gereisd en er zijn allerlei nieuwe ontwikkelingen, waarover we U willen vertellen. We beginnen met iets, wat U al bekend is.

### **Sri Lanka.**

In onze laatste brief vertelden we u over de ontwikkelingen in Sri Lanka en we stuurden per email een Power Point presentatie van de zes verschillende kleine traumacentra, die in 2007-2008 gebouwd zijn. Samen met de staf van Sewalanka verzorgden wij in mei 2007 een grote training voor de medewerkers van die centra. Daarna zijn we niet meer in Sri Lanka geweest. De oorlog werd steeds grimmiger en het werd buitenlanders en ook de inwoners zelf verboden om naar het Noorden en Oosten te reizen en te werken. Sewalanka werkt voornamelijk in die gebieden en ook zij moesten een deel van hun werk onderbreken vanwege de gevechten. Het was een moeilijke tijd, vooral voor de mensen, die steeds verder van huis verjaagd werden en uiteindelijk in enorme vluchtelingenkampen terechtkwamen.

De president van Sri Lanka wilde eindelijk een eind aan het slepende conflict maken, maar dit gebeurde ten koste van veel doden en gruwelen. Eindelijk kwam er in april een einde aan deze burgeroorlog, die ruim 27 jaar heeft geduurd.

Afgelopen oktober konden wij er voor het eerst weer naartoe. De spanning in het land is voelbaar verminderd, de mensen zien weer een toekomst voor zich en zijn hard aan het werk om hun leven op te bouwen. De eindeloze moed, die hiervoor nodig is, maakt ons stil, want na alles wat vernield is en kapotgemaakt, zien we met respect hoe mensen moed vatten en opnieuw beginnen.

We bezochten het traumaproject in het Zuiden, waar het project gericht was op de gevolgen van de tsunami en in het Noorden, waar het vooral om oorlogstrauma's gaat. Het viel ons op, dat de materiële gevolgen van de tsunami in het Zuiden nauwelijks meer zichtbaar zijn. De huizen zijn herbouwd, de hotels openen hun deuren weer. De toeristen ontbreken nog. Wij spraken met de mensen van het traumaproject daar en zij richten zich op het trainen van vrijwilligers uit de dorpen. Deze vrijwilligers doen onderzoek naar de geestelijke gezondheid in hun dorp en het blijkt, dat 10% van de bevolking ernstige psychische problemen heeft. Er zijn regelmatig contacten tussen deze vrijwilligers en professionals uit de gezondheidszorg. Het project is daardoor verankerd in de bestaande structuren en dat is ook wat we wilden bereiken toen we 9 jaar geleden begonnen.

In het Noorden is de situatie anders. Het meest opmerkelijke is, dat het traumaproject ook tijdens de oorlog heeft kunnen doorwerken. Er is veel noodhulp verleend aan de vluchtelingen en waar mogelijk psychische ondersteuning gegeven. We waren erg onder de indruk van de inzet en risico's die zij genomen hebben.

We hopen, dat onze bijdrage aan het project vanaf nu kan veranderen. We zagen tijdens de reis dat de mensen die we hebben opgeleid zelf creatief vormgeven aan het werk en gebruik maken van wat ze in de trainingen hebben geleerd. Dat doen ze uitstekend.

Er is wel behoefte aan speciale deskundigheid, bijvoorbeeld hoe om te gaan met huiselijk geweld. We zijn in gesprek met een Nederlandse vrouw die daar veel ervaring in heeft. We hopen dat ze in mei met ons kan meegaan, zodat we haar in het project introduceren. Mogen we voor de reiskosten daarvan weer een beroep op U doen? Er is ongeveer € 700 nodig. Onderaan de brief vindt U het banknummer van Meth Medura.

### Pansori Living Sound

Over dit thema hebben we U nog niet zo veel verteld.

In de laatste 15 jaar heeft Yvonne ontdekt dat klank een bijzondere genezende kracht heeft. Jaren geleden maakten we kennis met klankgeoriënteerd zingen, waarbij geen woorden en melodie gebruikt worden, maar klanken op lange klinkers. We hebben daarvoor in Duitsland een opleiding gevolgd en sindsdien in Nederland lessen genomen. Yvonne had een praktijk als psychotherapeute, maar begon het zingen daarbij te betrekken. Deze manier van zingen heeft een bijzonder effect op het lichaam en is onder andere van groot belang voor mensen, die een hersenbeschadiging hebben. De klanken, die een hoge briljante trilling hebben, blijken rechtstreeks het brein te beïnvloeden en dat leidt tot verbazende processen van genezing. Yvonne wilde meer weten over dit effect en heeft met verschillende wetenschappers onderzocht, wat er precies gebeurt. Intussen heeft ze over haar ontdekkingen een boek geschreven: **The Voice, the Body and the Brain - the art of resonance**. Deze zomer heeft ze het persklaar gemaakt en naar Amerika gestuurd, waar het wordt uitgegeven.

### Leergang Pansori Living Sound I

Sinds 2005 krijgt Yvonne steeds meer cliënten, die speciaal komen voor het zingen.

We zochten een manier om haar kennis en ervaring door te geven aan anderen.

In oktober 2008 begon de eerste leergang Pansori Living Sound in Doorn met 16 deelnemers. Het is een tweejarige opleiding met drie lange weekends per jaar en zes studiedagen in kleine subgroepen. Driemaal per jaar geeft Yvonne alle deelnemers een individuele zangles. In de opleiding verzorgt Addy de informatie over de samenhang tussen het zingen en de anatomie van het lichaam. Bovendien verbindt zij het proces met een oude Indiase mythe: Savitri.

De opleiding is bijzonder. De deelnemers zijn therapeuten, artsen, verpleegkundigen, professionele zangers, energetisch therapeuten en mensen uit het onderwijs en de jeugdzorg. Het is een opleiding van twee niveaus. Het eerste jaar is gericht op het ontwikkelen en ontdekken van de klanken van je eigen stem. Het tweede jaar gaat over het leren zingen voor iemand anders. Een belangrijk onderdeel van de opleiding is de anatomie van het lichaam. Hierin is de verbinding met ieders eigen lichaamservaring centraal. Om nauwkeurig te kunnen werken moeten de deelnemers die anatomische kennis hebben.

Yvonne geeft tijdens de opleiding les in de werking van de klank van de stem.

Een ander belangrijk thema in de opleiding is vocale presentie. Hierbij gaat het om het steeds minder controleren van de klank en dieper vertrouwen, dat de klank zelf een richting kiest. Daardoor komt er bij de deelnemers een innerlijk proces op gang. Dit proces ondersteunen we door de Indiase mythe Savitri.

We zijn nu net aan het tweede jaar begonnen. Doordat de deelnemers in kleine groepjes doorwerken op de thematiek van de verschillende weekends, blijkt er een versnelde ontwikkeling op gang te komen. In het tweede jaar ligt het accent op het gaan zingen voor anderen en dit beschrijven en onderzoeken.

Het is een geweldige ervaring om de ontwikkeling van de deelnemers mee te maken en te weten dat dit een geheel nieuwe manier van genezen toegankelijk maakt.

## Taiwan

In 2007/2008 volgden wij een aantal workshops bij een Taiwanese arts. Dr. Dingyin Huang werkt met hoge frequenties en dat is vergelijkbaar met wat er in het zingen gebeurt. Hij is een Westers opgeleide arts, die bovendien TCM, Traditional Chinese Medicine heeft gestudeerd. In zijn workshops werkt hij aan het vrijmaken van energie. Hij noemt zijn werkwijze: EFRT: Energy Frequency Repositioning Therapy. Bepaalde kernovertuigingen blokkeren onze energie en leiden tot problemen en ziektes. Die denkpatronen worden in zijn workshops opgehelderd en losgemaakt, zodat de ziektes en problemen die daaraan gekoppeld zijn zich oplossen. Hij heeft zich in de laatste tijd vooral beziggehouden met kankerprocessen.

Tijdens één van de workshops vroeg Dr. Dingyin aan Yvonne of ze iets wilde zingen. Hij was daardoor meteen diep geraakt en nodigde haar uit om naar Taiwan te komen. In mei 2009 zijn we twee weken in Taiwan geweest en dat werd een feest van herkenning. In Europa zijn mensen vaak eerst afhoudend, als Yvonne vertelt over haar werk met de stem. In Taiwan heeft Yvonne voor verschillende groepen gezongen en steeds was er een onmiddellijke herkenning. De mensen leven daar meer vanuit hun hart en herkennen de energetische werking van Pansori Living Sound™. Hun vragen zijn niet cynisch, maar komen vanuit die herkenning. Het is voor ons heerlijk dat Yvonne's eenzame zoektocht voorbij is. Plotseling willen mensen aan de andere kant van de wereld het horen, leren en ervaren. Yvonne heeft het gevoel dat ze thuiskomt. We gaven een workshop en Yvonne gaf een openbare lezing en we werden overal uitgenodigd. De eerste dag werd Yvonne gevraagd om voor een groep kankerpatiënten te zingen. Dat wilde ze natuurlijk en ze verwachtte een zelfhulpgroep van maximaal 30 mensen. De assistente van Dr. Dingyin, Gin liet ons die ochtend Taipei zien en leidde ons langs Tsjang Kai Tsjek Memorial Hall. 'Daar zing je vanmiddag', zei ze langs haar neus weg. Het bleek om een groep van meer dan 600 mensen te gaan. Yvonne moest even slikken, maar zong en het werd ontvangen als een zegen.

Tijdens de workshop vroeg de directrice van een uitgeverij naar haar boek. Ze wilde het meteen in het Chinees vertalen. Iemand anders zei: Ik sponsor de Japanse vertaling. Een directeur van een muziekuitgeverij wilde cd's opnemen. Dat laatste hield Yvonne eerst af: 'Ik zing altijd voor één speciaal mens met een bepaald probleem. Ik kan niet zomaar in het algemeen zingen.' Bovendien blijkt, dat het onmogelijk is om de hoge frequenties van deze manier van zingen te vangen met digitale apparatuur. Dus nee, geen cd's. Maar hij was vasthoudend en we besloten, dat we het in oktober toch zouden proberen.

Dat is nu net achter de rug, en hoewel we horen, dat de fijne nuances niet helemaal doorkomen, is iedereen enthousiast. De twee cd's hebben beide het brein als thema. Op de eerste cd zingt Yvonne voor verschillende gebieden van het brein en de integratie daarvan. Op de tweede cd staan opnames die linker- en rechterhersenhelft verbinden. Er wordt nu een begeleidend boekje gemaakt en in april komt de cd uit en organiseert Wind Music een programma voor de promotie. De mensen van Wind Music zijn gegrepen door deze manier van zingen. In mei 2010 organiseren ze een congres met alle Taiwanese 'soundhealers' en Yvonne als gast.

We voelen ons opgenomen in een stroom van gebeurtenissen en we vertrouwen ons eraan toe. Dat heeft alles te maken met de geest van de mensen daar.

We willen U nog iets meer vertellen over Dr. Dingyin Huang.

Hij is nog jong, maar hij is, wat men daar noemt 'a Master'. Hij is ingewijd door een aantal grote Chinese Masters: in Confucianisme, in Tao en Zenboeddhisme.

Wij ontmoetten tijdens ons verblijf al die Masters en dat was een bijzondere ervaring. Ook zij herkenden meteen, dat het zingen van Yvonne iets speciaals is en ze wijdden Yvonne in als één van hen. Dat was een ontroerende en overweldigende ervaring.

Yvonne werd daardoor in haar eigen kracht gezet, ze voelt hoe de energie van de hemel haar inspireert en ze vertrouwt ten diepste, dat dit haar weg is.

Nu zijn we terug in Le Boulard, waar we weer hout moeten sjouwen en ons eigen huis schoonhouden. De overgang lijkt groot, maar we ontdekken, dat de verbinding en de opening naar de grotere werkelijkheid ook hier in de stilte blijft. We zijn dankbaar voor de ontmoetingen die hiertoe geleid hebben.

Kunt U zich voorstellen, dat we iedere dag kijken naar de wonderen om ons heen? Hier in de stilte van het Franse platteland komen we terug bij onszelf en genieten van alle contacten, die we mogen hebben, met mensen in Sri Lanka, in Taiwan, in Nederland en Frankrijk, en met onze vrienden in Amerika.

We hopen, dat U met ons mee geniet van de onverwachte wending, die ons leven heeft genomen.

We wensen U een verstilde, muzikale en inspirerende tijd toe en hopen, dat het komende jaar U ruimte geeft voor vernieuwing.

Met lieve groeten,

Yvonne de Bruijn  
Addy J.H. Wartena

Meth Medura Foundation  
Le Boulard  
F-58230 Ouroux-en-Morvan  
email: [methmedura@free.fr](mailto:methmedura@free.fr)  
websites: [www.methmedura.org](http://www.methmedura.org)  
[www.pansori-network.org](http://www.pansori-network.org)

**P.S. We zijn bezig ons adressenbestand aan te passen en zouden graag uw emailadres daarin opnemen. Wilt U ons dat sturen?**