



Merete Nørgaard
Stemmens magi
176 sider
Grønningen 1

Alle tiders selvhjælpsbog. Og med helt andre redskaber, end vi normalt læser os til. **Stemmens magi** er en yderst professionel bog, som fortæller en masse om at stå frem for en forsamling, at synge, at bruge stemmen, at give stemmen det udtryk der kan øge dit selvværd og i bogstavelig forstand ændre din personlighed.

Det sidste er vigtigt og er en forudsætning for, at man kan bruge stemmen optimalt. Ligesom en god og selvsikker stemme kan være med til at fremme din glæde i relationer.

Stemmen er som en muskel, der skal trænes, og den har både en maskulin og feminin side, hedder det i bogen, som så med viden om åndedræt (ca 20.000 gange i døgn) masser af øvelser, fokus på ro, og hvad rolige mennesker gør ved os, og hvordan vi andre når derhen, og en masse andre ting fortæller os, hvordan vi kan bruge stemmen som ven til at opnå harmoni i livet.

Vi kan bruge åndedrættet som redskab til at være kreative og blive inspirerende ved simpelthen at sænke farten og først og fremmest følge og mærke den mest livgivende og naturlige vejviser, vi har, nemlig vores åndedræt.

Således fortæller forfatteren os en masse om åndedrættets betydning til afslapning, afstressning og ganske enkelt komme til at leve mere autentisk og i overensstemmelse med ens sande natur.

Det gør hun på en meget enkel og direkte måde, nøjagtigt som den enkle og direkte måde, vort åndedræt, vor puls og vor stemme viser os vejen til at kunne være mere og mere os selv, give sig selvudtryk og med fuldt potentiale være fri i alle sammenhænge og indtage scenen på job, i

selskabsliv eller i nære relationer.

Kroppen glemmer aldrig, og stemmerne lyver ikke, hedder det, vi er måske bare ikke helt vant til at lytte til os selv.

At stemmen også kan være med til at afdække ens signaturhistorie, at dele ud af sig selv og motivere og inspirere andre, det lyder fantastisk. Og ved gennemlæsning af bogen virker det som om, at arbejder man med stemmen, ja så vil den løsne op for, hvad der skete i fortiden, hvad der hæmmer dig i nutiden, og hvad der vil kunne ændres til det positive fremadrettet.

Merete Nørgaards bog er på mange måder ren og ubesværet psykoterapi, og sådan skal det naturligvis også være, idet stemmen er en af mulighederne for forandring -, som leder, som musiker, som taler, som menneske. Bogen kigger på din indre kritiker, pauser og stillheden der skaber livets tilbud, usikkerheden ved at indtage rum, angsten for at skubbe andre til side, integritet, meditation, stilhed og meget meget mere.

Altsammen redskaber man kan bruge ét for ét eller i sammenhæng i forsøget på at opnå sand livsglæde og sand beherskelse af det at være til stede med sin stemme - til glæde for sig selv OG andre.