

BODY, MIND & SOUL

Het gaat over gezondheid, vertrouwen op je lijf en goed in je vel zitten. Over de kracht van de geest en luisteren naar je intuïtie. Over spiritualiteit, wonderen en liefde. Drie bekende mensen reflecteren ieder op hun eigen manier op de begrippen body, mind & soul. Deze keer zijn dat Liliane Brakema, Milou Mignon en Jeangu Macrooy.

Milou Mignon

‘Ik geloof dat onze stem de blauwdruk van de ziel is’

BODY

“Als zangeres en holistisch stemcoach is het zorgen voor mijn lichaam altijd belangrijk geweest. Wat ik eet, hoeveel ik slaap, hoe ik mijn conditie bijhoud: werkelijk alles heeft een directe weerslag op hoe ik klink. Drinken doe ik bijvoorbeeld absoluut niet, nooit gedaan ook. Alcohol droogt de keel uit. Ik drink bijna alleen maar thee, de hele dag door. Ik maak altijd verse gember en kurkuma thee, dat vind ik heerlijk. Daarnaast probeer ik zoveel mogelijk toegevoegde suikers te vermijden, de enige uitzondering die ik maak is voor pure chocola. De stem is goudeerlijk en als een seismograaf voor hoe ik me voel. Die sensitiviteit is een duidelijke indicator, wat handig is, maar die heb ik ook meerdere keren vervloekt. Zoals toen ik keelontsteking kreeg vlak voordat ik een optreden had. En alle keren dat ik als eerste naar huis ging tijdens een gezellige avond vanwege opnamesessies of repetities de volgende dag. Mijn meest kostbare instrument in zowel mijn werk, passie en leven, draag ik altijd met mij mee. En het is niet enkel een klein orgaan in onze keel. De stem is de optelsom van je ademhaling, je houding, je verbeeldingskracht, je overtuigingen, je gevoelswereld, je visie, je liefde en is eigenlijk een - letterlijke - klankkast van je hele lichaam. Je kunt je stem ook inzetten als medicijn. Door gehoor en geluid te geven aan iets in je fysieke gestel of mentale beleving, kun je veel loslaten. Klank geven aan emoties of pijn, breekt spanning af en creëert ruimte. Je kunt je stem ook inzetten om helende mantra's te zingen, of voor het gebed, dat is kalmerend voor je zenuwstelsel. Het zet de poort open naar meer zelfliefde. En als je samen met anderen zingt, is dat ook heel voedend; dat je voelt dat je niet alleen bent, maar samen met anderen op eenzelfde frequentie vibreert. Zo krachtig is dat.”

MIND

“Mijn mind is bovenal een dromenfabriek. Toen ik afstudeerde van het Conservatorium in Amsterdam vroeg ik aan mijn docent wat hij me mee wilde geven voor de toekomst. Hij lachte en antwoordde: 'Schrijf een boek, maak een film, ga naar de maan en steek er een lichtje aan. Jij kunt alles doen en bereiken wat je je inbeeldt.' Die woorden blijven voor altijd bij me, daar leef ik naar. Volledig vanuit mijn hart, inspiratie en intuïtie. Zo ben ik ook in Galicië terecht gekomen. Ik wilde niet meer fulltime in Nederland wonen, ik wilde naar het zuiden. Waar? Geen idee. Ik sprak de intentie uit dat ik het liefst ergens in een vuurtoren wilde wonen. Al mijn hele leven lang heb ik een fascinatie voor

vuurtorens, die vertegenwoordigen een gevoel van vrijheid voor mij, en schoonheid. Omdat ze uitkijken over de oceaan, omdat ze licht verspreiden. Ik pakte mijn backpack en besloot net zo lang rond te reizen totdat ik mijn plek zou vinden. Eerst ging ik naar verschillende streken in Italië, daarna naar zuid-Spanje. Elke keer als ik op een nieuwe plaats aankwam, trok ik een tarotkaart met de vraag: ‘Waar moet ik heen? Is dit mijn nieuwe thuis?’ Keer op keer trok ik dezelfde kaart: die van de Dood. Terwijl ik door heel Andalusië reisde, kwamen er steeds tekenen op mijn pad die naar Galicië wezen. Een streek waar ik nog nooit was geweest, helemaal niks vanaf wist. Toen ik daar aankwam, bleek er een vuurtorenpad te zijn, een weg die langs allemaal vuurtorens leidt. Er stond een prachtig huis met grond te koop precies op die route. Ik was op slag verliefd. De naam van de kustlijn waar ons huis staat? De Costa da Morte: de kust van de dood. Haha. Ongelooflijk hè?”

SOUL

“De ziel is mijn allerdierbaarste vriend. Een onderdeel van mij en een onderdeel van het universum. Ik geloof dat we allemaal een stukje zijn van één grote bron van licht. We maken samen met zijn allen een reis, om te leren, om bewust te worden. De drie belangrijkste pijlers in mijn leven zijn vrijheid, verwondering en verbinding. Met ons huis in Galicië breng ik die eenheden samen: we organiseren retraites voor stembevrijding, sound healing en yoga. Daarnaast zijn mijn partner en ik ons aan het verdiepen in permacultuur. We leren elke dag weer nieuwe dingen om meer in harmonie te leven met de natuur. We verbouwen onze eigen groenten, koken het liefst op open vuur en we bouwen met natuurlijke en gerecyclede materialen. Ik maak contact met mijn ziel via mijn stem; wanneer ik zing, daal ik af naar mijn kern. Naar een plek van veiligheid en troost. Ik geloof dat onze stem de blauwdruk van de ziel is, dus wanneer we die laten klinken, leren we ook elke keer een nieuw onontdekt stukje van onze ziel kennen. Ik voed mijn ziel door ernaar te luisteren, mijn dromen te realiseren en niet bang te zijn voor het onbekende. Dromen die uit de bron komen, uit het diepste van je hart, hoe onwerkelijk ze ook lijken, kunnen je genoeg kracht geven om de grootste uitdagingen te trotseren. Wat mijn docent mij vertelde, geldt voor iedereen: je kunt alles doen en bereiken wat je je maar inbeeldt.”

enchantingvoice.com

>

TEKST YVETTE BAX FOTOGRAFIE LIEKE ROMEIJN



MILOU MIGNON (1994) is zangeres en holistisch stemcoach. Ze geeft workshops, een-op-een sessies en retreats waarin stembevrijding, emotioneel lichaamswerk en sound healing samenkomen. Ze woont samen met haar partner Simon en ze verdelen hun tijd tussen Amsterdam en Galicië.