



ZANGERES PERUQUOIS

GEBRUIKT HAAR STEM OM EMOTIES TE ZUIVEREN

"Bij vrouwen liggen veel emoties opgeslagen in de baarmoeder. Alleen als die helemaal gezuiverd is, kan de liefde vrijuit stromen"





# Emotional Cleansing:

## Zuiveren van negatieve emoties

Eind november 2013 kwam Peruquois naar Nederland. De zangeres, die de hele wereld rondtoert, heeft een unieke zangstijl en een stem die voedt, verbindt, zuivert en heelt. CHANGE volgde een workshop en praatte met haar over hoe we ons lichaam kunnen zuiveren van negatieve emoties.

### Je startte je carrière als jazz-zangeres; wat maakte dat je jouw manier van zingen wilde veranderen?

Ook al had ik veel succes, ik voelde me ellendig. Jazz is een muziekvorm die veel emotie uitdrukt, maar gaat over een geromantiseerde versie van emoties. Wat ik echt van binnen voelde, kon ik niet uitdrukken. Bovendien draait het in de jazzwereld om cool en sexy zijn, om jezelf te verkopen op een manier die mij tegen begon te staan.

Steeds vaker trok ik mij terug in de natuur. Op een dag zat ik op een hoge klif aan zee te luisteren naar de wind en het geluid van de golven die tegen de klif beukten, en naar de muziek die onder alles aanwezig is. Als vanzelf begon ik mee te zingen. Het was een magisch moment: het voelde alsof ik gezongen werd in plaats van dat ik zelf zong. Gezongen door de levenskracht. Ik voelde me intens verbonden met de aarde, met de bron.

Twee weken later ontmoette ik een Amerikaanse medicijnman. Hij had zo'n sterke energie; ik moest gaan waar hij ging. Ik liet mijn leven in Australië achter me en ging met hem mee naar de woestijn in Mexico. Daar woonden we een zuiveringsceremonie bij. Vier dagen en nachten lang zaten we buiten op de grond, zonder eten en drinken. Opnieuw voelde ik die intense verbondenheid met de aarde, met alles om mij heen. Het leven sprak tot me en opende me van binnen. Het opende ook mijn stem.

### Hoe maakte je vervolgens de stap van daar naar waar je nu bent?

Vanaf dan wilde ik graag dieper gaan met zingen. Door te zingen vanuit de wortels van de aarde, vanuit een plek waar we allemaal heel, wijs en verenigd zijn, van waaruit de liefde vrijelijk stroomt. Ik ging op zoek naar wat die wortels dan waren. Wat de stem, het geluid van de aarde was. Hiervoor verdiepte ik me in traditionele zangstijlen, zoals die van de Aboriginals. Bij die zangstijlen zingen mensen nog veel meer van binnenuit, vanuit hun ware natuur. Mijn huidige manier van zingen is een soort huwelijk geworden tussen mijn oude stijl van zingen en deze traditionele zangstijlen.

Toen ik terugkwam in Australië, ben ik workshops gaan organiseren en cd's gaan maken om mensen te leren zingen van binnenuit, waardoor ze zich opnieuw leren verbinden met de aarde.

### Je nieuwste cd heet 'Emotional Cleansing'. Kan je daar meer over vertellen?

Tijdens de workshops die ik geef, zie ik steeds weer dezelfde geblokkeerde energie in het vrouwelijke lichaam. Alsof vrouwen in tweeën zijn gespleten vanaf de navel. Ze hebben vaak nog wel een verbinding met hun hart maar niet meer met hun baarmoeder. Hun bewustzijn is niet in hun onderlichaam gecentreerd. Ze bewonen hun lichaam niet volledig, alleen de helft. Hierdoor kan de energie, de liefde, niet meer vrijuit stromen.



CHANGE  
99



# "Emotional Cleansing is ontstaan vanuit de behoefte de verbinding met het onderlichaam te herstellen"

Emotional Cleansing is ontstaan vanuit de behoefte om de verbinding met het onderlichaam te herstellen. Daarvoor moet het lichaam eerst van negatieve emoties gezuiverd worden. Voor mijn cd heb ik vijf emoties gekozen: verdriet, angst, woede, verlangen en extase. Om het lichaam te zuiveren, gebruik ik zowel muziek als mijn stem. De muziek brengt je dieper in de emotie. Mijn stem dient als poort om je weer met jouw eigen stem te verbinden en je emotie te durven uiten. Het ondersteunt je tijdens het proces van loslaten. De geblokkeerde energie lost op en zorgt dat je lichaam en je hart zich weer openen. Het zuivert het lichaam op een diep niveau.

## Hoe komt het eigenlijk dat we emotioneel zo bevuild raken van binnen?

We hebben gewoonweg niet geleerd hoe we ons op een diepgaand niveau van negatieve emoties kunnen zuiveren. We proberen het wel door erover te praten, maar dit helpt niet genoeg. De emotie wordt ergens in het lichaam opgeslagen. Bij vrouwen liggen veel emoties opgeslagen in de baarmoeder, omdat zij vaak ook direct verband houden met dit deel van het lichaam.

Als een meisje haar vrouw-zijn gaat ontwikkelen, wordt haar lichaam snel gevuld met seksuele beelden. Muziekvideo's en films doen haar geloven dat ze sexy moet zijn. Het verwijderd haar van haar ware vrouw-zijn, de bron van liefde. Als ze dan haar eerste menstruatie krijgt en er wordt niet goed over gepraat, gelooft ze misschien dat haar vrouwelijkheid iets is waar ze zich voor moet schamen en raakt ze nog verder van die bron verwijderd. En dan zijn

er nog de teleurstellende seksuele ervaringen. Als een man niet goed weet hoe vanuit liefde in plaats van lust met een vrouw te vrijen, komt er een energie haar lichaam binnen die niet goed voelt. Pas als er echt van haar gehouden wordt, kan het zuiveringsproces beginnen. Anders moet je zelf dit proces in werking zetten.

## Wat is het verschil tussen hoe vrouwen zich voor en na het zuiveringsproces voelen?

Ze zien er heel anders uit: hun ogen schitteren, hun hart en lichaam is open. Ze zijn opgelucht, happy, voelen meer liefde.

Maar ook dit verandert weer, daarom is het zo belangrijk om dagelijks te blijven oefenen om in je lichaam te zijn. Bijvoorbeeld door te zingen, dansen of mediteren. Het beste moment is meteen 's morgens. Als het nog stil is in de wereld, is het zoveel makkelijker om jezelf te ontmoeten. Ik adviseer vrouwen om als ze 's ochtends wakker worden, eerst een ademhalingsoefening te doen. Dat is een heel andere manier van wakker worden dan meteen te bedenken wat je aan zult trekken vandaag (zie CHANGE tip, redactie).

Probeer dagelijks in de natuur te wandelen: in het bos, bij de zee, in een park. En omhels eens een boom. Bomen zijn zo intelligent. Het is een snelle manier om weer geaard te raken. Maak je niet druk of iemand je ziet, negeer je mind. Geef jezelf aan de natuur. Daar is het voor mij ook allemaal begonnen en ik ben ervan overtuigd dat dit het startpunt zou moeten zijn.

"Het besef van de pijn die er bij velen blijkbaar opgeslagen ligt, raakt me diep"





# aha

Ik zat op een hoge klif aan zee te luisteren naar de wind en het geluid van de golven, en naar de muziek die onder alles aanwezig is. Als vanzelf begon ik mee te zingen. Het was een magisch moment: het voelde alsof ik gezongen werd in plaats van dat ik zelf zong.

## CHANGE TIP

**1** Leg de linkerhand op je baarmoeder en de rechterhand op je hart. **Denk aan je adem alsof hij opkomt vanuit de aarde; dus eerst door de voeten, vagina, in de baarmoeder, het hart, en uit de mond.** Zo verbind je de baarmoeder met het hart. Voel de tintelingen en de warmte in je handen, voel je buik op en neer gaan. Doe het minimaal vijf minuten, tot je de energie voelt stromen.

**2** Adem in en span je vaginaspieren aan. Hou de adem vast zolang je kan. Dan ontspan je de vaginaspieren en tegelijkertijd adem je uit met de klank: "haaaaaa". **Dit brengt je terug in je lichaam, hierdoor leer je jouw lichaam weer voelen.** Maak je geen zorgen als je eerst nog weinig voelt; hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt iets te voelen.

