

# SJÄLENS SÅNG

- Kurs i sångens förbindelse med själ och kropp -



Tid: 27 - 28 mars, lördag och söndag.

Plats: Liberiet, det medeltida huset söder om  
Lunds Domkyrka

Avgift: 1200:- rabatt 200:- för medlemmar i Kvinnor i  
Svenska kyrkan

Anmälan: Anmälan med namn adress och personnummer  
till [lund@sensus.se](mailto:lund@sensus.se) eller 046 211 79 30.  
OBS! Kurserna är populära så anmäl er i god tid.  
Om Du har specifika frågor om kursen, kontakta  
kursledaren Lena Måndotter tel 040 799 19 eller  
[info@lenamandotter.com](mailto:info@lenamandotter.com)

"The origin of all creation is sound, and music is the language  
of the soul. It vibrates according to the spirit put into it."

"Ursprunget till hela skapelsen är ljud, och musik är själens språk.  
Den vibrerar i överensstämmelse med den ande, som läggs in i den."

HAZRAT INAYAT KHAN

Kursarrangörer: Kvinnor i Svenska kyrkan/Lund  
och Sensus studieförbund

Helgen 27 – 28 mars 2010

på Liberiet i Lund



**sensus**

Den här kursen vänder sig till dig som vill befria din sångröst och fördjupa dess kontakt med det du upplever är av stor betydelse. Det krävs inga förkunskaper i sång för att delta utan var och en arbetar med sin röst på sitt eget unika sätt. I en trygg och dynamisk gruppatmosfär får du lära dig enkla övningar som hjälper dig att förankra din sångröst i både kropp och själ. Din emotionella närvaro i rösten ökar och du blir säkrare i sången.

Människan har i alla tider använt sig av sång för att kontakta sina inre världar och ge uttryck för sin andliga längtan. Sången bär en läkande kraft och att sjunga påverkar både vår kroppsliga och själsliga hälsa positivt. Din röst är unik; det finns bara en sådan sångare på vårt jordklot och du är värd att låta din sång bli hörd och bevitnad.

Välkommen till en sångkurs där vi vågar hålla något för heligt och ge ett kreativt uttryck för dess kraft!



Kursledare: Lena Måndotter

Sångerska och diplomerad sångterapeut vid Royal Society of Arts i London. Lena har studerat för många internationellt kända lärare såsom Paul Newham (Voice Movement Therapy, London), Marion Woodman (jungiansk analytiker och författare) och Ingela Romare (jungiansk analytiker och filmare). Hon har under många år hållit kurser i olika sammanhang; alltifrån Kungliga Musikhögskolan och Malmö Högskola till andra föreningar, företag och institutioner. Hon har också tilldelats många kulturstipendier för sitt konstnärliga arbete; år 2007 fick hon Svenska Kyrkans Kulturstipendium. Mer information om Lena Måndotter på [www.lenamandotter.com](http://www.lenamandotter.com).

"When we do manage to free our own authentic voices the whole being resonates with that truth."

"När vi lyckats frigöra våra egna autentiska röster genljuder hela varelsen av denna sanning."

MARION WOODMAN

I kursen ingår bland annat

- en introduktion till röstens psykologi och sambandet mellan röst och känslor
- rörelse- och andningsövningar som befriar rösten och gör den mer avslappnad
- individuell och gemensam sång i en trygg gruppatmosfär
- kreativ improvisation och tolkning av egna och andras sånger
- introduktion till sången som ett sätt att befrämja den psykiska och fysiska hälsan
- lekfulla övningar i konsten att lyssna på djupet
- en inblick i sångens läkande och andliga funktioner i olika kulturer

"Intuition within art and religion equals conviction and faith. It's about the state of the soul and not about a way to reason."

"Intuition inom konst och religion är likvärdigt med övertygelse och tro. Det handlar om själens tillstånd och inte om ett sätt att resonera."

ANDREJ TARKOVSKIJ