

IK TREK HET NIET MEER!

From tension, through exertion, to relaxation.

Van spanning via inspanning naar ontspanning

Hosted by: Studio Sam van Haren

Project Information (EN)

Society and our bodies

In this busy, demanding, performance-oriented, fast and digital society, I notice that both me and many others in my generation are increasingly neglecting our bodies. On one hand, we feel the pressure to get the most out of our lives and try to juggle as many balls in the air as possible. On the other hand, we think we relax through our digital gadgets: we scroll through social media as a "break" between work or lay on the couch with our latest series. Our minds are restless and this reflects in our bodies, which (unconsciously) experience enormous tension as a result. Because this way of relaxing doesn't require any physical effort, we don't engage our bodies in the relaxation process. Our body doesn't unwind. On the contrary: social media can be a source of tension.

Liberation through our voice

As a singer, I've often noticed how important it is to actively engage the body in relaxation! Using our voices plays a major role in this. It allows me to fully connect with the present and release my daily frustration and stress. Because I want to offer others this physical way of relaxation, I created a space where this is possible.

In my scream booth, our daily tension can be expressed loudly and safely. By pushing against an increasingly heavy element, you can unleash a primal scream within yourself. A space where you can let go and release your tension through screaming.

From tension, through exertion, to relaxation.

Projectinformatie (NL)

De maatschappij en ons lichaam

In deze drukke, veelvragende, prestatiegerichte, snelle en digitale samenleving merk ik dat zowel ik, als vele anderen uit mijn generatie ons lichaam steeds meer verwaarlozen. Enerzijds voelen we de druk om het allerbeste uit dit leven te halen en proberen we zoveel mogelijk ballen tegelijk in de lucht te houden. Anderzijds denken we te ontspannen via onze digitale gadgets: we scrollen op sociale media als 'pauze' tussen ons werk door of ploffen op de bank met onze nieuwe serie. Ons hoofd draait overuren en dit uit zich in ons lijf, dat hierdoor (onbewust) onder een enorme spanning staat. Doordat het ontspannen ons geen fysieke inspanning kost, nemen we ons lichaam niet mee in de ontspanning. Het komt niet tot rust. Integendeel: sociale media kunnen een bron van spanning zijn.

Bevrijding door onze stem

Als zangeres heb ik vaak genoeg gemerkt hoe belangrijk het is om het lichaam actief mee te nemen in de ontspanning! Het gebruik van onze stem speelt daarbij een grote rol. Het zorgt ervoor dat ik volledig in het hier en nu kan komen en mijn dagelijkse frustratie en stress kwijt kan. Omdat ik anderen deze lichamelijke manier van ontspannen ook graag wil bieden, creëer ik een plek waar dit kan.

In mijn schreeuwcabine kan onze dagelijkse spanning, op een veilige manier, luidkeels geuit worden. Door tegen een steeds zwaarder wordend element te duwen, kun je een oerkreet bij jezelf ontketen. Een ruimte waar je jezelf kan laten gaan en je spanning al schreeuwend mag loslaten.

Van spanning via inspanning naar ontspanning.

Image List

Filename	Caption	Credit
ddw2025-header_1756662330.jpg		
ddw2025-schreeuwcabine_1756662338.jpg		

The images above are included in the ZIP under /images.