



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite](#)
[zum Advent-Voyomo 1](#)

[4 Advent-Voyomos](#)

Advent-Voyomo 1 2016 - Weitere Anregungen

[pdf-Version](#)
(zum Ausdrucken)

Sie können auch über den [Blog](#) voyom-Übungen (voyomos) finden, die Sie besonders ansprechen. Dort gibt es auch Informationen zu Hintergründen und Aspekten der Ausführung.

[Blog](#)

Advent-Voyomo 1: Ruhe - weitere Anregungen

Heinz Stolze, 25.11.2016, 14.10.2019

Zur Vergrößerung der Schrift einmal oder mehrmals die Tasten strg und + drücken (bzw cmd und +).
Verkleinern mit - statt +, zurück zu Originalgröße mit 0 (= null) statt +.

Fragen und Kommentare per Mail sind willkommen. Benutze den Link [Mail](#) oder adressiere an stolze@forum-stimme.de

Für die hier beschriebenen Übungen ist es sinnvoll, zuvor die Seite [voyomo_1advent16](#) zu bearbeiten.

Ausbau

weitere Anregungen

Körperstellung

Hände auf Kopf und Bauch - Intensivierung der Klangwahrnehmung - tiefe Ruhe

Lege die linke Hand auf den Bauch, zwischen Bauchnabel und Rippenbogen, die rechte auf den Kopf. Töne dabei das Voyomo in der Form X12321_x6_5_X5_ :// , bzw. so wie es auf [voy_adv16-1_inex](#) zu hören ist. Wiederhole es immer wieder, wobei Du deine Aufmerksamkeit wie folgt leitest:

Verfolge einige Zeit lang in der Kontaktfläche zwischen linker Hand und Bauch die Schwingungen des Körperklanges. Achte auch auf die Vor- und Rückbewegung der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen. Wenn dich dabei deine Wahrnehmungen in der rechten Hand zu sehr stören, hebe sie ein wenig an, so dass der Kontakt zum Schädel schwächer wird.

Verfolge nun einige Zeit lang in der Kontaktfläche zwischen rechter Hand und Schädeldecke die Schwingungen des Körperklanges und wie sie sich bei hohen und tiefen Tönen unterscheiden.

Setze die Übung fort und gleite auf dem zweiten Ton 5 (X5) mit deiner Aufmerksamkeit in die linke Hand auf dem Bauch. Verfolge weiterhin achtsam den Körperklang dort und gleite, wenn es dir angemessen scheint zurück zur rechten Hand, auch dies wieder auf Ton X5. Wechsele in dieser Art nach Belieben hin und her.

Versuche schließlich auf Ton X5 in die Verbindung zwischen Körper und Kopf zu spüren, verfolge dabei den Klang auf der Strecke Kopf-Hals-Brust-Bauch. Dabei kannst Du den Ton X5 beliebig lang tönen und auch wiederholen, so daß Du dieser Verbindung ausführlich nachspüren kannst.

Wenn das gelungen ist, fahre mit dem permanenten wiederholen der Tonfolge fort und lasse deine Hände am Körper entlang ganz langsam aufeinander zugleiten, verfolge dabei weiter den Körperklang in Händen und Oberkörper. Lass deine rechte Hand bewußt über Stirn, Augen, Nase, Mund, Hals, Kehlkopf bis unter die kleine Höhle unter dem Kehlkopf gleiten. In dieser Position soll sie sich mit der aufwärts gleitenden linken Hand treffen, dies sollte frühestens nach fünf Durchgängen der Tonfolge geschehen. Verschränke dann die Finger außer den Daumen ineinander und lege das letzte Fingerglied des rechten Daumens auf dem rechten Schlüsselbein ab, verfare ebenso linksseitig. Lass deine Schultern und Ellenbogen dabei locker hängen! Achte darauf, die Zähne nicht zusammen zu beißen!
(Wenn Du magst, probiere aus, welche Auswirkung das Zusammenbeißen auf den Körperklang hat.)

Fahre fort zu tönen und richte nun deine Körperklangwahrnehmung auf beide Daumen, beide Handflächen und auf die Region von Becken bis Kopf und versuche, den Klang in Oberkörper, Händen, Kopf und Armen gesamtheitlich zu erfassen. Töne weiter, solange Du magst.

Wenn Du aufgehört hast zu tönen, fühle in Ruhe dem Körperklang nach, atme dabei langsam und tief weiter.

Zum Schluß lasse die Hände ganz langsam am Körper entlang sinken, genieße den Körperkontakt, löse die Verbindung der Finger, wenn die Arme in voller Länge nach unten hängen und laß dann die Hände zu den Seiten hin gleiten und schließlich frei nach unten hängen. Spüre nach, wie mit dem Nachklang im Körper ein Gefühl von Gelöstsein und tiefer Ruhe verbunden ist.

Besondere Klangerlebnisse auch im Körperklang (Quint, Duodezime, Quart)

Besonderes körperliches Klangerlebnis - ein Taktschlag für Klang-Freaks

Bei der zweistimmigen Versionen ergibt sich eine besonders intensive Art der Klangverbindung, wenn Ton 5_ und Ton 1 zusammentreffen. Dabei entstehen Klangüberlagerungen, die Fachleuten aus dem reinen Singen bekannt sind, und führen in der Körperwahrnehmung des Klanges zu besonderen, intensiven Empfindungen.

Fall a) gleiche Stimmen (Frau und Frau oder Mann und Mann)

Der Tonabstand ist eine Quint. Wird sie gut getroffen, so verschmelzen die Klänge ziemlich stark und es entsteht zumindest die Anmutung eines bestimmten, wesentlich tieferen Tones, nämlich eine Oktav unter dem Ton 1. Diese Wahrnehmung kann zu einem starken körperlichen Erlebnis des Zusammenklanges führen. In Analogie zur Verbindung der Klangstrukturen der Töne beim Hören kann man sich auch einen größeren, gemeinsamen Körper vorstellen, der die Körper der Singenden umfaßt.

Fall b) Frau singt Ton 5, Mann singt Ton 1

Der Tonabstand ist eine Duodezime (Quint+Oktav). Die Frauenstimme wird gänzlich in die Männerstimme eingebettet (bezüglich der Obertonstruktur), der Klang des tieferen Tones erscheint auf komplexe Art erweitert und belebt.

Fall c) Mann singt Ton 5, Frau singt Ton 1

Der Tonabstand ist eine Quart, sie ergibt Klangverschmelzung und Auftreten, zumindest die Anmutung, eines tiefen Kombinationstones, hier 2 Oktaven unter Ton 1. Dies beruht auf demselben Phänomen wie die tiefe Tonwahrnehmung in Fall a und kann vergleichbaren Erlebnissen und Vorstellungen führen.

Es empfiehlt sich, zunächst nur die beiden Töne 1 und 5 zusammen zu singen und dabei die beschriebenen Klangphänomene aufzuspüren. Achtet darauf, wie sie auf Euch wirken. Später könnt Ihr dann bei der Ausführung der zweistimmigen Versionen die gewonnenen Erfahrungen einbringen. (Zusammenklingende Töne 1 und 5 ggf. länger aushalten)

Dur und Moll

Von Dur zu Moll

Dur: X12321_x6_5_X5_ ://

Bei Moll wird 3 zu b3 und 6 zu b6, also jeweils einen halben Ton tiefer.

also in Moll: X12b321_xb6_5_X5_ :// (Das Vorzeichen b gilt nur für den direkt folgenden Ton)

Audio dazu: [voy_adv16-1+moll](#).

Du hörst 3 Durchgänge in Moll.

Erlebe die besondere Intensität, die sich bei Moll einstellt. (Wenn du die verbreitete, unzutreffende Vorstellung hast, dass Moll immer traurig sei, lösche sie aus!)

Von Moll nach Dur: Töne solange du magst in Moll und gehe dann zu Dur über, entweder direkt gänzlich oder zuerst nur teilweise, indem du zunächst nur Ton 3 oder nur Ton 6 anhebst. Erlebe auch körperlich den Unterschied. Spiele auch mit den 3 Varianten, indem du sie nach Belieben verwendest.

Hilfe beim Stuhlgang

Entspannen statt pressen

Klangwanderung längs des Dickdarmes

Wenn die Darmentleerung Probleme bereitet, hängt das oft an verfestigtem Stuhl, der nur schwer durch den Darmausgang geht. Die oben beschriebene Voyomübung (bevorzugt in Moll) hat sich bewährt als Hilfe, um ohne starkes, problematisches Pressen die Entleerung zu fördern. Töne dazu mit Geduld und wende deine Aufmerksamkeit dem Körperschall im Bauch zu.

Basis-Übung

In der Praxis hat sich folgende Variante gut bewährt:

X12b3_21_xb6_5_ ://

X = auf Ausatmung tönen; x = auf Einatmung tönen

_ = Ton etwas länger halten

:// = von Beginn an nach Belieben wiederholen

Audio dazu: [voy_adv16-1+moll](#).

Du hörst 3 Durchgänge in Moll.

Verfolge dabei folgenden Körperweg:

X12b3: Von der Blinddarmregion rechtsseitig hoch bis unter den Rippenbogen den aufsteigenden Teil des Dickdarmes (Colon ascendens) entlang gehen

während Ton b3_: längs des waagerechten Teiles (Colon transversum) nach links wandern,

b321: links abwärts den absteigenden Teil (Colon descendens) entlang verfolgen und weiter bis zur Darmöffnung (Rectum) gehen. Ggf. auch stärkere Variante, siehe weiter unten.

Stelle dir dabei auf diesem Körperweg eine fließende Bewegung des Darminhaltes vor.

Auf xb6_5_ gehe in deiner Vorstellung von der Region der Haare über dem Schädeldach in den Kopf hinein und stelle dir vor, dass hierbei eine schonende Energie für die gewünschte Bewegung des Stuhles bereit gestellt wird.

Timing recht frei, aus dem Körpergefühl heraus

Generell für diese Übung: Gehe dazu über, die Tonfolge nicht in einem festen Taktschlag zu tönen, sondern laß dein **Körpergefühl Ton für Ton** die passende Dauer bestimmen, so kannst du intensiver das "Jetzt" erleben und enger an deiner Körperfunktion (Darm) sein.

Den Abgang bis zum Ausgang modellieren

Stärkere Variante: Darm-anatomisch orientierter Abgang

Auf 321: links abwärts den absteigenden Teil (Colon descendens) entlang verfolgen, so dass Ton 1 etwa auf Höhe des Starttones liegt (Blinddarm), von da aus die tieferen Töne b₁ b₆ anhängen und dabei zur Mitte hin, leicht ansteigen, und dann nach unten zum Rectum (Enddarm) gehen. Die Verschwenkung zur Mitte hin und kurz davor leicht hoch und schließlich nach unten kann man als S-Kurve sehen (griechisch *Sigma*). Siehe ggf. bei Wikipedia unter *Colon sigmoideum* nach oder in anderen anatomischen Darstellungen des Dickdarmes.

Tonverteilung: auf b7 durch die S-Kurve (Sigma), auf 6 senkrecht nach unten (Enddarm) und aus dem Körper heraus.

Zusätzlicher inhalatorischer Ton auf dem Querweg nach links

Mit dieser Verlängerung wird die erste Tonfolge, X12b3_21_ b7 b6, etwas lang, und die Luft mag zu knapp werden, zumal es für eine gute Wirkung ratsam ist, die Töne eher länger zu halten. Eine Lösung besteht nun darin, auf Ton 3 in der Zeit der Verschiebung von rechts nach links, also längs des Colon transversus einatmend zu tönen. Das ergibt zudem auch eine Abwärtsbewegung dieses Darmteils, der dann beim folgenden ausatmenden Tönen wieder nach oben geht. Dies kann auch den Stuhltransport anregen, zumal es mit einem mäßigen Druckanstieg und folgendem Druckabfall im Bauchraum einhergeht. Zusammenfassend dargestellt sieht der Ablauf wie folgt aus:

X12b3_ xb3_ b7_ b6_ ://
rechts aufsteigend horizontal nach links links absteigend S-Kurve nach unten (Enddarm)
lange tönen langsam ausatmen (bremsen)

Probiere aus, ob du während des längeren Tones b3 von X12b3_ noch um die Rechtskurve von aufsteigend nach horizontal und ein Stück Richtung Körpermitte gehen möchtest, bevor das inhalatorische xb3 folgt. Analog kannst du dann bereits vor der nächsten Rechtskurve nach unten hin mit Xb3_21_ (hier 3 etwas länger) einsetzen. Der inhalatorische Ton xb3 findet dann nur im mittleren Bereich des transversalen Teiles statt. Diese Variante ist etwas fließender als die Grundform.

Leichtes Absenken auf dem Querweg

Option

X12b3_ xb3_2*_b3 b7_ b6_ ://
also beim Gang quer nach links leicht nach unten ausweichen

Die Ausweichbewegung soll eher klein sein - nicht ganz auf Ton 2 runter, also nur einen Bruchteil eines Halbtones absenken - und sie soll gleitend erfolgen.

Diese Option mit Absenkung kann helfen, noch eine stärkere Wirkung zu erreichen. Beachte dabei besonders, dass die ausatmenden Töne zuvor möglichst lang sind. Dadurch kannst du dir dann einatmend tönend genügend Zeit für die Passage nehmen.

Danach folgt dann wie zuvor xb6_5. Du kannst diesen Teil, wie es gerade beliebt und günstig erscheint, jeweils vor der Wiederholung des notierten Abschnittes einschieben oder weglassen.

Audio: [voy_adv16-1+xqueer](#)

Du hörst drei Durchgänge, alle mit dem Teil xb6_5 im letzten Durchgang mit der Option xb3_2_b3 (leichte Absenkung bei Queergang nach links).

"Triumph": Dur

Beginne in Dur: Gehe, sobald Bewegung in den Stuhl kommt, auf der Strecke 12b3_zu Dur über, also: 123_. Das gibt ein gutes Gefühl, wie wenn die Wolken aufreißen, und die Sonne plötzlich scheint, und ein See hell erglänzt. Oder wie bei einer feierlichen Prozession!

Der Abstieg links erfolgt dann statt auf b321_ b7_ b6_ auf 321_ 7_ 6_. Diese Variante ist etwas glatter, und kann als beginnend (321) Dur, endend (176) und rückblickend (32176) Moll empfunden werden. Man mag damit im gegebenen Zusammenhang einen Rauswurf assoziieren. Die Moll-Empfindung ist nicht zwingend. Es ist eine gute Übung, auch für die beabsichtigte Wirkung des Tönens, auch auf 321_ 7_ 6_ bei der Empfindung von Dur zu bleiben. Die Tonfolge im "Kopfklangteil" x6_5 wird auch in Dur getönt:

Audio dazu: [voy_adv16-1+xqueer3Moll2Dur](#).

Du hörst 3 Durchgänge in Moll, die folgenden beiden in Dur.

Mehr Wirkung durch Wiederholung

Indem du die beschriebene Übung beim Stuhlgang immer wieder einmal durchführst, kannst du dir damit ein gutes Hilfsmittel anlegen. Merke dir dieses "Gefühl der physischen Erleichterung" in Verbindung mit deinem Klang in Dur. Denn wenn dann einmal ein besonders hartnäckiger Fall auftritt, bei dem sich nichts bewegen will, kannst du nach längeren Bemühungen den Übergang nach Dur in 's Spiel bringen und hast damit eine gute Chance, das Durchrutschen erfolgreich zu provozieren.

generell: Vertiefung des Zusammenspiels von Körperfunktion und Stimmklang

Du kannst diese Hilfsmittel-Wirkung auch verstärken, indem du des öfteren die mit Dur beginnende Variante tönst, wenn Du ein gutes Gefühl im Bereich des Darms hast, direkt nach der Leerung oder auch sonst.

Auch hilfreich: Dich öfter mal deinem Darm zuwenden, ihn anregen

Wende dich gelegentlich oder auch zu festen Zeiten deinem Dickdarm wie folgt zu: lege eine Hand auf die Blinddarmregion und fahre mit ihr langsam den aufsteigenden Teil hoch, töne dazu 123_. Auf dem etwas länger ausgehaltenen (Ton 3_) gehst du dann quer nach links (unter dem Rippenboden) bis zur Körpermitte. Dort holst du neu Luft und gehst zu den Tönen 3_21 von dort zur linken Seite (auf 3_, wieder etwas länger gehalten) und dann nach unten (21) bis auf die Höhe, auf der du rechts begonnen hast. Du kannst diesen Weg auch ohne Zwischenatmung ggf. etwas schneller gehen. Töne danach x65X5 und beginne wieder neu mit 123_.... Der Einschub x65X5 ist sehr angenehm, sofern das inhalatorische Tönen nicht schwerfällt. Du kannst ihn auch ganz weglassen, oder durch ein langsames Einatmen ersetzen, bei dem du die Töne nur denkst und/oder einen inhalatorischen Seufzer zulässt.

Die andere Hand kannst du der ersten Hand auf ihrem Weg folgen lassen, so dass durchgehend diese sanfte Bewegungsanregung am Darm erfolgt. Wenn du mit der linken Hand beginnst, und die rechte folgen lässt, musst du beim Übergang der sich unten links ablösenden linken Hand zum neuen Aufsetzen auf der rechten Seite diese unter dem rechten Unterarm durchschieben. Ganz nach Belieben kannst du den Darmweg aber auch nur mit einer Hand entlangfahren und die andere auf den Bauch oder auf den Kopf legen, jeweils so und dort, wo es sich gut anfühlt. Versuche auch, die rechte und die linke Hand mal zu vertauschen und zu fühlen, was angenehmer ist. Du kannst dich für diese Übung an dem Audio [voy_adv16-1_inex](#) orientieren. Wähle das Tempo und Atempausen so, wie es für dich am besten passt. Oft reagiert der Darm mit gluckernden Geräuschen.

Auch gut für den Darmweg ist die Tonfolge: 123_x3_X321.

Diese gelegentliche Zuwendung ist geeignet, eine gute Verdauung zu fördern und auch, die Wirkung der oben beschriebenen Übung beim Stuhlgang zu verstärken.

**Kombination verschieden
wirkender Methoden**

Zurück zum Stuhlgang: Die voyom-Prozedur für erleichterten Stuhlgang läßt sich gut verbinden mit anderen Methoden, wie Beckenkippen (Schambein aufwärts, Steiß abwärts), beispielsweise durch Füße auf ein Bänkchen stellen oder hinhocken statt sitzen und auch mit einer leichten Massage am der Darmausgang (wie beim Säubern, mit Klopapier, ggf. vorsichtig etwas tiefer). Damit kann man drei verschiedene Wirk-Ansätze kombinieren:

- Voyom: mental
- Beckenkippen: mechanisch, durch bessere Nutzung der Schwerkraft im Bereich des Sigma
- Massage Darmausgang (Schließmuskel): Muskelberuhigung.

**Zur Ruhe kommen,
erweitere Basisübung**

Diese Übung ist in Dur und Moll und auch im Wechsel dieser Spielarten gut geeignet, um zur Ruhe zu kommen. Insofern kann sie auch als erweiterte Basisübung (siehe [voyomo_1advent16](#)) verstanden und verwendet werden.