



voyom

Sprich: Wootomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite](#)

[4 Advent-Voyomos](#)

Advent-Voyomo 2 2016

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

Advent-Voyomo 2: Stärke

Heinz Stolze, 02.12.2016

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

vorab

Basis Thema, Intention und Vorgehen Das voyomo "Stärke" ist eine meditative Übung, die dir hilft, dich auf deine Stärke zu besinnen und sie zu festigen. Sie hat die Phasen: Stärke erfahren, daraus Ruhe entwickeln und einkehren lassen, verfestigen. Sie kann auch zusammen mit einem Text durchgeführt werden.

Wenn Du nicht viel Zeit hast, kannst du in etwa 15 Minuten die Übung schon soweit ausführen, dass sie dir etwas bringt. Folge der Anleitung bis zur Anmerkung: ***** Ende Kurzübung*****.

Vorschlag zum Vorgehen (unverbindlich) bei ausführlicherem Üben: Beschäftige dich eine Woche lang täglich mit dieser Übung. Ein Vorschlag auf die Verteilung der Tage dieser Woche ist in den grünen Feldern unten angegeben. Wenn Du den Ablauf der Übung beherrscht, vertiefe in den folgenden Tagen deine Wahrnehmung des Klanges im Körper und achte auf die Wirkung, die die Übung auf Körper, Seele und Geist hat. Lasse dich auch auf Variationen ein, die dir selbst einfallen.

Wenn Du dich mehr mit diesem Voyomo beschäftigen möchtest, vielleicht auch über die erste Woche hinaus, probiere einige der Anregungen zum Variieren und Ergänzen, die unter dem Link [Weitere Anregungen](#) erreichbar sind.

1. bis 3. Tag

Ablauf, Beschreibung

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zum Tönen beim Einatmen

Diese Übung hat eine besondere Intensität, wenn man einige Töne beim Einatmen statt beim Ausatmen singt. Du kannst aber auch alle Töne ausatmend durchführen. Atme dazu einfach an passenden Stellen ein und singe "normal" - also ausatmend. Geeignete Atemstellen sind in der Spalte links neben dieser Textspalte angegeben. Mehr dazu, sowie eine Anleitung zum Lernen des Singens beim Einatmen findest Du unter [voyomo_1advent16.html](#).

Hören und Mitsummen

höre dir die Melodie an und summe dazu mit. Wiederhole dies, bis Du sie auswendig kannst. [voy_adv16-2](#)

Die Tonfolge läßt sich einfach aufschreiben, indem wir die Töne mit Zahlen beschreiben. Sie geben an, welcher Tonleiterstufe sie entsprechen. Der erste Ton der Tonleiter ist also 1, der zweite ist 2, der dritte 3 und so weiter. Die Atemrichtung wird in der Notation durch das vorangestellte X (für ausatmend, bis ein x folgt), x (für einatmend, bis ein X folgt) angezeigt. Für unser voyomo sieht das so aus:

X1_ 1 1 4_ 1_ 1 x5_ 5 5 X1_1_ 1 x8_ 8 8 X1 (DUR-Tonleiter);
Der letzte Teil, 1 x8_ 8 8 X1, wird zweimal wiederholt.

Der Unterstrich hinter einer Zahl heißt, dass dieser Ton länger gehalten wird. Diese Notation in Zahlen erleichtert das Lernen der Melodie und ermöglicht es, bei der Übungsbeschreibung Bezug auf die Töne zu nehmen.

Passende Stellen zum Einatmen beim Singen nur auf Ausatmung (‘):

X1_ 1 1 4_ 1_ 1
1 x5_ 5 5 X1_1_ 1
1 x8_ 8 8 X1

Im Körper mitwandern

vorab: Wenn dir das Mitwandern im Körper noch nicht vertraut ist, schiebe an dieser Stelle die [Vorübung](#) dazu ein (ganz unten auf dieser Seite).

Die Voyom-Übung: Nun beginnst Du mit dem eigentlichen Voyom: richte Deine Aufmerksamkeit bei jedem Ton auf eine bestimmte Körperregion und versuche dabei, den Körperklang in dieser Region zu spüren. Gehe auf diese Art im Körper einen "Tonweg" von Region zu Region, während Du die Tonfolge summsst. Den Tonweg kannst Du ganz einfach mithilfe der folgenden Audio-Datei lernen.

[voy_adv16-2+reg](#)
Lerne nun auch den Tonweg auswendig, so daß Du das Voyomo ohne Hilfsmittel ausführen kannst.

Der Tonweg dieses Voyomos ist:

Becken Schultergürtel Becken Kopf Becken
drei mal: Becken Ü3-Kopf Becken
(Schultergürtel=Schultern+Schlüsselbeine+Schulterblätter)

Mit Ü3-Kopf ist die Region der Hände bei lang nach oben gestreckten Armen gemeint. Wenn die Arme nicht hochgestreckt sind, denkt man sich in diese Position.

Diese Übung tut ihre Wirkung vor allem durch die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Regionen deines Körpers. Wenn Du dabei auch die Schwingungen fühlst, ist es natürlich intensiver. Um dieses Fühlen zu steigern, kannst Du während des Tönens die Hände auf die jeweils angesprochene Region legen, bzw. bei Ü3-Kopf die Arme hoch ausstrecken und in die Hände fühlen. Probiere auch aus, wie es sich anfühlt, wenn Du den Weg in deinem Körper nur mit den Händen begleitest, indem Du die Hände etwa einen Zentimeter vom Körper entfernt den Tonweg mitgehen läßt.

Deine Tonhöhe finden

Wenn Du die Melodie allein tönen kannst, suche die für dich angenehmste Tonlage, indem Du mal etwas höher oder etwas tiefer tönst. Achte dabei darauf, die Tonlage so zu wählen, dass die hohen Töne (4, 5, 8) deutlich im Kopfbereich klingen, die tiefen (1) dagegen mehr im Oberkörper bis hin zum Becken.

***** Ende Kurzübung *****

Nachfühlen

Nimm dir nach dem Summen Zeit, darauf zu achten, wie sich die Körperregionen des Tonweges nun anfühlen.

Die einzelnen Phasen erleben

Der erste Tonsprung nach oben (von 1 nach 4) ist eine Quart. Sie ist eine typische, schwungvolle Eröffnung. Du kommst mit ihr in den Schulterbereich, in dem Du die Beweglichkeit der Arme erleben kannst und damit auch ein Gefühl des Handelns und der Stärke. Den Sprung auf die Quart kann man so erleben, dass man eine neue Stufe erreicht hat und gut auf ihr verweilen könnte.

Der nächste Tonsprung von 1 nach 5 ist eine Quint. Man kann den Ton 5 so empfinden, dass er einen Zug zurück zur 1 hat. Indem Du diesem Zug folgst, liegt in der 1 nun ein Ruhepunkt. Beim folgenden Hin und Her zwischen 1 und 8 (Oktav) behält man das Tongeschlecht bei (beginnt man zum Beispiel auf einem Ton c, ist auch der höhere Ton 8 ein c). Man verharrt also trotz des großen Tonschrittes in derselben Tonqualität - eine Metapher für Ruhe. Körperlich wird bei dieser Übung das Becken als Ruhepol etabliert.

Das Voyomo ganzheitlich ausführen

Nachdem das Vorgehende vorwiegend dem Einüben galt, kannst Du nun daran gehen, das Voyomo so auszuführen, dass es auch eine gute, stärkende und beruhigende Wirkung erzielen kann. Wiederhole die Tonfolge einige Minuten lang und verfolge dabei den Körperklang auf dem Tonweg. Pausiere zwischen den Wiederholungen einen langen Atemzug lang und fühle den Nachklang im Körper.

4. Tag und folgende

Ausbau mit Text

Text

Zu diesem Voyomo kannst Du dir auch folgenden Text denken, während Du es ausführst:

Du bist noch stark, ***, laß Ruhe einkehren!
Empfange das Licht, empfang das Licht, empfang das Licht!

**** steht dabei für deinen Namen.
Statt "noch" kannst Du auch je nach aktueller Befindlichkeit etwas anderes einsetzen, wie jetzt, stets, sehr, etc..

Die Zuordnung zur Tonfolge ergibt sich eigentlich von allein. Du kannst sie auch hören unter [voy_adv16-2+text](#)

5. bis 7. Tag (und darüber hinaus)

mit Geste

Geste

Vor Beginn:

Stelle dich aufrecht hin, verschränke die Finger ineinander und führe die Hände in dieser Stellung über den Kopf nach hinten zum Nacken. Lege sie dort auf, behalte dabei die aufrechte Haltung des Kopfes bei.

Beginne mit dem Tönen. An der Stelle "stark", gebe Zug auf die Hände: rechte Hand nach rechts, linke nach links. Halte dabei die Verklammerung der Finger gut fest, so daß die Hände nicht nachgeben. Achte auf das Gefühl in den Armen und im gesamten Schulterbereich (auch Schulterblätter), insbesondere auch auf Wahrnehmungen der Körperschwingung, die durch diese Streckung entstehen.

Auf "laß" beende den Zug auf die Händerverschränkung

Auf "Ruhe einkehren" gib dem Kopf einen leichten Schub nach oben, indem Du mit den verschränkten Händen den Hinterkopf ganz leicht stützt, als wollest Du den Hals vom Gewicht des Kopfes etwas entlasten. Die Kraft soll so gering sein, dass sie dir eher nur gedacht als wirklich vorkommt. Der Kopf darf sich dabei nicht bewegen.

Auf "empfang das Licht, empfang das Licht" hebe die Hände ausgestreckt so hoch wie möglich über deinen Kopf, strecke den gesamten Körper nach oben. Achte hierbei in den Händen und im ganzen

Körper auf die Schwingungen der Stimme.

Beim dritten "empfang das Licht" lasse die Hände langsam nach unten sinken, wobei sie Kopf und Oberkörper streifen und schließlich locker nach unten hängen.

Übe auch, indem du die einzelnen Haltungen über längere Zeit erst einmal ausprobierst. Wiederhole dabei den zugehörigen Ton immer wieder. Führe dann danach die gesamte Abfolge aus.

Nach der Übung: Nimm dir Zeit zum Nachfühlen.

mehrstimmig

Kanon zweistimmig

Das Voyomo läßt sich gut als zweistimmiger Kanon durchführen, wenn man den Textteil "laß Ruhe einkehren" einmal wiederholt. Der Ablauf ist dann:

Stimme 1:

Du bist noch stark, ***, laß Ruhe einkehren, laß Ruhe einkehren! Empfange das Licht, ...

Stimme 2: _____ Du bist noch stark, ...

Der besondere Reiz besteht darin, den Tonweg des Anderen parallel zu den Wahrnehmungen am eigenen Körper mit zu empfinden und beide auf eine schwer beschreibbare, jedenfalls intensivierende Art, miteinander zu verbinden.

Frei mehrstimmig

Man kann dieses Voyomo auch ganz frei mehrstimmig miteinander ausführen. Wichtig ist, dass eine gemeinsame Kommunikation entsteht, vor allem auch durch das körperliche Mitfühlen der anderen Stimmen.

weitere Anregungen und eigene > [Weitere Anregungen](#)
Ideen umsetzen

Im Körper mitwandern Vorübung

Vorübung Mitwandern im Körper

Lege beide Hände auf deinen Brustkorb und fühle dort die Schwingungen deiner Stimme. Töne dazu ein langes M (Tonhöhe in deiner Sprechtonlage). Vielleicht fühlst Du etwas Unbestimmtes, und weißt nicht, ob es von deiner Stimme kommt. Dann töne das M kurz und achte darauf, ob das, was Du fühlst, mit dem Abbrechen der Stimme verschwindet. Dies wird dir versichern, dass Du wirklich die Schwingung deiner Stimme fühlst.

Lege dann beide Hände auf deinen Bauch im Bereich des Bauchnabels und fühle dort die Schwingungen deiner Stimme so wie beschrieben. Danach gehe zum Becken und lege die Hände auf die seitlich fühlbaren Beckenknochen. Probiere hier auch etwas tiefere Töne aus. Hier fallen die Schwingungen noch schwächer aus als auf dem Bauch, sie sind aber noch gut fühlbar. Setze die Übung fort mit den Händen flach vor dem Gesicht und wähle einen deutlich höheren Ton als zu Beginn. Vergleiche hier auch die Laute M und N. Lege schließlich die Hände auf deine Schädeldedecke und vergleiche hier die Wahrnehmungen auf den Lauten M und I. Auf I sind die Schwingungen hier im allgemeinen deutlich stärker als auf M.

Zur Vertiefung dieser Erfahrung der Klangfühlers kannst Du noch folgende Übung anschließen: Fühle wie oben beschrieben an einer Stelle des Körpers und führe dann die Hände langsam weg, bis sie etwa 2 Zentimeter über der befühlten Stelle sind. Achte dann auf die Klangwahrnehmung im Körper. Entferne die Hände dann langsam immer weiter. Wahrscheinlich kannst Du die Schwingungen der Stimme dann auch direkt in der angesprochenen Region fühlen.

[zurück zur Übungsbeschreibung oben](#)