



# voyom

Sprich: Woojomm

## Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite](#)

[zur voyome-Tabelle](#)

### voyome 11

[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](#)

### voyome 11: Nada te turbe

Heinz Stolze, 30.06.2020;

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

Basis	Thema
	<p><b>Nada te turbe</b> ist ein Taizé-Lied auf einen Text der Teresia von Ávila (1553 bis 1582)</p> <p><b>Text</b> Nada te turbe, nada te espante; quien a Dios tiene nada le falta. Nada te turbe, nada te espante; sólo Dios basta.</p> <p>Das <i>te es</i> von <i>te espante</i> wird zu einer Silbe zusammengezogen, also wie <i>tespante</i> getönt.</p> <p>Nichts verwirre dich, nichts ängstige dich, wer Gott hat, dem fehlt nichts. Nichts verwirre dich, nichts ängstige dich, Gott allein genügt.</p>
<b>Tonfolge, Körperweg, Atmung</b>	<p><b>Notation</b> von Tonfolge/Körperweg und Atmung</p> <p>Na-da te tur-be, na-da <u>te es</u>-pante; 3 3 6 4 4 2 2 5 3 3</p> <p>quien a Di-os tie-ne na-da le fal-ta. 6 6 6 6 7 7 7 7 7 x8 8</p> <p>Na-da te tur-be, na-da <u>te es</u>-pante; X3 3 6 4 4 2 2 5 3 3</p> <p>só-lo Di-os ba-sta. 6 6 x77 X#5 x6</p> <p><i>Das Stück wird beliebig oft wiederholt.</i></p> <p><i>x: folgende Töne (bis X) inhalatorisch tönen; X: folgende Töne (bis x) exhalatorisch (normal) tönen</i></p> <p>AUDIO <a href="#">voyome_11</a></p> <p>Mit dieser Voyom-Gestaltung gewinnen die Zeilen <i>quien a Dios tiene nada le falta</i> und <i>sólo Dios basta</i> einen besonders intensiven Ausdruck.</p>
<b>Ausführung</b>	<p><b>Vorschlag zum Erlernen</b> Höre dir das AUDIO <a href="#">voyome_11</a> an und verfolge dabei den Text. Danach töne mit und verfolge dabei den Klang in deinem Körper, konzentriere dich zunächst auf die zu den Tonzahlen gehörenden Körperregionen (<a href="#">Tabellen</a>). Danach versuche zusätzlich noch den Text dazu zu denken.</p> <p><b>Zur Atmungsrichtung</b> Wenn du das inhalatorische Tönen nicht gewöhnt bist, töne durchgehend exhalatorisch mit Atemstellen jeweils in der Mitte und am Ende einer Zeile, also nach <i>turbe, espante, tiene, falta, turbe, espante, Dios, basta</i> (vor Wiederholung). Es tut auch gut, die Atmungsrichtung einfach spontan kommen zu lassen, wie es gerade paßt.</p>
<b>Anmerkung</b> <b>Zur voyom-Gestaltung</b>	<p><b>Zur Zuordnung der Körperregionen zu den Tönen</b> Bei der voyom-üblichen Zuordnung von Körperregionen zu den Tönen wird der Grundton der zugrunde liegenden Tonart dem Becken zugeordnet und somitmit als Ton 1 bezeichnet. Wenn man das Lied naheliegenderweise als in Moll stehend empfindet, müsste der Anfangston dem Kopf zugeordnet werden (Ton 5, <a href="#">Tabellen</a>). So ergäbe sich eine Zuordnung mit vielen</p>

"Körperregionen" über dem Kopf, die schwer praktisch umzusetzen ist. Die hier gewählte Zuordnung mit dem ersten Ton als Ton 3 entspricht der parallelen Dur-Tonart. Der Beginn mit Brust (Herz) auf Stufe 3 passt gefühlt sehr gut zu diesem Lied, ebenso die weiteren Zuordnungen, die sich daraus ergeben; etwa *falta* auf 8 und zum Ausklang der letzte Ton auf der Region direkt über dem Kopf (6), wobei auf *bas-ta* der Gang vom Kopfdach (#5) aus dem Kopf nach oben hinaus dorthin erfolgt.

Es ist durchaus möglich und erhellend, dieses Lied bist zum *dios* in der Endwendung *sólo dios basta* in Dur aufzufassen. Schließlich wäre von hier aus ja auch eine Wendung zur 8 hin auf *bas-ta* (auf 7-8) möglich. Auch die Empfindung eines zunächst offen bleibenden Moll/Dur ist gangbar und kann eine Art schwebenden Zustand vermitteln, dem das *basta* dann letztlich durch die eindeutige Wendung zu Moll hin ein Ende setzt.

#### **Zur Singweise**

Taizé-Lieder werden üblicherweise oft wiederholt, meist öfter als viermal, und solange gesungen, bis eine meditative Ruheempfindung eintritt. Es lohnt sich durchaus, auch andere Singweisen auszuprobieren.