



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite](#) [zur voyome-Tabelle](#)

voyome 3

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

voyome 3: Stärke, Ruhe, Licht

Heinz Stolze, 6.8.2015; letzte Änderung: 27.8.2015

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, Intention und Vorgehen** In diesem voyome werden die drei Themen Stärke, innere Ruhe, Licht durch jeweils ein musikalisches Motiv dargestellt. Dieses voyom-Lied kann man je nach Bedarf wie ein normales Lied tönen oder auch meditativ oder autosuggestiv. Du kannst dir auch für dieses voyome einen Text ausdenken, wie bei den voyomes 1 und 2. Ich schlage dir stattdessen vor, es zunächst ohne Wortgedanken immer wieder zu tönen und so zu verinnerlichen. Wenn sich dann aus deinem Inneren ein Text einstellt, der dir für dich gut und passend erscheint, verwendest Du ihn. Dabei kann der Rhythmus der Motive der Silbenstruktur des Textes angepasst werden.

Dieses voyome kann zusammen mit voyome 1 und voyome 2 zu einer kleinen voyome-Sonate zusammengestellt werden (siehe [voyome_4](#) / **derzeit noch nicht verfügbar**).

Den Ablauf üben, Erläuterungen dazu **STÄRKE UND RUHE**
Wähle den Ton 1 so, dass er etwa 3 Töne über dem tiefsten Ton liegt, den Du bequem singen kannst. Töne auf M und verfolge den Tonweg im Körper:

1__1__14_____1__15___5_5_1__1__
*Denke dazu an deine innere Stärke (von 1 nach 4 und auf 4)
und innere Ruhe (auf 5 und von 5 nach 1)*

Erläuterungen zur Notation
14 bedeutet Tonstufe 1, dann Tonstufe 4 (nicht Tonstufe vierzehn). Analog 15.
1__1 bedeutet: Ton 1 halten, dann ohne Unterbrechung neu ansingen.
Die Unterstriche zeigen durch ihre Länge (inclusive Länge der Ziffer) die Tondauer an.

Zu Angabe der Tonfolgen

Die Töne werden in Ziffern angegeben, die die Stufen einer Dur-Tonleiter bezeichnen (siehe ggf. unter [v-Tabellen](#), Angabe konkreter Töne,...). Länger gehaltene Töne werden durch einen entsprechend langen Unterstrich rechts neben der Ziffer angegeben.

Tonweg im Körper
1: Becken, 4: Schulter, 5: Kopf
Verfolge den Tonweg im Körper und verbinde die körperliche Klangwahrnehmung mit deiner Stimme.

Der Quartsprung von 1 nach 4 symbolisiert Kraft, Aufbruch, Stärke. Ebenso der Aufstieg aus dem Becken in den Schulterbereich mit Ausstrahlung in Arme, Hände, Finger.
Der Quintsprung von 1 nach 5 und der Quintfall von 5 nach 1 (Becken-Kopf) steht für das Einkehren lassen von Ruhe.

Wiederhole diesen Teil immer wieder und verinnerliche ihn.

Die Tonfolge kannst Du hören unter [audio_voyome 3-1](#)

Tondauern beim Ablauf

Als Grundgerüst liegt eine Tonfolge vor, die wie ein Lied gesungen werden kann. Beim intensiven Üben, kann und soll man aber die Dauer der Töne auch seinen momentanen Eingebungen entsprechend ausführen.

LICHT
18__8_81__18__7_81__18_7_6_5_4_3_2_1__

Tonweg im Körper und darüber
1: Becken; 2: Bauch; 3: Brust; 4: Schulterregion; 5: Kopf
6: erste Position über dem Kopf; 7: zweite Position über dem Kopf; 8: dritte Position über dem Kopf
Die Hyper-Positionen über dem Kopf lassen sich rein mental verfolgen, oder mit senkrecht hoch gehaltenen Armen. Dies ist zunächst zu empfehlen. Dabei ist die Zuordnung für dieses voyome wie folgt:
6: Unterarme; 7: Hände; 8: aus den hoch gehaltenen Fingerspitzen heraus nach oben fühlen (sowohl sich nach oben wendend als auch von oben empfangend)

Verfolge den Tonweg im Körper und darüber und verbinde die körperliche und außerkörperliche Klangwahrnehmung mit deiner Stimme.

Beim Abstieg bilden die Hyper-Kopf-Töne (8 bis 6) eine Dreier-Gruppe, die folgenden 5 bis 2 eine Vierer-Gruppe. Der Zeitablauf kann so gestaltet werden, dass alle diese Töne gleich lang sind. Man kann auch die Dreiergruppe triolisch anlegen, etwa indem man sie etwas verlangsamt, so dass sie genau so lange dauert wie die Vierergruppe. Letztendlich wirst Du den zeitlichen Ablauf aus der momentanen Empfindung heraus gestalten, die vor allem durch die intensive Verbindung des Körperschallerlebens mit Deiner Stimme entsteht.

Der Oktavsprung von 1 nach 8 (Becken nach Hyperposition) vertont die Zuwendung zum Licht, der Oktavfall und der stufenweise Oktavabstieg vertonen das Empfangen/Einströmen/Einstrahlen des Lichtes.

Wiederhole diesen Teil immer wieder und verinnerliche ihn.

Die Tonfolge kannst Du hören unter [audio_voyome 3-2](#)

Das ganze Lied **Zusammenstellung**

Du kannst die Teile so zusammenstellen, wie es für dich gerade stimmig ist. Mein Vorschlag für eine Basis-Version ist:

STÄRKE UND RUHE
STÄRKE UND RUHE
STÄRKE UND RUHE
LICHT

Ausbau und Verfeinerung: diese Folge insgesamt drei mal. Gestalte dabei den Übergang vom ersten zum zweiten und vom zweiten zum dritten mal als Substantielle Wende (siehe [voyome_1](#) und [voyoma_3](#)). Dazu ist es hilfreich, den Abgang am Ende eines Durchganges inhalatorisch zu beginnen; also:

x8_7_6_X5_4_3_2_1_____

(x = folgende Töne inhalatorisch; X = folgende Töne exhalatorisch)

Dieses voyome-Lied kannst Du hören unter [audio_voyome 3-3](#)

Variation **Einbau inhalatorischer Töne**

Erklärungen und Übungen dazu findest Du unter [voyoma_2](#).

Baue nach Belieben inhalatorische Töne im Bereich der Tonstufen 5 bis 8 ein.

Achte darauf, dass Du die inhalatorischen Töne nicht zu kurz singst. Je länger Du sie ausführst, desto mehr Luft hast Du für die exhalatorischen Töne. Das Gleiche gilt vice versa. So entsteht eine Balance zwischen ausatmen und einatmen.