



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyome 5

[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 5: Balsam (Entspannung und schwebende Höhe)

Heinz Stolze, 12.8.2015; letzte Änderung: 21.02.2020

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, Intention und Vorgehen

Dieses voyome nimmt eine Tonfolge auf, die ursprünglich zur Lockerung der Stimme durch Folgen von An- und Entspannen entwickelt wurde und durch allmähliches Ansteigen zu einem frei gesungenen Spitzenton führt. Die Übungswirkung kann durch Hinzunehmen des Körperklanges in der Art des voyom intensiviert werden.
An dieser Stelle soll die Tonfolge als klassisches voyome verwendet werden, also Körper, Geist und Seele verbinden. Es soll einfach wohl tun wie Balsam, indem es Entspannung bringt, im Sinne von Einstellung einer guten, angemessenen Spannung, dazu ein leichtes Schweben auf einer imaginären Höhe und schließlich ein sanftes Herabgleiten.

Zum Üben schlage ich vor, das ganze am Stück zu lernen, also zunächst einfach zuhören, dann mitsummen, dann den Tonweg im Körper mitgehen. Wenn Du das kurze Stück dann auswendig kannst, gehst Du zu deiner eigenen Ausführungsart über.

Ablauf, Beschreibung, Assoziationen

Die Tonfolge ist:

Tonart: Moll:

1 76 54 56 7b21 b271 b21

1#712 2123 3234 4345 \$ 443 332 221 1#7 17.tr.17671

Erläuterungen zur Notation

#: einen halben Ton höher

b: *einen halben Ton tiefer*

Ein Unterstrich unter einer Ziffer heißt: Diese Tonstufe ist eine Oktav tiefer zu nehmen.

76 bedeutet Tonstufe 7, danach Tonstufe 6 (nicht Tonstufe 76). Analog 21, 721, 2123 etc..

22 bedeutet: Ton 2 halten, dann neu ansingen.

Die Unterstriche zeigen durch ihre Länge (inclusive Länge der Ziffer (ohne Vorzeichen)) die Tondauer an.

\$: harmonische Umdeutung der Tonstufe, mehr dazu [weiter unten](#)

17.tr.: Wechselton: immer zwischen den Tönen 1 und 7 hin und her gehen, ähnlich wie bei einem Triller. In diesem Fall langsam beginnend, und sehr frei nach Belieben mit Tempo und Dauer umgehend.

Tonweg im Körper gemäß der Standard-Zuordnung zuzüglich "Hypo"-Region unter den Füßen:

5: Füße; 6: Unterbeine; 7: Oberbeine; #7: Hüftgelenk

1: Becken; 2: Bauch; 3: Brust; 4: Schultergürtel; 5: Kopf

4: Bereich unter den Füßen, entweder abstrakt gedacht, oder konkret der Fußboden.

Assoziation: Das Fundament, das mich trägt.

Die Tonfolge kannst Du hören unter [audio_voyome 5-1](#)

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

Für eine gute, individuelle Umsetzung im voyom, hilft es, einige mögliche Assoziationen und Empfindungen zu kennen. Dazu folgende Beschreibungen und Vorschläge:

Das Stück setzt mit einem abfallenden Motiv in punktiertem Rhythmus ein, das als loslassend empfunden werden kann, im tiefsten Ton erfolgt eine Wende (auch ein Aspekt: die Hypo-Tonstufe 4 wirkt wie ein Reflektor), man kann sich vorstellen, dass eine Kugel, die auf einer Gefällestrecke abwärts gerollt ist und schwingung aufgenommen hat, auf der folgenden Steigung nun aufwärts rollt und dabei über den Ausgangspunkt zunächst hinausschießt (Rückenwind) und doch wieder zurückrollt (weitere, kleinere Senken) und sich mit weiterem Auf und Ab und Auf und Ab auf das Ausgangsniveau einschwingt.

Auf diesem Weg hat sich die Tonstufe 1, die aufgrund der Tonfolge der ersten fünf Töne zunächst als fünfte Stufe der Molltonart auf 4 empfunden wurde, nun aber zu Stufe 3 der Durtonart auf 6 gewandelt. Dieses harmonische Erleben ist nicht zwingend, aber schon naheliegend, es wird in [audio_voyome 5-1](#) durch die Klavierbegleitung jedenfalls so gestaltet. Der in der ersten Zeile durchlaufene Weg wandelt die Wahrnehmung von Ton 1 somit in eine andere Qualität. Es ist eine faszinierende Empfindung, wenn man diesen Wandel auch

körperlich erfährt als ein anderes Klangfelderleben im Becken zu Beginn und am Ende der ersten Zeile.

In der zweiten Zeile finden wir ein insgesamt ansteigendes Motiv mit dem Muster "einen Schritt runter, zwei rauf". Dazu liegt es nahe, den Spannungsverlauf zu empfinden als lösend, ansteigend (über zwei Töne), und auf dem ausgehaltenen Ton wieder nachlassend. Dieser Verlauf wird noch dreimal wiederholt, jeweils eine Stufe ansteigend. Auch hier liegt also wie im einzelnen Motiv eine Spannungszunahme über die längere Strecke vor, wobei aber immer wieder eine lösende Phase vorkommt.

Mit Tonstufe 5 wird der Gipfel erreicht. Er wird zunächst als 5. Stufe zu 1 (Moll) erlebt, dann aber, während er weiter klingt, umgedeutet zu Stufe 1, nun in Dur (Kennzeichnung: 5____\$____). Dies ist ein Wandel vom eher Dumpfen, leicht Unstabilen zum strahlend Strömenden, Hochstabilen hin. Eine faszinierende musikalische Vorlage für ein befreiendes Klangempfinden im Körper (Kopf).

Es folgt nun ein Abstieg in "Tippelschritten": die tiefere Stufe erst "anteppen" (Ballen), dann erst Gewicht darauf legen (ganzer Fuß) und zur nächst tieferen Stufe unbetont abgleiten. Dann schließen ein Wechselton (1~~7~~1~~7~~1~~7~~...) und eine zum Schlußton führende Schleife das Lied ab. Das ist quasi der zufriedene Abstieg in die normalen Gefilde im noch nachwirkenden Rausch des strahlenden Gipfels.

Im gesamten Verlauf lässt sich die Empfindung des Klangfeldes im Becken (Tonstufe 1) immer wieder anders erleben. Im Endton kulminiert der Körperklang nach dem Wechselton im Idealfall zu einer Art "Balsam" für Körper, Geist und Seele.

Weitere Vorstellungen und Empfindungen können sein: schwebende Höhe, leichte und luftige Höhe, eine Freiheit durch Ummodulation, ein Heruntersegeln in Bögen, ähnlich wie ein Blatt vom Baum fällt.

Wie bereits oben erwähnt, soll diese blumige Beschreibung nicht mehr und nicht weniger sein als eine Anregung zu eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen.

Diese Abgänge eignen sich bestens als zusätzliche Entspannungsgesten. Die zweite Zeile der oben notierten Tonfolge ist hierfür:

1#7~~1~~2____#7_5__2123____1_5__3234____2_7__4345____\$ von hier weiter wie oben

Die gesamte Tonfolge mit diesen Abgängen kannst Du hören unter [audio_voyome 5-2](#)

Die Abgänge bilden Dreiklänge zu folgenden Tonarten:

2____#7_5__ : Tonart #7 Dur

3____1_5__ : Tonart 1 Moll

4____2_7__ : Tonart #7 Dur

Sie vermitteln ein entspannendes Loslassen, um danach wieder einen neuen Anlauf zu nehmen. Dieses Loslassen hat durchaus noch eine klare Struktur im Klangcharakter der zugehörigen Tonarten und Akkordstellungen.

Im Körperklangerleben des voyom, bieten dir die Akkord-Abgänge eine gute Möglichkeit zur Integration der überstrichenen Körperregionen und auch des Gesamtkörpers. Dies kannst Du einfach intuitiv erfahren oder auch gezielt, indem Du folgende drei Möglichkeiten ausprobierst:

- a) dem Akkord folgen, also seinen Tonweg mental im Körper mitmachen
- b) mental im Ausgangston des Akkordes bleiben (isolokal) und bei den Tonwechseln die Änderungen in der Qualität des Klangfeldes erleben
- c) die gezielte Aufmerksamkeit aufgeben und den Klang im ganzen Körper verfolgen.

Danach gehst Du die Tonfolge noch einige Male durch, ohne dir Vorgaben zu machen, wie und wo Du das Klangfeld im Körper erleben sollst.

Variante **Akkord-Abgänge
zwischen durch**