



# voyom

Sprich: Woojomm

## Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyomu 1

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

### voyomu 1: Bach-Präludium: voyom-Übung, Meditation und Achtsamkeitsübung

Heinz Stolze, 26.09.19

**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](mailto:stolze@forum-stimme.de)

<b>Voyomu</b> <i>voyomu = voyom-Übung zu Musik</i>	<b>Ablauf</b>	Mache es dir bequem und lasse die Musik abspielen <a href="#">Präludium</a> . Sie dauert eine knappe Viertelstunde (13 Minuten, 40 Sekunden).  Töne dazu ein M auf langen Tönen, die dir ohne viel Nachdenken in den Sinn kommen. Konzentriere dich auf die Klangschwingungen in deinem Körper. Du magst sie zunächst als Kribbeln oder Vibrationen oder undefinierbares Gefühl empfinden. Versuche dir vorzustellen, dass dies die Nervenreize sind, die in dir ein Bild eines Körperklanges auslösen können. Einzelne Körperregionen mögen dabei im Vordergrund stehen, betrachte sie als ein Fenster, durch das sich ein Klang zeigt, der deinen ganzen Körper durchströmt.  Um Erfahrungen zu sammeln, kannst du auch eine geführte Übung dazu durchführen. Sie ist auf der Seite <a href="#">voyomono</a> im blauen Bereich unten beschrieben unter "Johann Sebastian Bach, Das wohltemperierte Klavier I, Präludium C-Dur". Du kannst diese Anweisungen dann auch auf die hier zugrunde gelegte Aufnahme des Präludiums übertragen.  Versuche danach wieder, intuitiv passende Töne zu finden und den Klang im Körper zu fühlen, ohne dabei Vorgaben zu beachten. Am einfachsten ist es, sich an den Baßtönen zu orientieren, mit denen das Motiv jeweils beginnt.  Für ein tieferes Erleben des Körperklanges sind die im folgenden beschriebenen Übungen und die Erläuterungen zu Musik und Spielweise (Meditation, Achtsamkeit) hilfreich.  Vertiefung zu einer Flow-Erfahrung: siehe <a href="#">weiter unten</a>
<b>Meditation</b>	<b>frei</b>	Nehme eine zum Meditieren geeignete Haltung ein und lasse die Musik abspielen <a href="#">Präludium</a> .  Lasse die Musik ohne bestimmte Vorstellungen auf dich wirken und meditiere.
	<b>Zum Eröffnungscharakter meditieren</b>	Betrachte den eröffnenden Charakter des musikalischen Motives und lass dessen wechselnde Gestalt und das dadurch entstehende Fortschreiten auf dich wirken.
	<b>Für das Weltklima</b>	<b>Besondere Empfehlung anlässlich des Weltklimatages am 20.9.2019:</b> Für das Weltklima meditieren.  Aspekt 1: sich öffnen für unsere Umwelt, ihre Entwicklung verstehen und Energie für einen besseren Umgang der Menschen mit unserer Welt entwickeln. Bezug zur Musik: Dieses Stück eröffnet ein umfangreiches Werk Bach's, in dem er die Möglichkeiten der neuen Wohltemperierten Stimmung demonstriert, insbesondere die Spielbarkeit aller Dur- und Moll-Tonarten der gängigen 12-tönigen Skala.  Aspekt 2: Der Bezug zwischen "Jetzt" und der Vergangenheit und der Zukunft - als ein grundlegendes Thema der Klimadebatte.  Bezug zur Musik: Sie zeigt auf besonders klare Art das Zusammenwirken vom "Jetzt" des musikalischen Motives und dem Fortschreiten über längere Zeit. Dies ist im folgenden Absatz "Achtsamkeitsübung" näher beschrieben.  Die folgenden Ausführungen sind auch für Meditationsideen zu dieser Musik hilfreich.
<b>Achtsamkeitsübung</b>	<b>die Idee im "Jetzt" zu sein</b>	Ausgangspunkt ist die allgemeine Idee des "Im Hier und Jetzt sein". Dazu muß man sich fragen: Was ist eigentlich das "Jetzt", welche Dauer hat es? Denn ein exakter Zeitpunkt kann aus sich heraus keine Bedeutung haben. Mitunter wird vorgeschlagen eine

Atmosphäre als "Jetzt" zu betrachten. In Bach's Präludium liegt es nahe, die Dauer des Motives aus 8 Tönen als einen "jetzigen Moment" zu betrachten. Da dieses Motiv immer zweimal erklingt (abgesehen von den letzten drei Takten), liegt es nahe, Motiv und Wiederholung zu einem Moment zusammenzufassen. Nun ist das Erleben eines Momentes aber immer abhängig von dem, was voranging, auch kann so ein Moment aus sich heraus die künftige Entwicklung beeinflussen. In der Musik etwa durch eine Dissonanz, die nach einer Auflösung verlangt. Der oft gehörte Rat "sei im Jetzt" soll vor allem heißen: vergiß das, was dich vom intensiven Erleben des Jetztigen ablenkt. Das ist vor allem hilfreich, wenn die Gedanken an "Nicht-Jetziges" negativ sind. Es ist aber sicher nicht gut, zu versuchen, das "Jetztige" total von Vergangenheit und Zukunft zu entkoppeln. Im Grunde genommen ist dies auch gar nicht möglich. In diesem Präludium kann das Zusammenspiel von "Jetzt", also dem musikalischen Doppelmotiv, und von Vergangenheit und Zukunft, also der Entwicklung dieses Motives, gut erfahren und verfolgt werden.

Daher der Vorschlag zur Achtsamkeitsübung:

- Verfolge einmal genau, wie das Motiv seine Struktur wandelt und ganz anders wirkt. Es erscheint mal in Dur mal in Moll, in verschiedenen Tonarten, in verschiedenen Akkordformen, dissonant... - Damit ist nicht gemeint, dass du die musikalische Struktur erkennen sollst, sondern einfach die ohne musikalische Fachkenntnisse wahrnehmbare Anmutung einer Spielart des Motives.
- Verfolge ein anderes Mal den Verlauf der Umwandlung des Motives über längere Zeit. Es gibt verschieden lange Episoden, am Anfang beispielsweise eine kurze, in der das Motiv nach zwei Verwandlungen wieder in die ursprüngliche Form zurückkehrt, am Ende eine ziemlich lange, in der ein Höhepunkt erreicht wird mit anschließendem Abstieg, der dann zu den beiden grundlegend veränderten Motiven mit doppelter Länge am Schluß hinführt. Folge dem Fluß der Veränderung. Du magst dabei mal Vorwärtsdrang, mal Verweilen empfinden und insgesamt auch eine stimmige Entwicklungslinie.
- Und schließlich: Achte auf das Zusammenspiel dieser beiden Entwicklungsaspekte: Motiv und Verlauf über längere Zeit.

Zu Beginn empfiehlt es sich, diese drei verschiedenen Achtsamkeitsaspekte entsprechend den im folgenden beschriebenen fünf Ausführungsarten anzulegen.

zur Musik

## Die Ausführung

Die 5 Versionen:

1. Schwerpunkt auf der Gestaltung des Motives
2. Schwerpunkt auf dem Verlauf über längere Zeit
3. Kombi 1+2
4. Schwerpunkt Klangeffekte im Motiv\*
5. Klangvermischung: den Klang intensiv erleben und blühen lassen

\* zu 4.: Die ersten beiden Töne werden gehalten und die folgenden 6 tupfen Klangfarbe in diesen ausgehaltenen Zweiklang hinein - ähnlich wie beim Aquarellieren Farbtupfer in eine nasse Farbfläche.

Tip: höre intensiv auf den durchtönenden Zweiklang, und wie er auf die "Tupfer" reagiert. Hierbei kommt auch das für Bach maßgebliche Thema der Wohltemperierten Stimmung zur Geltung, weil das Zusammenklingen der Tupfer und der Farbfläche maßgeblich durch die Stimmung des Instrumentes geprägt wird.

## Weitere Aspekte

Weitere Aspekte sind:

- Das Motiv ist eröffnend.
- Der gespielte Akkord ist zu Beginn strahlend in Dur.
- Die immer wieder gespielte Wiederholung des Motives in seiner gerade aktuellen Form mag als eine Art von Selbstreflexion verstanden werden.
- Die letzten 3 Töne des Motives werden ebenfalls wiederholt. Durch die veränderte Betonung (auf dem zweiten Ton der Dreiergruppe statt wie zuvor auf dem ersten), die sich durch die natürlichen Schwerpunkte des Taktes ergibt, wirkt es merklich anders als beim ersten Auftreten im Zusammenhang der ersten 5 Töne. Dabei spielt auch die verschiedene Einbettung in das Gesamtmotiv eine Rolle: Zuerst Teil eines durchlaufenden Arpeggios, dann wiederholendes Anhängsel. Die Konzentration auf die Verschiedenheit dieser Folge dreier identischer Töne eignet sich als Einstieg in einen vertieften Wahrnehmungsmodus.
- Vorstellungsidee: Ein Mensch, dargestellt durch das Motiv, geht durch sein Leben.
- Diese Musik eröffnete beispielhaft eine neue Epoche der Musik für Tasteninstrumente, die mit dieser wohltemperierten Stimmung möglich wurde. Sie eröffnet auch Bach's Opus von 24 Präludien und Fugen im ersten Band und ebensovielen im zweiten.

Zugang zum Flow

## Der Begriff "Flow"

Zitat wikipedia: *Flow bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust.*

Ebenfalls Wikipedia: *Für die Musikerszene wurde das Flow-Erleben von dem Musikpädagogen Andreas Burzik beschrieben. ... Im Gegensatz zur kurzzeitig aufgeputschten Erregung des Kick entsteht hier eine länger andauernde Euphorie, eine Form von Glück, auf die der Einzelne Einfluss hat.*

## Flow-Schlüssel im voyom

Das voyom bietet einen Zugang zum Flow an, sozusagen einen Schlüssel. Dabei werden durch kurze Interventionen die Wahrnehmung und die Aktivität in eine gute Balance gebracht.

## - Vorübung: Flash, Shower, Flow

Vorab: Flash, Shower und Flow auf einem Ton  
Töne einen langen Ton auf dem Laut M in bequemer Lage und Lautstärke. Beiße dabei

nach etwa einem Drittel der Tondauer kurz und markant die Zähne zusammen (Flash). Achte darauf, wie sich die Wahrnehmung des Schalles in deinem Körper kurz verändert. Während der Bißphase wird die Schwingung im Kopf intensiver. Direkt nach dem Lösen der Zähne entsteht eine Art Übergangsprozess (Shower) in der Wahrnehmung des Körperschalles. Man kann (muss nicht unbedingt) dabei eine Art Strömen im Körper fühlen, mitunter auch Strömungsbahnen, oft einen Fluß vom Kopf in den Körper. Dieses Strömen erinnert manche Menschen an einen angenehmen Schauer, ähnlich wie er beim Anduschen auftreten kann. Man kann dieses Phänomen als eine "Antwort des Wahrnehmungssystems" auf den Anstoß durch das Zusammenbeißen und Lösen interpretieren (Systemantwort). Versuche nun, im Moment eines Showers deine bewußt gesteuerte Aktivität des Tönens, die ja den Klang im Körper erzeugt, mit der Wahrnehmung des Showers zu verbinden.

Man kann das auch so beschreiben, dass sich das Schauerströmen nicht ganz verliert, sondern in Verbindung mit dem Körperklang der Stimme weiter besteht, wenn auch schwächer (Nachschauern im weiteren Tönen). Auch kann man es so empfinden, daß nun die Aktivität der Tönens nicht nur wie vor dem Flash abläuft, sondern in enger Verbindung mit dem Shower ist, diesen sozusagen am Leben erhält. Wenn das gelingt, kommt es zu einer auf besondere Art gelungenen Balance zwischen Wahrnehmen und aktiv Sein (Tönen), die als Flow erlebt werden kann.

Für einige Menschen fühlt sich das so an: Der Shower ist wie ein Strömen im Körper, das nach dem Lösen des Bisses einsetzt und im Verlauf von etwa einer Sekunde wieder abklingt. Dieses Strömen läßt sich aufrecht erhalten, indem man sich vorstellt, dass man es beim Weitertönen durch besondere Achtsamkeit unterstützt, wie wenn man durch Pusten eine vorab bestehende Wasserwelle auf einer Wasseroberfläche aufrecht erhält.

Wenn das gelingt, stellt sich meist eine deutliche Lösung unnötiger Spannungen im Körper ein (typisch z.B. im Schulterbereich, auch im Kehlkopf, oft mit lockerem, leichtem Vibrato verbunden), und vor allem ein angenehmes Gefühl, der Flow.

## Flow-Übung zur Musik

Wenn du ein gutes Gefühl für den Shower und vielleicht auch den Flow gefunden hast, führe nun (wieder) das ganz oben beschriebene [vayomu](#) aus. Ich empfehle die Variante:

*Versuche intuitiv passende Töne zu finden und den Klang im Körper zu fühlen, ohne dabei Vorgaben zu beachten. Am einfachsten ist es, sich an den Baßtönen zu orientieren, mit denen das Motiv jeweils beginnt.*

Bringe dann auf deinen langen Tönen immer wieder einmal einen Flash (Biß) an und versuche wie in der Vorübung eine Verbindung von Shower-Wahrnehmung und Aktivität des Tönens herzustellen. Versuche schließlich, in einen Flow zu kommen, der sich selbst aufrecht erhält, also ohne weitere Bisse. Dabei kann es auch helfen statt eines Bisses zunächst einmal einen Tonwechsel als Auslöser eines Showers zu verwenden. Zunächst mit etwas markantem Einsatz des neuen Tones, später wird das nicht mehr nötig sein.

Später, wenn der Flow gut gelingt, versuche, auch die höheren Klaviertöne (dritten, vierten und fünften Ton des Motivs) als fördernde Elemente eines Flow mit einzubinden. Eine für dieses Üben besonders geeignete Version der fünf Interpretationen des Präludiums erscheint mir die vierte: [4. Schwerpunkt Klangeffekte im Motiv](#). Letztendlich kannst du dich dann damit belohnen, dass du während der gesamten Zeit der Musik im Flow bist.

Du kannst auch bei anderen Tätigkeiten, wie Geschirr spülen, handwerklicher Arbeit, Schreiben, Musizieren, Sport etc. in den Flow kommen und profitierst durch eine gute Performance. Meist ergibt sich aus dem Flow auch eine Verbesserung deiner seelischen Befindlichkeit.

## weitere Flow-Übung

Eine gute Vorübung für die Anwendung hier beim Präludium ist die **vayomoga-Basisübung (Yoga, Flash, Shower, Flow)**. Sie ist auf der [Blog-Seite](#) beschrieben. Du kannst sie durch Scrollen oder einfacher über den Link oben neben dem Thema "Links zu speziellen Themen dieses Blogs" aufrufen (hellgrünes Feld). Man kann sie auch ohne die Yoga-Haltungen durchführen.