



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite 4 Voyomos zum Advent](#)

Advent-Voyomo 1 2016

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

Advent-Voyomo 1: Ruhe

Heinz Stolze, 25.11.2016

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 "Ruhe" ermöglicht einen einfachen Einstieg in die Praxis des Voyoms. Zudem ist es eine meditative Übung, die hilft, den Geist zu beruhigen. Weil geistige Unruhe oft im Bauch und im Kopf spürbar ist, wendet es sich in beruhigenden Tonfolgen an diese Regionen und stellt eine ausgleichende Verbindung zwischen ihnen her. Es wirkt vor allem durch die Empfindung des Stimmklanges im Körper.

Vorschlag zum Vorgehen (unverbindlich): Beschäftige dich eine (Advents-)Woche lang täglich mit dieser Übung. Lerne am ersten und zweiten Tag die Tonfolge und die Zuordnung zu den Körperregionen soweit, dass Du die Übung auswendig durchführen kannst. Beginne am 3. Tag mit dem Ausbau der Übung unter Verwendung von Tönen, die Du beim Einatmen singst (inhalatorisch). 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 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

Hinweis: Eine Übung zum Fühlen des Stimmklanges im Bereich des Kopfes ist das [voyomi 3](#)

Wortklärung: Unter "tönen" wird das Singen eines klingenden Lautes wie M, N, A, E, I, O, U verstanden.

Hinweis zur Ausführlichkeit

dieser Übung: Wenn du bisher wenig Erfahrung mit Körperwahrnehmung hast, ist das gezielte Fühlen der eigenen Stimme im Körper bereits eine wesentliche neue Erfahrung. Bereits damit kannst Du eine innere Ruhe entwickeln und diese erste Woche allein daran weiter üben. Die folgenden Übungen sind sozusagen kein "muß", sondern ein Angebot für diejenigen, die gern mehr Voyom praktizieren möchten.

Hören und Mitsummen

höre dir die Melodie an und summe dazu mit. Wiederhole dies, bis Du sie auswendig kannst. [voy_adv16-1](#)

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. Für unser voyomo sieht das so aus:

12321_6_5_ ´ 6_5_12321_ (DUR-Tonleiter)

Der Unterstrich hinter einer Zahl heißt, dass dieser Ton länger gehalten wird. Das Zeichen ´ markiert das Atemholen zwischen zwei Tönen. Diese Notation erleichtert das Lernen der Melodie und ermöglicht es, bei der Übungsbeschreibung Bezug auf die Töne zu nehmen.

Im Körper mitwandern

vorab: 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 mit den Händen 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 Schädeldacke 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 hier nun auf die Klangwahrnehmung im Körper. Entferne die Hände dann langsam immer weiter.

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 summst. Den Tonweg kannst Du ganz einfach

mithilfe der folgenden Audio-Datei lernen.

[voy_adv16-1+reg](#)

Lerne nun auch den Tonweg auswendig, so daß Du das Voyomo ohne Hilfsmittel ausführen kannst.

Der Tonweg dieses Voyomos ist:

Becken Bauch Brust Bauch Becken Ü-Kopf Kopf
Ü-Kopf Kopf Becken Bauch Brust Bauch Becken

Unter Ü-Kopf ist die Region direkt über dem Kopf zu verstehen, und zwar die Zone etwa eine Handbreit über der Schädeldecke. Erspüre bei dieser Region den Klang in der Schädeldecke und in der Vorstellung auch den darüber, in den Haaren und auch in der Luft.

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. 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 (5, 6) deutlich im Kopfbereich klingen, die tiefen (1,2,3) dagegen mehr im Oberkörper bis hin zum Becken.

Nachfühlen

Nimm dir nach dem Summen Zeit, darauf zu achten, wie sich die Körperregionen des Tonweges nun anfühlen. Fühle auch in der Atempause zwischen den beiden Teilen der Übung aufmerksam in deinen Körper.

Kopf- und Bauchgefühl verbinden und ausbalancieren

Töne den ersten Teil des Voyomos, 12321_6_5_ . Richte nun auch bei den obernen Tönen, 6 und 5, deine Aufmerksamkeit auf den Bauchraum. Wahrscheinlich wirst Du dabei auch ungewollt noch den Tonweg im Kopf mehr oder weniger gut mitverfolgen. Wiederhole das Tönen immer wieder und versuche, die Wahrnehmung von Bauch- und Kopfregion gleichzeitig zu haben und miteinander zu verbinden. Stelle dir vor, dass Du sie in ein Gleichgewicht bringen kannst. Arbeite dann analog mit dem zweiten Teil, 6_5_12321_ , indem Du nun deine Aufmerksamkeit auf das Klingen im Kopfraum richtest, auch während Du die tieferen Töne (1, 2, 3) summst.

Das Voyomo ganzheitlich ausführen

Nachdem das Vorangehende vorwiegend dem Einüben galt, kannst Du nun daran gehen, das Voyomo so auszuführen, dass es auch eine gute, 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. Entscheide beim Tönen aus dem Moment heraus, wie Du die Kopf- und die Bauchregion dabei verbindest. Gehe dann im Verlauf der Übung dazu über, immer mehr an Verbindung herzustellen. Versuche letztendlich eine gleichzeitige Wahrnehmung von Kopf- und Bauch-Bereich zu empfinden, wobei ein eher kleiner Anteil deiner Aufmerksamkeit auf dem Tonweg weiter mitwandert.

3. bis 7. Tag (und darüber hinaus)

Ausbau

Ausführung mit inhalatorischem Tönen

Hinweis: eine Anleitung zum Singen auf das Einatmen (inhalatorisch) ist unter [voyoma 2](#) zu finden.

Vorschlag, wenn Du mit dem Tönen bei der Einatmung nicht gut zurecht kommst: Führe die Übungen trotzdem durch und stelle dir dabei beim Einatmen den entsprechenden Ton nur vor und richte deine Aufmerksamkeit auf die zugehörige Körperregion. Vielleicht fällt dir dann auch nach einiger Zeit das inhalatorische Tönen leichter.

Beim Einatmen tönen, Vorübung

Jeder Mensch hat beim Seufzen, Gähnen, Lachen, vielleicht auch beim Singen schon einmal Töne beim Einatmen erzeugt (inhalatorisch) und nicht, wie üblich, beim Ausatmen (exhalatorisch). Um längere Töne angenehm inhalatorisch zu tönen, muß man eigentlich nur lernen, diese Art des Tönens zu stabilisieren. Es ist günstig, dies auf dem Laut M zu üben, sozusagen im Summen, da hierbei die einströmende Luft in der Nase gut angefeuchtet, aufgewärmt und gefiltert wird, und so die empfindlichen Schleimhäute im Rachen- und Kehlkopfbereich weniger belastet werden.

Probiere also einfach aus, einen Ton beim Einatmen zu summen, zunächst nur ganz leise. Wähle dazu einen höheren Ton, etwa den Ton 5 oder Ton 6 des Voyomos. Atme vor dem Tönen aus statt ein! Es muss nicht gleich perfekt sein, um mit der inhalatorischen Variante des Voyomos zu beginnen. Es reicht zunächst, sich den Ton vorzustellen und ihn ansatzweise zu erzeugen. Hauptsache: nicht anstrengen dabei und darauf vertrauen, dass es im Laufe der Zeit immer leichter gehen wird. Wenn Du weiter daran üben möchtest, empfehle ich dir dazu das [voyoma 2](#).

Warum beim Einatmen tönen?

Beim Voyom bietet das inhalatorische Tönen viele interessante Erfahrungen, wie etwa ein besonderes Körperklanggefühl beim Einatmen der vibrierenden Luft und das Klingen in die Dehnungsbewegung des Oberkörpers hinein. Vor allem bietet es die Möglichkeit, ein- und ausatmend ohne längere Atempausen zu tönen und so auch minutenlang Klang zu erzeugen - auch stundenlang und gefühlt unbegrenzt lange.

Ausführung des Voyomos

Die Tonfolge ist etwas anders, als in der reinen Ausatmungs-Version oben, nämlich:

X12321_x6_5_X5_ ://

Die Tonfolge 12321_ wird normal, also einatmend getönt, 6_5_ wird ausatmend getönt, es folgt die Wiederholung von Ton 5, diesmal ausatmend. Die Atemrichtung wird in der Notation durch das vorangestellte X (für ausatmend), x (für einatmend) angezeigt. Die Folge wird beliebig oft wiederholt und zwar mit nahtlosem Anschluß. Höre dir dazu das folgende Audio an, und töne in der beschriebenen Weise mit.

[voy_adv16-1_inex](#)

Das Voyomo auf Aus- und Einatmung ganzheitlich ausführen

Gehe nun dazu über, auch wieder den Tonweg im Körper zu verfolgen, also:

Becken Bauch Brust Bauch Becken Ü-Kopf Kopf Kopf://

Du wirst feststellen, dass diese Ausführung viel intensiver wirkt als die Anfangsübung mit nur ausatmendem Tönen. Beschäftige dich auch hierbei damit, das Kopf- und das Bauchgefühl des Klanges wie bei der ersten Übung beschrieben zu verbinden und auszubalancieren. (Siehe oben unter: Kopf- und Bauchgefühl verbinden und ausbalancieren.)

Du hast nun eine Übung erlernt, mit der Du intensive Erfahrungen sammeln kannst. Du kannst dir mit ihr einen Umgang mit Körper, Seele und Geist aneignen, der dir in vielen Situationen helfen kann, deine Kräfte zu sammeln.

5. bis 7. Tag (und darüber hinaus)

Anregungen zum Variieren und Ergänzen

mehrstimmig

Diese Anregung mag für Menschen, die nicht selbst musizieren, etwas anspruchsvoll erscheinen. Achtsam ausgeführt ermöglicht sie so starke Erlebnisse, dass es allemal einen Versuch wert ist, sich mit ihr zu beschäftigen. Dabei muss man Nichts unbedingt musikalisch richtig machen, man darf durchaus mit Tonhöhe und Tondauer recht frei umgehen. Es geht vor allem darum, im gemeinsamen Tönen und Fühlen miteinander zu kommunizieren.

Zu zweit - oder allein zum Audio, wenn keine Partnerin oder kein Partner da ist

Für diese Übungen könnt ihr die Version wählen, die ganz oben beschrieben ist, bei der nur "normal" getönt wird, also beim Ausatmen, oder auch die Version mit zusätzlichem Tönen beim Einatmen. Die Anleitung unten ist für den letzteren Fall formuliert. Man kann das mit Hilfe der Hinweise in der Spalte links leicht auf die nur exhalatorische Version übertragen.

Vorab: Stellt Euch oder setzt Euch gegenüber im Abstand von ein bis zwei Meter. Einer tönt das voyomo, der andere hört zu und: er fühlt mit. Konkret: Er durchläuft ohne zu tönen den Klangweg des anderen in seinem eigenen Körper mit. Das ist erstaunlich einfach, weil wir mit dieser Fähigkeit des Mitfühlers ausgestattet sind. Wechselt nach einigen Tönen die Rollen des Töners beziehungsweise des Mitfühlers.

Zweistimmig: Ihr tönt beide das Voyomo, jeder in seinem Tempo, dabei achtet ihr immer auf Eure eigene Position auf dem Klangweg im Körper und auf die des Anderen, die sich in Eurem Körper spiegelt. Verfolgt wie diese Wege sich treffen, sich verbinden, sich trennen ...

Ausführung rein ausatmend

Einsatzstelle der 2. Stimme beim Kanon

12321_6_5_´ 6_5_12321_ ...
12321_6_5_´ ...

oder (etwas schwieriger aber mit wunderschönen Dissonanzen)

12321_6_5_´ 6_5_12321_ ...
...12321_6_5_´ 6_5_12321_ ...

Singe nur ausatmend

1_____8_____

Singe nur ausatmend

5_____

Ihr könnt zu zweit auch einen Voyomo-Kanon singen. Die zweite Stimme setzt ein, wenn die erste Stimme mit den höheren Tönen beginnt, also auf Ton 6 geht, bzw. die Region "Ü-Kopf" betritt. Ihr müsst nun das Teilstück X12321_ und das Teilstück x6_5_ X5 gleich lang machen, wenn der Kanon synchronisiert bleiben soll. Es ist aber auch sehr schön, wenn beide Stimme frei mit dem zeitlichen Ablauf umgehen und sich dabei aus dem momentanen Zusammenklingen inspirieren lassen.

Wenn du allein zum Audio singst, verwende dabei [voy_adv16-1_inex](#) als erste Stimme.

Eine andere Möglichkeit ist, dass die zweite Stimme lange Töne durchgehend singt. Sehr schön ist die Begleitung mit der Tonfolge X1_____x8____, [voyomo_adv16-1_x8X1](#). Du kannst dies auch ohne Partner praktizieren, indem Du diese Tonfolge zu [voy_adv16-1_inex](#) dazu singst. Möchtest Du lieber von den langen Tönen begleitet werden? Dann tausche die Rollen und singe zu [voyomo_adv16-1_x8X1](#).

Eine einfache und angenehme Version ist die, dass eine Stimme durchgehend den Ton 5 singt, immer wechselnd zwischen exhalatorisch und inhalatorisch. Achtet dabei auf die entstehenden Intervalle, auf die Reibung zwischen den Tönen 6 und 5, das Zusammenklingen auf Ton 5 und den Wohlklang von Ton 5 zusammen mit der Folge 12321_.

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