



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite 4 Voyomos zum Advent](#)

Advent-Voyomo 3 2016

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

Advent-Voyomo 3: Atem 1-5-8

Heinz Stolze, 09.12.2016

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 "Atem 1-5-8" ist so benannt, weil es nur drei Töne 1, 5 und 8 verwendet. Du kannst es als Übung einsetzen, die dir hilft, dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Es kann auch zur Vertiefung anderer körperlicher und geistiger Übungen benutzt werden, wie etwa beim Yoga oder bei Achtsamkeitsübungen. Es ist zudem eine Übung, die man leicht mit Anderen zusammen mehrstimmig ausführen kann. Dies kann einen intensiven Energieaustausch anregen.

Wenn Du nicht viel Zeit hast, kannst du in etwa 10 Minuten die Übung schon soweit ausführen, dass sie dir etwas bringt. Folge der Anleitung bis zur Anmerkung: *** Ende Kurzübung***.

allein

Ablauf, Beschreibung

Zum Tönen beim Einatmen

Diese Übung verlangt es, Töne einatmend zu singen. Wenn dir das nicht geläufig ist und beim Üben dieses Voyomos nicht befriedigend gelingt, gehe zwischendurch zur Anleitung **Ausführung mit inhalatorischem Tönen** in [voyomo_1advent16.html](#).

Hören und Mitsummen

höre dir die Töne an und summe dazu mit [voy_adv16-3](#). Töne den tiefen Ton immer "normal" den folgenden höheren Ton immer inhalatorisch (einatmend). Wiederhole den ganzen Durchlauf mehrmals. Wahrscheinlich wirst Du die Abfolge gleich auswendig können. Störe dich nicht daran, wenn die inhalatorischen Töne 5 und 8 nicht "schön" sind. Es reicht zunächst auch aus, wenn beim Einatmen irgendein Laut entsteht. Auch seufzendes Einatmen ist gut. Setze diese Töne eher leise an.

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. Die Atemrichtung wird in der Notation durch das vorangestellte X (für ausatmend, bis ein X folgt), x (für einatmend, bis ein x folgt) angezeigt. Für unser voyomo sieht das so aus:

dreimal: X1 ___ x5 ,

danach: X1 ___ x8 ;

Diese Abfolge wird beliebig oft wiederholt.

Deine Tonhöhe finden

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, 8) deutlich im Kopfbereich klingen, die tiefen (1) dagegen mehr im Oberkörper bis hin zum Bauch.

Deine Ausführung

Probiere aus, in welcher Position Du die Übung gerade machen möchtest (liegen, sitzen, stehen...). Lasse zunächst auch einmal den Ton x8 weg (die Oktav) und töne stattdessen x5 (die Quint). Du tönst also einfach X1 und x5 im Wechsel. Du kannst dann später aus dem Moment heraus entscheiden, ob und wann Du die Oktav dazu nimmst.

Die Voyom-Übung: Richte Deine Aufmerksamkeit bei jedem Ton auf den Bereich vom Bauch bis zum Kopf, um den Körperklang dort zu spüren. Gehe gelegentlich mehr in den Kopf, dann mehr in den Brustbereich, dann wieder mehr in den Bauch. Versuche im Laufe der Zeit diese Regionen im Ganzen klingen zu spüren. Begleite dein Hinfühlen auch mit den Händen, indem Du sie flach an verschiedenen Stellen auflegst und dann auch verbindende Bewegungen zwischen Kopf und Bauch mit ihnen ausführst. Versuche auch Verbindungen herzustellen, indem Du die Hände an zwei verschiedenen Stellen auflegst und über die Schwingungswahrnehmung in den Händen eine Verbindung aufbaust. Du nutzt dabei die Tatsache, dass die beiden Hände wahrnehmungsmäßig leicht miteinander zu verbinden sind.

Nimm dir nach dem Summen Zeit, darauf zu achten, wie sich Dein Körper nun anfühlt.

Genieße die Ruhe und das gute Körpergefühl, das diese Übung vermittelt.

*** Ende Kurzübung ***

Die Atembewegung der Bauchdecke verfolgen

Verfolge nun bei der Übung bewußt die Atembewegung der Bauchdecke. Atme so, dass die Bauchdecke sich beim Einatmen (auf den Tönen 5, und 8) nach außen bewegt.

Falls Du im Stehen eine entgegengesetzte Bewegungsrichtung der Bauchdecke fühlst, versuche es in Rückenlage, laß deine Bauchmuskeln entspannt, genieße diese entspanntere Art der Einatmung.

Das Voyomo umfänglich ausführen

Verfolge nun während des Tönens das Klangfeld im Bereich von Bauch bis Kopf und gleichzeitig die Atembewegung. Beachte, wie die Spannungen und Bewegungen im Bauchbereich zu veränderten Schwingungswahrnehmungen dort führen.

Führe die Übung auch in Rückenlage aus, achte genau auf die Bewegung der Bauchdecke in der Phase, in der Du fast alle Luft ausgeatmet hast. Fühlst Du einPulsen in der Bauchdecke? Es ist meist verbunden mit einem Schwanken des Tones. Verfolge das Pulsen ganz gelassen, es kommt vom Herzschlag. Versuche nun den Körperklang, die Atembewegung und das Schlagen des Herzens achtsam zu verfolgen und verbunden wahrzunehmen.

Versuche auch, Atem und Herzschlag zu synchronisieren. Beispiel: Ausatmen über fünf Herzschläge, Einatmen über drei. Oft führt das zu einer besonders tiefen Ruhe und Entspannung.

Dieses Voyomo kannst Du als Erfrischung oder zu tiefer Entspannung verwenden, auch für Übungen im Bereich Achtsamkeit, insbesondere auch zum Meditieren oder als Konzentrationsübung vor einem wichtigen Termin oder Auftritt.

mit Anderen

Ausbau mehrstimmig

Zu zweit oder zu mehreren

Frei: Diese Voyomo läßt sich leicht zu zweit oder zu mehreren ausführen. Man braucht keinen gemeinsamen Takt zu halten. Zuerst einigt man sich auf eine gemeinsame Tonlage, dann tönt jeder die Tonfolge in der zeitlichen Abfolge, die ihm gerade angenehm ist.

Kanon: Ihr könnt auch einen zweistimmigen oder mehrstimmigen Kanon tönen. Eine Möglichkeit kannst Du hören unter [voy_adv16-3_Kanon](#). Hier wird die Stimme 1 auf M getönt, Stimme 2 auf einem nasalen, offenen O (O wie in "fort"). Dieser Laut ist gut geeignet, dich beim Mitsingen der Stimme 2 zu führen, wobei Du selbst auf M tönst.

Die Tonfolge ist hierbei:

Stimme 1	X1	x5	X1	x5	X1	x5	X1	x8	X1...
Stimme 2		X1	x5	X1	x5	X1	x5	X1	x8 ...

Der Ton X1 wird jeweils doppelt so lange getönt wie x5 und auch x8. Zwei weitere Stimmen können im selben zeitlichen Versatz hinzugefügt werden. Wenn ihr dabei zu Viert im Kreis sitzt, wandert der Ton 8 von Atemzug zu Atemzug eine Position weiter im Kreis herum.

Versucht bei diesen mehrstimmigen Übungen:

- * auch den körperlichen Klang der Partner in eurem Körper mit zu fühlen
- * das Zusammenklingen der Töne 1 und 5 (Quint) intensiv zu erleben, ebenso 1 und 8 (Oktav).

Einen Hinweis auf ein besonders intensives Erleben des Zusammenklingens in der Quint findest Du unter [voy_adv16-1_mehr](#) im Abschnitt **Besondere Klangerlebnisse auch im Körperklang (Quint, Duodezime, Quart)**.

weitere Anregungen und eigene Ideen umsetzen für später geplant