



**voyom**

Sprich: Woojomm

**Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr**

[zur Startseite 4 Voyomos zum Advent](#)

**Advent-Voyomo 4 2016**

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

## Advent-Voyomo 4: Klangfluß Kopf-Becken

Heinz Stolze, 16.12.2016

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

### **vorab**

**Basis**      **Thema, Intention und Vorgehen** Das voyomo "Klangfluß Kopf-Becken" ist so benannt, weil man dabei ein Klangfeld vom Kopf bis zum Becken fließen läßt, oder auch in der Gegenrichtung. Hierbei ändert man nicht die Tonhöhe der Stimme, sondern den Klang und den Aufmerksamkeitsfokus.

Die Übung gibt ein gutes Körpergefühl, trainiert die Atmung und die Stimme und fördert eine ruhige Stimmung. Sie ist ein wesentlicher Baustein für die Navigation des Stimmklanges im Körper, mit der man eine Vielzahl von Wirkungen erreichen kann.

Dieses Voyomo ist besonders dazu geeignet, mit anderen Menschen über den Stimmklang und die Körperwahrnehmung in einen intensiven, nichtverbalen Kontakt zu kommen.

**Kurzübung:** 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**

#### **Klangfluß vom Kopf zum Becken und zurück**

**Intuitiv:** Töne ein M in angenehmer Lage. Versuche dabei, den Klang einmal mehr in den Kopfbereich, dann mehr in den Oberkörper zu schieben. Oft gelingt dies einfach, ohne dass man genau weiß, wie man es anstellt.

**Mit Technik, Kopf:** Verwende nun nach diesen ersten Erfahrungen folgende Technik, um das Klangfeld zu verschieben:

Töne wie zuvor ein M auf einem Ton in angenehmer, mittlerer Lage. Platziere deine Klangwahrnehmung im oberen Kopf, indem Du die vordere Zunge hoch stellst. Das geht am einfachsten, wenn Du dir vorstellst, ein I zu tönen, dabei aber den Mund geschlossen hältst. Verfolge aufmerksam wie mehr Klang in deinen oberen Kopf wandert, wenn du die Zungenspitze anhebst.

Um eine noch stärkere Wirkung zu erreichen, kannst Du die vordere Zungenpartie an den Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen legen und auch etwas anpressen, denke dabei intensiv an ein I. So kannst Du spüren, wie Stimmklang durch Nasen- und Stirnraum hin zum Schädeldach zieht. Bemerke, dass dein Unterkiefer hoch steht. Du kannst dies mit den Fingern prüfen: zwischen den oberen und unteren Zähnen vorn sollte kaum ein Abstand in der Höhe sein, eher eine Überlappung. Die Zähne liegen nicht aufeinander, da die oberen Schneidezähne normalerweise vor den unteren liegen.

Wenn Du magst, probiere auch aus, wie die Klangverteilung im Kopf sich ändert, wenn Du deine Zähne aufeinanderbeißt (Kontakt der Backenzähne). Mit dieser Bißtechnik kann man deutliche Klangverschiebungen im Kopf und im Oberkörper erreichen - ein Thema für sich, dass hier nur gestreift werden soll.

**Mit Technik, Oberkörper:** Verwende folgende Technik, um den Klang mehr in den Oberkörper zu lenken:

Beginne mit der zuvor geübten Einstellung (I-Position der Zunge, Unterkiefer hoch) und lass dann bei geschlossen bleibendem Mund den Unterkiefer locker sinken. Dabei legst Du deine vordere Zunge flach in das Zungenbett, stelle dir dabei ein U vor wie im Wort "Muster", aber lang getönt. Verfolge aufmerksam, wie durch diese Bewegungen von Zunge und Unterkiefer mehr Klang in den Oberkörper zieht.

Test der Unterkieferlage: Der Zahnabstand vorn soll etwa eine Fingerbreite sein. Du kannst das vor oder nach einem Ton testen, beim Tönen selbst soll der Mund geschlossen bleiben.

Wenn Du die Klangverschiebung in den Oberkörper gut erfahren hast, gehe nun dazu über, zu verfolgen, wie der Klang immer tiefer in den Oberkörper geht, je tiefer der Unterkiefer sinkt. Verfolge so den Weg Schulterregion-Brust-Bauch-mittleres Becken-Beckenboden.

### Die Atembewegung zusätzlich verfolgen

Verfolge bei der letzten Übung zusätzlich zur Wanderung des Klanges die Bewegung der Bauchdecke. Nach dem Einatmen vor dem Ton ist sie (im Idealfall - falls nicht, siehe [unten](#)) vorgewölbt. Während des Tönens bewegt sie sich immer weiter zur Körpermitte hin. Beginne den nächsten Ton mit Zunge und Unterkiefer unten und mit Fokussierung auf den Klang im Bauch und lasse beim Tönen den Klang nach oben wandern (Zungenspitze und Unterkiefer hoch bringen). Hierbei geht nun die Klangbewegung parallel zur Bewegung der ausströmenden Luft. Das Fühlen des Klanges im Bauch zu Beginn des Tones wird durch die gespannte Bauchdecke erleichtert. Wahrscheinlich erlebst Du diese Richtung der Klangverschiebung als angenehmer oder zumindest einfacher herzustellen als die von oben nach unten.

\*\*\* Ende Kurzübung \*\*\*

### Die Quint-Schaukel

Töne nun eine Folge von Tönen im Abstand einer Quint, so wie in [voy\\_adv16-4](#). Zunächst geht es nur darum die Töne kennen zu lernen. Töne mit, während die Aufnahme abläuft, allerdings anders als in der Aufnahme nur ausatmend.

Diese Übung läßt sich kurz wie folgt notieren:

1\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_://  
% 1 > 5 % 5 > 1

Die obere Zeile beschreibt die Töne (1 und 5), die untere die Bewegung des Klangfokus. Stelle dir die Lage des tiefen Tones in deinem Körper im unteren Becken vor, die des hohen Tones im oberen Kopf. Während des Tönens auf Ton 1 verschiebe den Klangfokus vom unteren Becken hin zum oberen Kopf. Beginne mit flach liegender Zunge und tief hängendem Unterkiefer, fahre während des Tönens Zungenspitze und Unterkiefer hoch. Töne solange, wie der Atem bequem reicht. Atme neu ein für den nächsten Ton, also Ton 5 (eine Quint höher). Lasse den Klangfokus vom vorhergehenden Ton stehen (oberer Kopf) und lasse ihn während des Tones abwärts wandern zum unteren Becken (Zunge flach, Unterkiefer tief).

### Deine Tonhöhe finden

Suche die für dich angenehmste Tonlage, indem Du mal etwas höher oder etwas tiefer ein M tönst. Achte dabei darauf, die Tonlage so zu wählen, dass der hohe Ton (5) bei neutraler Einstellung von Zunge und Unterkiefer deutlich im Kopfbereich klingt, der tiefe (1) dagegen mehr im Oberkörper bis hin zu Bauch und Becken.

### Deine Ausführung

Probiere aus, in welcher Position Du die Übung gerade machen möchtest (liegen, sitzen, stehen...). Wenn deine Bauchdecke im Stehen beim Einatmen nicht nach vorn geht, probiere die Übung zunächst in Rückenlage und dann auch im Sitzen. Lege Gürtel und enge Kleidung ab, um die Atembewegung im Bereich Becken bis Schultergürtel nicht zu behindern.

### Die Voyom-Übung:

Führe die "Quint-Schaukel" durch, solange du magst. 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.

### Die Grundform dieses Voyomos: Endlos-Abfolge mit inhalatorischem Tönen

Der weitere Ausbau verlangt es, einige Töne einatmend zu singen. Wenn dir das nicht geläufig ist, kannst Du dich einfach auf das Üben mit den normal gesungenen Tönen (ausatmend) beschränken. Auch dabei lernst Du, den Klangfluß herzustellen.

Wenn Du mit dem Singen auf Einatmung noch vertrauter werden möchtest, bevor Du diese Übung durchführst, empfehle ich dir, vorweg die dritte Übung dieser Reihe zu machen, beziehungsweise zu wiederholen: [voyomo\\_3advent16.html](#).

Der Übungsablauf mit inhalatorischen Tönen ist auf [voy\\_adv16-4](#) zu hören.

In der voyom-üblichen Kurzschrift wird sie wie folgt notiert:

X1\_\_\_\_\_x5\_\_\_\_\_://  
% 1 > 5 % %5 > 1

Das heißt: Ton 1 wird normal (ausatmend, vorangestelltes X) gesungen, Ton 5 einatmend (vorangestelltes x). Die zweite Zeile gibt jeweils nach dem %-Zeichen die Wanderung des Klangfeldes an, zuerst von 1 (Becken) nach 5 (Kopf), dann von 5 (Kopf) nach 1 (Becken). Das Zeichen ::// bedeutet: nach Belieben wieder wiederholen.

Üblicherweise ist der Ton auf die Ausatmung (Ton 1) länger als der auf die Einatmung (Ton 5).

Führe die Übung nun über längere Zeit aus (einige Minuten). **Wichtig:** Versuche dabei, die Bewegungen von Zunge und Unterkiefer nicht mehr bewußt zu steuern, sondern die gewünschte Klangverschiebung allein über deine Klangvorstellung herzustellen.

Genieße die Parallelität der Klangfeldwanderung zur Strömungsrichtung der Atemluft und zur Abfolge der durch das Atmen entstehenden Bewegungen im Körper.

Genieße es, immer wieder mit deinem Tonweg (von Kopf auf Ton 5 zu Becken auf Ton 1 und zurück), dem vorausgehenden Klangweg (Weg des Klangfokus zwischen Kopf und Becken) zu folgen, wie es in der Notation oben anschaulich dargestellt ist.

Genieße auch die "Dauerhaftigkeit" dieser Übung - es gibt keine Klangunterbrechung durch

Atempausen, nur kurze Wendemomente. Die Übung hat dadurch eine besonders tiefe Wirkung. Stelle dir beim Üben vor, dass Du die Übung immer weiter und weiter ausführen wirst. Vielleicht kannst Du so einen Anklang von Zeitlosigkeit erahnen und eine tiefe Ruhe empfinden.

## mit Anderen

Ausbau      mehrstimmig

### Vorübung Wahrnehmen beim Anderen

Zu zweit, gelegentlich die Rollen tauschend:

- Einer führt die Übung aus, der andere nimmt das hörend und im Körper mitfühlend wahr.

### Zusammen: parallel - antiparallel - frei

- Beide tönen zusammen unisono (jeweils auf denselben Tönen)
- Beide tönen zeitlich versetzt, so dass der eine Ton 1 tönt, wenn der andere Ton 5 tönt. Beide Töne müssen dabei gleich lang sein.
- Beide tönen, jeder gestaltet die Tondauer frei, auch aus dem Moment heraus mal so, mal so.
- Einer tönt den vorgegebenen Ablauf, der Andere beliebige Töne mit beliebigen Klangschwerpunkten

Wichtig: verfolge beim gemeinsamen Üben den Klangstrom und den Tonweg im eigenen Körper und gleichzeitig Klangstrom und Tonweg im Körper des Partners. Empfinge Parallelbewegungen, Gegenbewegungen und Treffpunkte. Achte darauf, wie bei längerem gemeinsamen Üben eine Kommunikaton zustande kommt.

### Mehrere Stimmen

Die Übungen für zwei Stimmen lassen sich analog auf mehrere Stimmen übertragen. Dabei ist es auch eine gute Idee, sich im Raum zu bewegen und so immer wieder einem anderen Menschen klanglich zu begegnen.

**weitere Anregungen und eigene Ideen umsetzen** für später geplant