



voyom

Spruch: Wojoimm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyoma 2

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

voyoma 2: inhalatorisch tönen

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	Erklärung und Anmerkungen	Normalerweise singt, spricht und tönt man auf den ausfließenden Atem (exhalatorisch). Beim Seufzen und Gähnen kommen oft unbewußt und ungewollt auch inhalatorische Töne zustande, also Töne auf den einströmenden Atem. Inhalatorische Töne können beim voyom intensive Wahrnehmungen hervorrufen. Der Wechsel zwischen exhalatorischem und inhalatorischem Tönen erlaubt es, eine Tonfolge praktisch ohne Atempause zu gestalten und so besondere Intensität zu erreichen. Das inhalatorische Tönen sollte ohne besondere Anstrengung erfolgen, mithilfe der Übungen unten kann man dies lernen.
Übungen	"Ach ja"	Töne ein "Aaaaaach jaaaaaa", beginne seufzend in hoher Lage auf den einströmenden Atem und lass die Stimme tiefer gleiten. Das "jaaaaaa" lasse ausatmend folgen und zwar möglichst lange, das "a" lasse zum Ende des Ausatmens in einen Hauch übergehen. Wenn sich dann die Atemwende reflektorisch einstellt, also ein neues Einatmen wie von allein ergibt, beginne dieses Einatmen wieder mit dem "Aaaaaach" und mache weiter wie zuvor. Gehe dann nach einigen Wiederholungen dazu über, denselben Tonverlauf auf "M" zu tönen, das "Aaaaaach jaaaaaa" kannst Du zunächst noch dazu denken und dann ganz vergessen.
	Quint-Übung x5_X1_://	Töne die Folge 5__1__, auf M, wobei Du Ton 5 inhalatorisch, Ton 1 exhalatorisch ausführst. Diese Ausführung wird notiert als x5__X1__ (x steht für inhalatorisch, X für exhalatorisch) Wähle Ton 5 so, dass er kopfstimmig klingt und Ton 1 bruststimmig. Schicke deine Aufmerksamkeit bei Ton 5 in den Kopf, bei Ton 1 in das Becken. Wiederhole die Folge immer wieder. Dies ist auch eine gute Übung zur Beruhigung. Indem Du ganz ruhig wirst, wird es leicht sein, den inhalatorischen Ton ganz ohne Anstrengung, wie von selbst zu singen. Noch mehr in diese Richtung führt die folgende Übung.
	Totale Entspannung mit x5_X1_://	Töne wie zuvor beschrieben lange Töne auf 5 inhalatorisch und auf 1 exhalatorisch und wiederhole das immer wieder, solange Du es magst (:// heißt: immer wieder wiederholen). Eine besonders entspannende Position für diese Übung ist: rücklings auf einer Matte auf dem Boden liegend und dabei die Beine von Knie bis Fuß hochliegend (z.B. auf mehreren Kissen oder auf einem Hocker), bei Bedarf den Kopf etwas höher lagern. Probiere auch die Variante x5_glissX1_:// . Hierbei gleitest Du stufenlos von Ton 5 zu Ton 1. Verfolge auch diese Tonbewegung als Körperweg vom Kopf bis zum Becken. Denke immer daran, schön lange auf Ton 1 zu tönen und ihn sanft abzuschließen. Es ist auch oft hilfreich, nach diesem Ton die restliche Ausatemungsluft durch die Nase ausströmen zu lassen und dann eine kurze Atempause zuzulassen, bis der nächste Einatem wie von allein kommt.