



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

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

voyome 10

Sie können auch über den [Blog](#) voyom-Übungen (voyomos) finden, die Sie besonders ansprechen. Dort gibt es auch Informationen zu Hintergründen und Aspekten der Ausführung.

[Blog](#)

voyome 10: Hier bin ich

Heinz Stolze, 01.09.2020;

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 | Thema | Hier bin ich |
|-------|-------|---|
| | | <p><i>Hier bin ich vor dir, Gott, so wie ich bin. Ich öffne mich deiner Nähe. Deine Liebe durchströmt mich, sie läßt mich wachsen und weit werden und getrost sein in dir. (Autorin/Autor nicht bekannt)</i></p> <p>Dieser Gebetstext ruft geradezu danach, als voyomo gestaltet zu werden, um den Körper zu durchströmen und das Wachsen von Körper und Geist fühlbar zu machen. Es wendet sich in einer Art an einen Urgrund, die es wohl auch für Atheisten praktizierbar macht, sofern sie sich ein höheres Leben Gebendes vorstellen können, oder etwas anderes benennen können, das als "*" in einer modifizierten ersten Zeile stehen könnte:</p> <p><i>Hier bin ich vor dir, *, so wie ich bin,</i> ...</p> <p>Und das Sternchen "*" mag auch zunächst unbenannt, weil unbenennbar, bleiben - gleichwohl fühlbar im Körperklang des getönten M, focussiert in der Region 8 über dem Kopf, in der Position der hochgestreckten Hand, siehe Zeichnung links.</p> <p style="text-align: center;">Und letztendlich mag gar kein Text nötig sein und der Körperklang reicht - ist sozusagen hinreichend reichlich und dabei so wenig einschränkend wie ein Text es unmöglich sein kann vielleicht wie eine Grundessenz aller denkbaren Texte von Liebe, Wachsen, weit werden und getrost sein in ***(x8)</p> |

Mehr dazu: [Tabellen](#)

Tonfolge, Körperweg, Atmung

Notation von Tonfolge/Körperweg und Atmung

Hier bin ich vor dir, Gott, so wie ich bin.
1 1217 1 1 x8 8 X1 17121 1

Ich öffne mich deiner Nähe.
1 x4 4 4 X 5 5 x3 X1

Deine Liebe durchströmt mich,
1 1 x8 8 X8 1 1

sie läßt mich wachsen und weit werden
1 1 1 x4 X5 5 x6 X6 6

und getrost sein in dir.
6 5 x3 X3 1 1

x: folgende Töne (bis X) inhalatorisch tönen; X: folgende Töne (bis x) exhalatorisch (normal) töne

AUDIO [voyome_10](#)

Ausführung

Vorschlag zum Erlernen

Höre dir das AUDIO [voyome_10](#) an und verfolge dabei den Text. Danach töne mit und verfolge

dabei den Klang in deinem Körper, konzentriere dich zunächst auf die zu den Tonzahlen gehörenden Körperregionen. Danach versuche zusätzlich noch den Text dazu zu denken.

Zum einfachen Erlernen der den Tönen zuzuordnenden Körperregionen habe ich eine Aufnahme gemacht, in der diese Regionen (gemäß der Abbildung oben links) mit den einsilbigen Kürzeln in der dritten Spalte der Tabelle benannt werden.

| | |
|--|-------|
| 8 Über dem Kopf in der Höhe ganz nach oben gestreckter Hände | Ü |
| 6 Krone (direkt über dem Kopf) | Kron |
| 5 Kopf | Kopf |
| 4 Schultergürtel | Schu |
| 3 Brust (oder Herz) | Herz |
| 2 Bauch (auch oberes Becken) | Bauch |
| 1 Becken (mittig) | Beck |
| <u>7</u> Beckenboden | Bo |

für dieses voyome statt oberes Bein

Die Abfolge (der Körperweg) gemäß der Notation oben ist somit:

Beck Beck Bauch Beck Bo Beck Beck Ü Ü Beck Beck Bo Beck Bauch Beck
Beck Schu Schu Schu Kopf Kopf Herz Beck
Beck Beck Ü Ü Ü Beck Beck
Beck Beck Beck Schu Kopf Kopf Kron Kron Kron
Kron Kopf Herz Herz Beck Beck

AUDIO [voyome_10_Tonweg](#)

Die Aufnahme ist langsamer als die normale Ausführung, damit du den Körperweg gut mitvollziehen kannst.

Vorschlag: Lese beim Anhören den Text (Beck Beck Bauch...) mit und lenke deine Aufmerksamkeit auf die bezeichneten Körperregionen. Wenn dir das vertraut ist, führe die oben beschriebenen Übungen weiter aus.

Zur Atmungsrichtung

Wenn du das inhalatorische Tönen nicht gewöhnt bist, töne zunächst durchgehend exhalatorisch mit passenden Einatemstellen. Die tiefe Wirkung dieses voyomes ist aber nur mit atempausenlosem Tönen, wechselnd zwischen einatmend und ausatmend erreichbar.

Es ist auch gut, die Atmungsrichtung einfach spontan kommen zu lassen, wie es gerade paßt.

Varianten - Wiederholungen, - Atemvariante

Wiederhole den Teil von Zeile 3 bis 5 oder auch Zeile 5 allein, oder beliebige Teile im gesamten Bereich von Zeile 3 bis zum Ende.

Tonmodifikationen bei Wiederholungen. Beispielsweise:

...und weit werden ...und weit werden ...und weit werden
...5 x6 X6 6 ...5 x68 X6 6 ...5 x687 X6 6

Beispiel: AUDIO [mental im Ich](#)
mehr dazu [unten](#)

Mitunter stellt sich beim Wiederholen des Motives,

...und getrost sein in dir.

...6 5 x3 X3 1 1

eine **Atemvariante** ein, nämlich:

...und getrost sein in dir.

...x6 5 X3 x3 X1 1

Sie liegt nahe, weil dadurch ein gleichmäßiger Wechsel von X zu x zustande kommt.

Probiere sie beide aus (auch unabhängig vom Wiederholen) und töne diese oder jene wie es dir passend erscheint oder wie es sich gerade ergibt.

Gemischt singen und tönen

Auf exhalatorischen Tönen singen, auf inhalatorischen "M" tönen und Silben/Worte dazu denken. Dies kann generell bei voyomos mit Text praktiziert werden. Es ist bei diesem voyome sehr expressiv.

AUDIO [voyome_10xmXvoc](#)

Gesten, Posen, Tanzen

Führe zum Tönen passende Gesten aus, nehme entsprechende Posen ein und tanze auch dazu. Weit ausladende Gesten mit den Armen unterstützen das Tönen beim Einatmen. Am besten: Geste zusammen mit dem Ton starten und Arme nach dem Erreichen der weiten Stellung weiterhin offen halten bis zum Tonende.

Anmerkung zur voyom-Gestaltung, vertieftes Erleben

Ein gutes Verständnis der tonalen und atmungsmäßigen Gestaltung kann helfen, das Erleben dieses voyomes zu vertiefen. Auch einige mögliche Empfindungen sind hier kurz erwähnt.

Fundamentierung

Hier bin ich vor dir, Gott, so wie ich bin.

1 1217 1 1 x8 8 X1 17121 1

Auf "bin ich" wird der Ausgangston umkreist mit 1217 1, er wird durch diese Tonfolge als Grundton bestätigt und das Becken (entspricht gem. [Tabellen](#) dem Ton 1) wird quasi als festes Fundament angelegt.

Der Sprung auf die Oktav läßt die Zuwendung zu einem Höheren Ich empfinden. Die Oktave ist ja sozusagen eine Identität in der Höhe. (Ein c bleibt ein c, ein d ein d etc.; es kommen keine neuen Teiltöne (Obertöne) hinzu).

Mit dem zweiten Ton auf 8 beginnt ein Gang rückwärts durch die bisher getönten Töne; wenn man es so sehen will, besteht hier eine zeitliche Spiegelung, deren Wendepunkt zwischen den beiden Tönen auf der Oktav liegt, im Text auf dem Komma zwischen *dir* und *Gott*. Dadurch wirkt die ganze Zeile sehr geschlossen und in sich gefestigt.

flash

Die Umkreisung kann auch wie ein flash eingesetzt werden (mehr dazu im [Blog](#)), indem sie zügig durchgeführt wird. Die Wahrnehmung des Körperklanges der Stimme wird dabei aufgefrischt und meistens auch die Qualität der Stimme verbessert.

öffnend, erhaben

Ich öffne mich deiner Nähe.

1 x4 4 4 X 5 5 3 1

Der Quartsprung 1 x4 wirkt als Öffnungsgeste; Brust- und Bauchraum weiten sich durch die Einatmung, und der Dur-Dreiklang 5-3-1 wirkt hell und erhaben.

Liebe strömt ein

Deine Liebe durchströmt mich,

1 1 x8 8 X8 1 1

Aus dem hellem Klang des hohen Oktavtons scheint Licht/Liebe von oben in den Körper zu fließen, und im "strömt" auf Ton 1 ist die Klangdurchdringung im oben beschriebenen Fundament (Becken) und im ganzen Körper fühlbar.

Auch hier verleiht eine Zeitspiegelung der Tonfolge, nämlich am zweiten Ton 8, dem Motiv Festigkeit und Größe.

Bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass hier das musikalische Motiv der ersten Zeile wieder auftritt, hier ohne umrankende Verzierungen und mit einer leicht geänderten Ausführung auf der Oktav.

Wachsen, Weite, wachsend voran gehen

sie läßt mich wachsen und weit werden

1 1 1 x4 X5 5 x6 X6 6

Der Beginn ist tonal ähnlich wie bei *Ich öffne mich deiner Nähe*, der Quartsprung 1-x4 symbolisiert *wachsen*, unterstützt durch die Einatmungsweitung (hier zu empfinden als größer werden / aufrichten), und auch durch den gleitenden Schritt von x4 zum höheren Ton X5.

Das *Weit Werden* drückt sich in der Einatmung auf x6 aus, hier läßt sich eine Ausdehnung in die Weite rundum und zur Höhe hin empfinden. Dazu kommt eine Empfindung der tonalen Übermäßigkeit des Tones 6 im Vergleich zur Quinte 5 und das mentale Verlassen des Körpers mit dem Ansteuern der Region "Krone" direkt über dem Kopf. Die Armgeste einer sich über dem Kopf ausbreitenden Baumkrone passt hier gut.

Zudem beginnt mit dem *sie läßt mich wachsen* eine Folge gleich langer Aus- und Einatmungszüge, die ein konstantes, unaufhaltsames Fortschreiten bis zum Ende des voyomes unterstreicht.

Getrost sein, Terzempfindung, Herzbewegung auf dem Zwerchfell

und getrost sein in dir.

6 5 x3 X3 1 1

Hier tritt nach der noch spürbaren Weitung (Ton 6) wieder der "heile" Dur-Dreiklang 5-3-1 auf. Dabei läßt sich auf der Terz 3 eine Mischung aus Offenheit (noch) im Nachklang des Wachsens und dem Zug zur Sicherheit des Fundamentes im bereits avisierten Abschlußton 1 fühlen. Eine besondere Intensität entsteht durch die Atmungsrichtungen. Beim Einatmen auf x3 (*ge-*) ist nochmals weitendes Wachstum spürbar, und das Herz sinkt dabei mit dem Zwerchfell einige Zentimeter tiefer in die Bauchregion, es hebt sich dann wieder auf X3 (*-trost*) mit der entspannenden Zurückbewegung des Zwerchfells höher in den Brustkorbbereich hinein. Auch die tonale Spannung löst sich, und die Seele kann sich gewachsen und geweitet nun getrost und sicher aufgehoben fühlen.

Bewegungsbeobachtung auf einem konstanten Ton fördert Leichtigkeit

Auf dem Ton x3 (Text: *und getrost sein in dir*) kannst du dich gut der Abwärtsbewegung von Herz und Zwerchfell hingeben, während du die Tonhöhe x3 konstant hältst. Eigentlich ist ein Tonhalten während der Atembewegung beim Singen normal. Beim voyom fällt es mehr in 's Gewicht, weil du den Klang im Körper und dazu die Atembewegungen achtsam erspürst, und beide auf diesem inhalatorisch getönten Ton x3 eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen. Meist führt dieses achtsame Wahrnehmen der Bewegung von Herz und Zwerchfell zu mehr Leichtigkeit beim Tönen.

Vertiefung zum Auf und Ab des Herzens

Es ließen sich hier viele Empfindungen beschreiben, die mit der Wahrnehmung der vertikalen Herzbewegung verbunden sind. Stattdessen empfehle ich hier lieber, mit einer einfachen Übung selbst Erfahrungen zu sammeln.

- x5_X1_ tönen, Gegenbewegung

Töne im Sitzen oder Stehen die Folge x5_X1_ (lange Töne) sooft du magst und verfolge dabei den Stimmklang im Körper (Kopf>Becken) und die Ab- und Aufbewegung des Herzens und der Zwerchfellkuppel, auf der es aufliegt. Vielleicht kannst du auch das Gefühl genießen, dass sich dazu gegentaktig der Körperklang zwischen Kopf und Becken verschiebt:

x5: Herz sinkt; Körperklang steigt zum Kopf hin

X1: Herz steigt; Bauch- und Beckenraum füllen sich mit Klang.

Versuche dabei auch den Empfindungen nachzugehen, die sich dabei einstellen.

Die Tonfolge x5_X1_, mehrfach wiederholt, kannst du in einer höheren h_e_) und in einer tieferen Version (g_c_) hören. Töne einfach dazu, wenn du die Übung machst. Es wird dir bald möglich sein, die Tonfolge allein zu tönen, und dafür die für dich am besten passende Tonlage

zu finden.

AUDIO: [x5_X1_hoch](#)

AUDIO: [x5_X1_tief](#).

Vertiefung: Töne zu x5_X1 gegenläufig X1_x5, verfolge dabei die Herz/Zwerchfellbewegung in dir und dann auch noch zusätzlich die Projektion meiner Herz/Zwerchfellbewegung beim Tönen der Aufnahme in deinen Körper. Zum Einstieg: fühle nur deine und meine Absenkung beim Einatmen (zuerst bei deinem x5, dann bei meinem), dann ebenso das Aufsteigen beim Ausatmen (zuerst bei deinem X1, dann bei meinem). Danach: Verfolge die gegenläufigen Bewegungen in dir und in mir gleichzeitig. Wenn du noch Wahrnehmungskapazität frei hast, genieße die Klangverbindung unserer Stimmen in der Quinte.

- Auf-und-ab-Bewegung des Herzens

Diese Übung kann dir helfen, den Stimmklang in der Region des Herzens besonders gut zu fühlen und so viele voyomos intensiver zu erleben. Zudem hilft sie generell, den Klang des Stimmschalles in deinem Körper vollständiger zu erfahren.

die Herzpassage unter dem Rippenbogen mit den Fingern fühlen, dazu den Puls

Übe mit locker aufgerichtetem Oberkörper. Lege deine Finger (Zeigefinger bis kleiner Finger) der rechten Hand eng aneinander. Schiebe deine Fingerbeeren (Fingerkuppen nach unten haltend) dann so unter den linken Rippenbogen, dass der kleine Finger direkt neben dem unteren Ende deines Brustbeines liegt. Drücke mit den Fingern mit mäßiger Kraft so stark auf, dass sie unter dem Rippenbogen ein wenig in den Körper einsinken (Finger dabei nicht gegen den Rippenbogen pressen)*. Atme nun tief ein und aus und versuche zu spüren, wie sich gegen Ende der Einatmung von oben her etwas in dein Tastfeld schiebt. Wenn du in dieser Position die Luft anhältst, kannst du mit deinen Fingern den Herzschlag fühlen. Wenn du ausatmest, verlässt das Herz dein Tastfeld, und der Puls ist dort nicht mehr spürbar.

Alternative Handhaltung: Lege deine Finger (Zeigefinger bis kleiner Finger) der rechten Hand eng aneinander und setze die Fingerkuppe des Zeigefingers direkt unter dem Rippenbogen unweit des Brustbeines auf. Die anderen Finger legst du mit mäßiger Kraft auf, ihre Kuppen bilden nach unten hin eine Reihe. Beim Einatmen kannst du gut fühlen, wie die Finger der Reihe nach etwas hochgeschoben werden. Beim Ausatmen sinken die Finger, einer nach dem anderen, vom untersten (kleiner Finger) bis zum oberen wieder tiefer ein. Achte dabei auch auf die Schallschwingung, die mit den Fingerbeeren fühlbar ist.

* Alternative: Atme tief aus, so daß die Finger leicht einsinken können. Halte sie dann beim Einatmen an dieser Stelle, so gut es ohne starken Druck geht.

- x2_X3_ tönen, Mitbewegung auf dem Körperweg

Eine gute Übung, um die Herzbewegung, die durch das Atmen ausgelöst wird, besser fühlen zu lernen, ist diese: Töne x2_X3 und richte deine Aufmerksamkeit wie üblich beim voyom bei Ton 2 auf den Bauch, bei Ton 3 auf die Brust. Stelle dir dabei vor, dass du den unteren Bereich des Herzens mit verfolgst, der beim Einatmen einige Zentimeter unter das untere Ende des Brustbeins sinkt, beim Ausatmen sich etwas darüber hebt. Dabei kannst du auf x2 auch eine Ausstrahlung nach unten bis zum Becken und auf X3 nach oben bis zum Kopf fühlen. Für mich ist es ein schönes Erlebnis, wenn mit der Entspannung beim Ausatmen der Brustraum wie befreit klingt.

Hinweis: wähle die Tonlage so hoch, dass du auf Ton 2 gerade noch gut inhalatorisch tönen kannst. Je tiefer der Ton ist, um so schwerer ist es, ausatmend zu tönen.

AUDIO: [x2_X3](#), mehrfach wiederholt

Zur Orientierung erklingt vorweg die Folge 1234554321 (Becken, Bauch, Brust, Schultergürtel, Kopf und zurück)

Vorschlag: Töne direkt nach dieser Übung das gesamte voyome_10 noch einmal.

Anmerkung: Bauchraum und Brustraum werden durch das Zwerchfell voneinander abgetrennt. Das Herz bleibt natürlich immer oberhalb des Zwerchfelles, und damit im Brustraum. Aber beim Absinken (Einatmung) gerät der untere Teil des Herzens in einen Bereich der zuvor im ausgeatmeten Zustand oberer Teil des Bauchraumes war.

Vom Ich weiter zum Wir

Ist es recht, sich so ichbezogen mit dem * verbinden zu wollen? Das frage ich mich gerade in dieser Corona-Zeit des öfteren. Und ich meine dann, es sei schon recht, wenn die einzelnen Menschen von * geliebt werden, wachsen, weit werden und vor allem getrost sind in *. Denn gerade so sind sie ja auch für alle Anderen viel besser. Dennoch ist da ein gewisses Unwohlsein, wenn die Anderen so gar nicht vorkommen im Text. So habe ich einen Wir-Text dazugenommen (siehe unten), den ich so oder mit spontanen Varianten beim Tönen denke. "Wir" das kann meine Familie sein, meine Freunde, Verwandten und letztlich auch die ganze Welt, und selbst wenn ich beim Tönen den Ich-Text denke, schwingen oft viele Andere im Geiste mit.

Der Text unten soll dich zu eigenen Worten anregen, jeder hat schließlich andere Vorstellungen von * und von seinen Wirs, und vor allem: Ein selbst mitgestaltetes voyome ist besonders erfüllend.

Hier sind wir

zwei Möglichkeiten:

Direkte Übertragung

*Hier sind wir vor dir, *, so wie wir sind.
Wir öffnen uns deiner Nähe.
Deine Liebe durchströmt uns,
sie läßt uns wachsen und weit werden
und getrost sein in dir.*

Große Bitte an *

*Hier sind wir vor dir, *, so wie wir sind.
Öffne uns für deine Nähe.
Deine Liebe durchströme uns,
lasse uns wachsen und weit werden
und getrost sein in dir.*

Hörvergleich

Und hier zwei Versionen zum Hörvergleich: [mental im Ich](#) - [mental im Wir](#)

Die Ausführung ist wie ganz oben notiert und zusätzlich mit einigen Teil-Wiederholungen versehen.

Derzeit finde ich es gut, beide Versionen nacheinander zu tönen oder auch ineinander verwoben. Das geht recht gut und tut sehr gut, wenn ich mir die entsprechenden Gedanken textfrei vorstelle, mitunter durch einzelne Worte gestützt, beispielsweise ich, wir, Welt, Menschen, Tiere, Pflanzen, Politiker. Ich fühle dabei, wie individuelles Getrostsein und der Wunsch nach universellem Getrostsein zusammen gehören.

Den Klang im Körper in nur einer Region verfolgen und von da zur Öffnung für den gesamten Körperklang der Stimme kommen

Dieses voyome ist bestens geeignet, das Wahrnehmen von Klang im Körper weiter zu entwickeln. Achte dazu beim Tönen nur auf den Klang im Becken. Direkt zu Beginn wird dieser Bereich Beckenmitte-Beckenboden-oberes Becken durch die Umkreisung 1 1217 1 gut angesprochen, fühle dorthin und bleibe dort, wenn die Oktave (8) folgt, das ist relativ leicht. Danach versuche auch weiterhin dort die Klangänderungen zu fühlen, die bei den anderen Tönen auftreten. Wahrscheinlich wirst du bemerken, dass auch deine Empfindungen anders sind, als wenn du mit deiner Aufmerksamkeit den üblichen Tonweg mitgehst.

Der nächste Schritt kann dann darin bestehen, dass du den fokussierten Bereich immer weiter ausdehnst, bis du offen bist für den Klang im gesamten Körper.

Eine weitere Methode ist folgende: Du verfolgst zwar den Tonweg aber faßt die jeweils anvisierte Region auf wie ein Fenster, durch das du deine Wahrnehmung auf den ganzen Körper lenken kannst. Oder auch: Als Ausgangspunkt für dein Erkunden der Klangwahrnehmung im ganzen Körper.

Die Offenheit für den Klang im gesamten Körper muss nicht heißen, dass einzelne Regionen nicht hervortreten dürfen, sie sollen es durchaus, nur du fokussierst dich nicht darauf, du fühlst dich frei und offen für Alles, was sich dir über den Körperklang zeigt.

Bedenke dabei, dass es nicht um den physikalischen Schall im Körper geht, sondern um deine Wahrnehmung. Sie wird durch diesen Schall angeregt, ist aber viel mehr als eine neuronale Abbildung von Vibrationen in deinem Gehirn. Wissenschaftlicher und weitgehender formuliert heißt es dazu auf <https://de.wikipedia.org/wiki/Embodiment>:

Die Wahrnehmung als sensomotorische Koordination eines handelnden Wesens

Die Wahrnehmung ist demnach kein Prozess der Abbildung sensorischer Stimuli auf ein inneres Modell der Welt, sondern eine sensomotorische Koordination, die sich immer im Gesamtkonzept eines handelnden Wesens ereignet.

Wenn ich von Körperklang spreche, meine ich eine Klangwahrnehmung, die sich gerade beim voyom recht deutlich als Ausdruck einer solchen Koordination bildet. Wenn ich beim Tönen und Fühlen das materielle Wahrnehmungskonzept (Abbildung sensorischer Stimuli) bewußt zurückstelle und mir ein Zusammenfließen von innerem Klingen und Körperschwingungen vorstelle, fühle ich mich frei, alles, was da in mir ist, offen wahrzunehmen. Und das ist auch eine wunderbare Anregung für die innerkörperliche Klangwahrnehmung beim gemeinsamen voyom-Tönen.

Mit diesem voyome und dem komplexeren Herangehen an den "Körper"-Klang eröffnet sich ein weites Feld von Erfahrungsmöglichkeiten. Es hat mir über mehrere Jahre hinweg täglich Freude und Energie gegeben.

Deine Liebe durchströmt mich vertiefen und steigern mit:
Nun fließet große Liebe
[\(voyome 12\)](#)

Nun fließet große Liebe [voyome 12](#)
ist eine passende, virtuose und mitreißende Ergänzung zu diesem voyome 10.