



**voyom**

Sprich: Woojomm

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

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

**voyomi 2**

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

## **voyomi 2: Das vokale Schallfeld in der Lendenwirbelsäule fühlen**

**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)

<b>Basis</b>	<b>Zur Anatomie</b>	Die Lendenwirbelsäule (LWS) ist der untere Teil der Wirbelsäule, die auf Höhe des Beckens in das Kreuzbein übergeht. Sie weist eine deutliche Krümmung auf. Ihr unterster Wirbel geht vom Kreuzbein aus schräg nach vorne/oben ab und bildet so mit den weiteren Wirbeln der LWS (insgesamt hat die LWS 5 Wirbel) einen Bogen, der vom Kreuzbein aus nach vorn und weiter oben nach hinten verläuft (mehr oder weniger ausgeprägtes "Hohlkreuz").
	<b>Ablauf</b>	Lege dich auf den Rücken, die Beine ausgestreckt. Achte darauf, dass im Bereich der LWS eine "Brücke" besteht, so daß kein Bodenkontakt zustande kommt. Schiebe die rechte Hand unter diese Lendenwirbelsäulen-Brücke. Die Handinnenfläche liegt dabei auf dem Boden die oberen Fingergelenke sind in Kontakt mit der Wirbelsäule.  Töne nun ein M in angenehmer, eher tiefer als hoher Sprechstimmlage (Tonhöhe) und halte dabei den Ton so lange, wie es ohne besonderen Aufwand geht. Wiederhole den Ton im Laufe der Übung immer wieder. Achte dabei auf die Schallschwingungen deiner Stimme, die Du an der Handoberfläche und in der Wirbelsäule wahrnimmst. Richte deine Aufmerksamkeit wie einen Suchscheinwerfer ganz auf diese Stelle und blende Schwingungswahrnehmungen in anderen Körperregionen aus.  Wenn Du unsicher bist, ob das, was Du fühlst überhaupt vom Stimmschall herrührt, töne kurze Töne und achte beim Beenden jedes kurzen Tones darauf, ob etwas anders ist, ebenso beim Toneinsatz. So erkennst Du gut, ob deine Wahrnehmung wirklich vom Tönen her kommt.  Option: Möglicherweise kannst Du den Stimmschall besser fühlen, wenn Du die Füße zum Becken hin anziehst (die Knie gehen dabei hoch). Das Becken kippt etwas, so daß die LWS näher zum Boden kommt, bzw. der Auflagedruck auf deiner Hand höher wird.  Konzentriere dich weiter ganz auf diese Schwingungswahrnehmung und versuche, sie zu intensivieren. Ändere die Tonhöhe, bis Du einen Ton findest, bei dem die Schallwahrnehmung an der LWS am deutlichsten ist. Töne einige Male auf diesem Ton. Wir nennen ihn im folgenden den LWS-Ton. Du kannst auch probieren, ob Du auf N den Schall deutlicher spürst als auf M und ggf. im folgenden mit N weitermachen.  Beginne jetzt das Tönen einige Töne höher und steige zum LWS- Ton hinab. Es ist gut möglich, dass Du die Schwingungen der höheren Töne höher auf der Wirbelsäule fühlst (je höher der Ton, um so höher der Ort auf der Wirbelsäule).  Vorschlag (optional): Benutze die ersten 5 Töne einer Dur-Tonleiter, wobei der Grundton der Tonleiter dein LWS-Ton ist. Wenn dieser ein c ist, sind diese Töne c, d, e, f und g. Da dein LWS-Ton ein anderer Ton als c sein kann, ist es besser die Töne einfach als 1 (= LWS-Ton), 2, 3, 4 und 5 zu bezeichnen. Töne nun langsam die Tonfolge 5-4-3-2-1 und stelle dir vor, dass der Lichtkegel deines Aufmerksamkeitsscheinwerfers dabei vom Hals bis zur LWS hinunter gleitet. Halte den Ton 1 (= LWS-Ton) am Ende der Tonfolge so lange aus, dass Du genug Zeit zum Fühlen hast.  Hinweis: Die Tonfolge 1-2-3-4-5 kommt in einigen Kinderliedern vor, etwa als "Fuchs-du-hast-die-Gans..." oder "Al-le mei-ne Ent-(chen)..." , die Tonfolge für unsere Übung erhältst Du, indem Du diese Tonfolge rückwärts singst.  Nachdem Du ausführlich getönt und gefühlt hast, setze die Übung so fort, dass Du die Hand unter der LWS wegziehst und neben dem Körper ablegst. Versuche nun wieder die Schallschwingung intensiv in der LWS selbst zu fühlen.  Setze die Übung fort, indem Du nun die andere Hand wie oben beschrieben unter die LWS legst. Ziehe auch diese dann wieder weg und töne und fühle ohne sie weiter.  Setze dich nun auf den Boden. Achte dabei darauf, dass deine Bewegungen beim Aufsetzen rund und langsam sind und keine starke Rückenbelastung erfolgt. Dazu rollst Du zunächst auf die Seite und stützt dich beim Aufrichten in die Sitzposition mit den Händen auf dem Boden ab.
	<b>Anwendung</b>	Die Übung hat vielfältige Auswirkungen, u.a. gibt sie ein gutes Körpergefühl im ganzen Körper, kann Schmerzen lindern und eine gute Haltung fördern.

Sitze in aufrechter Haltung und beginne nun wieder die Schallschwingung intensiv in der LWS selbst zu fühlen. Führe die Übungen ähnlich wie oben aus (mit und ohne Hände).

Stehe langsam auf und führe die Übungen im Stand fort. Wenn Du dies einige Zeit getan hast, gehe langsam während des Tönens durch den Raum. Genieße die Leichtigkeit, die sich dabei einstellt. (Wenn alles gut gelaufen ist.)

### **Anmerkungen**

Manche Menschen fühlen den Stimmschall ganz ohne Vorübung sofort in der LWS, andere brauchen dazu ausführliches Üben. Sicher wird es Dir bald gelingen, wo immer Du auch stehst, sitzt, liegst, deine LWS mit dem Stimmschall gezielt zu erreichen und auch Schmerzen, etwa bei langem Stehen günstig zu beeinflussen. Es ist dafür nicht wichtig, besonders starke Schwingungen auszubilden, also sehr laut zu tönen. Du wirst nach einigem Üben wahrscheinlich erleben, dass gerade sehr leises Tönen mehr bringt, ja dass sogar nur die Vorstellung zu tönen und zu fühlen angenehme Änderungen auslöst. So ist es kein Problem, in Anwesenheit anderer diese Übung durchzuführen.