



**voyom**

Sprich: Woojomm

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

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

**voyomi 3**

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

### **voyomi 3: i-n-m / Schädel-Nase-Mund und strahlendes a**

**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>Anmerkungen zur Übung</b>	<p>Bei dieser Übung erfährst Du die Schallwahrnehmung verschiedener Laute an verschiedenen Stellen des Kopfes und gewinnst so Möglichkeiten der Navigation im Körper.</p> <p>Auch kannst Du mithilfe dieser Übung ein strahlendes a tönen lernen und deine Sing- und Sprechstimme voller und heller machen.</p> <p>Das Gesicht fühlt sich nach der Übung frischer und belebter an.</p>
	<b>Ablauf</b>	<p>Einstieg mit Handhaltung Lege die Handkanten beider Hände aneinander und lege die Finger flach auf die Stirn und den vorderen Schädelbereich, so dass die Fingerbeeren der Mittelfinger deutlich oberhalb der Stirn aufliegen, die Handballen liegen locker auf den Mundwinkeln, Nase und Augen sind von den Händen verdeckt.</p> <p>Tönen und gezielt fühlen Töne nun in einer angenehmen, eher höheren Tonlage, ein m. Achte auf die Wahrnehmung des vokalen Stimmfeldes in den Handballen. Probiere aus, wie Du das m so einstellen kannst, dass es besonders deutlich fühlbar ist. (Tip: Unterkiefer auf und ab bewegen.)</p> <p>Töne dann auf demselben Ton ein i. Achte auf die Wahrnehmung des vokalen Stimmfeldes in den Fingerbeeren, die auf dem vorderen Schädel aufliegen. Um es deutlich zu fühlen, beziehungsweise um dir sicher zu sein, dass das, was Du fühlst die Schwingung des i ist, wechsele ab zwischen a und i. Obwohl das a bei gleichem Stimmaufwand viel lauter ist, ist dabei kaum Schall im Schädelbereich zu ertasten.</p> <p>Wechsle jetzt beim Tönen zwischen i und m (m so wie oben auf maximale Schwingung im Bereich der Lippen eingestellt) und beachte, wie Du deine Schallwahrnehmung am Kopf zwischen Schädel (bei i) und Mund (bei m) umschalten kannst.</p> <p>Nimm nun als dritten Laut noch das N hinzu. Du spürst dabei besonders dort den Schall, wo die Hände auf der Nase aufliegen. Wechsle nun in beliebiger Folge die Laute und verfolge die Schallwahrnehmungen im Gesicht und in den Händen. Genieße die Möglichkeit, diese zu steuern, also beliebig von Nase zu Mund oder Schädel zu navigieren.</p> <p>Setze dies fort und spiele dabei mit verschiedenen Tonhöhen und lass dich schließlich treiben, ohne gewollt hierhin oder dorthin mit deiner Aufmerksamkeit zu gehen.</p> <p>Versuche schließlich auch ohne Auflegen der Hände zwischen Lippen, Nase und vorderem Schädel durch tönen der entsprechenden Laute zwischen den drei Regionen (Schädel, Nase, Mund) zu navigieren.</p>
	<b>Kleine Zugabe: Ein wunderschönes a</b>	<p>Nimm wieder das Spiel mit den Lauten i, m und n mit aufgelegten Händen auf, gehe einige Male hierhin und dorthin. Schließlich tönst Du m-i-n. Auf n lässt Du die Hände auf Nasenhöhe ein wenig auseinander gehen, so dass die Nase zwischen den Handkanten liegt und drückst nun mit den Handkanten die Nasenlöcher langsam zu. Dadurch wird der Ton immer stärker behindert. Bevor er ganz abbricht, gehst Du von n zu a über (die Hände bleiben auf dem Gesicht). Das a sollte deutlich in die Nase ausstrahlen und auch noch etwas höher hinauf Richtung Schädel (weniger stark). Wiederhole diesen Übergang vom n zum a einige Male. Beim letzten Mal löst Du, wenn das a etwa 1 Sekunde lang erklingen ist, die Hände ganz langsam (!) nach vorn hin vom Gesicht. Du hörst nun ein strahlendes a. Wiederhole den letzten Teil nach Belieben. Wenn es gut klappt, versuche auch, ein solches a direkt zu singen, ohne die Vorbereitung mit den Händen. Spreche auch einige beliebige Sätze und achte darauf, wie deine Stimme sich anhört und anfühlt.</p> <p>Hinweis zur Durchführung der Übung: Zwischen Händen und Gesicht besteht am Ende der Übung eine starke mentale Bindung. Daher ist es wichtig, die Hände langsam vom Gesicht zu lösen. Auch ist es hilfreich, sie nach vorne zu lösen und nicht nach unten gleiten zu lassen, da sich die Stimme mit einer Handbewegung nach vorn besser organisiert.</p>