



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyomi 4

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

voyomi 4: Tonweg über das Gesicht, Separieren und Integrieren

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	Anmerkungen zu dieser Übung	<p>Dieses voyomi eignet sich gut als Fortsetzung von voyomi 3. Es kann aber auch unabhängig von diesem durchgeführt werden.</p> <p>Bei dieser Übung erfährst Du die Schallwahrnehmung verschiedener Töne an verschiedenen Körperstellen und gewinnst so Möglichkeiten der Navigation im Körper. Mit den im voyom grundlegenden Methoden der Separation und der Integration kannst Du dein Körpergefühl gestalten und ebenso den Klang deiner Stimme.</p>
	Übung vorab: Töne finden	<p>Für diese Übung werden drei Töne eines Dur-Dreiklages benutzt. In Tonstufen notiert sind es die Töne 5-3-1. Falls Du wenig Erfahrung mit dem Singen hast, kannst Du die Übung aber auch auf einem Ton durchführen, oder auf drei beeinander liegenden Tönen, die nicht den genauen Vorgaben hier entsprechen. Schöner ist es natürlich, die vorgegebenen Tonstufen zu verwenden. Du kannst sie wie folgt finden: Tonstufe 5 wird für unsere Übung so gewählt, dass der Ton am oberen Ende des für dich gut singbaren Bereiches liegt. Tonstufe 3 liegt eine kleine Terz unter Ton 5. Du findest den Ton leicht, indem Du die Tonfolge tönst, die Kinder (auch Erwachsene) zum Rufen benutzen, etwa Maaa-maaa, Paaa-paaa oder Eee-miil, Suuu-siiii. Für unsere Übung: mmm-mmm. Tonstufe 1 liegt eine große Terz unter Ton 3. Du findest den Ton im Idealfall ganz intuitiv als den Ton, der als dritter Ton der Folge zu einem runden Abschluß führt. Vielleicht kennst Du auch ein Lied, in dem diese Tonfolge vorkommt, wie z.B.: Die amerikanische Nationalhymne "Oh say can you see", davon die ersten drei Töne O-o-say "Oh Täler weit, oh Höhen...", davon die ersten drei Töne Oh-Tä-ler</p>
	Ablauf	<p>Einstieg mit erster Handhaltung Lege die Handkanten beider Hände aneinander und lege die Hände so vor das Gesicht, daß die Fingerbeeren (Fingerkuppen) über der Stirn auf dem vorderen Teil des Schädels aufliegen, die Handballen in etwa auf dem Mund, die Daumen weisen nach hinten. Bewege nun die Hände langsam nach vorn, wobei aber die Fingerbeeren auf dem Schädel liegen bleiben. Der Rest der Innenhandflächen befindet sich nun vor dem Gesicht, hat jedoch keine Berührung mit diesem, die Handballen liegen circa 5 cm vor dem Mund.</p> <p>An drei Regionen Stimmschall fühlen Töne nun in einer angenehmen, eher höheren Tonlage, ein M (Tonstufe 5). Achte auf die Wahrnehmung des vokalen Stimmfeldes in den Fingerbeeren. Probiere aus, wie Du das M so einstellen kannst, dass es besonders deutlich dort fühlbar ist. Wiederhole das Tönen immer wieder, bis Du das Schallfeld zuverlässig spüren kannst.</p> <p>Löse nun die Fingerbeeren langsam nach vorn vom Kopf ab - die Hände bleiben auf der bisherigen Höhe- und lege nun den mittleren Teil der Handinnenflächen auf der Nase auf, öffne dabei ein wenig den Schluß zwischen den Handkanten, so dass diese leicht die Nasenflügel berühren. Töne nun eine kleine Terz tiefer als zuvor (Tonstufe 3), wieder auf M, und fühle die Schallschwingungen an der Nase in den aufliegenden Handkanten. Sende den Stimmschall gezielt in die Nase. Wiederhole das Tönen immer wieder, bis Du das Schallfeld zuverlässig spüren kannst.</p> <p>Löse nun den Handkontakt zur Nase - die Hände bleiben auf der bisherigen Höhe- und lege die Handballen auf den Mund auf. Töne eine große Terz tiefer als zuvor (Tonstufe 1), wieder auf M, und fühle die Schallschwingungen am Mund und in den Handballen. Wiederhole das Tönen immer wieder, bis Du das Schallfeld zuverlässig spüren kannst.</p> <p>Integration Nun erfolgt die Integration. Das heißt, Du wirst letztendlich in allen drei Regionen gleichzeitig die Schallschwingung fühlen. Dazu wiederholst Du die bisherige Abfolge wie folgt verändert:</p> <p>Fingerbeeren auf Schädel: wie oben</p> <p>Handflächen an der Nase: Lasse dabei die Fingerbeeren auf dem Schädel liegen, der Handkontakt mit der Nase kommt nun also zusätzlich hinzu. Töne wie oben auf Tonstufe 3 und fühle den Schall gleichzeitig an der Nase und in der dort aufliegenden Handfläche und in den Fingerbeeren auf dem vorderen Schädel. Um dieses Gefühl gut herzustellen, wechsle</p>

beim Tönen mehrmals mit deiner Aufmerksamkeit von einer dieser Regionen zur anderen mit der Intention, dabei die Aufmerksamkeit für die erste Region nicht zu verlieren und die für die zweite Region "anzubinden". Du kannst dabei die Töne 5 oder auch 3 verwenden, ganz nach Belieben.

Handballen auf dem Mund: Nimm nun in derselben Art und Weise die dritte Region, den Mund mit hinzu und integriere das Gesicht vom Schädel bis zum Mund.

Variante

Führe die Integration nur auf einem Ton für alle drei Körperregionen aus.

**Kleine Zugabe:
Ein wunderschönes A,
andere Laute, Sätze**

Töne ein A, andere klingende Laute, oder sprich einen Satz mit den Händen vor dem Gesicht, wie zum Ende der obigen Beschreibung. Versuche dabei, die Schallschwingungen deiner Stimme integriert wahrzunehmen. Tue dies mindestens eine Minute lang. Dann löst Du die Hände ganz langsam vom Gesicht, während Du weiter tönst oder sprichst. Versuche, die intensive Verbindung zwischen Händen und Gesicht, die zuvor gegeben war, nur ganz langsam aufzulösen.

Sprich schließlich einige beliebige Sätze und achte darauf, wie deine Stimme sich anhört und anfühlt.