



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyomi 5

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

voyomi 5: Separieren und integrieren: I-Integration, klanglich und körperlich

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 zur Übung



voyomi-scribble 5

Dieses voyomi zeigt, wie Du helle und dunkle Klanganteile deiner Stimme verbinden kannst und damit auch den Körper im aufrechten Stand gut organisieren kannst.

Es ist bestens als **Übung für zwei oder mehr Menschen** und auch für größere Gruppen geeignet. Man verteilt dabei die Darstellung der verschiedenen Klanganteile und Körperregionen auf verschiedene Teilnehmer und verbindet letztendlich alle im integrierten Klang und Körpergefühl. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, es geht auch mehrstimmig auf langen Tönen, mit kleinen musikalische Motiven, mit Gesten, mit Bewegungen im Raum etc.. Auch **in Chören oder Sprechgruppen** läßt sich damit gut arbeiten.

Die besondere Klangstruktur dieser Übung beruht auf dem Konzept der Formanten. Sie kommt voll zur Geltung, wenn die Tonhöhe um c´ oder um c herum liegt. Beim mehrstimmigen Üben können auch Aspekte des [Klangkontaktes](#) mit eingebracht werden.

Ablauf

Einstieg

Stelle dich aufrecht hin. Lege an beiden Händen die Finger vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger aneinander und lege die Fingerbeeren (Fingerkuppen) dieser Finger auf den vorderen Teil des Schädels auf. Töne nun auf einem angenehm singbaren tiefen Ton den Vokal i (wie in "sie").

AUDIO-Demonstration

Zu dieser Basisübung gibt es eine akustische Demonstration: [audio_vi5](#). Sie kann auch für die Vorübungen benutzt werden, um eine geeignete Tonhöhe zu finden und die Klangintegration zu hören. Je nach Stimmlage kann man ein bis zwei Töne höher oder tiefer tönen.

Gut geeignet ist die Tonhöhe c´ für Frauen, c für Männer +/- ein bis zwei Töne je nach Stimmlage - benutze ggf. die AUDIO-Demo.

Üben mit dem i

Fühle das Schallfeld in der Kontaktfläche von Fingern und Schädel und auch ein Stück weit in die Hände hinein und in den Kopf hinein. Wiederhole das Tönen so lange, bis Du deinen Stimmschall in dieser Region gut fühlen kannst. Löse dann die Hände und führe sie senkrecht nach oben, strecke Arme und Finger lang und fühle nun beim Tönen auch deinen Stimmschall in Fingern und Armen. Wiederhole ausführlich. Stelle dir vor, dass die Haltung mit erhobenen Armen, das Tönen auf i und das Spüren deines Schallfeldes ein Gefühl des Schwebens nach oben ausdrückt.

Tonfolge

- Ton c Laut i, hell
- Ton c Laut u
- Ton c Übergang von u zu i mit deutlichem u-Anteil (dunkler Klanganteil des I);
- Ton c alle drei Laute auf einem Atem

Üben mit dem u

Nun geht es im Stehen mit hängenden Armen auf dem Vokal u (wie in "pur") weiter. Töne ihn auf demselben Ton wie zuvor das I. Fühle deinen Stimmschall im Bereich beider Arme und des Schultergürtels. Geometrisch hat dieser Bereich die Form eines auf dem Kopf stehenden u. Wiederhole ausführlich. Klappe dann die Handflächen in eine horizontale Lage hoch und halte sie so, dass sie sich in etwa senkrecht über den Füßen befinden. Dehne wieder die Arme und die Finger und fühle nun wieder beim Tönen deinen Stimmschall im gesamten u-Bereich (Arme+Schultergürtel). Wenn dies gut geht, überträgst Du die Vorstellung der u-Form auf den Bereich Beine-Becken (bilden zusammen auch ein auf dem Kopf stehendes u) und fühlst dort deinen Stimmschall. Dabei kannst Du auch dein Gewicht gelegentlich etwas mehr auf die Fußballen und dann auf die Ferse verlagern und auf die Änderungen beim Fühlen des Stimmschalles beobachten. Wiederhole ausführlich und fasse schließlich den Bereich von Fuß bis Schulter zusammen. Stelle dir vor, dass das Tönen des u, die Handhaltung (horizontale Lage der Handflächen) und das gleichzeitige Empfinden des Schalles in diesem Bereich ein sicheres Stehen auf gutem Fundament ausdrückt.

Anmerkung: Klang und Körper integrieren

Ein i, das in dem angegebenen Tonbereich getönt wird, enthält immer auch einen Klanganteil, der wie ein u klingt. Man kann diesen dunklen und den hellen Anteil des i hören lernen, und sie beide miteinander verbinden, also integrieren.

Klangintegration: i-u-i

Töne auf dem oben beschriebenen Ton ein helles i und halte dabei den rechten Arm hoch, so dass die Finger nach oben zeigen. Fühle den Stimmschall in Schädel, Arm und Fingern.

Töne dann auf demselben Ton ein u und halte dabei den linken Arm nach unten, mit der Handfläche horizontal (wie oben), in etwa vor der Körpermitte (der rechte Arm bleibt oben). Fühle deinen Stimmschall im linken Arm und im Oberkörper und bis zu den Füßen - so gut es geht. Wiederhole dies einige Male.
Schließlich gehst Du während des Tönens von u zu i über, wobei Du dir vorstellst, dass der u-Klang beibehalten bleibt, und der helle i-Anteil hinzukommt. Das "integrierte i" hat deutlich mehr dunklen u-Anteil als ein helles i und klingt runder.

Körperintegration

Wiederhole diesen Vokalübergang mehrmals und nimm dabei auch im Körper eine Integration wahr. Das heißt: zunächst fühlst Du auf u vor allem in den unteren Körperbereich und fühlst dich getragen, beim Übergang zum i nimmst Du den Kopfbereich und den gehobenen Arm mit dazu. So kannst Du im Körper das Gefühl von Fundamentiert-Sein und nach oben schweben miteinander verbinden.

Kompaktübung

Dies ist eine kurze Übungsform, die Du nach der Beschäftigung mit den Übungen oben immer wieder benutzen kannst, um die Integration schnell herzustellen.

Töne im Stehen nun mehrmals die Folge:

i, hell;

dabei Arme hoch, Finger nach oben weisend

u, dunkel;

dabei Arme nach unten, Handflächen horizontal

Übergang zum integrierten i (d.h.: u-Klang möglichst gut beibehalten);

dabei einen Arm unten lassen, den anderen hochheben in die Position wie zu Beginn

Töne auf dem integrierten i weiter, solange der Atem es bequem zulässt und fühle dabei die Integration in Klang und Körper. Wiederhole diesen Ton beliebig oft. Dabei wechsel auch die Seiten.

Hierbei kann auch ein Gefühl des großen überbrückten Abstandes zwischen unten und oben im Körper und zwischen dunkel und hell im Klang auftreten. Dies kann sich auch als Gefühl für diese Strecke ausdrücken, also nicht nur für die Endpunkte.

Führe die Übung auch aus, indem Du alle drei Phasen auf einem Atem tönst.

Gehe nach dieser Übung im Raum herum, und achte darauf, wie sich dein Körper dabei anfühlt, Du kannst auch nach Belieben dazu tönen und die Armgesten dazu nehmen.