



voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyomi 8 (D)

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

voyomi 8 (D): Duett auf fünf Tönen

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	Anmerkung
	Diese Übung wird als Duett vorgestellt, also für zwei Stimmen. Es ermöglicht eine sehr intensive Wahrnehmung des duettierenden Partners und basierend darauf auch des eigenen Körpers und der eigenen Stimme darin. Musikalisch ist es sehr einfach, so dass eigentlich jeder es durchführen kann - gegebenenfalls zusammen mit einem singfesten Partner.
Übung vorab: Tonfolge, Töne finden	Die Tonfolge ist: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (also zum Beispiel in C-Dur: c-d-e-f-g-f-e-d-c) Als Ausgangston wählt man einen angenehm zu singenden Ton im Bereich der Sprechstimmlage. Zur ungefähren Orientierung für den Einstieg in die Übung: Frauen: tiefe Stimmen a, mittlere Stimmen c', hohe Stimmen e', Männer eine Oktav darunter. Tipp: selbst mit verschiedenen Tonhöhen experimentieren! 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 aufwärts und gleich wieder abwärts singst, ohne den obersten Ton zu verdoppeln.
Zuordnung der Segmente	Wir verwenden die Standardsegmentierung und Zuordnung, also: 5: Kopf 4: Schulterregion 3: Brust 2: Bauch 1: Becken Tönt zunächst auf M mehrmals zusammen die Tonfolge 1-2-3-4-5-4-3-2-1. Laßt dabei die einzelnen Töne so lange klingen, dass ihr die Stimme im zugehörigen Körpersegment spüren könnt, oder zumindest durch das Tönen eure Aufmerksamkeit auf dieses Segment gut ausrichten könnt. Wenn das gut geht, achtet auch auf die Stimme des Partners. Geht dazu über, sie nicht nur akustisch zu hören, sondern bewußt im eigenen Körper mitzufühlen, wie Euer Partner agiert. Versucht, das in eurem Körper zu spiegeln. Setzt dazu auch mal mit dem eigenen Tönen aus.
Nun im Duett	Singt nun wie bei einem Kanon versetzt: 1. Stimme: 1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4-5-4-3-2-... 2. Stimme: _____1-2-3-4-5-4-3-2-4-2-3-4-... Verfolgt dabei den Tonweg (von Becken zum Kopf und zurück...) eurer eigenen Stimme und auch den Tonweg der Partnerstimme. Dieser wird zuerst nicht so ganz klar sein, im Laufe des Übens aber immer deutlicher lokalisierbar werden. Achtet auch auf den Abstand der gerade gesungenen Segmente, auf 3 (Brust) fallen die Segmente beider Partner zusammen, auf 1 bzw. 5 sind sie am weitesten auseinander. Dabei wird sozusagen die gesamte Strecke Becken-Kopf aufgespannt. Versuche, das Erfahren der Partnerstimme in deinem Körper zu intensivieren und deine Stimme und die des Partners in Beziehung zu setzen. Wenn ihr musikalisch herangehen wollt, achtet auf die Intervalle zwischen beiden Stimmen, es sind 1-5 die Quinte, 2-4: die kleine Terz, 3-3 die Prim (= dieselbe Tonstufe). Alle Intervalle klingen gut zusammen (keine Reibung bzw. Dissonanz). Hinweis: Intervallbezeichnungen finden sich auf der Tabellenseite (2. Tabelle von oben). Nach einiger Übung wird es nicht schwer fallen zu improvisieren. Dabei geht eine Stimme den Tonweg wie oben, die andere bewegt sich nach Belieben (auch mal ganz lange Töne!, etwa die ganze Tonfolge über nur auf 1, oder auf 5...). Schließlich könnt ihr auch beide Stimmen improvisierend bewegen. Bei dieser Übung kann man die Stimme des Partners sehr intensiv erleben. Aber auch der eigene Körper und die eigene Stimme darin ist besonders innig wahrnehmbar. Es bieten sich viele Ausbaumöglichkeiten an, etwa zu integrieren (siehe voyomi 4 und Glossar), oder mit anderen Lauten nach den Regeln des Klangkontaktes zusammen zu tönen, oder auch den Tonbereich zu erweitern. Auch Dissonanzen und ihre Auflösung sind zu empfehlen.

Ausbau	Mehr als zwei Übende	In Gruppen kann man die beiden Stimmen auch auf zwei Teilgruppen aufteilen. Dabei empfiehlt es sich, mit verschiedenen Anordnungen im Raum zu experimentieren (beide Gruppen gegenüber, jeder Zweite im Kreis gehört zu einer Gruppe, etc. .)
	Mehrstimmig	Es ist auch ziemlich leicht, eine dritte Stimme dazu zu finden, oder aus dem Moment heraus zu improvisieren. Versucht es einfach - es geht hier vor allem um Körper-Stimm-Erfahrungen nicht um perfekten vielstimmigen Satz.
	Mit Instrumenten	Auch mit Instrumenten, die einen anhaltend klingenden Ton erzeugen (Streichinstrumente, Blasinstrumente, Shrutibox...) vermittelt dieses voyomi gute Erfahrungen.
	Anwendung und weiterer Ausbau	Mit dieser Übung lassen sich viele Themen intensiv bearbeiten. Im Bereich des Stimmtrainings beispielsweise die klangliche Verbindung von Kopf- und Bruststimme. Sehr interessant sind natürlich auch die nichtverbalen Kommunikationsmöglichkeiten mit dieser Übung, die in diesem Rahmen allerdings nicht diskutiert werden können.