



voyomo

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

[zur Startseite 4 Voyomos zum Advent](#)

[Advent-Voyomo 2](#)

Advent-Voyomo 2 2016 - Weitere Anregungen

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

Advent-Voyomo 2: Stärke - weitere Anregungen

Heinz Stolze, 2.12.2016

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

Ausbau weitere Anregungen

**Abschlußwendung,
Variationen
Oberkörper Beugungen**

Ergänzung mit einer Abschlußwendung

Lasse auf die bisher geübte Version einmal oder mehrmals noch diese Abschlußwendung folgen:

1 5 _ 6 7 1_;

Die Unterstriche unter den Zahlen (5, 6, 7) besagen, dass diese Töne eine Oktav tiefer zu nehmen sind.

Die Abfolge der Körperregionen ist hierbei:

Becken Füße Unterbein Oberbein Becken

Unterbein = Bereich zwischen Fuß und Knie, Oberbein = Bereich zwischen Knie und Becken

Während der Ausführung kannst Du dir vorstellen, dass Du mit diesem Motiv die gesamte Übung zusammenfassend und bestätigend wirken läßt. Du kannst Dir auch den Text "empfang das Licht" nochmals dazu denken. Eine wirkungsvolle Geste zu dieser Wendung ist: Hände in die Hüften stemmen. (Audio dazu siehe im nächsten Abschnitt.)

Variationen im Ablauf

Verweile länger auf den Stellen "stark" (Ton 4) und auch auf "Ruhe" (Ton 5), indem Du dort den Ton (bei "Ru-he" den gedoppelten Ton, also 5_5) **wiederholst**, sooft Du gerade magst. Wechsle dabei zwischen einatmender und ausatmender Ausführung. Also zum Beispiel:

X1_ 1 1 4_ x4_ X4_ x4_ X4_ 1_ 1 x5_ 5X5_ 5x5_ 5X5_ 5x5_ 5 5 X1_1_ ...

Im Audio [voy_adv16-2-var](#) sind solche Variationen zu hören, zudem einige weitere kleine Abänderungen und die oben beschriebene Abschlußwendung.

Version Oberkörper beugen

Lege auf den Tönen 4 und 5 die Hände auf den Nacken, wie in der Grundvariante [Advent-Voyomo 2](#) beschrieben, verzichte aber auf die Zugausübung auf Ton 4 ("stark") und das leichte Anheben des Kopfes auf Ton 5. Beuge stattdessen den Oberkörper zur Seite, zuerst nach rechts auf x4_ X4_ , dann nach links auf dem folgenden x4_ X4_ . Achte dabei auf die Atembewegung und auf den Stimm-schall in der gedehnten Flanke.

Auf Ton 5 "Ruhe" führe auf dieselbe Art Beugungen nach vorn (Kopf tief runter) und nach hinten (etwas zurücklehnen) aus. Achte auf die Stimm-schallwahrnehmungen im Rücken und am vorderen Oberkörper. Verfolge auch die Atembewegung der Bauchdecke.

Deine eigene Variation: Setze die verschiedenen Motive dieses Voyomos ganz nach deinen momentanen Impulsen frei zusammen. Finde dazu eigene Körperstellungen und Gesten, mit denen Du den Körperklang deiner Stimme in verschiedenen Körperregionen stärker zur Geltung bringen kannst. Versuche auch, mit solchen Gesten und Stellungen den Sinn-Ausdruck des Voyomos umzusetzen.

weitere Anregungen folgen im Laufe
der Zeit