



voyom

Sprich: Wojoimm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

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

voyoma 1

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

voyoma 1: Das vokale Schallfeld im Gesicht fühlen

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

Anmerkung zum Vergleichen: Immer wieder kommen Vergleiche zwischen zwei Varianten vor. Es ist eigentlich klar, dass man dazu mehrmals zwischen beiden Varianten wechselt. Diese mehrmalige Ausführung wird im Text nicht immer explizit vorgeschlagen.

Anmerkung zur Abkürzung !V!: Die Aufforderung "Verfolge dabei achtsam die Schwingungswahrnehmung des Stimmschalles" kommt immer wieder vor. Sie wird der Kürze halber durch das Zeichen !V! angegeben. Gegebenenfalls wird dahinter noch angegeben, in welchem Körperteil auf diese Wahrnehmung geachtet werden soll, z.B.: !V! Lippen.

Basis	A Sensibilisierung der Finger und Sensibilisierung von Gesichtspartien mit den Fingern	Ablauf
Anwendungen (unter anderen) * Startübung: Die Übung kann bearbeitet werden, bevor man andere voyomis durchführt, da sie für das Schallfeld der Stimme im Körper sensibilisiert und einige Anmerkungen gegeben werden, die für alle voyomis gelten. * Empfindsamer für die Schwingungen der Stimme im Körper werden. * Erfrischung zwischendurch, etwa beim Arbeiten an einem Computer. Dafür kann man die Wahrnehmungsübungen nur kurz durchführen oder auch weglassen. * Den Klang der Stimme beleben und aufhellen.	Anwendungen (unter anderen) * Startübung: Die Übung kann bearbeitet werden, bevor man andere voyomis durchführt, da sie für das Schallfeld der Stimme im Körper sensibilisiert und einige Anmerkungen gegeben werden, die für alle voyomis gelten. * Empfindsamer für die Schwingungen der Stimme im Körper werden. * Erfrischung zwischendurch, etwa beim Arbeiten an einem Computer. Dafür kann man die Wahrnehmungsübungen nur kurz durchführen oder auch weglassen. * Den Klang der Stimme beleben und aufhellen.	Lege den rechten oder linken Zeigefinger bei geschlossenem Mund waagrecht in die Rinne zwischen den Lippen. Töne nun ein M in angenehmer Sprechstimmlage (Tonhöhe) und halte dabei den Ton so lange, wie es angenehm geht. Wiederhole den Ton im Laufe der Übung immer wieder. Achte dabei auf die Schallschwingungen deiner Stimme, die Du im Finger und in den Lippen wie ein Vibrieren wahrnimmst. Führe nun kleine Bewegungen mit der Zunge aus und beobachte, wie sich deine Wahrnehmung des vokalen Feldes in Finger und Lippen verändert. Lässt sich diese Wahrnehmung deutlich verstärken oder in der Qualität ändern, indem Du mit der Zungenspitze von innen die Lippen berührst? Welche Änderungen nimmst Du wahr, wenn Du die Lippen anspannst? (mehrmals anspannen, lösen) Wechsele nun mit entspannten Lippen von M zu N und wieder zurück. Verfolge dabei achtsam die Schwingungswahrnehmung. Wiederhole dies mehrmals. Ist bei N gar keine Schwingung fühlbar? Lege jetzt die Fingerbeeren (Kuppen) der beiden Zeigefinger mit leichtem Druck auf die Nasenflanken, direkt oberhalb der Nasenlöcher. Töne M und N im Wechsel und !V! in Fingern und Nasenflanken. Vergleiche die Schwingungsstärke und Qualität bei M und N. Variiere auch leicht den Druck der Finger und achte auf die Auswirkung auf den Stimklang und die Schwingungswahrnehmung (auch qualitativ). Nehme nun zu den Lauten M und N noch das A hinzu und !V!. Wiederhole den Vergleich zwischen M und N mit einem vollständig zugeprägten Nasenloch. Lege jetzt die Hände nebeneinander so auf die Stirn und den vorderen Schädel, dass die Handballen auf der Stirn, die Finger auf dem Schädel aufliegen. Konzentriere dich auf die Auflageflächen der beiden kleinen Finger und der Ringfinger. Töne abwechselnd auf N, M, I und A und !v!. Hinweis: Auf I ist i.a. an der Stelle dieser Auflageflächen eine recht deutliche Schwingung fühlbar (auch auf M, N, kaum auf A). Wenn Du sie nicht fühlen kannst, töne immer nur kurz und achte auf den Unterschied der Wahrnehmung mit und ohne Stimmtönen. Vorschlag: schließe Übung B gleich an, oder führe die ort unter "Abschluß" angegebenen Aktionen aus.
Anwendungen wie Teil A, es empfiehlt sich, beide Übungen nacheinander durchzuführen.	B Sensibilisierung der inneren Handflächen und Sensibilisierung von Gesichtspartien mit den Handflächen	Ablauf Töne auf einem lange gehaltenen Ton immer wieder die Laute M-N-I (Tondauer je Laut mindestens 2 Sekunden). Lege dazu - bei M die rechte Hand flach auf den Mund, (Daumen abgespreizt auf rechter Wange, Kleiner Finger am linken Unterkiefer) - bei N die linke Hand über Augenhöhlen und Nase, so dass auch guter Kontakt zu den Nasenflanken entsteht (Daumen abgespreizt, Daumenballen an linker Nasenflanke, Zeige- und Mittelfinger über der rechten Augenhöhle, die Fingerbeeren auf der rechten Schläfe, Ringfinger und Kleiner Finger gebogen, Fingerbeeren auf der rechten Nasenflanke), beim Übergang zu I löst Du die rechte Hand langsam vom Mund.

- Lege bei I die rechte Hand auf Stirn und vordere Schädeldecke (Daumen oben, angelegt an Zeigefinger),
beim Übergang zum nächsten M (neuer Ton) löst Du die linke Hand langsam von Nase und Augenhöhlen.
Wiederhole dies, nun wieder bei M beginnend, rechte und linke Hand sind nun vertauscht zu verwenden.
Wiederhole nach diesem Durchgang dann wieder wie beschrieben mit der rechten Hand beginnend, dann wieder mit der linken, und so weiter.

Fühle durchweg den Stimmschall in Händen und Gesichtspartien.

Nachdem Du dies einige Zeit wiederholt hast, gehe zu freieren Kombinationen von Lauten und Handpositionen über, lass schließlich die Hände frei gleiten und töne dazu Laute wie es Dir gerade gefällt.

Abschluß

Wenn Du aufhören möchtest, lass die Hände langsam sinken und fühle den Wahrnehmungen nach, die Du in den Händen und im Gesicht hattest. Vielleicht genügt es dir, eine Erfrischung im Gesicht zu spüren, vielleicht magst Du auch noch ein wenig tönen und nun im Gesicht ohne Handkontakt die Schwingungen deiner Stimme verfolgen.

Wenn Du magst, sprich ein paar kurze Sätze und achte darauf, wie Deine Stimme sich nun anfühlt. Natürlich kannst Du auch etwas singen und dabei achtsam den Klang Deiner Stimme begleiten.