



**voyom**

Sprich: Woojomm

**Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr**

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

**voyome 4**

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

**voyome 4: voyome-Sonate Lebenskraft**

Heinz Stolze, 6.8.2015, letzte Änderung: 16.09.2015

**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](mailto:stolze@forum-stimme.de)

**Basis**                      **Thema, Intention und Vorgehen** Die Sonate "Lebenskraft" besteht aus den drei voyome Liedern  
**Ich-Darstellung und Widmung** ([voyome\\_1](#)), mittleres Tempo  
**Stärke, Ruhe, Licht** ([voyome\\_3](#)), langsam  
**Freude** ([voyome\\_2](#)), schnell

In diesen grundlegenden Themen des Lebens kann jeder Mensch sich wiederfinden. Man kann die Sonate wie ein Musikstück angehen oder wie eine Meditation, wie ein Gebet oder autosuggestiv, um sich selbst zu stärken.  
Gerade in schweren Zeiten kann diese Möglichkeit, grundlegende Lebensthemen mithilfe des voyoms zu vergegenwärtigen und intensiv zu erleben, eine große Hilfe sein, insbesondere auch zu zweit oder in Gruppen.

Du kannst die Sonate, ähnlich wie ein Musiker, aktiv erlernen, indem Du die Übungen voyom\_1 bis 3 erarbeitest und dann wie hier beschreiben kombinierst.  
Du kannst sie auch einfach nur anhören und mitempfinden und vielleicht hier und da intuitiv mit einstimmen - und dabei insbesondere auch dem Klang in deinem Körper nachspüren.  
Wenn Du dich mit den voyomes 1 bis 3 zuvor vertraut gemacht hast, kannst Du den Klang im Körper auf den vorgesehenen Tonwegen verfolgen.

**Ablauf**

Die Liedfolge liegt als audio-Datei vor:  
[audio\\_voyome 4-1](#) auf M, tiefere Lage (C-Dur)

Vorschlag: spiele die Aufnahme ab und verfolge dabei stumm oder auf M tönend das Klangfeld in deinem Körper. Du kannst Dich einfach leiten lassen, ohne etwas zu denken, oder beim Hören die zugehörigen Texte und Vorstellungen verinnerlichen. Sie sind weiter unten aufgeschrieben (roter Text).  
Anmerkung: Vielleicht ist es irritierend, ein Klangfeld im Körper zu verfolgen, wenn man gar nicht singt. Diese stumme Klangfeldvorstellung ist aber durchaus naheliegend. Dies hängt damit zusammen, dass wir beim Hören von Gesang in einem gewissen Grade auch immer selbst mitsingen. Vielleicht wirst Du auch feststellen, dass gerade dieses stumme Klangerleben eine besondere Qualität hat.

Die Widmung "**Soll froh heut ´sein**" ist nur ein Beispiel, wähle beim Anhören und Mitmachen am besten eine eigene Widmung.

Bei "**\* Ich freue mich**" ist es auch gut möglich, einen anderen, eigenen Text zu wählen.  
Beispiel: Und Sonne scheint.

Tipp: *Um während des Hörens der audio-Datei den Text unten verfolgen zu können, verkleinere und verschiebe ggf. das Fenster, in dem die audio-Steuerung erscheint.*

**voyome-Sonate Lebenskraft**

*mittleres Tempo*  
All mein Handeln, Denken und Fühlen  
All mein Handeln, Denken und Fühlen  
All mein Handeln, Denken und Fühlen  
Soll froh heut ´sein  
Soll froh heut ´sein  
Soll froh heut ´sein  
Soll froh heut ´sein (*Bestätigung*)

*langsam*  
STÄRKE UND RUHE  
STÄRKE UND RUHE  
STÄRKE UND RUHE  
LICHT

*schnell*

*Ich freue mich (3 mal ansteigendes Motiv, kurzer Abgang)*

*\*Ich freue mich (langsam, im Bereich oberhalb des Kopfes (Tonstufe 6, 7, 8)*

*\*Ich freue mich (langsam, im Bereich oberhalb des Kopfes (Tonstufe 6, 7, 8)*

*\*Ich freue mich (langsam, im Bereich oberhalb des Kopfes (Tonstufe 6, 7, 8)*

*Ich freue mich (3 mal abfallendes Motiv)*

*Ich freu (ansteigendes Motiv)*

*freue mich (Terzsprung nach unten, in Stufen oder glissando zurück)*

*Hinweis: Der rote Text des Ablaufes liegt auch in großer Schrift auf A4-Format vor, so dass Du ihn ausdrucken kannst und damit den Ablauf beim ersten Üben bequem verfolgen kannst.*

[Text Lebenskraft.pdf](#)

*Für eine intensive Erfahrung ist es aber natürlich nötig, die Motive ohne Textvorlage zu erkennen.*

Der Übergang zu allen Wiederholungen erfolgt mit Substantieller Wende (siehe dazu ggf. unter [voyoma\\_3](#)). Die Wiederholungen werden freier im Tempo und stellenweise mit kleinen Variationen ausgeführt. Versuche auch, diese Sonate an Stellen, an denen Du das Klangfeld im Körper gut erleben kannst sehr langsam auszuführen und dabei auch insgesamt das Tempo so zu wählen, dass dein Klangerleben im Körper möglichst intensiv ist.

Eine Ergänzung mit Tonaufnahmen in höherer Lage und einer speziellen instrumentalen Singtechnik ist geplant.

## **Ergänzung**