voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

voyome 7

pdf-Version
(zum Ausdrucken)

voyome 7: Liebe im Herzen

Heinz Stolze, 19.08.2019;

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

Thema, Intention und Vorgehen

Das Thema dieses voyomes ist eine liebevolle Einstellung, die im Herzbereich gespürt wird. Es ist zugleich innig und aktivierend. Dabei kann es mehr so oder so ausgeführt werden oder auch in einer Verbindung von Innigkeit und Aktivität. Besonders reizvoll: mehrstimmig mit verteilten Rollen.

Ablauf, Beschreibung, Assoziationen

Die Tonfolge ist:

123x3_3 X123x3_3 X222x555X3__ x3__://, *beliebig viele Wiederholungen*

X = ausatmend tönen x = einatmend tönen

Timing 6/8-Takt: 123x3_3 | X123x3_3 | X222x555 | X3__ x3__ |

Das erste Motiv beschreibt somit aufwärts schwingend den Körperweg Becken-Bauch-Herz, das zweite schwingt sich nach Tonwiederholungen in einem Quartsprung vom Bauch zum Kopf auf und steigt dann in einer kleinen Terz von oben her in den Herzbereich ein.

Der Tonweg im Körper ist:
Becken Bauch Herz xHerz Herz
Becken Bauch Herz xHerz Herz
Bauch Bauch Bauch xKopf Kopf Kopf XHerz xHerz

Die Tonfolge kannst Du hören unter audio_voyome 7

Ein passender Text ist:

123x3_3: Liebe im Herzen, *Wiederholung*
X222x555X3__: - - - - - - _ *(textfrei oder persönlicher eigener Text, ggf. auch andere Silbenzahl, aber im 6/8-Takt bleibend, z.B. und ich bin freudig dabei:)*
x3 : *Wendeton, textfrei oder "ja" etc.*

Es kann bei dem Text offen bleiben, ob "Liebe" als Substantiv oder als Aufforderung zu lieben verstanden wird. Diese Offenheit gibt dem voyome einen besonderen Reiz. Es könnte zudem auch noch gemeint sein: Liebe, indem du (jemanden / dich) herzt.

Die **Atemfolge** dieses voyomes ist gleichmäßig: Die erste Hälfte jeden Taktes wird ausatmend, die zweite einatmend getönt. Hierbei kann die Wahrnehmung der Atembewegung in Becken (Absenkung des Beckenbodens etc.), Bauch (Bauchdecke, Zwerchfellbewegung, Bewegung der Organe (Herz, Leber, Magen, Darm...)), Brust stark mit der Verfolgung des Tonweges und den Klangempfindungen im Körper verknüpft werden.

Hinweis **zum Atmen**: Normalerweise singt man und wählt die Atmungsstellen so, dass man gut zurecht kommt. Dieses voyome läßt sich sehr gut tönen, wenn man den Atemtakt fest einstellt, schön regelmäßig schwingen läst und dazu gemäß der Vorgabe tönt.

Eine spezielle Gestaltung ist durch die **Kontraktion der Bauchmuskeln beim Einatmen**, und somit einer Bewegung der Bauchdecke nach innen möglich. Dies widerspricht zwar der konventionellen Stimmpädagogik, es kann aber im Sinne einer Körper-Geist-Übung, ähnlich wie beim Yoga, durchaus angebracht sein, zumal dabei intensive Wahrnehmungen im Herzbereich auftreten können.
Ein intuitiv spontaner Wechsel der Atemtechnik während der Ausführung kann das Erleben dieses voyomes vertiefen. Eine alternative, fest vorgegebene Ausführung der Einatmungsart findet sich

weiter unten unter "Atemvariante I".

Das Tempo kann frei gewählt werden. Auf jeden Fall solltest du es einmal so wählen, dass 3/8 (also die Dauer der Tonfolge 123) der Dauer von **Pulsschlag** zu Pulsschlag entspricht, so wie du ihn gerade fühlst. Dies ergibt für dieses Stück eine recht geschwinde Ausführung. Die Orientierung am eigenen Pulsschlag wird übrigens in der Musik seit Jahrhunderten praktiziert.
Also:

123x3_3 | X123x3_3 | X222x555 | X3__ x3__ |
* * * * * * * * * = *Pulsschlag*

vergleichsweise leicht und doch sehr intensiv:
Ausführung ohne zu tönen

Die meisten Voyom Übungen können auch gut ganz ohne den Einsatz der Stimme mit Gewinn ausgeführt werden. Dabei denkt man die Melodie, und ggf. den Text, verfolgt den Tonweg im Körper und atmet wie bei der normalen Ausführung. Dieses voyome ist besonders gut dafür geeignet. Es hat gerade in der stillen Anwendung eine starke Wirkung. Zudem läßt es sich so in praktisch jeder Situation praktizieren.

Varianten

Textvarianten

Textvariante: Fülle mein Herz
zugehörige Tonfolge: `123x3__ 123x3__` … *wie oben*

Weitere Variante:
Liebe im Herzen; Freude im Herzen; gleichwohl im Denken und Tun.

Dabei kann man den Aspekt des Tuns (Handlens) stärker ausdrücken, indem man den Endton X3 von oben (Ton 4, Schultergürtel) her einleitet, also: X222x555X4_3__
Ton 4 ist dabei betont und lang, und der Übergang zum folgenden Ton 3 ist eine Auflösung der Spannung auf Ton 4.

Atemvariante I
mit Bauch einziehen beim Einatmen

starke Aktivierung

123x3_3 X123x3_3 X222x555X3__ x3__:// x = *beim Einatmen den Bauch einziehen*

Versuche einmal unabhängig von diesem voyome, die verschiedene Wahrnehmung der Herzregion bei beiden Einatmungsvarianten zu fühlen. Also:
a) Bauchmuskeln locker lassen, Bauchwand geht nach außen, gefühlte Einatmung in den Bauch
a) Bauchmuskeln beim Einatmen einziehen, so dass die Bauchwand nach innen geht, gefühlte Einatmung in den Rücken
Eine verschiedene Wahrnehmung des Herzens (seiner Auf/Ab- Bewegung) im Brustkorb während der beiden Einatmugsversionen ist deutlich zu spüren.

Nimm bei der Ausführung der Übung wahr, wie die Bauchdecke sich im rot notierten Bereich (unten) permanent nach innen bewegt, zuerst beim Aus- dann beim Einatmen. Führe diese Bewegung gleichmäßig und gezielt aus. Beachte die Wirkung, die das auf dich hat.

123x3_3 X123x3_3 X222x555X3__ x3__:// x = *beim Einatmen den Bauch einziehen*
nach Belieben auch x3

Die Ausatmung geht mit einer besonders tiefen Entspannung einher, wobei die Bauchdecke nach außen geht. Bauchmuskeln und Zwerchfell entspannen gleichzeitig.

Vorschlag: zunächst ohne zu tönen ausführen, ggf. audio_voyome 7 dazu abspielen lassen

Anmerkung: Beim Einatmen den Bauch einziehen, beziehungsweise beim Baucheinziehen tief einzuatmen erfordert eine kräftige Aktivität der Zwerchfellmuskulatur. Diese Art zu atmen hat zur Folge, dass der untere Teil des Brustkorbes gegenüber dem Becken ein wenig angehoben wird. Du kannst das gut wahrnehmen, indem du rechts und links den Mittelfinger auf den oberen Rand des Beckens und den Daumen am unteren Rand des Rippenbogens anlegst. Die Vergrößerung des Abstandes ist deutlich fühlbar.
Bei dieser Art des Atmens entsteht das Gefühl von Luft in den Rücken einatmen und auch das Gefühl einer Aufrichtung im unteren Rückenbereich.

Atemvariante II
Ein- und Ausatmung vertauscht

statt: 123x3_3 X123x3_3 X222x555X3__ x3__://, *beliebig viele Wiederholungen*

nun:x123X3_3 x123X3_3 x222X555x3__ X3__://, *beliebig viele Wiederholungen*

Vorschlag: Diese Variante zunächst still durchführen, also ohne Stimme, wohl aber mit Verfolgen des Körperweges und gutem Spüren der Atembewegung und wie sie sich anfühlt und was du damit ausdrücken könntest. Vergleiche mit der ursprünglichen Atemversion.

Danach: mit Stimme, dabei Tonlage hoch genug wählen, damit die Passagen auf Einatmung gut genug singbar sind.

danach auch spontan selbst entscheiden

Schließlich aus dem Moment heraus spontan entscheiden, was du auf Ein- und was auf Ausatmung tönst.

mehrstimmig (Kanon)

bis zu 8 Stimmen

Dieses voyome bereitet viel Freude beim mehrstimmigen Praktizieren. Es ist dabei wichtig, den Takt (6 Schläge) gut einzuhalten.

4-stimmig

123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____ etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____etc

enger geführt, bis zu 8-stimmig

123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____ etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____ etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____ etc
123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____ etc
etc bis zu 8-stimmig

Versuche, auch den versetzten Tonweg (Becken-Bauch-Herz etc.) eines oder mehrerer Partner in deinem Körper mit zu erleben.

zweistimmig, mehrstimmig

Spiegelung an der Herzregion (Ton 3)

Stimme 1: 123x3_3 X123x3_3 X222x555X3_____
Stimme 2: x543X3_3x543X3_3 x444X111x3_____

Die Tonlage muss so hoch sein, dass beide Stimmen den Ton 3 bequem auf Einatmung tönen können.
Alle Intervalle können als harmonisch empfunden werden, und die Region 3 (Herz) erfährt eine intensive Zuwendung. Im Anfangsmotiv kann ein gleichzeitiges Einströmen des Klanges von oben her (543) und von unten her (123) in die Herzregion empfunden werden. Das Abschlussmotiv kann wie ein Aufgehen oder eine Streckung der Herzregion von 3-3 über 2-4 bis zu 1-5 (Herz-Herz über Bauch-Schultergürtel bis zu Becken-Kopf) mit abschließendem Zurückgehen auf 3-3 gefühlt werden.

Weitere Stimmen können je einen der Töne 1, 3, 5 dazu tönen, beim Wiederholen können die Sängerinnen und Sänger die gesungenen Stimmen wechseln.

Einfachere Form z.B. für Gruppen mit wenig Singerfahrung:
Stimme 1: 123x3_3 X123x3_3 X111x555X3_____
Stimme 2: x543X3_3x543X3_3 x555X111x3_____

Circle Song
(kann auch nur ausatmend getönt werden)

Die Gruppen singen jeweils in fortwährender Wiederholung. Alle verfolgen ihren Klangweg in ihrem Körper und so gut es geht ebendort auch den der anderen Stimmen.

Gruppe 1: 123x3___3
Gruppe 2:x543X3___3
Gruppe 3: 222x555X3_____ (falls genügend Teilnehmer da sind)
Gruppe 4:x444X111x3_____ (falls genügend Teilnehmer da sind)

Dazu können weitere Stimmen lange Töne oder kurze Motive singen oder frei improvisieren.

Jemandem etwas besonders Gutes tun (z.B. in Selbsthilfegruppen)

Wenn ihr einer/m Einzelnen (abwechselnd) etwas besonders Gutes tun möchtet, besingt sie oder ihn, während sie/er durchgehend Ton 3 (Herz) singt. Gruppe 1 kommt dann immer von unten her in den Herzbereich, Gruppe 2 von oben, beide treffen sich dort mit der Stimme, die Ton 3 singt.

Dazu könnt ihr euch auch auf passenden Wegen im Raum bewegen und auch Gesten einbringen.

Auch SängerInnen auf Ton 1 (Fundament, Wurzeln, ...) oder 5 (darüber schweben und doch gut verbunden sein, Baumkrone, ...) können dazu kommen, nach Belieben auf einem andauernden Ton oder zwischen 1 und 5 wechselnd, beispielsweise gegentaktig, so dass permanent die Quinte 1-5 tönt.

auch mal dirigieren

So richtig in Fahrt kommt der Circle Song, indem die Gruppen auf Zeichen eines Dirigenten starten, stoppen, lauter werden, schneller werden, ...; sich umdrehen, in Bewegung setzen...; Gesten ausführen...; ...
Und: Dirigent sein mag doch (fast) jeder Mensch mal gern.