voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

voyome 8

pdf-Version
(zum Ausdrucken)

Sie können auch über den Blog voyom-Übungen (voyomos) finden, die Sie besonders ansprechen. Dort gibt es auch Informationen zu Hintergründen und Aspekten der Ausführung.

Blog

voyome 8: Lebenskraft, Universalvoyomo

Heinz Stolze, 03.02.2020;

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 **Lebenskraft, Zuversicht, Stärke der Seele.**

Dieses voyome kann mit verschiedenen inneren Einstellungen getönt werden:
Bitte um Lebenskraft,
innere **Öffnung** für Lebenskraft,
Aktivierung von Lebenskraft,
Stärkung von Lebenskraft,
Besinnung auf die eigene Lebenskraft
etc.

Vorschlag: Finde für dich verschiedene Einstellungen und Aspekte, denke dir einen Text oder auch nur einzelne Worte aus, singe beim Tönen innerlich mit oder rufe Vorstellungen ab.

Ausbau: Tu dies des öfteren, und töne dann das voyome *(= voyom-Übung mit Sinngehalt)* einmal ganz ohne Vorgaben und nimm Empfindungen auf, die beim Tönen kommen. Wenn du dich mit ihnen beschäftigen magst, baue sie weiter aus, sonst verwirf sie.

Universalvoyomo

Universalvoyomo: Dieses voyomo *(= voyom-Übung, allgemein)* wurde im Sinne einer Hilfe zum Stärken der Lebenskraft angelegt. Es ist darüberhinaus für alle Gedanken, Gefühle, Wünsche, Bitten geeignet. Diese bringt man nach dem ">" an. Man kann dabei beliebig viele Silben hintereinander auf dem Ton 3 tönen und die Endfloskeln beibehalten (ähnlich wie im Gregorianischen Choral) und auch neue Endfloskeln erfinden.

Vorgehen

Zeit nehmen: Ich habe mir für die Entwicklung dieses voyomos bis zu dieser Beschreibung viel mehr Zeit genommen, als ich mir zunächst vorgestellt hatte, nämlich Monate statt Wochen. So ist es wesentlich mehr geworden als ein einfaches voyomo und bietet schon reichlich Stoff für einen Wochenendkurs. Ich schlage dir vor, dich ihm ganz ohne Zeitdruck Stück für Stück anzunähern und schon von Anfang an eigene Ideen einzubringen und Gedanken dazu zu entwickeln. Gelegentlich füge ich diesbezüglich in den Text einen Hinweis "**Vorschlag zunächst**" ein.
Ansonsten schlage ich vor, dass du dir nach der Bearbeitung von "Ablauf, Beschreibung, Assoziationen" einen Überblick über die weiteren Vorschläge machst und sie Stück für Stück ohne Zeitdruck erkundest.

Ablauf, Beschreibung, Assoziationen

Die Tonfolge ist:

1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3 > 3 **3*** 3 **x4*** 3 X**2*** 3 x3_

1 1 2 3 **3*** 3 **x5*** #4 X3 > 3 3 3 **2*** 3 **x4*** 3 X2343**2*** 3x3_

1 1 2 3 3**3*** 3 x**5*** 6X3 > 3 2 3 **4*** 3 x3 **4*** 3 X3 2343234323x432_X3_
accelerando rit

X = ausatmend tönen x = einatmend tönen
** = deutlich längerer Ton, betont*
> = den Klang (Atem) weitertragen, in die folgende Phrase einmünden lassen
_ = etwas längerer Ton
accelerando = schneller werden (hier gamz nach Belieben)
rit = langsamer werden, nach Belieben kann auch x4 länger ausgehalten wereden

Zur Form
Jede Zeile läßt sich aufteilen in:
Eröffnung (Hinwendung, Anrufung, ...): bis >
Aussage / Aktion (Bitte, Feststellung, Festigung, Ausbau...): ab >:

Anhören:
Höre zunächt einfach zu, am besten ohne die Notation mitzulesen, versuche dann mitzutönen (auf m) und schließlich wenn du magst, auch die Notation zu verfolgen.
voyome_8-text
vielleicht auch hier schon interessant dür dich: revisited

Körperklang verfolgen
Verfolge beim Tönen, wie üblich beim Voyom, den Klang in deinem Körper und richte den Fokus deiner Aufmerksamkeit bei jedem Ton auf die zugeordnete Körperregion.

1: Becken
2: Bauch
3: Brust
4: Schultergürtel
4#: Hals
5: Kopf
6: Zone direkt über der Schädeldecke (Krone)

Vorschlag zunächst: Beschäftige dich zunächst nur mit der ersten Zeile, lerne sie auswendig und verfolge achtsam den Klang in deinem Körper. Verfahre ebenso mit den Zeilen 2 und 3.

Anmerkungen
Der Tonumfang des gesamten voyomos ist mit einer Sexte (von 1 bis 6) relativ klein, der Tonweg im Körper auf den Bereich Becken bis "direkt über dem Kopf" (Haare) beschränkt.

Die drei Zeilen bauen aufeinander auf, das Grundgerüst der ersten Zeile wird immer weiter ausgebaut, die Intensität steigt.

Dieses voyome ist inspiriert vom Gregorianischen Choral. Der Ton 3 (entsprechend der Körperregion "Herz") ist als immer wiederkehrender oft auch über mehrere Silben wiederholter Ton eine Art Rezitationston, um den die Melodie sich rankt - hier in abgeschwächter Form gegenüber dem Psalmodieren beim Gregorianischen Choral. Zu Beginn jeder Zeile steigt man vom Ausgangston zur 3. Stufe (große Terz) auf, so dass dieser Ton als erhoben empfunden wird. Der Ton 3 ist auch der Endton, er trägt gewissermaßen die erreichte Kräftigung weiter in die Zeit nach dem Tönen hinein. Mehr zur Komposition findest du weiter unten.

Ausbau

Variierte Formen

Mit Zeile 1 *(Z1)* abschließen	**Rondoform**	**Form mit Improvisationen** mehr dazu unten
Z1	Z1	
Z2 *(= Zeile 2)*	Z2	Z1
Z3 *(= Zeile 3)*	Z1	Impro 1
Z1	Z3	Z2
	Z1	Impro 2
		Z3
		Impro 3
		Z1

Beispiele für Denk-Text

Denke beim Tönen, wie bei voyomes üblich, an einen Text.

Vorschlag zunächst: Wähle einen einfachen, für dich überzeugenden Text und lerne ihn auswendig. Ich persönlich benutze den Text **Anrufung, Bitte**, den ich auch bei der Komposition benutzt habe. Insofern harmoniert er besonders gut mit der Melodie.

Wahrnehmung, Öffnung, Entfaltung
In mir ist ei*ne Le*benskraft - und sie* stärkt mei*ne See*>le.
Ich öffne mich* der Le*benskraft, entfalte sie* in mei*nem Her*>zen.
Ich fühle die*se Le*benskraft und wünsch´ mir Lie*be, mir Lie*be, mir Liebe.

** = Silbe davor hat einen deutlich längeren Ton, betont*
>: der auf dem Ton zuvor ausgehaltene Vokal wird auf den Folgeton weitergezogen (abklingend, zielführend).

Bist du bereit, die Lebenskraft zu personifzieren und anzusprechen, ergibt sich die Möglichkeit, durch direkte Anrede intensiver in Kontakt zu dieser Kraft zu kommen. Beispiel:

Anrufung, Bitte
Du bist in mir*, du Le*benskraft, du trö*stest (stär*kest) mei*ne See*>le.
Ich öffne mich dir*, du Le*benskraft, begrüße Dich* in mei*nem Her*>zen.
Ich fühle Dich in mir*, du Le*benskraft, und bitt´um Lie*be, um Lie*be, um Liebe.

Gläubig, christlich:
statt "Le*bens-kraft": Wel*ten-kraft, Gott*es-kraft, Je*-he-sus (Jesus)

1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3 > 3 **3*** 3 **x4*** 3 X**2*** 3 x3_
Du bist in mir*, du Le*benskraft, du trö*stest mei*ne See* > le

1 1 2 3 **3*** 3 **x5*** #4 X3 > 3 3 3 **2*** 3 **x4*** 3 X23432**3*** 3x3_

Ich öffne mich dir*, du Le*benskraft, begrüße Dich* in mei*nem Her* >zen.

1 1 2 3 3 **3*** 3 x**5*** 6 X3 > 3 2 3 **4*** 3 x3 **4*** 3 X3 2343234323x432_X3_
Ich fühle Dich in mir*, du Le*benskraft, und bitt´um Lie*be,um Lie*be,um Lie- be.

In Teilen ausführen

Vorschlag zunächst: Eine gute Möglichkeit, diesem voyomo näher zu kommen ist die, es wie folgt in Teilen auszuführen. Dabei werden die Entwicklungen von Zeile zu Zeile noch besser erkennbar und prägen sich leicht ein.

Also nur:

1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3_
1 123**3*** 3 **x5*** #4 X3_
1 1233**3*** 3 x**5*** 6X3_

und nur:

3 **3*** 3 **x4*** 3 X**2*** 3 x3_
3 3 3 **2*** 3 **x4*** 3 X2343**2*** 3x3_
3 2 3 **4*** 3 x3 **4*** 3 X3 2343234323x432_X3_

Singen auf X-Tönen, ein M tönen auf x-Tönen

Eine gute Idee ist es, mal zur Abwechslung den **Text auf den exhalatorischen Tönen** (also ausatmend) zu singen und auf den inhalatorischen (einatmend) ein M zu tönen.

Siehe dazu auch im Blog unter: 2019 / Mehr nach außen gehen: Singen statt Tönen

Wortfeld, Textoptionen systematisch finden

Innerhalb des Textrahmens verschiedene Worte anlegen und Kombinationen ausprobieren
Eine Melodie kann viele Texte tragen, auch solche mit gegensätzlichen Inhalten. Die Melodie eines Kirchenliedes wird/wurde oft auch ebenso auf einen frivolen Text gesungen. Auch kann eine Melodie traurige und lustige Texte tragen. Bei Strophenliedern ist es selbstverständlich, dass verschiedene Texte auf eine Melodie kommen.
Andererseits hat eine Melodie zumeist trotzdem einen eigenen Charakter. Der ist eher zu fühlen, als in Worte zu fassen. Man kann sich ihm annähern, indem man die Melodie zu vielen verschiedenen gesungenen oder auch nur gedachten Texten singt. Für dieses voyomo kannst du dies auch gut erreichen, indem du für bestimmte Töne eine Reihe verschiedener Worte verwendest - je nach momentaner Empfindung. Oft fallen einem spontan solche Worte ein, gute Treffer kommen einem meist beim Tönen ohne Text in den Sinn. Beispiele für solche Worte /Wortfolgen sind:

für **tröstest:** hilfest, stärkest, stützest, erhebst...
für **begrüße:** empfange, entfalte, verteile, empfinde, ...
für **ich bitt´um:** du bringst mir, du gibst mir, ich hoff´ auf, ich sehe, ...
für **Liebe:** Leben, Stärke, Heilung, Wahrheit, Klarheit, Hoffnung, Freude, Schönheit ...

Mit "Wortfeld" ist gemeint, dass du diese Worte aus einem zweidimensionalen Schema wie oben (= Feld) in verschiedenen Zusammensetzungen zu einem Text kombinieren kannst.

Wenn du des öfteren zu verschiedenen Texten getönt hast, wird das Tönen dieses voyomo ganz ohne Wortvorstellungen seinen tieferen Charakter erfahrbar machen und auch intensiver auf deine Befindlichkeit wirken - bei entsprechend angelegten Texten positiv.

Alternative Atemrichtung, ein Beispiel

Ausgehend vom gewähltem Denktext oder von Atmungs- oder Klangvorlieben können natürlich auch andere Möglichkeiten der Verteilung von expirativen (X) und inspirativen (x) Tönen gewählt werden. Ein Beispiel dafür ist das folgende:

1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3 _ > 3 **x3*** 3 **X4*** 3 x**2*** 3 X3_ ; x3_
Du bist in mir*, du Le*benskraft, du trö*stest mei*ne See* > le

1 1 2 3 **3*** 3 **x5*** #4 X3 > 3 3 3 **x2*** 3 **X4*** 3 x2343X**2*** 3 3_; x3_
Ich öffne mich dir*, du Le*benskraft, begrüße Dich* in mei*nem Her* >zen.

1 1 2 3 3 **3*** 3 x**5*** 6 X3 > 3 2 3 **x4*** 3 X3 **4*** 3 3 x2343X234323x432_X3_
Ich fühle Dich in mir*, du Le*benskraft, und bitt´um Lie*be,um Lie*be,um Lie- be.

x3_ ist ein eingeschobener Ton, damit man die nächste Zeile expirativ beginnen kann.

Aspekte: Hier fällt in Zeile 1 neben Lebenskraft und Seele auch das Wort tröstest auf inhalatorische Töne, so dass sich als Abfolge der inhalatorischen Töne ergibt: Lebenskraft tröstet Seele. Das ist - sofern man einen sochen Bezug herstellen möchte - ausdrucksvoller als in der Version ganz oben: Lebenskraft tröstet meine.
In dieser Variante ist es naheliegend, den letzten Ton der Eröffnung (X3 _) länger zu tönen, damit vor den Einatmungstönen **x3*** 3 genügend Luft ausgeatmet ist. Durch das längere Verweilen auf dem Ende der Eröffnung ist der Übergang zur Aussage weniger flüssig als in der Version oben, zumal in dieser ein zügigeres Voranschreiten auf X3 > 3 **3*** 3 naheliegt, um mit der Luft gut auszukommen.

Welche Verteilung der Atemrichtung gerade am passendsten ist, findet man vor allem durch Probieren heraus.

vertiefte Beschäftigung mit einem Motiv

Das Abschlußmotiv, spielen mit dem "Wandlungsmotiv"
X3 2343234323x432_X3_

- Wandlungsmotiv

Es ist ein Umkreisen von Ton 3 das in der Grundversion wie folgt betont wird (fette Ziffern):
X3 **2**343**2**34**3**2**3**x**4**32_X3_

Die Umkreisung wird so zunächst als aufsteigend, von 2 ausgehend, wahrgenommen, bis sie ab dem x durch die Betonung der **4** absteigend angelegt wird. So vollzieht sich eine Änderung der Drehwahrnehmung. In diesem Sinne kann man das Motiv als Wandlungsmotiv (speziell auch Heilungsmotiv) verstehen.
Versuche mit der Wirkung des Motivs zu experimentieren. Etwa indem du die Betonung der **2** in **2**343**2**34**3**2**3**x**4**... von Mal zu Mal bereits graduell abschwächst. Oder/und bereits auf der 4 vor der betonten x**4** eine leichte Betonung setzt. Anmerkung: Dieses Motiv ist geeignet, die Wahrnehmng eines fließenden Körperklanges anzustoßen.

Versuche auch Folgendes: Mit einem länger gehaltenen x**4** die Dreherei plötzlich stoppen und langsam von oben 4 nach unten weitergehen.

Freiere Ausführung: Mache so viele Umdrehungen **2**343**2**34**3**2**3** hintereinander bis der Atem knapp wird, und schließe dann erst das x**4**32_X3_ an.

- Eröffnungsmotiv

Das Eröffnungsmotiv, die große Terz strahlen lassen
1 **1** 2 **3***
Hier soll die große Terz strahlend intoniert werden, also entschlossen eine große Terz und nicht halbherzig. Singe zum Üben einmal bewußt nur eine kleine Terz 1 **1** 2 *b***3*** und direkt danach eine große. Ergänze auch zum Dreiklang 1 **1** 2 **3*** **5** und ziele von der 1 aus direkt auf die 5 hin. Singe dann von der 5 aus eine kleine Terz nach unten (Rufterz, wie Kinderruf "Pe-ter", "Lin-da"), merke dir den so erreichten Ton **3** und starte dann wieder mit 1 **1** 2 **3*** ganz gezielt zu der zuvor getönten Tonhöhe, laß dabei den letzten Ton **3** einrasten auf den gehörmäßig gespeicherten Ton **3** der Vorübung.

- Rezitationston, Intonation

Der Ton 3, gute Intonation, die sich lohnt
Wenn du wie beschrieben, die große Terz gut intoniert hast, bist du auf dem besten Weg, die richtige Tonhöhe bis zum Ende gut zu halten. Denke beim Anfang jeder Zeile an diesen Tonschritt. Merke dir den Ton und achte vor allem beim inhalatorischen Singen darauf, dass er nicht absinkt, indem du ihn dir vor dem Tönen genau vorstellst. Und: wenn der Ton mehrmals hintereinander kommt, halte ihn immer schön auf derselben Höhe, so als ob du ihn immer an einer exakt horizontal gespannten Leine aufhängst.
Wenn es dir gelingt, den Ton über das ganze voyomo auf derselben Höhe zu halten, wirst du mit einer besonderen Wirkung belohnt werden.

Doppeltext, quasizweistimmig in Zeile 2

Quasizweistimmig
singe gemäß der Notation unten beim Tönen still zwei verschiedene Textaufteilungen mit, so wie es in einem zweistimmigen Satz möglich ist. Das vertieft das Erleben dieser Stelle. Es hängt wohl damit zusammen, dass die gedachte, textliche (nicht tonale) Zweistimmigkeit die sprachliche Ebene auflockert und Platz für tieferes nichtverbales Erleben schafft und auch damit, dass der untere Text die Wiederholung der Tonfolge 234323 unterstreicht, die hier in geänderten Tonlängen und anderer Verteilung des Ein-/Ausatmens auftritt.

1 1 2 3 **3*** 3 **x5*** #4 X3 > 3 3 3 **2*** 3 **x4*** 3 X 2 3 4 3 **2*** 3x3_
Ich öffne mich dir*, du Le*benskraft, begrüße Dich* in mei*nem Her* >zen.
dich in meinem Her >zen.

Eigene, längere Textpassagen

Wenn du einen eigenen, längeren Text verwenden möchtest, kannst du dies in Analogie zum Gregorianischen Choral wie folgt umsetzen: Du tönst so viele Silben wie du benötigst auf dem Rezitationston 3, also 3 3 3 ...

z.B. in Zeile 1
in der Aussage: 1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3 > 3 3 3 ... **x4*** 3 X**2*** 3 x3_
oder in der Eröffnung: 1 1 2 3 3 3 ... **x5*** 5 X3 >
Auch in beiden Teilen einer Zeile kannst du so längeren Text unterbringen.

Du kannst solche Tonrepetitionen auch beim textfreien Tönen einfügen und aus dem momentanen Empfinden heraus in Rhythmus und Dynamik gestalten.

Improvisation nach jeder Zeile

Freie Improvisation, ein großer Schritt zu mehr Ausdruck
Versuche einmal, nach jeder Zeile eine freie Improvisation einzufügen. Dieses voyomo ist bestens geeignet, Impulse zu geben und Ausdruck hervorzulocken.
Eine gute Idee zum Abschluß: Noch einmal (besonders achtsam) Zeile 1 tönen.

Dieses Vorgehen hat mein Praktizieren des voyom einen großen Schritt voran gebracht. Ich erlebe das Tönen intensiver und ebenso die gute Nachwirkung.

Ein Beispiel zum Anhören: voyome_8 mit Impro
Dieses Beispiel ist ein Anfang zur Erkundung des Improvisierens in dieser Form. Es ist motivisch noch recht gebunden an die fixierten Zeilen 1 bis 3. In der Impro 2 (nach Z2) treten zu Beginn ungewollt mikrotonale Tonschritte (kleiner als ein Halbton) auf, zunächst beim Abgleiten vom ersten zum zweiten Ton und dann einige Töne später so, dass eine Verschiebung zurück auf die ursprüngliche Tonskala erfolgt. Ich verstehe das als einen intuitiven Versuch, freier zu improvisieren.
Letztendlich stelle ich mir vor, die Improvisationen in diesem Stück so auszuführen, dass sie von

bewegten Klangempfindungen im Körper (siehe unten: Shower, Flow) ausgehen und diese modifizieren und vorantreiben, ohne dass überhaupt tonale Strukturen beabsichtigt werden. Wenn später interessante Ergebnisse vorliegen, werde ich sie hier einfügen.

Klavier Energetisierung

Bisher hatte ich für einfache voyomos noch keine überzeugende Spielweise auf dem Klavier gefunden. Das hat sich am 16.01.2020 geändert. Offenbar spielte dabei auch ein energiegeladenes Konzert mit Klaviermusik eine Rolle, das ich am Tag zuvor gehört hatte. Ich spiele nun gerne vierstimmig,
die X-Töne (ausatmend zu singen) in Oktaven (z.B.: C-c-c´-c´´),
die x-Töne (einatmend zu singen) in oktavierten Quarten (z.B. d-g-d´´-g´)

Die aufgenommene Version ist energiegeladen. Wenn du dazu tönst und den Klang in deinem Körper verfolgst, kannst du viel von dieser Energie aufnehmen.

Klavierversion

Natürlich ist die Klavierversion auch eine effektive Hilfe zum Lernen einer guten Intonation beim Tönen. Vorschlag dazu: a) aufmerksam hören, b) dazu tönen und genau hinhören, c) Anfang hören und tönen, Lautstärke der Aufnahme ganz runter fahren und am Ende wieder aufdrehen. Wenn dein Tönen zu tief geworden ist, auch Zeile für Zeile dieses Verfahren anwenden und gezielt fehlerhafte Stellen ausbügeln. Aber bitte nicht zu eng sehen, vor allem, wenn du auf eine intensive Wirkung auf Körper-Seele-Geist aus bist, ist es auch legitim, das Thema "Intonation" zurück zu stellen. Wenn du dich wohl fühlst und dein Endton einen Ton tiefer ist, als notiert, dann ist das für dich erst einmal unbedeutend. Vielleicht findest du später mit guter Intonation auch noch eine bessere Wirkung, aber du musst das nicht unbedingt realisieren. Vielleicht kannst du auch, wenn du die Stellen des "Absacken" findest, gerade dort bei locker realisierter, guter Intonation ein intensiveres Erleben erzielen. Jedenfalls solltest du es aber vermeiden, durch zu starke, verspannende Ablenkung auf die Intonation, das Körperklangerleben einzuschränken.

Ruhe und Kraft
eine einfache, gute Übung,
ganz ohne Vorbereitung

Empfehlung: Eine einfache, gute Übung für Ruhe und Kraft:
Höre dir die Klavierversion an und atme dazu bei den **Oktaven aus**, bei den **Quarten ein**, am besten auswendig die Stellen erkennend oder nach Gehör an den verschiedenen Intervallen. Natürlich ist es auch für´s Erste hilfreich, die Notation zu verfolgen.

1 1 2 **3*** 3 **x5*** 5 X3 > 3 **3*** 3 **x4*** 3 X**2*** 3 x3_

1 1 2 3 **3*** 3 **x5*** #4 X3 > 3 3 3 **2*** 3 **x4*** 3 X2* 3 4 3 **2*** **3** x3_

1 1 2 3 3 **3*** 3 x**5*** 6X3 > 3 2 3 **4*** 3 x3 **4*** 3 X3 2343234323x432_X3_

Verschiedene
zeitlich / rhythmische
Ausführungsarten

Drei typische Ausführungen
Für die zeitliche Abfolge der Töne sind verschiedene Versionen möglich. Drei Beispiele sind zu hören:

textorientiert: am Sprechrhythmus eines passenden Textes orientiert (Denk-Text beim Aufnehmen: Anrufung, Bitte), es ist dieselbe Aufnahme, die auch ganz oben als voyome_8-text bereitgestellt ist. Zum ersten Ausprobieren ist diese textorientierte Version am besten geeignet.
Vorschlag (falls noch nicht oben bearbeitet): höre diese Version mehrmals an, töne dazu und verfolge den Klang in deinem Körper. Gehe am besten Zeile für Zeile vor, indem du jede Zeile mehrmals wiederholst.

atemorientiert: lange Atemzüge. Die Töne mit einem "*" dahinter werden fast bis zum Atemende getönt, kurz vor diesem erfolgt der Übergang zum folgenden Ton, der nächste Ton wird dann in der anderen Atemrichtung getönt. Dieser folgende Ton kann als einleitender Ton zur Atemwende empfunden werden, sozusagen als Wendeton.
Ein Vorschlag zur atemorientierten Version: Es ist eine angenehme, stärkende, beruhigende Übung, vor dem Tönen erst einmal einige lange Atemzüge (sowohl ein- wie ausatmend) zu machen, und dann das Tönen so einzurichten, dass man dabei den Atemtakt beibehält.

taktorientiert: Vorschlag einer von verschiedenen möglichen taktorientierten Versionen: Beginne mit einem **Vierertakt** mit Auftaktton und gehe dann in einen **Dreiertakt** über:

1 | **1** 2 3 _ | **3** 5_ 5 | **3** _ 3 | **3** _ **3** | **4** _ 3 | **2** _ 3 | 3 _

Notation hier ohne x, X (Atemrichtungsangabe), Atmung soll wie oben angegeben ausgeführt werden
N_ = Ton N wird zwei Taktschläge ausgehalten
fett = betonter Ton

Analog in Zeile 2 und 3, deren Ende (x3 **4*** 3 X3 2343234323x432_X3_) wird dann aber frei, also nicht mehr an den 3-er-Takt gebunden, ausgeführt.

Integraler Körperklang,
Flash, Shower, Flow

Die Ausführung mit langen Tönen bietet dir die Möglichkeit, weniger fokussiert auf einzelnen Körperregionen zu sein und mehr den Gesamtklang im Körper wahrzunehmen. Betrachte die dem einzelnen Ton zugeordnete Region nur noch als eine Art Orientierungssfenster, um den Klang im ganzen Körper zu fühlen. Eine gute Hilfe hierzu ist auch die Flash-Technik (Biss), ein kurzes Zusammenbeißen der Zähne, das schlagartig andere Körperempfindungen auslösen kann. Meist folgt darauf ein "Shower" eine Empfindung von Schall, der sich wie auf Bahnen langsam durch den Körper bewegt. Oft läuft ein Körperschallgefühl ähnlich wie Wasser beim Duschen über den Rücken. Es ist mit

Fließender Körperklang

solchen "Flashs" leicht möglich, zur Wahrnehmung eines permanent fließenden Klanges im ganzen Körper zu kommen. Auch Tonwechsel, vor allem Umkreisungen eines Tones (wie 2343234323...) können wie ein Flash wirken. Durch diese intensiven Körpererfahrungen kann das Gefühl eines "Flow" aufkommen. Siehe dazu auch die Ausführungen im Blog (2018, unten). Eine weitere Intensivierung ist durch Körperbewegungen möglich.

Eine systematische Anleitung zum Erleben dieses Körperklanges anhand dieses voyomes ist für später vorgesehen. Eine gute Vorbereitung für die Herstellung von Klangfluß auch in diesem voyome ist die Übung **"Die Grundform dieses Voyomos: Endlos-Abfolge mit inhalatorischem Tönen"** im Advent-voyomo 4.

Bezug zum Gregorianischen Choral

Dieses voyome ist zwar vom Psalmodieren beim Gregorianischen Choral inspiriert, aber grundlegendend anders angelegt. Wesentlic voyome_8rev1.mp3 he Charakteristika und Unterschiede zur Geregorianik sind:
Durch die zusätzliche Verwendung von inhalatorischen Tönen ist von vornherein eine anderer Ablauf der Tonfolge, nämlich mit durchgehendem Tönen (keine Atempausen) gegeben. Dazu kommt der charakteristische Wechsel der Klangfarbe und Tongebung.
Der Wahrnehmungsschwerpunkt liegt auf dem im Körper erfahrbaren Klang.
Die Eröffnung wird mit der Aussage nahtlos verbunden, der Übergang ist sozusagen gleitend fortführend.
Der Ton 3 kann als "Rezitationston" angesehen werden, wird aber jeweils so selten repetiert, dass der Rezitationscharakter nur schwach anklingt.
Der dreizeilige Aufbau mit seiner Weiterentwicklung von Zeile zu Zeile ist wohl die markanteste Struktur. Sie mag an eine Passacaglia erinnern, bei der die Anfangsmelodie unter Beibehaltung ihrer Länge (z.B. 8 Takte) immer weiter entwickelt wird. In diesem voyomo werden allerdings die Aussagen von Zeile zu Zeile länger. Eine Anregung zu dieser Form war die Silbenzahlstruktur der Steigerung eines Adjektives:

schön
schöner
am schönsten

Revisited		**Revisited** Im Sinne von " wieder besucht, schauen wie es jetzt aussieht, wie es mir jetzt erscheint" steht hier Einiges, was mir auffällt und was ich ergänzen möchte, wenn ich nach längerer Zeit wieder auf eine Übung zurück komme. Oft ist es auch nur eine neue Aufnahme ohne weitere Kommentare. Dabei ist die Ausführung (Melodie, Atemrichtung etc.) meist freier, weicht also mitunter von der ursprünglichen Beschreibung ab.
	Revisit 1, 8.9.2020	AUDIO revisited: voyome_8rev1