voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

voyome 9

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 9: Kleine Lebenssonate - Befreiung / Dein eigener Freund sein / Hoffnung in der Corona-Zeit

Heinz Stolze, 22.02.2020;

OSTERN-20

ERLÖSUNG

(imaginierte Erlösung zum Singen, Tanzen und als Voyom-Übung)

Befreiung - Freude - Besinnung und Entschluß- Nachklang

Heinz Stolze, 11.4.2020; 30.6.20

Ostern-20 ist eine Ausführungsvariante von voyome_9 in Anbetracht der covid-19 Pandemie

audio Ostern-20: voyome_9_Ostern

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 ist die Vision vom Ende einer trüben Lage. Die Intention ist, sich mit diesem voyome freier zu machen, zumindest eine Vorstellung von einer Befreiung zu bekommen und dieser damit einen Weg zu ebnen.

Zum Thema
Wer unter einer mehr oder weniger schweren Last steht, hofft doch meist auf eine Erlösung. Und in dieser Lage ist auch schon die Vorstellung einer solchen Befreiung mitunter ein Mittel, um etwas zu bewegen. Vielleicht auch nur vorübergehend - aber immerhin.

Entwicklung
Anfang Dezember letzten Jahres hatte ich ein gesundheitliches Problem, und in dieser Zeit kamen mir an einem Morgen direkt nach dem Aufwachen folgende Worte in den Kopf, zu denen ich dann bald die darunter notierte Tonfolge fand:

Meine Not geht zu Ende, meine Not geht weg.
1 1 x6_ X5 4 3 3 3 3 2_ x5 X1

AUDIO dazu

In der Tat hat mir dieses voyome sehr geholfen, mich in bestimmten Situationen aufzurappeln. Kürzlich habe ich es mit einem Freund zusammen getönt, auch in zweistimmigem Kanon und mit trommeln dazu. Wir haben beide an eine Last gedacht, die uns aktuell drückte und fühlten uns danach viel besser.
Anfang 2020 faßte ich den Beschluß, weiter an der voyome-Reihe zu arbeiten und zunächst insgesamt 10 solche Übungen bereit zu stellen. Übung 10 sollte dabei ein voyomo sein, dass ich seit Jahren täglich praktiziere, und das mir sehr am Herzen liegt. Da dieses den vorläufigen Abschluß bilden sollte, musste ich nun noch ein voyome_9 erstellen, und dafür schien mir "Meine Not geht zu Ende" gut geeignet. Allerdings fand ich das Wort Not doch recht drastisch und habe daher für dieses voyome das Bild des Nebels, der sich auflöst und so einem blauen Himmel und einer bunten Welt im Sonnenschein Platz macht, gewählt. Diese Szene wird nun in drei Zeilen dargestellt.
Auch für den Einzeiler ist mir inzwischen eine weniger drastische Form in den Sinn gekommen (beim Radfahren):

Meine Trübsal, die löst sich auf nun, und meine Freude wacht auf.
1 1 x6 6 6 X5 4 3 3 3 3 3 2 x5_ X5 1

Vorgehen
Um sich mit diesem voyome vertraut zu machen, empfehle ich, es Stück für Stück zu lernen und über mehrere Tage hinweg auszubauen. Letztendlich ist auch ein gänzlich freier Umgang mit dem Motivmaterial einge gute Idee.

Ablauf, Beschreibung

Tonfolge und Text

Teil A: Nebel verschwindet, Sonne scheint

Und der Nebel, der hebt sich, und der Himmel klart auf.
1 1 x6 5 X4 3 3 3 3 2 x5 5 X1

Nun ist der Nebel ganz verschwunden, und der Himmel ist blau.
1 1 1 x6 5 X4 3 3 3 3 3 2 x5 X5 1

Und die Welt wird voll von Farben, weil die Son- ne scheint.
1 1 x6. 8X6 6 5 4 3. 23 3 3 2_x5_X#45654 3

Punkt hinter Zahl: Ton betonen und etwas länger halten, die beiden folgenden Töne wie Verzierungen ausführen (kurz)
x: folgende Töne (bis X) inhalatorisch tönen; X: folgende Töne (bis x) exhalatorisch (normal) tönen
_: Ton länger halten

Vorschlag: Höre dir das AUDIO voyome_9A an und verfolge dabei den Text. Danach töne mit und verfolge dabei den Klang in deinem Körper, konzentriere dich zunächst auf die zu den Tonzahlen gehörenden Körperregionen (Tabellen). Danach versuche zusätzlich noch den Text dazu zu denken.

Teil B: Ich singe, tanze, springe und die Seele lacht

Und in hellem Lichte sing´ ich, tanz´ ich, springe ich, und meine See- le lacht und strahlt.
1 2 3 4 **5** 5 x**6** 6 C**5** 5 x**6** 8 X6 **5** 4 3 **4**32**3**21 **2** 2 x**3**

Taktschlag a la breve: fette Zahlen auf Taktschlag
triolisch: drei 3-er-Gruppen: **5**43**4**32**3**21 (und meine Seele)

Impuls:
Ich springe höher und weiter als nur tanzend und lande wo?/wie?/in mir selbst vielleicht?
- dass meine Seele lacht.

Ausführung im Rahmen der Sonate: 2 mal wiederholen (insgesamt also 3 Mal), dabei spontane Änderungen in Text und Melodie zulassen.

Vorschlag: Höre dir das AUDIO voyome_9B an und verfolge dabei den Text. Danach töne mit und verfolge dabei den Klang in deinem Körper, konzentriere dich zunächst auf die zu den Tonzahlen gehörenden Körperregionen (Tabellen). Danach versuche zusätzlich noch den Text dazu zu denken.

Textvarianten: für "lacht und strahlt": lacht sich frei, macht sich frei, leuchtet hell, leuchtet weit, leuchtet bunt...

Teil C: Das Leben sehen und leben (gelassen, liebevoll, mutig...)

Und ich schaue auf mein Leben
1 1 x6 5 X4 3 2 2

und ich sehe, was es mir gegeben
2 2 x*b*7*b*7 *b*7 6 X5 4 3 3

und so will ich weitergehn in Ge-las- senheit.
3 3 x8_ *b7 X6 b7* 8_ x9_ 9X**8***b*76*b***7**65**6**54**3**45 **4**_

fette Zahlen: betont

Vorschlag: Höre dir das AUDIO voyome_9C an und verfolge dabei den Text. Danach töne mit und verfolge dabei den Klang in deinem Körper, konzentriere dich zunächst auf die zu den Tonzahlen gehörenden Körperregionen (Tabellen). Danach versuche zusätzlich noch den Text dazu zu denken.
.

Textvarianten: für "in Gelassenheit" (Tonfolge ggf. anpassen): in Liebe (zu dir/mir), im Licht(e), mit (viel) Mut, voll Freude, ganz aufrecht, meinen Lebensweg, ...
Vorschlag: zwei- und dreisilbige Varianten ohne den zweiten Ton 9, also z.B.:

in Lie- be
x9_X**8***b*76*b***7**65**6**54**3**45**4**_

Teil D: Abschluß
Ohne vorgegebenen Text, offen für Worte, Gedanken, die aus dem Tönen zuvor nachklingen oder neu aufkommen.
4_____x9_____X6_____5_____x8_____X4; *einmal oder auch mehrmals*

_____= *lange Töne; ggf. dazwischen auch Fülltöne, aus dem Moment heraus improvisiert.*

AUDIO voyome_9D

Vorschlag (jeweils mehrmals):
Höre dir das AUDIO voyome_9D an, atme dabei ohne zu tönen mit, wobei du das Ein- und

Ausatmen gemäß den Vorgaben x und X (erster Ton: ausatmen) durchführst und die Klangvorstellungen in deinem Körper verfolgst.
Dannach töne durchgehend dazu (ggf.X4___x4___X4___) und verfolge dabei den Klang in deinem Körper, fokussiere auf den Schultergürtel und achte darauf, wie deine Klangempfindung dort auf die zugespielten Töne reagiert.
Auch gut: Töne durchgehend auf Ton 4, verfolge deinen Körperklang, genieße auch das Erleben der Intervalle: Prim, große Sext, große Terz, große Sekund (dissonant, nicht hochziehen lassen, deine Tonhöhe halten!), Quint (gute Klangverbindung), Prim. Beachte, wie die Intervalle deine Körperklangwahrnehmung beeinflussen.
Weitere Übung: Verfolge, während du deinem Körperklang im Schultergürtel nachspürst auch die zur Tonfolge von Teil D gehörenden Regionen (Tabellen):
Schultergürtel___Region über den nach senkrecht in die Höhe gehaltenen Händen___Region direkt über dem Kopf (Haare)___Kopf___senkrecht in die Höhe gehaltenen Hände___ Schultergürtel

Passend, elegant und von guter Wirkung: Gehe zum Wiederholen mit einer *substantiellen Wende* zum Anfang zurück. Das heißt: Stell dir beim Einsetzen des letzten Tones vor, dass du gleichzeitig mit dem Anfangston des neuen Durchganges beginnst.

Generell: finde deine eigenen Textvarianten

Ausbau: Baue den Stoff zu einer längeren Sonate aus, indem du Teile wiederholst. Das kann im Rahmen der beschriebenen Abfolge sein, indem du darin eine Stelle wiederholst, zudem aber auch in der Art, dass du Teile, die du bereits getönt hast, an ganz anderer Stelle einbaust. Ferne liegt es nahe, auch spontan Variationen der Motive einzusetzen oder auch ganz neu erfundene Elemente. Letztendlich ist auch ein gänzlich freier Umgang mit dem Motivmaterial eine gute Idee.

Zur Form der Sonate

Die Form
Teil A: Der Nebel verschwindet, die Sonne scheint, die Farben kommen in die Welt zurück
Die erste Zeile entspricht in der Melodie im wesentlichen der Zeile oben (Meine Not...). Der Text drückt die Situation in einem anderen Bild aus, vor allem aber wird im zweiten Teil statt der verstärkenden Wiederholung der ersten Aussage (Not ist weg) hier ein neues, positives Element (Himmel) eingeführt.
Die zweite Zeile unterscheidet sich kaum, sie wirkt etwas naiv, aber eben auch elementar.
Die dritte Zeile bringt dann die Welt, die Farben und die Sonne in´s Spiel und die Tonfolge wird durch Verzierungen aufgelockert und ansprechender, sie endet auf der 3. Stufe, also tonal offen.

Teil B: Ich singe, tanze, springe und meine Seele lacht
Hiermit wird die befreiende Lösung dargestellt, und das soll beim Tönen auch seine Wirkung tun. Auch dieser Teil endet offen auf der 3. Stufe

Teil C: Das Leben schauen, neu erkennen aus dem Blickwinkel der aktuellen Lage heraus und unter dem Aspekt des Nutzens für die weitere Entwicklung. Und dann ein Ja zum Weiterleben (gelassen, liebevoll, mutig...)
Das Sext-Motiv schraubt sich höher und nochmal höher, so dass der obere Ton die Oktav erreicht. Nach einem kleinen Abschwung geht es dann noch eine Stufe höher, also im Bereich der Körperregionen noch eine Stufe über die ganz nach oben ausgestreckten Hände (siehe Tabellen) und aus dieser Höhe dann mit einem guten Entschluß hinunter auf Stufe 4, die durch zwischenzeitliche Modulation zum Grundton geworden ist.

Teil D: Abschluß
Sechs lange Töne, die das Grundgerüst des tonalen Ablaufes in Teil A darstellen, nun aber in der neuen Tonart (4-Dur statt 1-Dur, siehe auch weiter unten unter "Zur Tonalität:").

Die Texte sind als Vorschläge gedacht und für Teile sind Alternativen vorgeschlagen. Überhaupt ist das ganze als Materialvorgabe für eigene Zusammenstellung, Modifikation und Ergänzung ausgelegt.

Zur Tonalität: Beim voyom ist es üblich, dass der Ton 1 dem Grundton einer Dur-Tonleiter (z.B. in C-Dur Ton C) entspricht, sofern keine andere Vorgabe notiert ist. Teil A steht in 1-Cur (zum Beispiel C-Dur), in Teil C wird in Zeile 2 über die Erniedrigung *b*7 nach 4-Dur (im vorgegebenen Beispiel: F-Dur) moduliert. Dadurch wirkt das Ende auf Ton 4 abschließend. Durch die Modulation ist sozusagen eine neue Ebene (Tonhöhe 4) nicht nur kurz betreten worden, sondern zum neuen Fundament erklärt worden. Somit hat Ton 4 nun einen stabil

Ausführung
Die notierten Töne und Texte sind vor allem als Material für eine freie Ausführung mit Wiederholungen, Modifikationen und Ergänzungen gedacht, die dann auch von der Dauer her eine mehr oder weniger kleine Sonate werden kann.

Prolog
Töne vor Teil A als Prolog eine der Ausgangszeilen, also:
Meine Not geht zu Ende, meine Not geht weg
oder
Meine Trübsal, die löst sich auf nun, und meine Freude wacht auf
wiederhole beliebig oft

Körperklangwahrnehmung erweitern

Mehr Klang im Körper wahrnehmen
Vom eigentlichen voyom her, also der Wahrnehmung und Gestaltung des vokalen Körperklanges ist das Stück so angelegt, dass es zunächst sinnvoll ist, sich auf die den Tonstufen zugeordneten Körperregionen (Tonstufenregion) zu konzentrieren (siehe ggf. Tabellen). Es ist darüberhinaus gut möglich, von einer solchen Region aus zusätzlich Schallfelder zu spüren, die in anderen

Regionen auftreten oder auch sich über weitere Bereiche des Körpers, beispielsweise über den Rücken oder die Oberkörpervorderseite bewegen. Man spürt quasi durch die fokussierte Tonstufenregion hindurch in andere Körperpartien hinein.

Fließendes Klangfeld: Auf dem Ton x6 (dritter Ton): Fokussiere auf die Region direkt über dem Kopf ("Krone"). Dabei kann man meist im vorderen Körper ein Klangfeld wahrnehmen, das parallel zum einströmenden Atem vom Kopf zum Bauch hin fließt. Mit den folgenden Tonstufenregionen für 5,4, und 3 (= Kopf, Schultergürtel, Brust) folgst du dieser Bewegung, wobei du auf Ton 3 durch die Fokussierung auf die Brust hindurch auch der Klang im Bauch gut spüren kannst. Den später folgenden Ton 2 (Bauch) halte länger aus und lass ihn deutlich leiser werden (decrescendo), dabei kannst du ein zum Kopf aufsteigendes Schallfeld spüren. Zum Schluß x5 5 X1 ist auf Ton 5 wieder wie oben beschrieben ein nach unten fließendes Schallfeld zu spüren.

Eine gute Übung für **mehr Klangwahrnehmung** ist es auch, auf dem Ton 3 in der Mitte der Zeile länger zu verweilen, auch spontan einen Text darauf zu psalmodieren, und auch kleine Umspielungen anzubringen oder kurzes Ausweichen zu den Nachbartönen. Fokussiere deine Klangwahrnehmung auf den Brustbereich und verfolge darauf basierend Klangfelder in anderen Körperregionen.

Und der Nebel, der hebt sich, und der Himmel klart auf.
1 1 x6 5 X4 3 3 Hier... 3 3 2 x5 5 X1

Auch gut für **mehr Klangwahrnehmung**: Den Endton länger aushalten, gegebenenfalls auch nochmal neu tönen und dabei auf die Nachwirkungen im Körper achten, insbesondere im Gebiet der Körperregionen, die gegen Ende des Stückes durchlaufen wurden. Dann die letzten Töne oder auch das ganze Stück mit neu gewonnener Sensibilität tönen. So kann beispielsweise in Teil B ein für Körperklang hochsensibler Rücken angelegt werden.

In einen Flow kommen

Für die erweiterte Klangwahrnehmung auf dem Endton ist es förderlich, wenn man wie oben beschrieben beim vorangehenden Tönen auf fließende Klangfelder achtet (gut machbar in den Teilen A und C).

Wenn es gelingt, dieses Wahrnehmen fließender Felder mit dem Aktiv-Sein des Tönens zu verschmelzen, kann eine neue Qualtität entstehen, die sich durch eine gute Balance von Wahrnehmung und Aktivität auszeichnet. Es fühlt sich so an, dass alles in einem guten Fluß ist. Ein solcher Zustand wird auch als **Flow** bezeichnet. Die Änderung der stimmlichen Qualität ist auch für Andere gut zu hören. Sie ist u.a. als Leichtigkeit der Stimmproduktion wahrnehmbar.

Anregungen zu Ausführung und Improvisation

Aspekte der im Vordergrund stehenden Intervalle der Melodie:
Die Sexte (Meine - Not): Sehnsucht, Not, Wohlfühlen, Terzverwandtschaft, parallele Molltonart.
Idee:
Wandlung des Sext-Erlebens von Not in Teil A zu Wohlgefühl in Teil C
Der Quintfall (geht - weg): Abschlußmotiv, quasi basta; Ankommen auf festem Boden
Idee:
In Teil A: definitives Ende der Not/ des Nebels, stabile neue, farbige Welt
In Teil C: Abgang 8 nach 4 wie in einem schwebenden Flug in hin und her schwingendem, leichtem Auf und Ab zum (neuen) festen Grund gelangen.
Dabei Ankommen im Schulterbereich, einer Region, die insofern für das "Handeln" steht, als die Arme von ihr aus bewegt werden und die handelnden Hände so zu ihrem Aktionsort geführt werden und Stoß- und Zugkraft erhalten.

Wandlung

Wandlungsprozesse, Wandlungsmomente
Teil A (Wandlungspassage): Man kann sich gut vorstellen, dass auf dem mehrmals wiederholten Ton 3 in Teil A die Wandlung von trüb zu hell geschieht. Versuche das zu empfinden und dazu an der Stelle wie oben vorgeschlagen (Hier...) zu improvisieren und achte auf den Körperschall. Beobachte ausgehend von der Körperregion, die zur 3 gehört (Brust/Herz), quasi wie durch ein Fenster die Schallwahrnehmungen im gesamten Körper (Rücken, Beine, Becken, Leisten, Arme, Kopf...), besonders auch fließende Schallempfindungen (solche, die durch den Körper strömen) und versuche, mit ihnen durch Umspielungen (z.B. 34323), Zahnbiss und Änderungen der Körperhaltung zu spielen. Siehe dazu auch unter Flow1 im **Blog** (dort oben: *Links zu speziellen Themen dieses Blogs/Flow1*).

Teil B (Wandlungssprung): An der Stelle:
springe ich,
x**6** 8 X6
kannst du dir vorstellen (oder es auch tun), auf x**6** abzuspringen und auf X6 wieder zu landen und dabei in einen neuen Zustand hineinzuspringen, der sich auch gleich durch die folgende Tonbewegung in Dreiergruppen ausdrückt.

Teil C (Wandlungston):
ich weitergehn in Ge-las- senheit.
b78X6 .b7 88_ x9 9X**8***b*76*b***7**65**6**54**3**45 **4**_
hier spielt auch der tonale Bezug eine Rolle, zu Beginn der Zeile wurde mit dem Anfangsmotiv, das von Zeile zu Zeile einen Ton höher steigt, die Oktave erreicht. Danach wird der zunächst begonnene Abgang (auf *b7 X6)* nach oben zur Oktav zurückgeleitet, und es folgt mit Ton x9 (Wandlungston) eine Erhebung im Tonraum über die Oktav und im Körperlichen über die nach oben gestreckten Hände, etwa so hoch wie ein Apfel am Baum, den du auf Zehenspitzen gerade noch erreichen kannst. Du kannst dich damit über dem bisherigen Geschehen fühlen, und von diesem Höhepunkt, in dem du einatmend Spannung aufbaust, ausatmend mit neuer Kraft in die gewohnten Regionen zurückkehren.

Balance
fokussiert - integriert

oder auch

Ein guter Start in die Praxis des voyoms ist es, bei der Wahrnehmung des Körperklanges den Fokus auf die Regionen zu lenken, die den Tönen zugeordnet werden (1: Becken; 2: Bauch; 3: Brust; etc., siehe ggf. Tabellen). Von da aus kann man dann sozusagen den Blick auf Schallfelder an anderen Körperstellen richten. Ich benutze dafür das Bild von Position und Landschaft. Du kannst nun bei einer voyom-Übung deine Aufmerksamkeit mehr von der Position

Balance
Position-Landschaft

(= vom Klang in der Region, die dem Ton zugeordnet ist) aus auf den ganzen Körper richten oder auch mehr direkt, wie hoch aus er Luft auf die ganze Landschaft (Klang im gesamten Körper) und unter diesem Aspekt auf eine Teilregion sehen. Und du kannst eine gerade für dich passende Balance zwischen beiden Aspekten herstellen.

Die Balance zwischen Positionsklang und Klanglandschaft verschieben und ausbalancieren

Beginne mit Teil A positionsorientiert und gehe auf "Son- ne scheint" am Ende der dritten Zeile zu mehr landschaftsorientierter Einstellung über. Wiederhole von Anfang an nun in dieser neuen Einstellung und verschiebe am Ende auf "Son- ne scheint" noch weiter zur landschaftsorientierten Art. Wiederhole diese Intensivierung noch einmal, um eine möglichst weitgehende Landschaftsorientierung zu erreichen. Wenn du einmal in einer schönen Landschaft unterwegs bist, kombiniere dieses Tönen mit dem Sehen. Lasse deinen Standpunkt immer unbedeutender werden und empfinde ihn sozusagen von der Landschaft her und nicht, wie zumeist üblich umgekehrt. Versuche im Sehen eine gute Balance zwischen beiden Sichtweisen für dich zu finden. Tue dies ebenfalls im Tönen (auch wenn du gerade nicht in einer schönen Landschaft bist). Die Vorstellung einer Klanglandschaft in deinem Körper und einem Positionsklang in der dem jeweiligen Ton entsprechenden Körperregion hilft dir dabei.

Gehe analog mit Teil B um. Die Verschiebestelle ist hier: *und meine See- le lacht und strahlt.*

und auch mit Teil C. Die Verschiebestelle ist hier: *in Ge-las- senheit.*

Finde schließlich für dich eine gute Balance, die sich natürlich auch im Verlauf der Stücke ändern darf und soll.

Wandlung

Nun muß sich Alles, Alles wenden.

Stärkung von Resilienz

heißt es im Lied *Frühlingsglaube (Franz Schubert, Ludwig Uhland)* jeweils am Ende der beiden Strophen. Dieser Text wird zunächst locker schwingend vorgetragen und bekommt dann in der Wiederholung die musikalische Geste eines Drängens und Wegschiebens, das in einen Durchbruch mit anschließender Wendefigur mündet.
Versuche einmal, an den oben beschriebenen Stellen einen solchen Durchbruch darzustellen und im Körperklang deiner Stimme die Wandlung zu erfahren.

Es kann sehr gut tun, sich Wandlung zum Positiven vorzustellen. Die Erwartung einer Wandlung der Realität im gewünschten Sinn mag in vielen Fällen unrealistisch erscheinen oder sehr schwierig. Aber ohne eine Hoffnung darauf und eine Vorstellung, wie es sein könnte, wird die Lage eher trüb bleiben.

Resilienz stärken
Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, psychische Krisen zu bewältigen. In diesem Zusammenhang ist die körperlich erlebte Vorstellung einer positiven Wandlung hilfreich, besonders wenn sie im mehrstimmigen voyom gemeinsam mit Anderen dargestellt wird. Hierbei spielt es eine große Rolle, seine Sichtweise auf Erlebtes wandeln zu können, letztlich sein Lebensnarrativ (eigene Erzählung seines Lebens) zu hinterfragen und, falls möglich, so zu wandeln, dass es eine gute Grundlage für das künftige Leben darstellt. Damit ist nicht gemeint, Lebenslügen aufzubauen, sondern unter dem Aspekt des künftigen Lebens einen Sinn in früher Erlebtem zu finden. Es mag durchaus sein, dass ein Ereignis im Blick auf das ganze Leben sinnvoller oder zumindest weniger destruktiv erscheint als zur Zeit des Erlebens. Und das kann in Verbindung durch die körperliche Erfahrung einer Klanglandschaft, wie oben beschrieben, stabilisiert werden.

Zweistimmig, mehrstimmig

Es bietet sich an, die Sonate auch mehrstimmig zu tönen. Eine Möglichkeit ist es, spontan lange Töne dazu zu tönen, eine andere Motive der Führungsstimme echoartig zu wiederholen oder anderen Stellen einszustreuen. Dabei ist im Sinne des voyom weniger eine musikalische Richtigkeit anzustreben, vielmehr eine Vertiefung der Wahrnehmung und, insbesondere auch im Bereich des Körperklanges. Letztendlich eine freie, tiefgehende Kommunikation miteinander.

Als Beispiel einer notierten Zweistimmigkeit wird hier noch eine Kanonform der modifizierten Ausgangszeile vorgestellt:

Meine Trübsal, die löst sich auf nun, und meine Freu- de wacht auf. Meine Trübsal, die löst sich auf nun, ...
1 1 x**6** **6** X6 **5** 4 **3** **3** 3 **3** 3 **2** **!** x**5** **!**_X5 **1** **1** 1 x**6** **6** X6 **5** 4 **3** **3** ...

Meine Trübsal, die löst sich auf nun, und meine Freu- de wacht auf. ...
1 1 x**6** **6** X6 **5** 4 **3** **3** 3 **3** 3 **2** **!** x**5** **!**_X5 **1** ...

fett = Schlagzeit (Ton wird betont)
! *= Taktschlag (der Ton vorher wird über den Schlag hinweg verlängert)*

Etwas einfacher ist die Kanonform der ersten Version:

Meine Not geht zu Ende, meine Not geht weg. Meine Not geht zu Ende, ...
1 1 x**6_!** X**5** 4 **3** **3** **3** 3 **2_** **!** x**5** X**1** **!** **1** 1 x**6_!** X**5** 4 **3** **3** ...

Meine Not geht zu Ende, meine Not geht weg. ...
1 1 x**6_** **!** X**5** 4 **3** **3** **3** 3. **2_!** x**5** X**1** **!** ...

Auch der gesamte Teil A kann in dieser Art als zweistimmiger Kanon getönt werden.

Kombinieren mit einem anderen voyomo

Dieses voyome_9 lässt sich gut kombinieren mit voyomo_1advent16 in der Form:

X12321_x6_5_X5_ , Audio dazu: Audio
Dabei kann man je nach Geschmack den Endton X5 weglassen oder auch durch 1 ersetzen.

Ausbau der Sonate

Du kannst diese Wendung z.B. einfach oder mehrfach zwischen den Teilen der Sonate einfügen. Sie ist besonders geeignet, eine gute Verbindung zwischen Bauch und Kopf herzustellen und passt auch deshalb, weil sie die Sexte 1-6 ebenso enthält wie das voyome, aber in deutilch anderem Zusammenhang. Hier wird eine tiefere und eine höhere Ebene eher kontrastiert, im voyome Teil A und C eher überbrückt.

Eine Idee: Dieses Motiv mehrfach wiederholen und dabei durch Modifikationen langsam dem Motiv des nächsten Teils der Sonate annähern.

Ein anderes Thema zur selben Musik:
Sei dein Freund

Sei dein Freund und liebe dich selbst.
Dann erst hast du eine tragfähige Grundlage, freundlich zu sein und Andere zu lieben. Das wird jedenfalls oft behauptet und scheint mir auch im Grunde richtig zu sein. So kam ich auf die Frage: Soll ich dazu ein voyome machen. Und am Ende der Arbeit an diesem voyome_9 merkte ich, dass es genau dafür bestens geeignet ist, nämlich mich selbst als meinen Freund zu erkennen und zu erklären und dies mit Tönen und Körperklang gut darzustellen und zu verankern. Ich verzichte hier auf die Wiedergabe von passenden Texten und Modifikationen der Übung, denn ich denke, dass Jede und Jeder das für sich selbst am besten einrichten kann. Zur Anregung sei hier aber noch eine denkbare Konzipierung skizziert. Die Zeilen geben die Themen der vier Teile A bis D wieder.

Themen

Das Erkennen des Freundes
Gemeinsamer Tanz
Zusammensein
Besiegelung

Natürlich stellen sich zu dieser Freundschaftsidee viele Fragen: Kann man sich selbst überhaupt Freund sein, muss da nicht eine wesentliche Unterschiedlichkeit bestehen? Ist eigentlich nur ein Sich Selbst Lieben damit gemeint? Ist dieser Freund vielleicht eher ein Engel? Ist eine Beziehung zu einer höheren Welt -wie auch immer, und wenn, zu welcher- dafür nötig?
Diese Fragen muss sich jeder selbst beantworten. Und diese Antworten können auch im Laufe des Lebens sich ändern. Und überhaupt hilft dabei logisches Denken nicht viel weiter, eher Nachfühlen, und gerade dazu ist dieses voyome besonders geeignet, insbesondere auch durch die Wahrnehmung des Körperklanges der eigenen Stimme.

Beim Ausprobieren eben habe ich gerade spontan gefühlt: Dieser mein innerer Freund ist total gelassen und achtsam, er nimmt mir gerade meine Unruhe. Ich denke, dass ich noch mehr Erfahrungen dieser Art machen werde, und ihn so besser kennenlernen, einschätzen und schätzen werde.

Gute Idee: Dieses voyome in der Variante "Freund sein" mit jemand anderem zusammen zweistimmig durchführen, gegebenfalls auch mit Mehreren. Dabei solltet ihr frei improvisieren, ohne zu viel Wert auf eine vermeintliche musikalische Richtigkeit zu legen. Siehe dazu oben unter "zweistimmig, mehrstimmig". So kannst du gute Erfahrungen sammeln, wie es sich voyommäßig anfühlen kann, wenn sich ein Partner zu dir gesellt und später ausprobieren, wie das dir helfen kann, wenn du alleine tönst und in der Vorstellung auch dein eigener Freund sein willst.

Aufnahme "Sei dein Freund"
Es gibt viele Wege, sich des Themas "sein eigener Freund sein" zu nähern. Meine Gedanken bei der Aufnahme waren: Ich bin mir im Rückblick und auch im Vorausblick auf alle Erlebnisse ein über zeitlichen Abläufen stehender Freund (Freund B) und in meinem Zeitablauf stehend bin ich dessen Freund (Freund A). Es gibt mir Kraft, diesen Freund zu haben und mit ihm zusammen finde ich gute Begegnungen und auch weitere Freunde.
voyome_9_Freund

Ungefähres Szenario für die Aufnahme
Freund A: ich, wie ich gerade bin; Freund B: ich als mein Freund, der über der Zeit steht

Teil A: Das Erkennen des Freundes
Begrüßung: Freund A grüßt Freund B, vice versa,
beide freuen sich gemeinsam ihrer Freundschaft

Teil B: Gemeinsamer Tanz
gemeinsamer Tanz in Leichtigkeit, beim dritten Mal leise und besonders intensiv

Teil C: Zusammensein
gemeinsamer Blick auf das Leben: Rückblick, Erkenntnis, Zukunftsmut

Teil D: Besiegelung
Nachklang mit offenem Ausklang, offen für das Kommende, mit Zuversicht

Einschieben zwischen die Teile C und D:
Nun fließet große Liebe
(voyome_12)

Nun fließet große Liebe voyome_12
passt als schnelles, virtuoses voyome bestens zwischen Teil C und D. Es ermöglicht eine große Steigerung vor dem quasi zusammenfassenden ruhigen Schritt in Teil D