



**voyom**

Spruch: Woojomm

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

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

**voyomi 6**

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

**voyomi 6: Zoomen (Beispiel Kopf als fixierter Bereich)**

**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** **Anmerkungen** Dieses voyomi zeigt die Technik des Zoomens. Dabei verwendest Du immer wieder dieselbe, kurze Tonfolge für verschieden weite Wege, bzw. verschieden große Regionen im Körper. Bei unserem Beispiel wird die Stirn als Fixpunkt eine besondere Rolle spielen.

**Übung vorab: Töne finden**  
(wie bei voyomi 4)

Für diese Übung werden drei Töne eines Dur-Dreiklanges benutzt. In Tonstufen notiert sind es die Töne 5-3-1. Falls Du wenig Erfahrung mit dem Singen hast, kannst Du die Übung aber auch auf einem Ton durchführen, oder auf drei beeinander liegenden Tönen, die nicht den genauen Vorgaben hier entsprechen. Schöner ist es natürlich, die vorgegebenen Tonstufen zu verwenden. Du kannst sie wie folgt finden:  
Tonstufe 5 wird für unsere Übung so gewählt, dass der Ton am oberen Ende des für dich gut singbaren Bereiches liegt.  
Tonstufe 3 liegt eine kleine Terz unter Ton 5. Du findest den Ton leicht, indem Du die Tonfolge tönst, die Kinder (auch Erwachsene) zum Rufen benutzen, etwa Maaa-maaa, Paaa-paaa oder Eee-miii, Suuu-siiii.  
Für unsere Übung: mmm-mmm.  
Tonstufe 1 liegt eine große Terz unter Ton 3. Du findest den Ton im Idealfall ganz intuitiv als den Ton, der als dritter Ton der Folge zu einem runden Abschluß führt. Vielleicht kennst Du auch ein Lied, in dem diese Tonfolge vorkommt, wie z.B.:  
Die amerikanische Nationalhymne "Oh say can you see", davon die ersten drei Töne O-o-say "Oh Täler weit, oh Höhen...", davon die ersten drei Töne Oh-Tä-ler

**Ablauf**

Einstieg  
Die Übung kann im Sitzen, Stehen, Liegen durchgeführt werden. Töne ein m auf Tonstufe 5 und konzentriere deine Wahrnehmung des Schallfeldes auf deine Stirn, lege dazu auf die Mitte der Stirn die Fingerbeere des rechten Zeigefingers auf. Töne gezielt an diese Stelle hin. Wenn Du deinen Stimmschall dort gut fühlen kannst, bearbeite ebenso die nächste Region, die Nase. Hier legst Du die Fingerbeeren von Zeige- und Mittelfinger auf die Flanken auf und tönst auf Tonstufe 3.  
Wenn Du deinen Stimmschall dort gut fühlen kannst, bearbeite ebenso die nächste Region, das Kinn. Hier legst Du den Daumen der rechten Hand rechts und den der linken links auf und tönst auf Tonstufe 1.  
Lass nun alle oben angegebenen Finger gleichzeitig aufliegen. Statt der Fingerbeeren, kannst Du auf den Nasenflanken auch die auf die Fingerglieder auflegen, die bei angenehmer handhaltung auf dieser Höhe zu liegen kommen. Töne dann mehrmals 5-3-1, wobei Du zu den entsprechenden Regionen hinwühlst. Du kannst auch versuchen, die Einzelregionen zusammenzufassen, also zu integrieren (siehe ggf. dazu voyomi 5).  
Nun hast Du die Ausgangsregion definiert. Sie ist schematisch in der ersten violetten Reihe im linken Teil der Zoom-Tabelle eingetragen.

ZOOM -		ZOOM +	
Region	Tonstufe	Region	Tonstufe
Stirn	5 5 5 5	Stirn, mittig	5 5 5 5
Nase	3	ein Finger tiefer	3
Kinn	1 3	zwei Finger tiefer	3 1
Brust	1 3	Augenhöhle	3 1
Becken	1 3	Nase	3 1
Füße	1	Kinn	1

Im folgenden wirst du wegzoomen (zoom -), also ein größeres Körpergebiet mit derselben Tonfolge überstreichen. Dazu wiederholst Du die oben beschriebene Übungsfolge, wobei zur Stirn wieder Tonstufe 5 gehört, Tonstufe 3 gehört nun aber zum Kinn, Tonstufe 1 zur Brust - siehe auch in der Tabelle oben, zweite violette Reihe im linken Teil. Als Hand-Kontakte wählst Du: Stirn: rechter Zeigefinger (bleibt wie zuvor); Kinn: rechter Daumen (bleibt wie zuvor) und linker Daumen. Diesen lässt Du auf derselben Stelle des Kinns wie zuvor, aber drehst um seine Auflagefläche herum die Hand so, das der Zeigefinger nach unten weist und legst dessen Fingerbeere auf dem Brustbein auf. Lass alle diese Finger aufliegen und töne nun mehrmals 5-3-1, wobei Du zu den entsprechenden Regionen hinfühlst. Du kannst auch versuchen, die Einzelregionen zusammenzufassen, also zu integrieren (siehe ggf. dazu [voyomi 5](#)).

### **Varianten über Varianten**

Diese Übung regt zu vielen Varianten an. Etwa: Moll statt Dur, ganz andere Tonfolge, Auffüllen des Dreiklangles mit den Zwischentönen, andere (beim Zoomen wechselnde) Lage des fixierten Bereichs (auch während des Zoomens), verschiedene Körperhaltungen, Bewegungen beim Zoomen (Arme ausbreiten),

...  
Vor allem sei folgendes nahegelegt: während des Tönens in sich hinein fühlen wie es weitergehen soll und dies dann ausführen. Dies ergibt einen aus dem Moment heraus improvisierten Zoomverlauf - meist mit interessanten Ergebnissen.

### **Gutes Kopfgefühl**

Die Übung, wie sie hier beschrieben ist, schafft normalerweise ein gutes Kopf-Gefühl. Dabei spielt die Zuordnung der Tonstufe 5 zur Stirn und die Fixierung des Zoomens in der Stirn eine wichtige Rolle.

Nun zoomst Du weiter weg, entsprechend der 3. Tabellen-Spalte unter Zoom -. Zur Verdeutlichung kannst Du weiterhin einen Handkontakt dazunehmen, etwa auf Tonstufe 5 rechte flache Hand auf Stirn, auf Tonstufe 3 linke flache Hand zusätzlich auf Brust, auf Tonstufe 1 wechselt die rechte Hand auf den Beckenkamm oder das Schambein. Letzteres bietet sich an, falls die Regionen in einer Linie liegen sollen. Alternativ kannst Du auch die Zentrierung beibehalten indem Du rechts und links eine Hand auf den Beckenkamm legst. Töne nun mehrmals 5-3-1, wobei Du zu den entsprechenden Regionen hinfühlst und die Hände entsprechend auflegst. Du kannst auch versuchen, die Einzelregionen zu integrieren.

Schließlich führst Du analog die 4. Tabellenspalte unter Zoom - aus. Wenn dir dabei der Handkontakt zu den Füßen wichtig ist, nimm eine Körperhaltung ein, in der Du ihn gut realisieren kannst.

Es ist generell sehr interessant und hilfreich, diese Übung in verschiedensten Körperhaltungen durchzuführen.

### **Anmerkung**

Wir haben bei diesem Wegzoomen die Stirn als einen fixierten Bereich gewählt, indem dort immer die Tonstufe 5 lokalisiert wurde. Im Prinzip kann man auch anders zoomen, etwa indem die Mitte eines Bereiches ihre Tonstufe behält, und dass Gebiet nach oben und unten hin ausgeweitet wird. Die hier gewählte Fixierung des Zoomens auf dem Kopf und auf der 5. Tonstufe wirkt sich meist so aus, dass man den Kopf als frei über dem Körper und gleichzeitig verbunden mit ihm fühlt. (Je weiter Du wegzoomst um so unbedeutender wird der Unterschied zwischen Stirn und Kopf.)

### **Zoom + zurück**

Du kannst nun diese zoom-Abfolge rückwärts durchführen. Dabei ist es möglich, die Tonfolge 5-3-1 beizubehalten, es ist aber auch angenehm und sei zunächst empfohlen, stattdessen 1-3-5 zu wählen. Dies wäre dann eine Orientierung zum Kopf hin und entspräche gegenüber dem Wegzoomen einer exakten Zeitumkehr von Tonstufen und durchlaufenen Körperregionen.

### **Zoom+ weiterführen**

Für einen weiteren Übungsdurchgang (ggf. später) ist in der Tabelle noch ein Vorschlag zum Heranzoomen von der Anfangskonfiguration (Mitte der Stirn, Nase, Kinn) aus an die Stirnmitte angegeben. Eine ausführliche Beschreibung ist sicher nicht nötig. Sicher wirst Du selbst auch gute Fingerkontakte finden, die dieses Heranzoomen begleiten können.

### **Anmerkung**

Natürlich lässt sich das Zoomen auch ganz ohne Finger- oder Handkontakte ausführen, zur Einführung sind diese aber eine wesentliche Erleichterung.

### **Gute Gesangstöne**

Wenn Du die Übung integrierend durchführst, kannst Du damit zum Beispiel den Klang hoher Töne wesentlich verbessern.

Singe die Tonfolge 5-3-1-3-5 und integriere dabei die Gesichtszone, also Stirn, Nase, Kinn. Tue dies einmal auf m, dann auf a (oder einem anderen für dich interessanten Vokal). Füge dann (nach einer Zwischenatmung) die Tonfolge 6\_7\_8\_ an. Lege die Tonfolge zunächst so, dass die Tonstufe 8 ein paar Halbtöne unter dem Tonbereich liegt, den Du verbessern möchtest. Gehe dann Halbton für Halbton höher, wobei Du auf jedem Tonniveau nach Belieben wiederholst.

Tue dies in derselben Art auch für die anderen Zuordnungen gemäß der Tabelle oben. Meist findet man dabei eine Zuordnung, die für die Stimme besonders förderlich ist.