voyom

Sprich: Woojomm

Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr

voyomi 7

pdf-Version
(zum Ausdrucken)

voyomi 7: Von Kopf bis Fuß auf einer Oktave

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

Anmerkung

Bei diesem voyomi nutzen wir eine Tonleiter, um unsere Aufmerksamkeit für das Schallfeld der Stimme von Kopf bis Fuß zu leiten.

TEIL 1: KOPF BIS BECKEN
Übung vorab: Töne finden

Verwende die ersten 5 Töne einer Dur-Tonleiter als absteigende Tonfolge, also: 5-4-3-2-1. (In c-Dur wäre das: g-f-e-d-c). Ton 5 soll im oberen Bereich Deines Tonumfanges liegen und noch bequem singbar sein. Diese Angabe orientiert sich an Menschen mit wenig Singpraxis. Erfahrene Sänger werden von sich aus geeignete Höhenlagen finden.
Töne zunächst nur langsam diese Tonfolge auf m.

Hinweis: Die Tonfolge 1-2-3-4-5 kommt in einigen Kinderliedern vor, etwa als "Fuchs-du-hast-die-Gans..." oder "Al-le mei-ne Ent-(chen)..." , die Tonfolge für unsere Übung erhältst Du, indem Du diese Tonfolge rückwärts singst.

Übung im Bereich Kopf bis Becken

Richte nun beim Tönen der Tonfolge 5-4-3-2-1 auf m deine Aufmerksamkeit auf folgende Körperregionen:
5:Kopf - 4:Schultergürtel - 3: Brust - 2:Bauch -1:Becken
Fühle dort das Schallfeld deiner Stimme. Dabei stehen Brust und Bauch jeweils für die gesamte Körperregion auf der entsprechenden Höhe, also bis zum Rücken hin.

Unterstütze dies zunächst, indem Du mit deinen Händen fühlst:
5:Kopf: beide Hände auf das Gesicht auflegen
4:Schultergürtel: beide Hände auf die Schultern auflegen (gekreuzte Arme), bis zum Schulterblatt hin fühlen
3:Brust: die Fingerbeeren beider Hände (untereinander halten) auf das Brustbein auflegen
alternativ: Hände seitlich auf den Brustkorb auflegen
2:Bauch: beide Hände auf den Bauch auflegen
1:Becken: beide Hände auf den Beckenkamm (rechte rechts, linke links) auflegen

Gehe diesen Tonweg im Körper mehrmals auf und ab. Lege die Hände dabei auch auf anderen Stellen, die sich auf der angegebenen Höhe befinden auf. Beispielsweise: auf Höhe des Kopfes: je eine Hand auf Stirn und Hinterkopf; auf Höhe des Bauches: je eine Hand auf Bauch und Wirbelsäule...
Gehe dann dazu über, auch ohne Hand-Einsatz den Stimmklang in den Regionen zu fühlen.

Ein einfaches Lied im Körper singen, improvisieren
Mit dieser Zuordnung lassen sich nun auch Lieder "im Körper singen". Für "Hänschen klein" reicht bereits unsere Tonskala von 1 bis 5. Es geht los mit Kopf-Brust-Brust für "Häns-chen-klein" auf den Tonstufen 5-3-3. Wenn Du magst, kannst Du es probieren, töne dabei auf m. Es lohnt sich insofern, als es dazu anregt, selbst Melodien zu improvisieren. Mit den weiteren unten hinzukommenenden Tonstufen verfügst Du dann über einen Tonraum von einer Oktav. Dieser läßt sich weiter ausbauen, das ist ein Thema für später.
Für weniger sattelfeste Sänger steht hier die Tonfolge von "Hänschen klein" in Tonstufen:

5-3-3_ 4-2-2_ 1-2-3-4-5-5-5_ Hänschen klein ging allein in die weite Welt hinein
5-3-3_ 4-2-2_ 1-3-5-5-1__ Stock und Hut stehn ihm gut, geht er wohlgemut.
2-2-2-2-2-3-4_ 3-3-3-3-3-4-5_ Aber Mutter weinet sehr, hat sie nun kein Hänschen mehr.
5-3-3_ 4-2-2_ 1-3-5-5-1_ Da besinnt sich das Kind, läuft nach Haus geschwind.

Die zugehörigen Körperregionen sind wie oben:
5:Kopf - 4:Schultergürtel - 3:Brust - 2:Bauch -1:Becken.

TEIL 2: FÜßE BIS BECKEN
Übung vorab: Töne finden

Für den Bereich Fuß bis Becken kommen die Tonstufen 5,6 und 7 unterhalb der zuvor benutzten 1 vor, die Tonfolge insgesamt wird notiert als: 5-6-7-1. (In c-Dur wäre das: g-a-h-c (Tonangabe ohne Oktavlagenbezeichnung))

Hinweis: Die Tonfolge 5-1 (Quart) ist vom Martinshorn bekannt ("ta-tü beziehungsweise "ta-ta"), auch als Anfang vieler Lieder etwa:
"Auf, auf zum fröhlichen Jagen": "Auf,-auf"
"In einem kühlen Grunde": "In-ei"
Wenn man einfach intuitiv zwei Töne dazwischen packt, wird man ziemlich sicher die

gewünschte
Tonfolge 5-6-7-1 erhalten.

Übung im Bereich Füße bis Becken

Richte nun beim Tönen der Tonfolge 5-6-7-1 auf m deine Aufmerksamkeit auf folgende Körperregionen:
5:Füße - 6:Unterbeine - 7: Oberbeine -1:Becken
Fühle dort das Schallfeld deiner Stimme. Dabei werden die Begriffe Unterbeine bzw. Oberbeine analog zu Unterarme bzw. Oberarme benutzt. Also Unterbein als Region zwischen Sprunggelenk und Knie (Wade, Schienbein), Oberterbein als Region zwischen Knie und Becken (Oberschenkel).
Auch hier kannst Du die Hände zur Unterstützung des Fühlens benutzen (am besten im Sitzen auf dem Boden). Verfahre analog zum Üben im Bereich Becken-Kopf.

TEIL 3: FÜßE BIS KOPF

Von Kopf bis Fuß und Fuß bis Kopf
Mache nun weiter mit dem gesamten Bereich von Fuß bis Kopf auf der Tonfolge 5-6-7-1-2-3-4-5 und auch von Kopf bis Fuß auf 5-4-3-2-1-7-6-5

Lieder im Körper
Mithilfe dieser Körpertonleiter kann man auch Lieder "im Körper mitsingen" und so intensiv erleben. Auch kann man sich durch die körperliche Vertiefung im Finden der richtigen Töne verbessern.

Weitere Lieder, improvisieren
Versuche ein Lied, das sich auf diesen Tonstufen von Fuß bis Kopf singen läßt auf m mit Wahrnehmung der Stimme im Körper zu singen und/oder improvisiere auf diesen Stufen frei mit deinem Stimmklang im Körper und verfolge dabei den Tonweg über die Körpersegmente.

Gutes Stehgefühl, Integration
Gehe den Tonweg nun integrierend. Das heißt, du fühlst zunächst die Füße auf Tonstufe 5, wenn Du nun zu Stufe 6 übergehst, fühle zusätzlich auch die Unterbeine. Gib also dein Fühlen in die Füße nicht auf, sondern behalte es bei und nehme die nächste Stufe mit hinzu. Verfahre so auch mit den weiteren Körperregionen (Segmenten) bis Du schließlich deinen Körper mental von Fuß bis Kopf integriert hast. Das gibt ein gutes Gefühl des sicheren Stehens auf dem Boden.
Wenn Du eher ein Gefühl des Schwebens möchtest, integriere vom Kopf beginnend bis zum Fuß.
Das Integrieren wird ausführlich unter voyomi 5 beschrieben und geübt.

AUSBAU: POLE (INTENSIV ERLEBTE SEGMENTE)

Gutes Körpergefühl im Ganzen und in den "Polen"
Das Körpergefühl von Fuß bis Kopf verbessert sich, auch einzelne Regionen können als "Pole" ein besonders intensives Körpergefühl bekommen.

Statt alle Segmente von Kopf bis Fuß zu integrieren, kannst Du auch eines davon als "Pol" etablieren und dir vorstellen, durch diesen Pol hindurch den Stimmklang in den anderen Segmenten zu fühlen. Möglicherweise hilft die Vorstellung, dass der Pol wie ein transparentes Overlay über dem jeweiligen anderen Segment liegt. Als Pol bieten sich in dieser Übung an: der Kopf und die Füße, ggf. auch das Becken. Auch jedes andere Segment kann bei Bedarf gewählt werden.

Beispiele
Kopf als Pol: Gehe den Tonweg 5-4-3-2-1-7-6-5 (Kopf bis Füße), fühle auf 5 den Kopf, auf 4 durch den Kopf hindurch den Schultergürtel, auf 3 durch den Kopf hindurch die Brust, etc..
Füße als Pol: Gehe den Tonweg 5-6-7-1-2-3-4-5 (Fuß bis Kopf), fühle auf 5 die Füße, auf 6 durch die Füße hindurch das Unterbein, auf 7 durch die Füße hindurch das Oberbein, etc..
So kannst Du im Pol Beziehungen zum Körper akkumulieren, wobei Du vom Pol zu den anderen Segmenten hin zielst. Die anderen Segmente hängen gewissermaßen am Pol.

Polbeziehungen intensivieren
Auch mit diesen Pol-Übungen lässt sich das Körpergefühl neu organisieren. Insbesondere lassen sich die Pole selbst intensiv und neu empfinden.
Wenn Du dies intensivieren möchtest, kannst Du mit den Polen wie folgt weiterarbeiten:
Wähle die Tonwege wie oben. Fühle nun aber nicht durch den Pol hindurch auf die anderen Segmente, sondern von diesen zum Pol hin. So kannst Du im Pol Beziehungen zum Körper akkumulieren, wobei Du von anderen Segmenten aus zum Pol hin zielst. Die anderen Segmente tragen gewissermaßen den Pol.
Es liegt nahe, in einem weiteren Schritt mit "Hin-und Her"-Beziehungen (tragend und hängend) zu experimentieren.