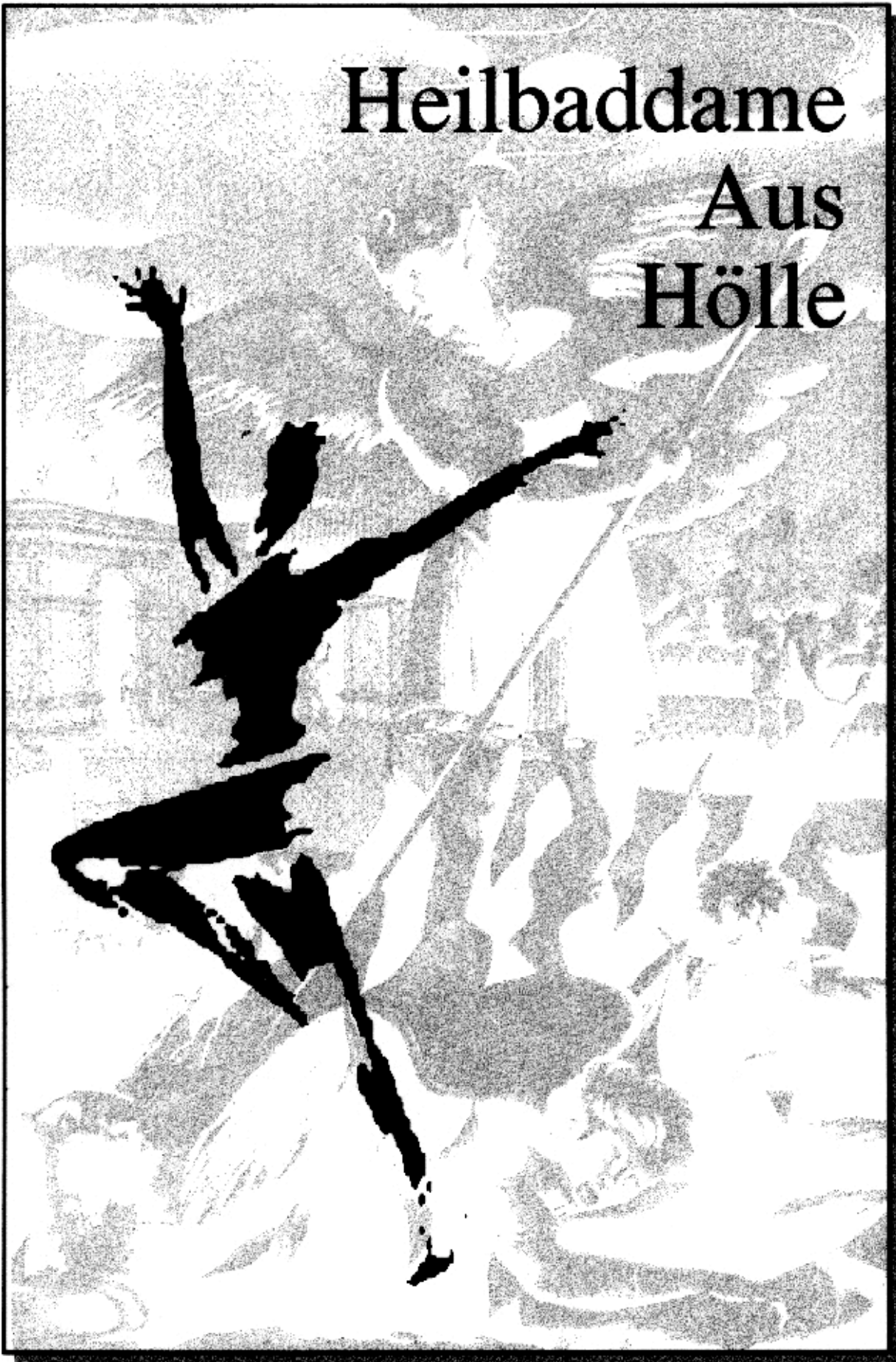


Heilbaddame Aus Hölle



Heilbaddame Aus Hölle
(Spa Lady From Hell)
for soprano and boombox

music and text by David Snow
German text edited by Nancy May and Susan May

Gut, lassen wir heute abend einige Gesäß stoßen. Ich will reichliche Blut und Schweiß aber keine Tränen sehen. Das is richtig, du mich hörst, kein Schmerz, kein Gewinn. Niemand wird dir deine Belohnungen auf ein silberplatte geben, du musst es allein packen vor ein Abschaumsauger es hinweg schleicht. Bloß die Goldenregel beherzigest: fass keine Häftlingen.

[Alright, let's kick some butt tonight. I want to see plenty of blood and sweat, but no tears. That's right, you heard me, no pain, no gain. Nobody's going to hand you your just deserts on a silver platter, you've got to grab it yourself before some scum-sucker hauls it away. Just remember the Golden Rule: take no prisoners.]

Let's warm it up!
Oh yeah.
And pull it.
Pull it and reach.
And up.
Reach, reach.
Down...up.
Oh yeah.

Do you feel good about yourself?
I know I do.
I mean, if you don't believe in yourself, who will?
You have to set goals for yourself,
to make 'em and break 'em.
Let's see your personal best.
That's the key to growth.
Listen, if you don't grow, you die.

Now can you feel the burn?
Can you feel it?
Feels great, doesn't it?
That means you're accomplishing something.
Hold in your abdomen.
It's important to feel like you're accomplishing something.
Hold it...
It's important to feel like you've got places to go,
things to do,
people to see;
...and release.

It gives meaning to life.

Hands on the floor,
drop the hips,
press it back.

A workout is great for reinforcing self-esteem.

It's also great for the abdominals.

It's sort of a religious thing.

Would you like a wine cooler?

Ah, du fühlst es jetzt, Atem und Schweiß, das Herz pumpt kräftig, Blut rennt durch die Adern, Sauerstoff durchdringt die bloße Faser und Gewebe von deinem Wesen. Du bist lebendig, gesund, wunderbar, der bloße Mittelpunkt von dem Universum.

Wie beschreibt man dieses Gefühl? Du kannst ein Gefühl von Gesundheit, von Ganzheit sagen. Gesundheit, ja, Gesundheit im sowohl Leib als auch im Gemüt, und im Geist, ja, das ist was wir besprechen. Gesundheit und Ganzheit von Leib und Gemüt und Geist. Ah, solch ein Gefühl, solch ein Heiligenschein von Güte, von Ganzheit. Es fühlt gut, nein? Ja, wir müssen an diesem Gefühl immer festhalten, nie es loslassen, es muss auf ewig ausdauern.

[Ah, you feel it now, breath and sweat, heart pumping vigorously, blood coursing through your veins, oxygen penetrating the very fibre and tissue of your being. You are alive, well, wonderful, the very center of the Universe!]

How to describe this feeling? A feeling of Wellness, of Wholeness you might say. Health, yes, health in both body and mind, in spirit as well, yes, that's what we're talking about. Health and Wholeness of the body, mind and spirit. Ah, such a feeling, such an aura of Goodness, of Wholeness. It feels good, doesn't it? Yes, we must hold on to this Feeling always, never let it go, it must last forever!]

Ich denke gern an dieses Zeitalter als die Dämmerung einer neuen Zeitrechnung, eine neue Zeitrechnung für dich und für mich, für alle Menschheit, eine Zeitrechnung in der Probleme bloß verschwinden, POOF, so. Ja, ich bin sicher dass diese ist die Dämmerung einer neuen Zeitrechnung ist.

[I like to think of this as the dawn of a New Age, a New Age for you and for me, for all mankind, an age in which problems simply disappear, POOF!, just like that. Yes, I am sure that this is the dawn of a New Age.]

Wait a minute, I think I'm about to channel.

Yes, yes, I am about to channel...

Ich bin eine Röhre, ein Fahrzeug in die Vergangenheit und in die Zukunft. Ich wegrüttele die Fesseln von Unwissenheit und fahre in eine zeitlose, schrankenlose Ausmaß hinein, ein Universum von Liebe, Liebe, Ruhe, und Wissen. Ich besitze dieses Dinge und wünsche sie mit allen leidenden Dasein zu teilen. Ja, ich bin die Einzige, wirklich bin ich die allwissentliche

Einziges, die Sucherin und das Gesuchte, das Leben und das Licht. Es gibt keinen Tod. Es gibt keinen Tod. Es gibt keinen Tod, und Leben ist Liebe.

[I am a conduit, a vehicle to the past and to the future. I shake off the bonds of Ignorance, and enter a timeless, boundless dimension, a Universe of Love. Love, Peace, and Knowledge, these things I possess and wish to share with all suffering beings. Yes I am the One. I am indeed the All-Knowing One, the Seeker and the Sought, the Life and the Light. There is no death. There is no death. There is no death, and Life is Love.]

Ah, schöne Welt, schöne Seelen! Deine Gnade edler als Edelsteine, deine Anmut jenseits Beschreibung. Es gibt nur die jetzige Augenblick. Es gibt nur das ewige Jetzt. Es gibt nur Liebe, Liebe, Liebe, nur Liebe ewig, ewig...

[Ah, beautiful world, beautiful souls! Your grace more precious than gems, your loveliness beyond all description. There is only the Present Moment. There is only the Eternal Now. There is only Love, Love, Love. Only Love, eternally, eternally...]

I want to have it all.

There's no reason in hell I can't have it all.

I think I deserve it,

I've earned it.

I've done my bit.

Is it really too much to ask for firm buttocks, a Porsche, and hand-dipped Belgian chocolate gourmet ice cream bars?

WELL, IS IT?

Wir werden jetzt die Bizeps, die Trizeps, und die deltoiden arbeiten. I DON'T THINK I CAN HANDLE THIS. Werd zäh mit mir! Streck! Beug! Streck! Hock!

[We will now work the biceps, the triceps, and the deltoids...Get tough with me! Stretch! Bend! Stretch! Squat!]

No, no, no, no, no, no, no, no!

This is not happening!

This can't be happening!

This can't be happening to me!

MOTHER, YOU NEVER TOLD ME THERE'D BE CELLULITE AND WRINKLES!

Let's do lunch sometime.

HELDADAME AUS HÖLLE

(Spa Lady From Hell)

for soprano and boombox

START TAPE

[00:00]

$\text{♩} = 98$

voice

tape

Speaking rapidly, with arrogance and authority

Gut, lassen wir heute abend einige Gesäß stoßen. Ich will reichliche Blut und Schweiß

(add rhythm guitar)

(synth bass)

aber keine Tränen sehen. Das is richtig, du mich hörst, kein Schmerz, kein Gewinn.

(etc.)

Niemand wird dir deine Belohnungen auf ein silberplatte geben, du musst es allein

packen vor ein Abschaumsauger es hinweg schleicht. Bloß die Goldenregel

(synth bass)

beherzigest: fass keine Häftlingen.

(G.P.) (drums)

(synth voice)

Do do do

do Do do do do

mf *tr* Do doot do doot Do doot do

tr doot do doot Do doot do doot

Do doot do doot do doot do doot do do do doot

Molto aerobico
(with militant enthusiasm)

Let's warm it up! Oh yeah!

(synth guitar solo)

and pull it! pull it! and reach!

and up! Reach, reach down — up!

gliss 3

(guitar solo)

Oh yeah! Do you feel good about yourself?

(too cheerfully)

(brass) 3 (guitar solo continues with brass)

I know I do. I mean, if you don't believe in yourself, who will? You have to

set goals for yourself, to make 'em and break 'em. Let's see your personal

best. That's the key to growth. Listen, if you don't grow, you die.

(sax solo)

Now can you feel the burn? Can you feel it? Feels great, doesn't it?

That means you're accomplishing something. Hold in your abdomen. It's important

(sax solo continues)

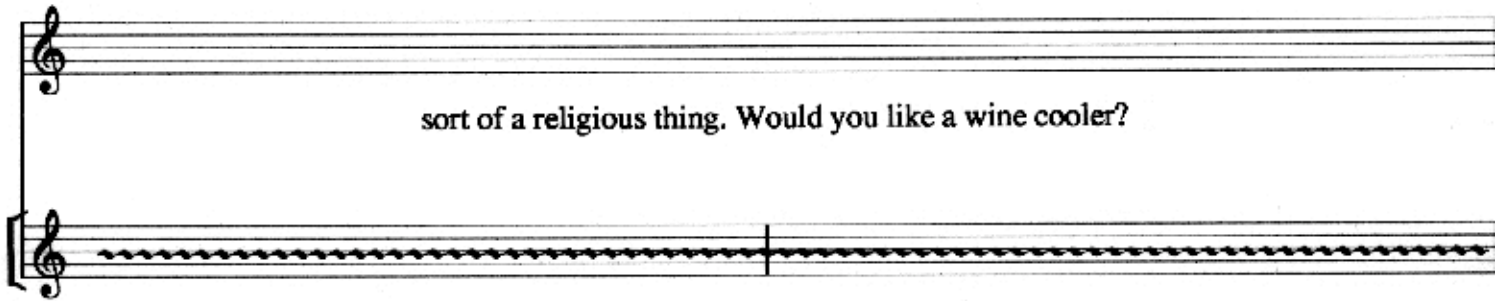
to feel like you're accomplishing something. Hold it... It's important

to feel like you've got places to go, things to do, people to see; ...and

release. it gives meaning to life. Hands on the

floor, drop the hips, press it back. A workout is great for

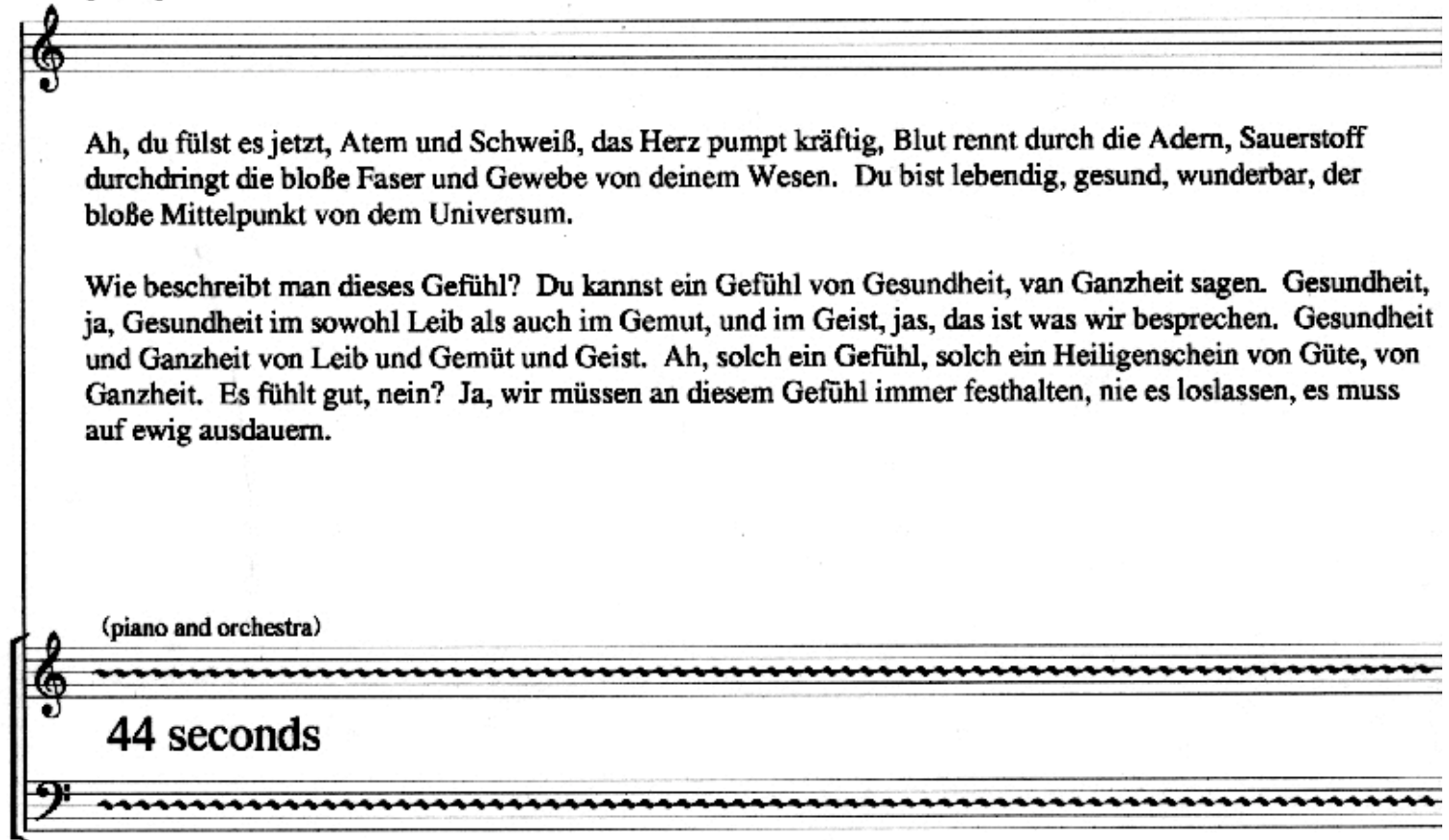
reinforcing self-esteem. It's also great for the abdominals. It's



sort of a religious thing. Would you like a wine cooler?

spoken in an otherworldly, semi-sprechstimme manner

[01:56]



Ah, du fühlst es jetzt, Atem und Schweiß, das Herz pumpt kräftig, Blut rennt durch die Adern, Sauerstoff durchdringt die bloße Faser und Gewebe von deinem Wesen. Du bist lebendig, gesund, wunderbar, der bloße Mittelpunkt von dem Universum.

Wie beschreibt man dieses Gefühl? Du kannst ein Gefühl von Gesundheit, von Ganzheit sagen. Gesundheit, ja, Gesundheit im sowohl Leib als auch im Gemüt, und im Geist, ja, das ist was wir besprechen. Gesundheit und Ganzheit von Leib und Gemüt und Geist. Ah, solch ein Gefühl, solch ein Heiligenschein von Güte, von Ganzheit. Es fühlt gut, nein? Ja, wir müssen an diesem Gefühl immer festhalten, nie es loslassen, es muss auf ewig ausdauern.

(piano and orchestra)

44 seconds

[02:40]

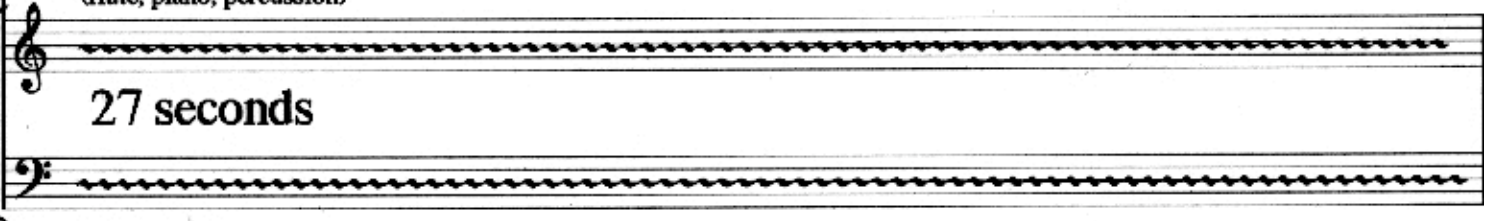
(in a casual, conversational manner)



Ich denke gern an dieses Zeitalter als die Dämmerung einer neuen Zeitrechnung, eine neue Zeitrechnung für dich und für mich, für alle Menschheit, eine Zeitrechnung in der Probleme bloß verschwinden, POOF, so. Ja, ich bin sicher dass diese ist die Dämmerung einer neuen Zeitrechnung ist.

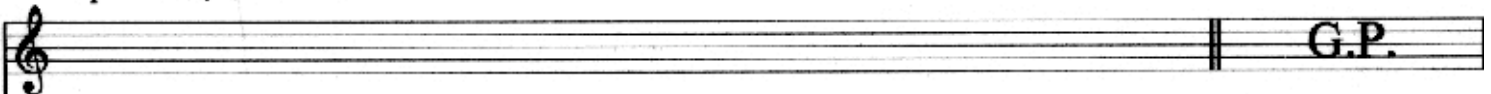
Wait a minute, I think I'm about to channel. Yes, yes, I am about to channel...

(flute, piano, percussion)



27 seconds

portentous, melodramatic



G.P.

Ich bin eine Röhre, ein Fahrzeug in die Vergangenheit und in die Zukunft. Ich wegrüttele die Fesseln von Unwissenheit und fahre in eine zeitlose, schrankenlose Ausmaß hinein, ein Universum von Liebe, Liebe, Ruhe, und Wissen. Ich besitze dieses Dinge und wünsche sie mit allen leidenden Dasein zu teilen. Ja, ich bin die Einzige, wirklich bin ich die allwissentliche Einzige, die Sucherin and das Gesuchte, das Leben und das Licht. Es gibt keinen Tod. Es gibt keinen Tod. Es gibt keinen Tod, und Leben ist Liebe.

49 seconds

(chorus, flute, and strings)



2 seconds

G.P.

[03:56]

sweetly, wistfully

Ah, schöne Welt, schöne Seelen! Deine Gnade edler als Edelsteine,

(guitar)

(strings)

(etc.)

deine Anmut jenseits Beschreibung. Es gibt nur die jetzige Augenblick. Es gibt nur das ewige Jetzt.

Es gibt nur Liebe, Liebe, Liebe, nur Liebe ewig, ewig...

2 seconds

G.P.

G.P.

[04:22]

♩ = 68 very freely (follow string chords)

mp

Ah Ah

(strings)

[04:36]

fast, testy, aggressive

I want to have it all. There's no reason in hell I can't have it all. I think I

(atonal orchestra stuff)

deserve it, I've earned it. I've done my bit. Is it really too much to ask for

firm buttocks, a Porsche, and hand- dipped Belgian chocolate gourmet ice cream bars? WELL, IS IT?

The first system consists of two staves. The top staff is a vocal line in treble clef with the lyrics "firm buttocks, a Porsche, and hand- dipped Belgian chocolate gourmet ice cream bars? WELL, IS IT?". The bottom staff is a guitar line in bass clef, showing a rhythmic pattern of eighth notes.

[04:46]
like a drill sergeant

with sudden panic

Wir werden jetzt die Bizeps, die Trizeps, und die deltoiden arbeiten. I DON'T THINK I CAN HANDLE THI

♩ = 196
(elec. guitar)

The second system features a vocal line in treble clef with the lyrics "Wir werden jetzt die Bizeps, die Trizeps, und die deltoiden arbeiten. I DON'T THINK I CAN HANDLE THI". Below the lyrics is a guitar line in bass clef with a tempo marking "♩ = 196" and the instruction "(elec. guitar)". The guitar line consists of a series of eighth notes with slurs.

(drill sergeant again)

Werd zäh mit mir! Streck! Beug! Streck! Hock!

(add drums)

The third system has a vocal line in treble clef with the lyrics "Werd zäh mit mir! Streck! Beug! Streck! Hock!". The notes for "Streck!" and "Beug!" are marked with an 'x' above them. Below the lyrics is a guitar line in bass clef with the instruction "(add drums)". The guitar line continues with eighth notes and slurs.

[04:54]

panic attack

No, no, no, no, no, no, no, no! This is not happening! This can't be happening! This can't be happening to me! MOTHER, YOU NEVER TOLD ME THERE'D BE CELLULITE AND WRINKLES!

12 seconds

(strings)

gliss

Musical notation for a string glissando. It features a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation shows a single note on the first string (F#) with a long, thin line extending to the right, indicating a glissando effect. The notation ends with a double bar line.

[05:06]

bloodcurdling scream

demonic laughter

AAAAAAAAAAAAAGGGGGGHHHHHHHHHHH- HAHAHAHAHAHAHAH!!!

$\text{♩} = 125$

(drums) 3

Musical notation for drums and electric bass. The top staff is a drum set with a treble clef, showing two triplet patterns of eighth notes. The bottom staff is for electric bass with a bass clef, showing a melodic line. The notation ends with a double bar line.

(elec. bass)

Musical notation for drums and electric bass. The top staff is a drum set with a treble clef, showing five measures of rests. The bottom staff is for electric bass with a bass clef, showing five measures of rests. The notation ends with a double bar line.

[05:36]

with satanic glee

[05:50]

Let's . . . do . . . lunch . . . sometime.

14 seconds

(chimes)