

3 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Das Öffnungsdreieck im Gesicht ausstreichen Ausdehnung und Konzentration - Lösen und Verdichten

Das Dreieck erstreckt sich mit der Grundlinie über die Nasenwurzel und die Augenbrauen bis in die Schläfen, die Seitenlinien führen von den Schläfen über das Kiefergelenk und über die Wangen zu den Mundwinkeln und treffen sich in einer imaginären Spitze vor der gerundeten Mundöffnung. Die Gestalt des Dreiecks steht mit der Grundlinie für die Ausdehnung in die Weite und mit der Spitze der beiden Seitenlinien für die Konzentration in eine Mitte hinein – lösende Öffnung in die Weite und aus der Weite Verdichtung in die offene Mitte, eine Mitte, in der **horizontale Weite und vertikale Ausrichtung** zusammenfinden.

Ich lege die Zeigefinger und die Mittelfinger horizontal an die Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen und streiche mit angenehmem Druck die „Grundlinie“ entlang über die Augenbrauen zu den Seiten, über die Schläfen bis in den Haaransatz. Auch die Hände und Unterarme liegen in der Horizontalen. Über den Ohren, in den „Ecken des Dreiecks“, wendet sich die streichende Bewegung „der Mitte“ zu hin zur „Spitze des Dreiecks“, das heißt mit den Handgelenken voran streiche ich mit den Fingerkuppen vor den Ohren entlang kräftig über das Kiefergelenk und sachte über die Wangen bis zu den Mundwinkeln hin, um dort neben den gerundeten Lippen einen Moment zu verweilen, und um dann wieder neu an der Nasenwurzel mit dem Ausstreichen zu beginnen.

Parallel zum langsamen Ausstreichen kann ich ruhig im Verlauf des Dreiecks einatmen und angemessen zur Rundung der Lippen den Vokal „u“ singen, in angenehmer Dauer, ohne das Streichen zu unterbrechen, und immer wieder an anderen Stellen und in anderen Phasen des Ausstreichens nach einem ruhigen Einatem mit dem Vokal einsetzen.

Eine andere Möglichkeit kann sein, zunächst von der Nasenwurzel über die Augenbrauen bis in die Schläfen zu streichen, bei normalem Ruheatem, und erst nach der Wende über den Ohren beim Streichen über das Kiefergelenk und die Wangen ruhig einzusatmen, um in dem Moment, wenn die Fingerspitzen neben den Mundwinkeln angekommen sind, mit dem Vokal „u“ einzusetzen – eine wunderbare Einübung und Erfahrung in Koordination. Es kann spannend sein, sich nicht gleich mit dem Beginn des Ausstreichens auf das „Luftholen“ und das Singen auszurichten, sondern sich zunächst in der Ruheatmung an der vertikalen Mittellinie des Gesichts zu sammeln und im langsamen allmählichen Ausstreichen nur der horizontalen Ausdehnung in die Weite nachzuspüren. Erst das Streichen über das Kiefergelenk löst dann den Impuls zum tieferen Einatem für das Singen aus, wie die sanfte Berührung der Mundwinkel reflexartig den Einsatz zum Singen auslösen kann.

Oder ich atme langsam im Ausstreichen der Augenbrauen ein und setze nach der Wende ein, wenn die Finger über das Kiefergelenk vor den Ohren streichen und der Kiefer sich löst, um im Singen dann weiter bis zu den Mundwinkeln zu streichen.

Oder ich halte die Fingerkuppen mit leichtem Druck an die Nasenwurzel, dehne den Bereich zwischen den Augenbrauen dabei zu den Seiten und atme quasi in diesen Raum ein, durch die Mitte vertikal nach unten und mit der Vorstellung des Vokals „u“. Auch im Einsatz kann ich der Vorstellung nachspüren, der Klang des Vokals würde wie in einer Röhre zwischen den Augenbrauen einsetzen, ohne daß sich dort etwas zusammenzieht. Im Singen und Ausstreichen bleibe ich mit der Mittellinie des Dreiecks und dem konzentrierten Klang an der Nasenwurzel in Kontakt, bis hin zu den Mundwinkeln neben den gerundeten Lippen in der vertikalen Mittellinie durch die Spitze des Dreiecks.

Es ist auch möglich, daß Dreieck nur mit einer leichten oder auch nur angedeuteten Berührung der Fingerkuppen auszustreichen und unabhängig vom Verlauf des Streichens zu atmen und zu singen. Die Fingerkuppen treffen sich dann für einen Moment vor der Mundöffnung. Schließlich kann man sich auch ganz von der Berührung lösen und ein Öffnungsdreieck in gewissem Abstand vor dem Gesicht zeichnen, das sich entweder noch weiter über das Gesicht ausdehnt oder sich noch dichter im Gesicht konzentriert. Was kann sich im Gesicht und innen hinter dem Gesicht zwischen Nasenwurzel, Augen, Schläfen, Ohren, Kiefer, Wangen und Lippen lösen und ausdehnen in eine offene ausgedehnte Weite und sich zugleich verdichten und konzentrieren nach innen, zur Mitte hin, in die Vertikale?