

5 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Mundöffnung und Öffnung der Ohren miteinander verkoppeln

Den Fazialis beruhigen

Unterhalb der Ohrmuscheln in der Rinne zwischen dem hinteren Rand des Unterkiefers und dem Warzenfortsatz am Schädel liegt der Fazialis direkt unter der Haut. Es ist eine sehr empfindliche Stelle. (Polizisten kennen die Stelle, um jemanden außer Gefecht zu setzen.) Wenn der Mund so weit geöffnet wird, daß der Unterkiefer vor den Ohren aus dem Kiefergelenk austritt (wie man bei vielen Sängern und Sängerinnen sehen kann), wird die Rinne unter den Ohrmuscheln stark verengt. Gleichzeitig verändert sich die Form des äußeren Gehörgangs und der Zugang zu den eustachischen Röhren wird blockiert. Das ist deutlich zu hören, wenn man im Singen die Ohren von außen verschließt und dann den Mund während des Singens aufreißt.

Eine Möglichkeit den Fazialis zu beruhigen ist, die Finger in einer Reihe vertikal in die Rinne unter den Ohrmuscheln zu legen, den kleinen Finger direkt in das Grübchen hinter den Ohrkläppchen. Die Lippen sind geschlossen, aber die Zähne berühren sich nicht. Die Finger eine gute Weile dort ruhen lassen und ruhig atmen. Zum Singen den Mund nur soweit öffnen, daß sich der Zwischenraum zwischen Unterkiefer und Schädel nicht verändert. Hilfreich kann die Vorstellung sein, ich würde durch die Ohren einatmen und dabei den Kiefer lösen.

Um die Kieferbewegung für die Mundöffnung an der Achse der Ohren auszurichten, stecke ich die Zeigefinger soweit es geht in die Gehörgänge. Wenn ich jetzt den Schädel in der Achse der Ohren ganz leicht nach oben bewege, kommt der Kiefer ins Hängen, so daß sich der Mund wie von allein mit der Schwerkraft öffnet, ohne daß die Gehörgänge sich verformen. Die gleiche Qualität der Mundöffnung kann auch entstehen, wenn ich erst geradeaus schaue und dann meinen Blick um 45 Grad hebe. Singe ich dann in dieser Haltung mit gelöstem Kiefer, wird der Gesamtklang durch die geschlossenen Ohren gedämpft sein, es kann aber sein, daß mit der Zeit ein heller sirriger Klanganteil oberhalb vom Gaumen zwischen den Ohren hörbar wird. Ziehe ich im Singen die Finger aus den Gehörgängen und halte die Handflächen neben meine Wangen, kann ich das Sirren auch im vollen Klang wahrnehmen.

Dann kann ich auch die Zeigefingerspitzen, horizontal in Verlängerung der Unterarme, hinter dem Tragus (dem Ohrkläppchen) am Eingang der Gehörgänge ablegen (auf dem Grund der Gehörgänge), so daß die Ohren nicht ganz verschlossen sind. Nun kann ich ruhig den Schädel in der Achse der Ohren leicht auf und ab bewegen, d.h. der Schädel bewegt sich auf dem Atlas, auf dem er ruht, genau in der Achse der Ohren. Ich brauche dann nicht den Mund aktiv auf und zu machen, weil der Kiefer sich möglicherweise mit der Schwerkraft immer wieder von den gewohnten Spannungsmustern lösen kann. Unabhängig von dieser gleichmäßigen, von den Ohren ausgehenden Öffnungsbewegung kann ich immer wieder atmen und singen und dem Klang zwischen den Ohren lauschen.

Oder ich singe den Vokal „u“, wenn ich geradeaus schaue, und lasse dann, wenn ich den Blick langsam hebe und der Kiefer sich löst, ohne die Lippenstellung aktiv zu verändern, aus dem „u“ den Vokal „o“ hervortreten. Das geschieht möglicherweise nur dadurch, daß der Kehlkopf durch das Lösen des Kiefers mehr ins Hängen kommt, und dadurch im Vokaltrakt ein tieferer und etwas größerer Raum entsteht, in dem sich das „u“ zu einem „o“ ausdehnen kann.

Den Unterkiefer unterstützen -

eine weitere Möglichkeit, die Kieferöffnung an der Achse der Ohren auszurichten:

Ich lege die Finger vor meine Ohren auf das Kiefergelenk, schmiege die Handflächen an die Wangen und den Unterkiefer und lege den Daumen mit etwas Gewicht hinter den Rand des Unterkiefers in die Rinne unter den Ohrmuscheln. So kann der Unterkiefer in Ruhestellung ins Hängen kommen und mit seinem Gewicht in den Händen ruhen, während ich den Mund öffnen kann, wenn der Schädel sich in der Achse der Ohren mit einer kleinen Bewegung auf dem Atlas nach oben bewegt. Mit dieser Qualität von Mundöffnung, also ohne aktiv den Unterkiefer zu bewegen, kann ich auf einem Ton vom „u“ über viele o-Vokale ins „a“ und wieder zurück gleiten

oder in einem Tonhöhenglissando (koordiniert mit dem Vokalglissando „u-o-a-o-u“) von einer Quinte zum Grundton und wieder zurück bzw. vom Grundton zur Quinte und wieder zurück (z.B. c-g-c oder g-c-g). Dabei sollte sich der Raum in der Rinne unter den Ohrmuscheln nicht stark verändern.