

## 6 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

### Einen Weinkorken mit Lippen und Zähnen halten

Zur Entspannung des Kiefers und zur Aktivierung des Lippenmuskels nehme ich einen Weinkorken in den Mund, fasse ihn mit den Zähnen und umschließe ihn mit den Lippen – 5 Minuten lang. Die unteren Zähne setze ich gegenüber den oberen etwas zurück, wie bei einem Überbiß. Das Ganze mag sich auf die Dauer etwas seltsam anfühlen. Aber nach einer Weile wird der Unterkiefer bzw. die Kaumuskulatur sowie der Mundboden entspannen, ebenso wie der Lächelmuskel und die Muskeln, die sich im Wangenknoten durchkreuzen. Unabhängig von seinen Gegenspielern kann dann der Lippenringmuskel aus sich heraus aktiv kontrahieren, also wie beim Saugen geschmeidig den runden Korken umfassen und umschließen. Der andauernde Kontakt zum Sauggefühl hält so die Kontraktion oder, anders gesagt, die *gelöste Aktivität* des Lippenringmuskels aufrecht.

Es kann sein, daß in dieser Saughaltung die Speicheldrüsen angeregt werden und sich im Mund dünnflüssiger Speichel sammelt, vor allem weil wegen der Entspannung der Kaumuskulatur die Ohrspeicheldrüse, deren Öffnung durch den M. Masseter führt, mehr Speichel produziert. (Umgekehrt kann ein trockener Mund und zäher Speichel ein Ausdruck von verspannter Kaumuskulatur sein.) Es kann auch sein, daß der Unterkiefer und die Lippen leicht zu zittern anfangen. Das ist eher ein Anzeichen, daß sich Verspannungen lösen und der Lippenmuskel vielleicht die Saugaktivität nicht mehr so gewöhnt ist. Während der Haltezeit kann ich mir gut die Zeit mit Summklängen vertreiben, die wahrscheinlich ziemlich volltönend klingen und zusätzlich noch Lippen, Zähne und Kiefer ins vibrierende Beben versetzen.

Wenn ich den Korken wieder herausnehme, kann ein interessantes Gefühl von einem gelösten Kiefer und von gut durchbluteten vollen Lippen übrig bleiben. Wenn ich mich dann im Spiegel betrachte, werde ich mich vermutlich über meinen sinnlichen Mund wundern. Es lohnt sich, dieses Gefühl mit sinnlichen Summtönen und vibrierenden Vokalen auszukosten.

Wer die Wirkung dieser Erfahrung noch verstärken und vertiefen will, kann mit dem Korken zwischen Lippen und Zähnen Summtöne singen und dazu entweder den Kopf ganz leicht in der Achse der Ohren etwas auf und ab bewegen, oder den Kopf sehr langsam horizontal hin und her bewegen (die Hirnnerven für die Kopfwender gehören zum Vagus-Komplex), oder rhythmisch mit den Ohren wackeln, oder auf dem Boden den Kopf langsam hin und her rollen (in Rückenlage den Kopf auf einer Unterlage etwas erhöht, auf dem Bauch die Stirn auf den Händen abgelegt).