

1 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Die Mimik beruhigen und Gewohnheitsmuster neutralisieren

In der Mimik des Gesichts sind je nach Lebenserfahrung und Charaktereigenart unterschiedlichste Muster tief eingeprägt, die sich nicht immer günstig auf das Singen auswirken, die aber nicht so einfach zu korrigieren oder abzulegen sind. Statt sich an der Reflexhaftigkeit und Unwillkürlichkeit solcher Konflikt- und Problemfelder abzuarbeiten und sie damit zu vertiefen, kann es sich lohnen, einen Konfliktbereich stattdessen zu neutralisieren, so daß bestimmte Stabilisierungs- oder Kompensationsmuster nicht mehr in unbewußt gewohnter Weise greifen können. Aus einer allgemeinen Beruhigung heraus können sich dann in anderen, möglicherweise nicht so konfliktbehafteten Bereichen durch Stimulation und spontane Erfahrung Lösungen zeigen, die man sich nicht ausdenken und um die man sich nicht bemühen kann, sondern die man eher in achtsamem Praktizieren finden und erfahren kann.

Die Hände aufs Gesicht legen -

eine einfache Haltung und Berührung, mit der man die Mimik beruhigen und manche Gewohnheitsmuster neutralisieren kann. Man kann sie zur einfachen Beruhigung anwenden, auch zwischen anderen Übungen zur Neutralisierung, beim Atmen, Singen und Sprechen, auch beim Üben eines Liedes, im Stehen, Sitzen und Liegen.

Ich lege die Hände folgendermaßen auf mein Gesicht: Die Kuppen der kleinen Finger berühren sich zwischen den Augenbrauen; drei Finger liegen über den Augenbrauen auf der Stirn und an den Schläfen; die Daumen leicht angewinkelt vor den Ohren auf dem Kiefergelenk, die Innenseite der Daumen liegt außen am Jochbein an; die kleinen Finger neben der Nase, ohne sie zu beengen; der Ballen an der Wurzel des kleinen Fingers liegt seitlich am Jochbein an. Bevor ich die Handflächen auf den Wangen und die Handballen auf dem Unterkiefer ablege, forme ich die Lippen zu einem Kußmund, so daß die Außenkanten der Hände neben den Wangenknoten liegen. Dann kann ich den Mundringmuskel wieder lösen.

So können alle wichtigen Mimikmuskeln zur Ruhe kommen - im Liegen, wenn die Schwerkraft die Hände auf dem Gesicht ruhen läßt, oder im Sitzen im „Kutschersitz“ mit auf den Knien aufgestützten Ellenbogen und das Gesicht in und auf den Händen abgelegt - eine wohltuende und entspannende Angelegenheit. Die Hände schmiegen sich im Liegen an die Konturen meines Gesichts, das Gesicht schmiegt sich im „Kutschersitz“ in die Hände, und ohne daß sich irgendein Mimikmuskel regt, fügt ein gleichmäßiger Atem durch Mund und Nase noch das Seine zu dieser angenehmen Berührung hinzu.

In dieser Haltung kann ich die „*Anti-Streß-Atmung*“ praktizieren, die den vagalen Tonus erhöht, indem sie das Verhältnis von Atmung und Herzschlag beruhigt: zehn Minuten lang ganz gleichmäßig ohne Unterbrechung fünf Sekunden einatmen und fünf Sekunden ausatmen. Dazu zähle ich sehr langsam (langsamer als mein eigener Herzschlag) beim Einatmen „ein – und – zwan – zig“ und beim Ausatmen „zwei – und – zwan – zig“, usw. bis achtzig. Ich kann dazu mit einem sanften, feinen, kontinuierlichen Flüsterhauch zählend ein- und ausatmen, während sich in der Gesichtsmimik bei der Artikulation nichts regt, außer leichten Lippenbewegungen bei den Lippenlauten „w“, „f“ und „b“.

Auch im Singen kann man erkunden, ob es mit Unterstützung dieser Berührung möglich ist, daß sich weder an der Nasenwurzel, an der Stirn und an den Schläfen, noch im Kiefergelenk, in den Wangen und neben der Nase etwas rührt oder gar anspannt, weder im Atmen noch im Einsatz oder im Singen, und daß sich nur die Lippen bei „u“, „o“ und „a“ dem inneren Vokal-Klangraum anpassen. Und falls sich doch etwas irgendwo regt, kann ein tieferes Anschmiegen und leichtes Dehnen der Hände die Mimikmuskeln wieder in die motorische Ruhe zurückführen.

Die Kopfhaut fächerförmig klopfen

Ich beginne am Haaransatz in der Mitte der Stirn und klopfe mit den Fingerkuppen beider Hände über die Mittellinie bis zur Schädelbasis, rücke dann einen Zentimeter nach rechts und links und klopfe wieder zurück bis zur Stirn. Dann wieder einen Zentimeter weiter nach außen zur Schädelbasis zurück und dann immer weiter fächerförmig bis hinter die Ohren, um die Ohren herum und dann wieder denselben Weg fächerförmig zurück bis zur Mittellinie.

Dazu paßt es, ein eher leises feines „u“ in der Kopfstimme zu singen, als würde ich mit dem leichten Klopfen einen Echoraum im Schädel ins Vibrieren bringen.

Anschließend die Kopfhaut mit beiden Händen von der Stirn über den Kopf bis in den Nacken ausstreichen und weiter streichen seitlich über den Hals und über das Brustbein bis zum Bauch.

Die Ohren erregen und aufladen

Ich lege die Mittelfinger vor und die Zeigefinger hinter die Ohren. Nun streiche ich mit den Fingern in eher schnellem Rhythmus eine Weile auf und ab. Danach mit gespreizten Fingern über die Wangen, den Unterkiefer, den Hals, die Schlüsselbeine und seitlich über die Flanken ausstreichen.

Rascheln in den Ohrmuscheln: Mit den Handflächen auf und ab über die Ohrmuscheln streichen, daß es kräftig in den Ohrmuscheln raschelt. Dann über die Wangen zur Kinnschuppe streichen und mit beiden Händen übereinander weiter über die Kehle und das Brustbein bis zum Bauch und zu den Leisten.

Ohrtrommel: Die Handflächen waagrecht auf die Ohrmuscheln legen, daß die Ohren geschlossen sind. Die Finger hinter den Ohren am Schädel, Mittelfinger bis kleiner Finger liegen auf. Mit den Zeigefingern so über die Mittelfinger schnippen, daß die Zeigefinger auf den Schädel trommeln, und dem dem schwirrenden hellen Nachklang des dunklen Trommelschlags nachlauschen.

Rascheln am Eingang des Gehörs: Mit den Kuppen von Zeige- und Mittelfinger so über das Ohrkläppchen, den Tragus, und die Öffnung des Gehörgangs rhythmisch auf und ab streichen, daß ein feines intensives und kontinuierliches Rascheln entsteht. In das Rascheln hinein lauschen und das Hören von ihm erregen lassen. Dann dazu tönen und das Rascheln den Klang begleiten lassen und es in die Wahrnehmung des Klangs integrieren.

Die Ohren aufrütteln: Die Zeigefinger in den Gehörgang stecken und eine gute Weile kräftig mit den Fingern in den Ohren rütteln. Dann plötzlich die Finger herausziehen – in die Stille lauschen. (Diese Übung kann auch geeignet sein, um Höreindrücke zu löschen und um die Ohren leer zu machen für neue Hörerfahrungen und Klangerlebnisse. Das Ohrrütteln kann auch nach meiner Erfahrung, zumindest vorübergehend, störende Ohrgeräusche ausschalten.)

Die Ohrmuscheln massieren: Den Zeigefinger hinter und den Daumen von vorne an den Rand der Ohrmuschel, oben beginnend streiche ich langsam Stück für Stück mit dem Daumen den Rand der Ohrmuschel von innen nach außen aus, bis zum Ohrläppchen, dem ich mich etwas länger widme. Mehrmals wieder oben beginnend. Anschließend fahre ich mit den Zeigefingern durch alle Windungen, Ausbuchtungen und Höhlungen der Ohrmuscheln. Zum Abschluß halte ich die Daumen hinter das Ohrläppchen und stimulare es mit den Fingernägeln der Zeigefinger, um es dann noch mit Daumen und Zeigefinger angenehm zu kneten. Am Ende die Ohrläppchen mehrmals zwischen den Fingern ausstreichen. Zu dieser Massage läßt sich wunderbar tönen.