

2 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Die Augen beruhigen, Kopf und Gesicht im Singen ausstreichen

Zur Vorbereitung ohne Singen:

„**Die Seite löschen**“ - Wenn wir das löschen, was auf die Seite geschrieben wurde, werden wir ruhig und empfänglich (eine „Selbst-Breema“-Übung)

Vor und zwischen den Berührungen und dem Ausstreichen die Handflächen aneinander reiben, um sie aufzuladen.

1) Die Augen mit den Handflächen bedecken. Dann den Kopf ausstreichen über die Stirn, den Scheitel, den Hinterkopf hinunter, über den Hals und den Unterkiefer bis hin zum Kinn.

2) Die Handkanten aneinander legen, die Handballen auf die Augenbrauen und mit den Handflächen die Stirn bedecken. Über die Schläfen und hinter den Ohren bis zum Kinn ausstreichen.

3) Mit den Händen aneinander die Fingerspitzen auf die Nasenwurzel legen, dabei berührt die ganze Hand das Gesicht. Mit Betonung auf den Mittelfingern an den Seiten der Nase entlang zu den Wangenknochen, dann entlang der Wangenknochen zum Kiefergelenk vor den Ohren und über Unterkiefer und Kinn ausstreichen.

4) Die Finger über die Augen legen, die kleinen Finger neben der Nase, mit den Handballen unterhalb der Wangenknochen entlang zu den Ohren streichen, von dort zum Hinterkopf (eine Hand kommt über die andere), den Nacken hinunter zum Unterkiefer und über das Kinn ausstreichen.

5) Die Handflächen auf die Augenbrauen legen und dreimal über den Scheitel, den Nacken, den Unterkiefer und das Kinn streichen.

6) Dreimal mit den Händen über die geschlossenen Augen das Gesicht hinunter streichen, über die Wangenknochen, den Unterkiefer entlang und über das Kinn.

Die Augen beruhigen, Kopf und Gesicht im Singen ausstreichen

Die Hände vorher und zwischendurch durch Reiben aufladen.

1) Die Augen mit den Handflächen bedecken. Handballen auf dem Jochbein. „Durch die Augen“ einatmen, Einsatz „im Augenhintergrund“, im Singen mit Händen über Stirn, Scheitel, Hinterkopf, Nacken, Unterkiefer bis zum Kinn streichen.

2) Die Handballen auf die geschlossenen Augen legen, mit leichtem Druck auf die Augäpfel dort ruhen lassen und ruhig ein- und ausatmen (regt den Nervus vagus an). Weiter wie unter 1).

3) Hände nebeneinander auf die Stirn legen, Handballen auf die Augenbrauen. Die Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen zu den Seiten dehnen. „Durch die Nasenwurzel“ oder „zwischen den Augenbrauen“ vertikal nach unten auf „u“ einatmen und mit dem Vokal „u“ in dem „Kanal“ an der Nasenwurzel einsetzen und im ausstreichen singen (wie unter 1).

4) Handflächen über die Augen legen, Handballen aufs Jochbein. „Durch die Augen“ einatmen, „im Augenhintergrund“ einsetzen und im Singen seitlich in die Schläfen streichen, mit den Handballen oberhalb und hinter den Ohren entlang nach unten und über den Unterkiefer zum Kinn.

5) Die Finger über die Augen legen, die Hände liegen auf dem Gesicht, die Kleinen Finger neben der Nase, die Spitzen der Kleinen Finger berühren sich auf der Stirn und dehnen den Raum zwischen den Augenbrauen zu den Seiten, die Handballen ruhen unterhalb der Jochbeine in den Wangen. „Durch die Nasenwurzel“ einatmen, im Dreieck zwischen den Kleinen Fingern einsetzen und im Singen mit den Händen bis auf die Ohrmuscheln streichen und über die Ohrmuscheln nach unten über den Unterkiefer zum Kinn.

6) Handflächen bedecken die Augen, Handballen auf den Wangenknochen. „Durch die Augen“ einatmen, „im Augenhintergrund“ einsetzen, im Singen mit den Fingern zu den Seiten in die Schläfen und mit den Handballen bis auf das Kiefergelenk vor den Ohren streichen, dann vor den Ohren nach unten über den Unterkiefer zum Kinn, Fingerspitzen zur Kinnspeitze, mit den Fingerspitzen übereinander sachte über die Kehle und beide Hände übereinander aufs Brustbein.

7) Die Finger auf die Augen legen, Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die Augenbrauen, die Kleinen Finger seitlich der Nase, die Spitzen der Kleinen Finger neben die Augenwinkel, Handflächen auf die Wangen, Handballen auf den Unterkiefer. Im Einatmen die Augenbrauen leicht zu den Seiten dehnen, mit dem Vokal „u“ im „Kanal“ zwischen den Augenbrauen einsetzen und im Singen die Finger sachte über die Augenlider, die Wangen zur Kinnspitze streichen lassen, dann mit den Fingerspitzen übereinander über die Kehle streichen und beide Hände übereinander aufs Brustbein legen.