

Übungen 11: Aufwärmübungen für die Artikulationsmuskeln

Ziel: Unterkiefermuskel wahrnehmen und lockern

- Legen Sie Ihre Fingerspitzen an Ihre linke Nasenseite. Streichen Sie nun den Backenknochen entlang in Richtung Kiefergelenk und lassen Sie zu, wie sich dabei der Unterkiefer löst. Vergleichen Sie Ihre rechte und linke Gesichtshälfte, sowie Ihren Nacken und die Schultern. Wiederholen Sie dann die Übung auf der anderen Seite.
- Massieren Sie in kreisenden Bewegungen mit den Fingern Ihr Kiefergelenk. Lassen Sie zu, dass sich Ihr Kiefer dabei öffnet. Streichen Sie nun den Unterkieferknochen entlang Richtung Kinn. Wiederholen Sie diese Massage bis sich ein wohliges und warmes Gefühl um Ihren Unterkiefermuskel entwickelt hat.
- Greifen Sie Ihr Kinn mit den Fingern und klappen Sie den Unterkiefer nach unten und wieder nach oben, so dass Ihre Zähne „klappern“. Lässt sich Ihr Mund auf diese Weise problemlos „passiv“ öffnen und schließen, ist Ihr Unterkiefer gelockert.
- Stützen Sie sich sitzend mit den Ellbogen auf den Knien ab. Senken Sie Ihren Kopf ein wenig, lassen Sie Ihren Kiefer hängen und schütteln Sie Ihren Kopf leicht: Ihr Unterkiefer kommt in Bewegung und schwingt locker von links nach rechts.

Ziel: Zungenmuskel differenziert wahrnehmen und aktivieren

- Bei geschlossenem Mund putzen Sie sämtliche Zähne von vorne und hinten - die Zunge übernimmt hierbei die Rolle der Zahnbürste. 1x linksherum und 1x rechtsherum.
- Zur Entspannung können Sie sanft auf Ihrer Zunge kauen (achten Sie darauf, auch die Seiten und die Zungenspitze auf diese Weise zu massieren) und schlucken und gähnen Sie mehrmals hintereinander.
- Schnalzen Sie mit Ihrer Zunge mehrfach laut, überprüfen Sie dann, wie Ihr Schnalzen klingt, wenn Sie den Unterdruck weiter vorne oder weiter hinten am Gaumen entstehen lassen. Schnalzen Sie schließlich auch mit den Zungenseiten am Gaumen und nutzen Sie die vorderen Schneidezähne als Schnalzfläche. (Je weiter vorne Sie schnalzen und je kleiner damit auch der Resonanzraum ausfällt, desto heller dürfte das Schnalzgeräusch klingen, je weiter hinten desto dunkler und tiefer.)
- Beobachten Sie sich und Ihre Zunge im Spiegel: Führen Sie Ihre Zunge kompakt (wie wenn Sie einen Kaugummi zögen) aus dem Mund heraus. Formen Sie sie anschließend breit, indem Sie sie herausstrecken und die Zungenseiten nach außen dehnen.
- Verdrehen Sie den vorderen Teil Ihrer Zunge und strecken Sie ihn aus dem Mund. Versuchen Sie, die Zunge nacheinander in beide Richtungen zu drehen und zu strecken.
- Schlecken Sie Ihren Mund mit Ihrer Zunge aus und legen Sie sie zur Erholung im Gehege Ihrer Zähne ab. Die Zungenspitze berührt dabei sanft die unteren vorderen Schneidezähne.
- Entspannen Sie Ihre Zunge, indem Sie sie von unten her mit den Daumen massieren. Setzen Sie dabei am besten direkt am Kinnknochen an und massieren Sie dann das Gewebe, das am Unterkieferknochen ansetzt bis nach hinten. Zum Schluss streichen Sie mehrfach die Zungenmitte von hinten nach vorne aus.
- Wiederholen Sie diese Übungen bis sich ein wohliges und warmes Gefühl in Ihrer Zunge entwickelt hat.

Ziel: Lippenmuskulatur wahrnehmen und aktivieren

- Kauen Sie sanft auf Ihren Lippen bis Sie Ihre Ober- und Unterlippe im Anschluss gut spüren können.
- Stülpen Sie Ihre Lippen von den Zähnen weg nach vorne, so dass ein „Fischmaul“ entsteht. Lassen Sie dieses Fischmaul von links nach rechts, oben nach unten und umgekehrt herumwandern. (Beobachten Sie Ihre Lippen dabei im Spiegel!)
- Ziehen Sie Ihre Lippen ein und lassen Sie sie mit einem „plopp“ wieder los. Verändern Sie die Mundöffnung und Stärke des Lippeneinzugs und überprüfen Sie, wie die „plopps“ jeweils klingen. (Je kleiner der verschlossene Bereich, desto heller dürfte das Geräusch klingen, je größer und breiter desto dunkler und tiefer.)
- Verteilen Sie – möglichst ohne den Kopf selbst zu bewegen - kleine und große, laute und leise Küsschen rund um sich im Raum.
- Entspannen Sie Ihre Lippen, indem Sie sie von außen mit Ihren Fingerkuppen massieren. Wiederholen Sie diese Übungen bis sich ein wohliges und warmes Gefühl in Ihren Lippen entwickelt hat.