

8 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Den Wangenknoten lösen

In den Wangenknoten neben den Mundwinkeln ist der Mundringmuskel, der an keinem Knochen ansetzt, mit den beidseitigen Lächelmuskeln, den Mundwinkelhebern und -senkern und dem Halshautmuskel (*Platysma*) verknüpft, die als Gegenspieler oder als Stabilisatoren für die Lippen eingesetzt werden können und damit eine flexible Eigentätigkeit der Lippen wie beim Saugen, Lutschen und Küssen stören. Gleichzeitig verhindert eine Festigkeit in den Wangenknoten ein freies Absenken des Kehlkopfs im Atmen und Singen.

Die Wangenknoten fühlt man vor allem von innen als dickere Knubbel neben den Mundwinkeln. Ich fasse die beiden Wangenknoten mit Daumen und Zeigefinger, die Daumen außen und die Zeigefinger innen. Die Zeigefingerrücken berühren sich in der Mitte, so daß die Mundwinkel nicht auseinander gezogen werden, sondern die Lippen sich einigermaßen selbstverständlich rund und offen formen können. Ich halte einfach die Wangenknoten in dieser Stellung und spüre im Atmen und Singen, ob die Gegenspieler des Mundringmuskels sich neutral verhalten können, so daß sie nicht in den Atemprozeß, den Einsatz oder den Prozeß des Singens eingreifen, ihn stören oder beeinflussen. Der Mundringmuskel kann sich so aus sich heraus aktivieren, und die Lippen können von der Mundöffnung her ein vielleicht ungewohntes großes offenes „u“ formen, während die Zunge, quasi unabhängig davon, im Mund bzw. im Vokaltrakt die entsprechende Einstellung für den U-Vokalklang finden kann.

Schon im Einatmen kann ich vielleicht spüren, wie der Atem mit den neutralisierten Wangenknoten tiefer gehen möchte und auch der Kehlkopf sich durch den Einatemsoog senken kann. Die Stimmlippen können sich im besten Fall am Ende des Einatems reflexartig schließen, und ohne besonderes Manöver kann im Einsatz ein Klang ins Schwingen kommen, der für ein offenes „u“ ganz selbstverständlich voll, farbig und „getragen“ klingen kann, weder überformt und in der Artikulation übertrieben, noch verschwommen und hohl.

Haben ich im Halten und Beruhigen der Wangenknoten einen guten vollen U-Klang gefunden, kann ich im Singen die Mundwinkel sachte etwas zur Mitte nach vorne ziehen und sie dann wieder in ihre gewohnte Position zurückgleiten lassen. Durch den leichten Zug zur Mitte wird der Lächelmuskel nicht nur neutralisiert und deaktiviert, sondern er kann auch soweit entspannt werden, daß die Muskelkette des abwehrenden „Lächelns“ von den Mundwinkeln bis zum Kehlkopf durchbrochen wird und der Kehlkopf in eine tiefere, offenere und mehr hängende Position gleiten kann. Ohne die Lippenrundung zu verändern oder den Mund weiter zu öffnen, nur durch eine gelöstere Kehlkopfaufhängung und eine entsprechende nachgiebige Gestaltung von Zunge und Vokaltrakt, kann so der Vokalklang vom „u“ in Richtung „o“ gleiten, und der Gesamtklang kann sich unter Umständen etwas ausdehnen in Richtung von mehr Tiefe und größerer Offenheit und zugleich verdichten und fokussieren in Richtung von mehr Fülle und Farbe.

Wenn ich in diesen Prozeß der inneren Klangentfaltung hineingefunden habe, kann ich schon mit dem beginnenden Einatem die Mundwinkel leicht zur Mitte nach vorne hin bewegen und so die Wangenknoten lösen, so daß der Kehlkopf spürbar und im Atemhauch hörbar durch den Sog aus der Lunge mehr ins Hängen kommt. Im Singen bedarf es dann nur noch eines kleinen Impulses für die Mundwinkel, so daß sich der Klang in einer „u-o-u“-Modulation nach innen entfalten kann, auf die die Lippen und die Mundwinkel reagieren und die sie mitvollziehen können. Es sind also nicht die Lippen, die vorrangig den Vokal formen und artikulieren, sondern die Lippen folgen in erster Linie den „Bedürfnissen“ des Klangs, wie er sich möglicherweise in den inneren Räumen entfalten und sich in seinen Klang- und Vokalfarben gestalten möchte.

Den Wangenknoten massieren

Ein chronisch angespannter Lächelmuskel und ein fest verknoteter Wangenmuskel vertragen sich nicht so gut mit dem oralen Grundbedürfnis des Saugens, Lutschens, Nuckelns, Zuzelns.

„Zuzeln“ ist ein bayerisches Wort für ein Saugen und Lutschen mit Lippen, Zunge und Zähnen, so wie man das Innere einer Weißwurst fachgerecht oral mit Zunge und Zähnen aus der Pelle auslutscht. In der Artikulation dieses schönen lautmalerischen Wortes spielen in den Konsonanten Zunge, Zähne und Gaumen ein äußerst flexibles Spiel von Berühren, Tasten und Lösen, während die Lippen sich im Vokal „u“ erst aktiv runden, um sich dann im „e“ wieder zu lösen, bis die Zunge in den Halbklingern „l“ und „n“ dem Geschmack des Objekts der Begierde am Gaumen nachspürt, indem sie sich im „l“ für die Berührung an Gaumen und Zähnen schlank rundet und sich im „n“ in ihrer ganzen Breite an den Gaumen und die Reihe der Zähne anschmiegt – was für ein sensorisches, lustvolles Wortspiel!

Für die Massage des Wangenknotens runde ich die geschlossenen Lippen aktiv nach vorne, als wollte ich an einem dünnen Strohhalm saugen, und ziehe zugleich in einem etwas übertriebenen Saugen die Wangen mit dem Wangenknoten nach innen zwischen die Zähne. Im Lösen der Saugaktivität gleiten die Wangen zurück und entspannt der Lippenringmuskel, bis ich die Mundwinkel noch in einem angedeuteten „Lächeln“ etwas auseinanderziehe. Das wiederhole ich mehrfach im rhythmischen Wechsel, während ich zur Beruhigung des Halshautmuskels, der beim einem angespannten Lächeln nur allzu gern mitmischen will, eine Hand sanft vorne an den Hals schmiege, die Finger auf der einen Seite, der Daumen auf der anderen.

Noch stärker und vegetativ anregender wirkt die Massage, wenn sie mit einer ruhigen und gleichmäßigen Bewegung des Kopfes horizontal nach rechts und links verbunden wird, oder mit einer leichten Auf-und-ab-Bewegung des Kopfes in der Achse der Ohren.

Ein erwünschter Nebeneffekt dieser Saug-, Kau- und Lutsch-Massage kann eine Anregung der Speichelbildung sein, da durch diese genußvollen und geschmeidigen Bewegungen der Wangen-, Lippen- und Kaumuskelatur die **Ohrspeicheldrüse** zur Produktion ihres dünnflüssigen Speichels angeregt wird, der für ein geschmeidiges und genußvolles Sprechen und Singen sehr vorteilhaft ist. Ihr Ausführungsgang verläuft entlang der Kaumuskelatur (*Musculus masseter*) und geht durch den Backenmuskel (*Musculus buccinator*). In der Ohrspeicheldrüse befindet sich ein Nervengeflecht, das vom Fazialis aus gesteuert wird.

Die Oberlippe greifen

Im Bereich der Oberlippe und der Nasenflügel gibt es nicht nur verschiedene Spannungsmuster, die mit Aggression („Zähne fletschen“) und Abwehr (Ekel) zu tun haben, sondern auch unterschiedlichste sängerische Techniken, um den Stimmklang manipulativ zu gestalten (z.B. die Oberlippe über die obere Zahnreihe stülpen oder die Oberlippe anheben). Entsprechende Spannungsmuster oder sängerische Gewohnheitstechniken können in dieser Übung neutralisiert werden.

Ich singe den Vokal „a“, nehme im Singen die ganze Oberlippe zwischen Daumen und gebogenem Zeigefinger (mittlerer Knöchel) gut in den Griff (die Hand waagerecht), und spüre/höre, in welche Richtung sich der Klang entwickelt. Es kann sein, daß der Klang runder wird, dicht beim „a“ bleibt, aber mehr in Richtung eines offenen „o's“ sich verdichtet und weitet. Da die Mundwinkel und die Wangenknoten durch diesen Griff neutralisiert werden, kann das „a“ eine gewisse Flachheit und Breitenspannung verlieren, und die Lippen und der Unterkiefer brauchen den Klang nicht äußerlich besonders oder ausschließlich in Richtung „o“ formen.

Dann greife ich die Oberlippe und im Einatem lausche ich in den Atemhauch durch Mund, Rachen und Kehle hinein, ob auch der Atem schon nach einem hell-offenen und zugleich tief-dunklen runden „o“ klingen kann. Im Singen einer „a-o-a“-Modulation verfolge ich, wie weit sich der Klang aus einem „a“ heraus ohne äußere Gewohnheitsartikulation runden, vertiefen, ausdehnen und verdichten kann, gleichermaßen in dunkle und helle Klanganteile hinein.

Ähnlich kann ich auch mit einem tiefen „u“-Gefühl einatmen und dann mit einer „u-o-u“-Modulation der Entwicklung des Klangs in Richtung einer Polarität von Öffnung und Zentrierung, Ausdehnung und Verdichtung spürend und lauschend folgen.