

# Mein Schlaf- gesicht

## Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person
- Optional: Matten

## Dazu passt

- üben + wahrnehmen:  
→ Taschenlampen an!, → Dicke Lippe,  
→ Harfe und Raubtier, → Gähnen
- Wissen: → Lampenfieber

## Inspiziert von

Barbara Maria Bernhard

## Wozu?

Der Kiefer ist ein Sprechorgan. Wir bewegen den Unterkiefer beim Sprechen auf und ab. Das funktioniert besser, wenn er locker und leicht beweglich ist. Die Kiefermuskulatur ist sehr stark und wir spüren dort oft körperliche und psychische Anspannung. Diese Spannung überträgt sich leicht auf die weitere Muskulatur, wie die der Zunge und des Kehlkopfs. Eine Entspannung der Gesichts- und Kiefermuskulatur unterstützt eine leichtere Artikulation, einen offeneren und volleren Stimmklang und kann helfen, Aufregung zu reduzieren.

## Worum geht's noch?

Sprechorgane, Lampenfieber

# Immer lächeln? Nein. Gönnt euch euer Schlafgesicht!



## Entspannt eure Gesichtsmuskeln

1. Legt euch auf den Boden **im Raum verteilt**.

Schließt die Augen und spürt euer Gesicht. 2. Lasst die Augen in die Augenhöhlen sinken und die Gesichtshaut nach unten fließen. Entspannt die Stirn und löst die Wangen. Lasst den Unterkiefer nach unten hinten sinken, so dass sich der Mund leicht öffnet. 3. Genießt diesen Moment und merkt ihn euch als euer Schlafgesicht.

## Massiert eure Kiefermuskeln

1. Öffnet die Augen und steht jetzt langsam auf. Kommt in einen aufrechten, lockeren Stand. Achtet besonders darauf, dass euer Nacken lang ist. 2. erinnert euch an das Gefühl eures Schlafgesichts. Lasst euren Kiefer sinken, dabei öffnen sich die Lippen etwas. 3. Legt eure Finger auf die Kiefermuskeln und massiert sie. Schiebt jetzt mit euren Fingern diese Muskeln leicht nach oben und lasst los, so dass sie locker nach unten fallen. Denkt an euer Schlafgesicht!

### Tipp

Für einen aufrechten lockeren Stand nutzt die Übung → Taschenlampen an!

### Gut zu wissen

Wo sind meine Kiefermuskeln? Beißt sanft die Zähne zusammen und fühlt mit den Fingern etwa auf Höhe eurer Ohrfläppchen. Das, was dort fest wird und sich herauswölbt, gehört zu eurer Kiefermuskulatur.

### Tipp – kalte Hände

Wenn eure Hände kalt sind, reibt sie ein paar Mal aneinander und legt sie dann an euer Gesicht.

## Streicht euer Gesicht aus

1. Legt jetzt eure Handflächen auf die Schläfen und lasst sie langsam über die Wangen nach unten rutschen. Dabei fallen die Arme und baumeln schließlich neben dem Körper. Stellt euch vor, eure Kiefermuskeln sind aus Wachs und schmelzen unter euren warmen Händen. Macht das einige Male. 2. Legt die Hände auch vorne aufs Gesicht über die Augen und lasst sie runterrutschen. erinnert euch an euer Schlafgesicht! **Spürt nach:** Kann der Unterkiefer dabei langsam sinken, so dass der Mund sich weiter öffnet?

### Achtet darauf

Macht nicht einfach den Mund weiter auf, sondern versucht, den Unterkiefer so zu entspannen, dass er mit den Händen nach unten sinkt.