

Einfach locker bleiben - auch im Gesicht (kleine gesichtsakrobatische Anleitung)

Guten Tag meine Damen und Herren!

Also für Körper, Geist und Seele wird ja immer wieder viel getan. Aber wie sieht es mit der Gesichtsmuskulatur aus? Viele Mitmenschen laufen mit total vernachlässigter und regelrecht schlaffer oder überspannter Mimik umher. Und wenn wir ehrlich sind: eine schwache Mundmuskulatur ist doch nicht anziehend.

Aber bleiben Sie zuversichtlich! Mit einem bisschen guten Willen und ein paar lockeren Übungen können wir vieles zum Guten wenden.

Zunächst einmal bleiben Sie ernst und schütteln Sie einfach Ihren Kiefer aus.

Wenn Sie das Gefühl haben, das ist animalisch und nicht von dieser Welt, dann kann ich Sie beruhigen. Sie sind auf dem richtigen Weg! Jetzt ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis es für Sie ganz normal wird wie das tägl. Zähneputzen.

Konzentrieren Sie sich auf Atem und Stimme noch vor dem Sprechen. Nur nicht überreagieren! Einfach die goldene Mitte wählen.

Ihre Stimme bekommt dadurch Betonung, Charakter und Gesicht. Ja, sie wird regelrecht zum Leben erweckt und erhält auch noch eine Seele.

Nur, damit Sie vorbereitet sind: Es kann dadurch zu Verwechslungen mit Personen des öffentlichen Lebens kommen. Das macht aber nichts, gönnen Sie sich den Spaß!

Nun zum Vorglühen der Vokale. Mir ist ganz gleich ob Sie sich für das A, E, I, O oder U entscheiden. Spitzen Sie die Lippen, ziehen Sie eine Luftkugel ein und lassen den Unterkiefer nach unten fallen. Ja und dann einfach erleichtert wie im Urlaub gähnen. Lassen Sie es frei heraus! Arbeiten Sie ohne Hand vor dem Mund. Werden Sie ruhig unhöflich! Wer ungehemmt arbeitet schafft die besseren Urlaute, und so mancher konnte so schon ungeahnte und auch neue Kontakte knüpfen.

Was auch ausgesprochen gut wirkt, sind süße Spagetti aus Gummibärchenmaterial oder entrollte Lakritzschnecken. Einfach die Hände auf dem Rücken unterbringen und dann das verführerische Naschwerk Zentimeter für Zentimeter verschlingen. Jetzt nur noch mit den Lippen flattern und dann ist es auch schon so weit. Danach verfügen Sie über

eine hinreißend entspannte Gesichtsmuskulatur und haben außerdem noch eine bezaubernd resonanzreiche Stimme.

Das Ergebnis wird Sie überraschen! Wer viel übt bietet seinen Mitmenschen einen geschmeidigen und gepflegten Gesichtsausdruck. Schlaff und überspannt war gestern und muss nicht sein. Jetzt kann der Tag nett werden!