

Vom Nussknacker zum lockeren Kiefer

Ein entspannter und mobiler Kiefer verstärkt die deutliche Aussprache und unterstützt unsere Stimme!

Zusammengebissene Zähne und Starrheit lassen auch die Sprache monoton wirken und überfordern die Stimme. Stimmermüdung kann die Folge sein! Das ist das geringste Störungsbild einer Stimmproblematik und liegt dann vor, wenn Sie nach einem Arbeitstag abends nicht mehr sprechen wollen oder unter Umständen auch nicht mehr können.

Nehmen Sie sich Zeit und wenden Sie sich einmal liebevoll Ihrer Kaumuskulatur zu! Spüren Sie Verspannungen im Kiefergelenk? Knirschen Sie nachts mit den Zähnen? Dann machen Sie diese Übungen wann immer Sie Zeit finden, zum Beispiel beim Fernsehen und wiederholen Sie sie häufig!!

Nach einiger Zeit werden Sie bemerken: Verspannungen haben keinen Platz mehr oder wenn doch, lassen sich diese rascher lösen!

Wahrnehmende Vorübung:

- Nehmen Sie Ihre Mundhöhle wahr. Haben Sie viel Raum? Ist es eng?
- Was macht Ihre Zunge? Ist Sie aktiv oder liegt sie entspannt am Mundboden?
- Nun beißen Sie fest zusammen und lassen wieder locker! Das machen Sie ein paar Mal. Sie bemerken die unterschiedlichen Spannungsverhältnisse!?
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihr Genick: Ist es in einer neutralen Position? Ist Ihr Kopf nach vorne geschoben?

Kieferlockerungsübungen:

- Schließen Sie die Lippen, legen Sie Ihre Hände auf Ihre Kiefergelenke und beißen Sie einmal fest zusammen. Sie spüren die Konturen des darunterliegenden Muskels. Sie öffnen den Mund und streichen den Konturen entlang von oben nach unten den Muskel sanft aus. Wiederholen Sie es maximal 5 Mal.
- Geben Sie Ihrer Mundhöhle Raum! So als hätten Sie eine große Nougatkugel auf der Zunge liegen
- Jetzt öffnen Sie 7 Mal langsam den Mund soweit dies ohne Kraftaufwand möglich ist, und schließen ihn langsam wieder. Beim 8ten Mal lassen Sie den Mund offen und schieben Ihr Unterkiefer langsam hin und her. Wiederum 7Mal auf jede Seite.
- Jetzt schließen Sie wieder die Lippen und nehmen Sie die gewonnene Weite im Mundraum wahr, genießen Sie sie und versuchen Sie diese bei Ihrem nächsten Gespräch beizubehalten!

Buchtipp: Wenn die Zähne knirschen Autorin: Ulla Beushausen ISBN: 978-3-8248-1241-7





Sanne Stria ist auf Sprech-und Stimmstörungen spezialisierte Logopädin aus Wien. Sie hält exklusive Einzelcoachings ab und lässt Ihr Wissen auch in Seminare („Yoga-Atem-Stimme“, „Kraftquelle Stimme“) einfließen sowie in individuell buchbare Workshops.

Sie hat mit **Ausgesprochen gut! Das Buch für eine gute Sprechtechnik** ein umfangreiches Portfolio an Übungen für eine deutliche Aussprache herausgegeben!

Kontakt: sanne@stria.at oder 0664-3519951 oder www.sannestria.at