

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Den Kopf frei machen

Entspannung für Augen, Gesicht und Kiefer

Live Online Training

Häufig sind wir uns nicht bewusst, dass man uns den Stress, den wir haben auch ansieht. Wir haben uns an ein gewisses Maß ständiger Anspannung gewöhnt und halten es möglicherweise für den Normalzustand. So wird oft gar nicht bemerkt, dass die Muskeln des Gesichts, des Mundes und der Augen ständig angespannt sind. Den Kopf wieder frei zu machen: Darum geht es in dieser Formation.

Die Augen sind nicht nur zum Sehen da. Neben der räumlichen Orientierung dienen sie dazu, unsere Bewegungsabläufe zu organisieren und uns im Gleichgewicht zu halten. Der heutige intensive Gebrauch von Smartphones etc. verlangt eine ständige Nah-Anpassung unserer Augen. Der Hals wird nach vorne geschoben, die Nackenmuskulatur spannt sich an, weil sie das Gewicht des Kopfes (zurück-) halten muss. Das Brustbein sinkt ein, die Atmung wird flach, selbst die Stimme verliert an Klang.

Die Muskeln des Gesichts, die für die Mimik sorgen, sind direkt mit der Augenbewegung gekoppelt. Bei ständiger Nah-Fokussierung der Augen zieht sich die Stirn zusammen und es kommt zu den steilen Konzentrationsfalten. Ist unsere Mimik verhärtet und steif, verlieren wir an Ausdruck und laufen Gefahr, falsch verstanden zu werden. Kiefer, Zunge und Lippen ermöglichen uns nicht nur die Artikulation. Der Masseter (Kaumuskel) ist der stärkste Muskel unseres Körpers, dient er doch primär dazu, Nahrung zu zerkleinern. Aber er ist auch ein Stressmuskel und muss häufig als „Ventil“ in der Nacht erhalten, wenn man die (oft ungelösten) Probleme des Tages „zermalmt und zerknirscht“. Kopfschmerzen, Zahnprobleme, Stimm- und Artikulationsstörungen, selbst Beschwerden an der Wirbelsäule bis zum Becken können die Folge sein.

Wirksame Abhilfe können spezielle Übungen für die unbeweglich gewordenen, verspannten oder verhärteten Muskeln dieser Bereiche schaffen. Die betroffenen Muskeln werden gelockert und von Verspannungen befreit. Gelenke werden gelöst und wieder beweglicher. Alle Übungen sind „Selbsthilfeübungen“ und können zu Hause oder in der Schule wiederholt werden.

Das Seminar bietet genug Raum, sich über Praxis-Erfahrungen intensiv austauschen. Wünsche werden im Verlauf berücksichtigt. Gemeinsam werden Transfer-Strategien entwickelt, die neu gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten in den Arbeitsalltag zu integrieren.



Julia Kokke M.A.
Sprachwissenschaftlerin

Kontakt
Telefon +(49) 0511.37007380

Schaumburgstrasse 28
D-30419 Hannover - Herrenhausen

E-mail info@JuliaKokke.de
Internet www.JuliaKokke.de