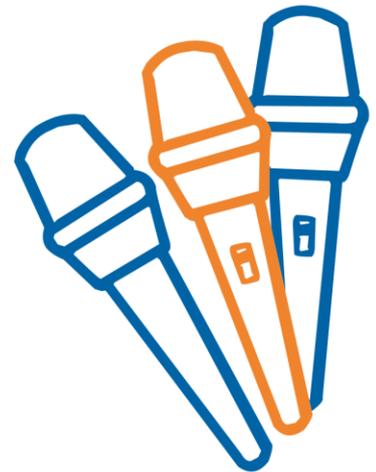


Vocal Coach

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 freizumachen: Darum geht es in diesem Kurs.

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 herhalten, 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 bei der Arbeit 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 Alltag zu integrieren.

Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung
Neues erfahren - freier agieren



Wissen:

Die Teilnehmer/-innen kennen:

- Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS)
- den Zusammenhang zwischen Augenbeweglichkeit und Stimmqualität
- den Zusammenhang zwischen Nacken- und Augenbeweglichkeit
- den Zusammenhang zwischen Augen- und Kieferbeweglichkeit
- den Zusammenhang zwischen Artikulation und Zungenbeweglichkeit.

Fähigkeiten:

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage:

- ein Gefühl dafür (wieder-) zu erlangen, wie sich der Körper anfühlt, wenn er entspannt ist
- die Aufmerksamkeit von den Anforderungen der Außenwelt auf sich selbst zu richten
- sich kleine Auszeiten, in denen man sich nur auf sich selbst konzentriert, zu verschaffen.

Haltung:

Die Teilnehmer/-innen:

- nehmen Stress-Zustände an sich selbst früher und bewusster wahr und wissen, dass man sich nicht daran gewöhnen muss, sondern gezielt etwas dagegen tun kann.

Methodik:

- Gruppenarbeit mit angeleiteten Entspannungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen.
- Kleingruppenarbeit zum intensiven Austausch untereinander und Entwicklung von Transferstrategien.

Umfang: 6 zweistündige Module (insgesamt 12 Stunden)