

Eigenübungen zur Behandlung der Kiefergelenke

Ausgangsposition

Legen Sie sich entspannt auf den Boden oder auf eine Liege. Der Kopf sollte gerade auf der Unterlage liegen, evtl. auf einem kleinen Kissen.

Zungenlage während aller Übungen: Legen Sie während der ganzen Behandlung Ihre Zunge direkt hinter die Schneidezähne an den oberen, vorderen Gaumen. Die Lippen und die Zähne leicht schließen, nicht zusammenbeißen.



Fußposition beim Einatmen

Während der Einatmung bewegen Sie locker und entspannt die Fußspitzen zum Körper hoch. Füße senkrecht stellen.



Fußposition beim Ausatmen

Während der Ausatmung lockern Sie Ihre Füße und bewegen die Fußspitzen nach unten. Spitzfußstellung.
Während der ganzen Behandlung die Füße immer im Atemrhythmus mitbewegen.



Kiefergelenkübung

Legen Sie die Finger bds. flach auf den Unterkiefer: die Fingerkuppen 1-3 liegen hinter dem Ohr, die Fingerkuppen 4-5 vor dem Ohr. Tief einatmen und die Luft gut 6 Sekunden anhalten, gleichzeitig mit beiden Händen leicht zur Kinnschuppe nach unten ziehen. Beim Einatmen die Fußspitzen nach oben ziehen. Beim Ausatmen den Zug mit den beiden Händen etwas nachgeben und Fußspitzen nach unten bewegen.

