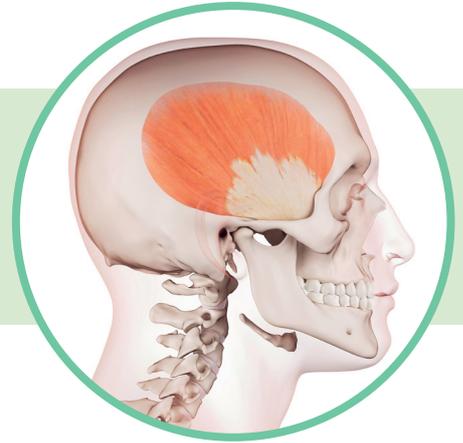




M. TEMPORALIS

AUSSTREICHEN UND ENTSPANNEN



Ein kurzer Ausflug in die Anatomie

Lage und Funktion: Der flächige Temporalis-Muskel befindet sich links und rechts auf der Schädelseite. Durch die fächerförmige Anordnung seiner Fasern sind unterschiedliche Zugrichtungen möglich: Zusammenbeißen, Vor-, aber vor allem Zurückschieben, sowie auch die seitliche Bewegung des Unterkiefers.

Er überspannt mehrere Schädelknochen und bündelt sich dann zu einer kräftigen Sehne, die an einem Vorsprung des Unterkieferknochens ansetzt.

Mögliche Probleme: Verspannungen können zu Schmerzen im Kopf- und Kieferbereich führen und die Mundöffnung beeinträchtigen.

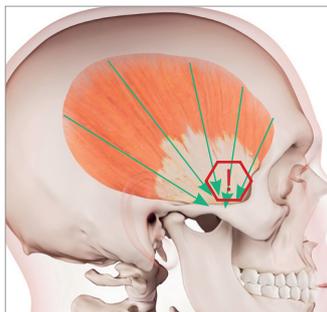
Eine Überbelastung, z. B. durch wiederkehrende, belastende Mundgewohnheiten wie Knirschen und Pressen oder durch Überdehnung, aber auch Fehlhaltungen in der gesamtkörperlichen Organisation, können Beschwerden in der Kaumusku-
latur verursachen.



Temporalis-Muskel finden

Um den Muskel zu finden, legen Sie Ihre Handballen auf Ihre Wangenknochen und Ihre Handflächen zeigen schräg nach hinten über Ihre Schläfen. Beißen Sie dann ein paar Mal die Zähne fest zusammen. Unter Ihren Fingern spannt sich der Temporalis-Muskel an.

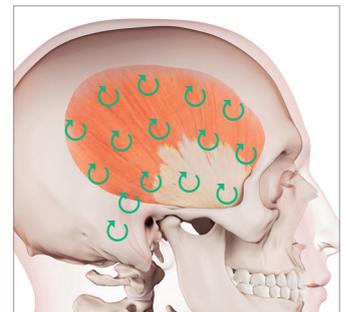
1. Ausstreichen



Streichen Sie die gesamte Fläche des Muskels in ihrem fächerförmigen Faserverlauf mit den Fingerspitzen aus. Versuchen Sie, den Nacken dabei aufgerichtet und entspannt zu halten. Lehnen Sie sich ggf. an eine Wand an oder legen Sie sich auf den Rücken.

Suchen Sie schmerzhafte Verspannungen und verweilen dort mit Ihrem Druck, bis der Schmerz nachlässt. Dieser kann auch in andere Bereiche des Kopfes ausstrahlen.

2. Kreisende Massage



Startend im Bereich der Schläfen massieren Sie sanft kreisend bogenförmig zuerst den Bereich um das Ohr herum. Setzen Sie erneut an der Schläfe an und arbeiten so Linie für Linie den gesamten Bereich des Muskels ab.

Hinweis: Üben Sie bitte keinen zu starken Druck in der weichen Mulde des Schläfenbereiches aus.



3. Mundöffnung mit leichtem Zug



Setzen Sie Ihre Handballen beidseits auf Ihrem Kieferwinkel auf. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Kieferbereich und lassen Sie dort bewusst ganz locker.

Spüren Sie die Schwere Ihrer Hände, wie sie Ihr Unterkiefer leicht und sanft nach unten leiten. Prüfen Sie noch einmal, welche Bereiche Ihres Körpers noch mehr loslassen können.

Geben Sie mit den Handballen einen sanften Zugimpuls nach **vorne-unten**. Bleiben Sie im Wohlfühlbereich. Verweilen Sie hier einige Sekunden und genießen Sie die Länge in Ihrer Kiefermuskulatur.

3. Temporalis entspannen



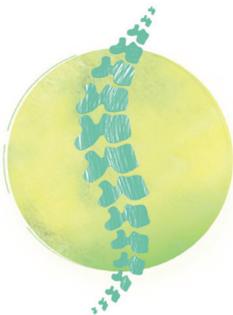
Sitzen sie bequem und angelehnt oder legen Sie sich auf dem Rücken ab.

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie sich erwärmen. Legen sie Ihre Handflächen auf Ihren Schläfenbereich. Schließen Sie gerne dabei die Augen.

Spüren Sie die den sanften Kontakt Ihrer Hände und lassen Sie die entspannende Wärme in die Muskulatur einschmelzen. Atmen Sie für einige Momente gleichmäßig und natürlich ein und aus und lassen Sie bewusst alle Anspannung los: Im Kiefer, im Nacken, zwischen den Augenbrauen, im Bauchraum...

Tipp: Diese Übung können Sie auch gut vor dem Einschlafen durchführen, um entspannt in den Schlaf zu finden.

NATURHEILPRAXIS OSTEOPATHIE



Praxis für
integrative Osteopathie

Astrid Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg



INTEGRATIV

Osteopathie und Naturheilkunde -
eine runde Verbindung.

Kraniosakral · Kieferbehandlung/CMD
Bewegungsapparat · Organe
Phytotherapie · Darmtherapie



BEWEGT

Von der Selbstwahrnehmung
zur Selbsthilfe in Bewegung.

Bewegungs- und Spannungsmuster
spüren, erkennen und auflösen mit
sensomotorischen Übungen.



BEWUSST

Regeneration und Neurausrichtung
in Körpertherapie und Coaching.