



KOPF & KIEFER

ENTGEGENGESETZTES GLEITEN



Entspannung für Kiefermuskulatur und Nacken

Unsere Bisslinie bildet eine Ebene mit dem Übergang des Hinterkopfs zum Nacken. Die passive, langsame Bewegung von Kopf und Unterkiefer in entgegengesetzte Richtungen erleichtert das Loslassen von Nacken- und Kaumuskulatur.

Der sanfte Schub der Arme, die Kopf und Kiefer führen, integriert das Gleiten der Schulterblätter und ein rhythmisches Aus-

dehnen und Zusammenziehen im oberen Brustkorbbereich in diese wohltuende Bewegungssequenz.

Begeben Sie sich in eine bequeme Position im Sitzen oder im Liegen. Nehmen Sie hierfür gerne immer auch Hilfsmittel zur Hand, um die Position der Arme zu unterstützen oder die Knie z.B. mit einer zusammengerollten Decke zu unterlagern.



Test für die Beweglichkeit des Unterkiefers zu den Seiten

Öffnen Sie leicht Ihren Mund und schieben Sie Ihr Unterkiefer langsam von der Mitte aus nach rechts. Kommen Sie langsam mit dem Unterkiefer zurück zur Mitte und schieben es von dort aus behutsam nach links. Merken Sie sich, wie gut und wie weit diese Bewegung ging und welche Seite eventuell etwas schwerer fiel. Prüfen Sie auch, wie sich die Mundöffnung anfühlt.

1. Kopf mit der Hand rollen



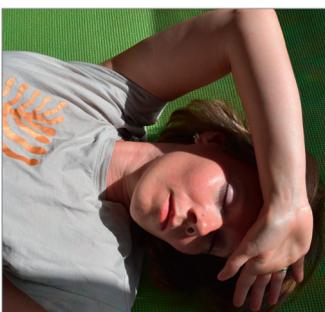
① Legen Sie den Handrücken Ihrer rechten Hand locker auf Ihre Stirn. Schließen Sie Ihre Augen und begleiten Sie langsam und sanft Ihren Kopf mit Ihrer Hand nach rechts.

② Spüren Sie dabei in Ihren Nackenbereich und versuchen Sie, dort bewusst locker zu lassen und die passive Kopfbewegung, die von der Hand ausgeht, gewähren zu lassen. Geben Sie sich ausreichend Zeit. Der Augenmerk liegt auf dem Loslassen der Muskulatur, nicht auf dem Umfang der Bewegung.

③ Rollen Sie Ihren Kopf sachte zurück zur Mitte und dann ebenso behutsam nach links. Wiederholen Sie dieses langsame Hin- und Herrollen einige Male.

④ Wechseln Sie nun die Hand und legen den Handrücken Ihrer linken Hand auf Ihre Stirn.

⑤ Schließen Sie Ihre Augen und leiten auch mit dieser Hand die langsamen Rollbewegungen des Kopfes nach links und rechts ein und wiederholen diese einige Male.





2. Kopf und Kiefer in entgegengesetzte Richtungen gleiten lassen



① Öffnen Sie leicht Ihren Mund. Greifen Sie Ihr Kinn von unten mit der rechten Hand. Die linke Hand liegt sanft auf der Stirn mit der Handfläche oder dem Handrücken.

② Rollen Sie den Kopf mit der Hand nun langsam ein wenig nach rechts. Führen Sie Ihr Unterkiefer dabei gleichzeitig in einer fließenden, behutsamen Bewegung mit der Hand am Kinn nach links.



③ Rollen Sie langsam über die Mitte den Kopf nach links und führen das Kiefer dabei in einer fließenden, mit dem Kopfrollen abgestimmten Bewegung nach rechts.

Die Bewegung muß nicht groß sein. Je mehr Sie ins Spüren und Lockerlassen kommen, desto effektiver wird die Übung sein. Gehen Sie bitte auch über keine Schmerz- oder Bewegungsgrenze. Führen Sie die Bewegung so aus, dass sie sich wohltuend und angenehm anfühlt und versuchen Sie, auch im restlichen Körper bewusst entspannt zu bleiben.

④ Gleiten Sie etwa 5 Mal langsam auf diese Weise von links nach rechts. Wechseln Sie dann die Hände und wiederholen die Bewegung noch einige Male.

Fühlen Sie, wie die Kiefergelenke freier werden und Bewegung auch im oberen Nacken ankommt und dort sanft mobilisiert?



⑤ *Wie fühlt es sich an, wenn Sie auch die Augen in die Bewegung einbeziehen?* Lassen Sie die Augen in einem großen, langsamen Bogen in die selbe Richtung mitgehen, in die der Kopf rollt. Die Augen dürfen dabei auch gerne geschlossen bleiben.

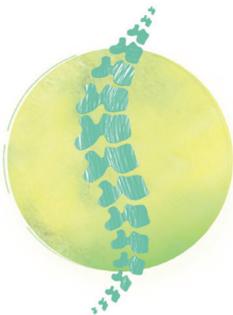
Nachtest: Wenn Sie nun noch einmal Ihr Unterkiefer nach rechts und links bewegen und den Mund einmal öffnen - können Sie eine Veränderung zu vor der Übung feststellen?



Audio:

Diese Übung gibt es auch als Audio-Anleitung. Sprechen Sie mich gerne an, um den Link zu erhalten.

NATURHEILPRAXIS OSTEOPATHIE



Praxis für
integrative Osteopathie

Astrid Meinl
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 Neuausrichtung in Körpertherapie und Coaching.