



# Kiefergelenks- entspannung

Die Kiefergelenke spiegeln den Spannungszustand des gesamten Körpers.

Über die Entspannung der Kiefergelenke kann Entlastung im gesamten Körper erreicht werden. Entspannungsschwerpunkte sind Kopf und Nacken.

## Wirkung

- entspannt
  - die Kaumuskulatur
  - die Kiefergelenke
  - die Muskeln von Kopf und Nacken
  - den gesamten Körper (absteigend vom Kopf bis zu den Füßen)
- allgemein ausgleichend und beruhigend

## anwendbar bei

- Zähneknirschen oder -pressen
- Kiefergelenksbeschwerden
- seitlichem Kopfschmerz
- Stress und Überlastung

## Ablauf

Setzen Sie sich bequem hin.

Die Fingerspitzen seitlich auf die Wangen legen (zwischen Wangenknochen und Unterkiefer).

Dann den Druck wegnehmen, aber dennoch mit den Fingerspitzen in Kontakt mit den Wangen bleiben. Lassen Sie Ihre Ellenbogen locker neben dem Oberkörper hängen.

Nun stellen Sie sich vor, Ihre Wangen wären Butter. Stellen Sie sich auch vor, dass Ihre Finger in die Butter einschmelzen. - Mit Druck können Sie nichts erreichen, allerdings mit Wärme und Geduld. Nach einiger Zeit beginnt sich der Unterkiefer leicht in Richtung Fußboden zu bewegen: die Kaumuskeln werden lockerer und damit verringert sich der Druck auf die Kiefergelenke, der gesamte Körper kann entspannen.

Falls keine Entspannung auftreten sollte, überprüfen Sie, ob Ihre Fingerspitzen ohne Druck oder Zug auf den Wangen liegen und haben Sie Geduld mit sich.

## Ende

Die Übung ist zu Ende, wenn Sie das Gefühl haben,

- Ihre Wangen sind entspannt,
- Sie könnten in alle Ewigkeit weitermachen oder
- dass 'es gut ist'.

Das dauert gewöhnlich nur wenige Minuten.

Diese Entspannungsübung für die Kiefergelenke ist eine leichte Modifikation der Selbsthilfetechnik, die John E. Upledger, DO, OMM in den 1980er Jahren beschrieben hat.