



6 RICHTUNGEN

1. KIEFER NACH LINKS UND RECHTS



Basics für sensomotorische Kieferübungen

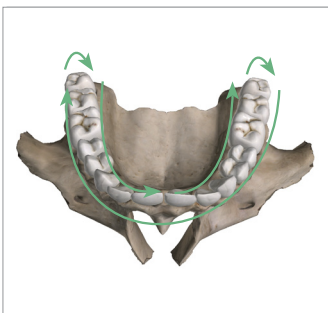
Über das sanfte Ansteuern von Muskelgruppen und ihren Gegenspielern sowie dem aufmerksamen Spüren und beobachten möchten wir unserem Nervensystem Alternativen zu gewohnten Bewegungsabläufen und Spannungszuständen anbieten.

Weniger ist mehr: Führen Sie die Bewegungen nur so weit aus, wie sie sich in diesem Moment leicht anfühlen. Diese zarte Grenze erkennen Sie, wenn Sie die Bewegung langsam und

mit ihrer vollen Aufmerksamkeit ausführen, statt sie einfach nur zu wiederholen. Es geht bei diesen Übungen mehr um Koordination, als um Muskelkraft oder Dehnung.

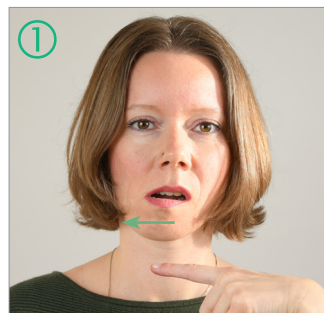
Wo darf ich noch mehr loslassen? Beobachten Sie, ob bei den Kieferbewegungen noch woanders im Körper Spannung einsetzt und ob diese gerade wirklich nötig ist. Bleiben Sie im Nacken möglichst aufgerichtet und lassen Sie Ihren Atem ganz natürlich weiterfließen.

1. Unterkieferbewegung von rechts nach links



Vortest: Zungenkreisen

Umkreisen Sie Ihre obere Zahnreihe auf der Innen- und Außenseite mit Ihrer Zunge - vor allem rund um die Kurven der hinteren Backenzähne. Eine detaillierte Anleitung finden Sie auf Übungsblatt Nr. 6.

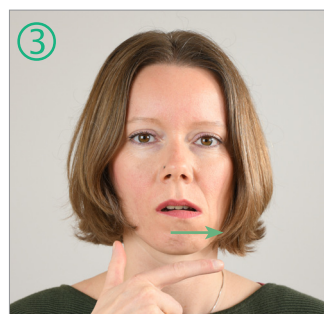


Öffnen Sie leicht den Mund und schieben Sie Ihr Unterkiefer langsam nach rechts.



Legen Sie Ihre rechte Hand auf der rechten Seite Ihres Kinns an und schieben Sie Ihr Unterkiefer behutsam nach rechts gegen den sanften Widerstand Ihrer Hand.

Spüren Sie, wo sich die Muskulatur anspannt und wo sie sich längen darf.



Von rechts startend bewegen Sie nun langsam und mit viel Aufmerksamkeit Ihr Unterkiefer in einer fließenden Bewegung in Richtung linke Seite.



Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern ruckartig, zittrig oder holprig, bewegen Sie Ihr Unterkiefer wieder einige Millimeter nach rechts, mit bewusstem, leichtem Druck in die Hand an Ihrer rechten Kinnseite. Setzen Sie dann die Bewegung nach links langsam weiter fort.

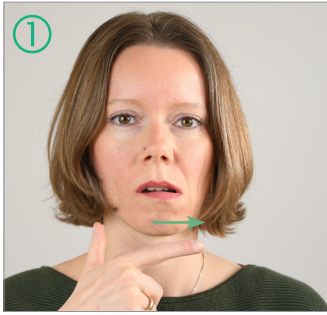


Wenn Sie auf der linken Seite angekommen sind, legen Sie Ihre linke Hand an die linke Seite Ihres Kinns an und schieben Sie Ihr Unterkiefer behutsam nach links gegen den Widerstand Ihrer Hand.

Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



2. Unterkieferbewegung von links nach rechts



Öffnen Sie leicht den Mund und schieben Sie Ihr Unterkiefer langsam nach links.

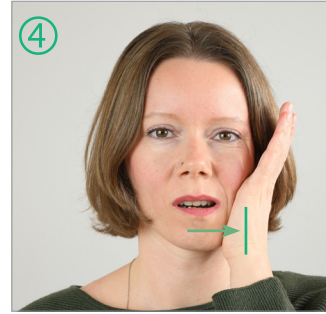


Legen Sie Ihre linke Hand auf der linken Seite Ihres Kinns an und schieben Sie Ihr Unterkiefer behutsam nach links gegen den sanften Widerstand Ihrer Hand.

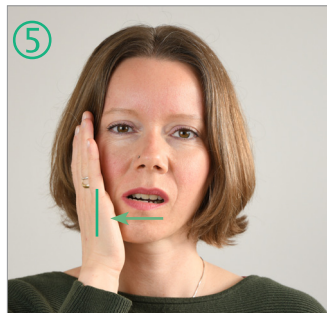
Spüren Sie, wo sich die Muskulatur anspannt und wo sie sich längen darf.



Von links startend bewegen Sie nun langsam und mit viel Aufmerksamkeit Ihr Unterkiefer in einer fließenden Bewegung in Richtung rechte Seite.



Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern ruckartig, zitterig oder holprig, bewegen Sie Ihr Unterkiefer wieder einige Millimeter nach links, mit bewusstem, leichtem Druck in die Hand an Ihrer linken Kinnseite. Setzen Sie dann die Bewegung nach rechts langsam weiter fort.



Wenn Sie auf der rechten Seite angekommen sind, legen Sie Ihre rechte Hand an die rechte Seite Ihres Kinns an und schieben Sie Ihr Unterkiefer behutsam nach rechts gegen den Widerstand Ihrer Hand.

Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



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 Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg

OSTEOPATHIE-NEUBIBERG.DE ☎ 089-70 95 92 23



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.



6 RICHTUNGEN

2. KIEFER ÖFFNEN UND SCHLIESSEN



Basics für sensomotorische Kieferübungen

Über das sanfte Ansteuern von Muskelgruppen und ihren Gegenspielern sowie dem aufmerksamen Spüren und beobachten möchten wir unserem Nervensystem Alternativen zu gewohnten Bewegungsabläufen und Spannungszuständen anbieten.

Weniger ist mehr: Führen Sie die Bewegungen bitte nur so weit aus, wie sie sich leicht anfühlen. Diese zarte Grenze erkennen Sie, wenn Sie die Bewegung langsam und mit ihrer

vollen Aufmerksamkeit ausführen. Diese Grenze kann tagesformabhängig oder im Laufe des Übens variieren. Es geht hier mehr um Koordination, als um Muskelkraft oder Dehnung.

Wo darf ich noch mehr loslassen? Beobachten Sie, ob bei den Kieferbewegungen noch woanders im Körper Spannung einsetzt und ob diese gerade wirklich nötig ist. Bleiben Sie im Nacken möglichst aufgerichtet und lassen Sie den Atem natürlich weiterfließen.



Test der Kieferöffnung

Prüfen Sie, ohne den Nacken zu überstrecken, wieviele Querfinger zwischen die beiden Zahnreihen passen. - Zwei, drei, vier?

1. Von Kieferschuß zur Kieferöffnung



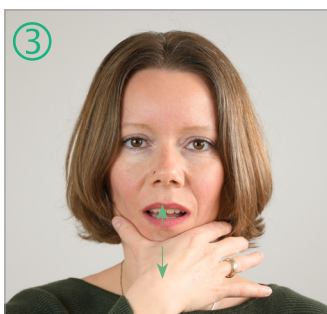
Legen Sie Daumen und Zeigefinger von oben auf Ihrem Unterkieferknochen auf. Beißen Sie nun Ihre Zähne zusammen. Ihre Hand gibt dabei ein wenig Widerstand nach unten.

Spüren Sie, wo sich die Muskulatur anspannt und wo sie sich längen darf.



Öffnen Sie nun langsam und mit viel Aufmerksamkeit Ihren Mund und lassen Ihr Unterkiefer nach unten sinken. Lassen Sie bewusst los.

Achten Sie darauf, den Nacken dabei nicht zu überstrecken.



Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern ruckartig, zitterig oder holprig, gehen sie mit Ihrem Unterkiefer wieder einige Millimeter zurück nach oben. Bieten Sie mit Ihrer Hand dabei einen leichten, sanften Widerstand. Setzen Sie die Mundöffnung dann weiter fort.



In der Mundöffnung angekommen, legen Sie Ihre Hand von unten an Ihr Kinn an und geben somit einen Widerstand. Öffnen Sie Ihr Kiefer bewusst gegen diesen Widerstand.

Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



2. Von der Kieferöffnung zum Kieferschluß



Legen Sie Ihre Hand von unten an Ihr Kinn an und geben damit einen Widerstand. Öffnen Sie Ihr Kiefer behutsam gegen diesen sanften Widerstand.

Spüren Sie, wo sich die Muskulatur anspannt und wo sie sich längen darf.



Schließen Sie mit viel Aufmerksamkeit ganz langsam Ihren Mund.

Achten Sie darauf, mit dem Nacken dabei nicht zu überstrecken.



Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern ruckartig, zitterig oder holprig, gehen sie mit Ihrem Unterkiefer wieder einige Millimeter zurück nach unten in die Öffnung. Bieten Sie mit Ihrer Hand dabei einen leichten, sanften Widerstand.

Setzen Sie die Mundöffnung dann weiter fort.



Oben angekommen, legen Sie Daumen und Zeigefinger von oben auf Ihren Unterkieferknochen und bilden einen Widerstand mit leichter Tendenz nach unten. Beissen sie Ihre Zähne entgegen dieses Widerstands zusammen.

Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



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 Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg

OSTEOPATHIE-NEUBIBERG.DE ☎ 089-70 95 92 23



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.



6 RICHTUNGEN

3. KIEFER VOR- UND ZURÜCKSCHIEBEN



Basics für sensomotorische Kieferübungen

Über das sanfte Ansteuern von Muskelgruppen und ihren Gegenspielern sowie dem aufmerksamen Spüren und beobachten möchten wir unserem Nervensystem Alternativen zu gewohnten Bewegungsabläufen und Spannungszuständen anbieten.

Weniger ist mehr: Führen Sie die Bewegungen bitte nur so weit aus, wie sie sich leicht anfühlen. Diese zarte Grenze erkennen Sie, wenn Sie die Bewegung langsam und mit ihrer

vollen Aufmerksamkeit ausführen. Diese Grenze kann tagesformabhängig oder im Laufe des Übens variieren. Es geht hier mehr um Koordination, als um Muskelkraft oder Dehnung.

Wo darf ich noch mehr loslassen? Beobachten Sie, ob bei den Kieferbewegungen noch woanders im Körper Spannung einsetzt und ob diese gerade wirklich nötig ist. Bleiben Sie im Nacken möglichst aufgerichtet und lassen Sie den Atem natürlich weiterfließen.



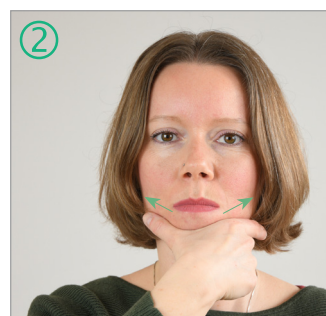
Längentest für Mundboden und obere Halsmuskulatur

Legen Sie die Frontzähne von Ober- und Unterkiefer aufeinander. Heben Sie langsam den Kopf, so dass der Blick immer weiter nach oben geht. Lassen Sie die Frontzähne dabei aufeinander. Bis wo hin geht das gut? In welcher Position beginnen die Zähne aufeinander zu klappern oder es entsteht ein Zug unterhalb des Kinns?

1. Kiefer von vorne nach hinten schieben



① Spreizen Sie Daumen und Zeigefinger und legen Ihre Hand von vorne auf Ihr Kinn. Schieben Sie Ihr Unterkiefer sanft nach vorne gegen den Widerstand Ihrer Hand. Spüren Sie die Länge in Ihrem Mundboden.



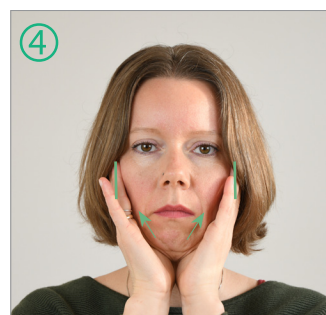
② Ziehen Sie den Unterkiefer Millimeter für Millimeter langsam nach hinten Richtung Hals.

Achten Sie darauf, die Bewegung aus dem Kiefer zu machen, nicht aus dem Nacken.



③ Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern holprig, zitterig oder unsymmetrisch, gehen sie mit Ihrem Unterkiefer wieder wenige Millimeter zurück nach vorne. Bieten Sie mit Ihrer Hand dabei von vorne einen sanften Widerstand.

Lassen Sie dann wieder los und setzen die Bewegung nach hinten fort.



④ Hinten angekommen, legen Sie Ihre Hände links und rechts hinter Ihre Kieferwinkel und geben damit einen Widerstand. Ziehen Sie Ihr Kiefer bewusst gegen diesen Widerstand nach hinten.

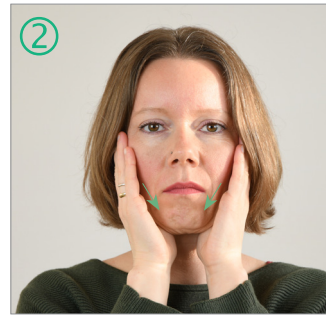
Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



2. Kiefer von hinten nach vorne schieben



① Ihre Hände liegen links und rechts hinter Ihrem Kieferwinkel. Öffnen Sie die Zahnreihen leicht und ziehen Sie Ihr Unterkiefer nach hinten in Richtung Hals. Mit Ihren Händen bieten Sie dieser Bewegung einen Widerstand.



② Lassen Sie den Zug nach hinten Millimeter für Millimeter los und schieben Ihr Kiefer langsam und fließend nach vorne.

Achten Sie darauf, mit dem Nacken dabei nicht zu überstrecken.



③ Immer, wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht fließend abläuft, sondern holprig, zitterig oder unsymmetrisch, gehen sie mit Ihrem Unterkiefer wieder wenige Millimeter zurück nach hinten. Bieten Sie mit Ihren Händen dabei von hinten einen sanften Widerstand.

Lassen Sie dann wieder los und setzen die Bewegung nach vorne fort.



④ Dort angekommen, legen Sie Ihre Hand von vorne auf Ihr Kinn als Widerstand. Schieben Sie Ihr Unterkiefer bewusst noch etwas weiter nach vorne gegen diesen Widerstand und spüren Sie die Länge in Ihrem Mundboden.

Wiederholen Sie die Übung gerne 2-3 Mal.



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 Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg

OSTEOPATHIE-NEUBIBERG.DE ☎ 089-70 95 92 23



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.