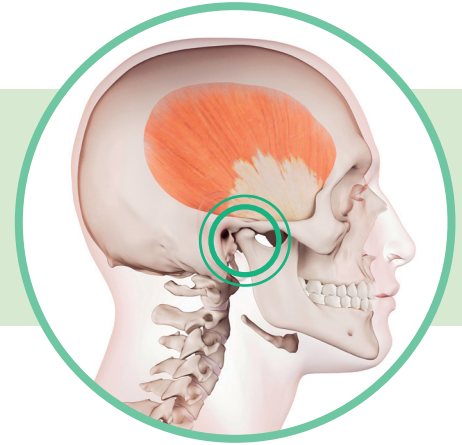




ZUNGENKREISE

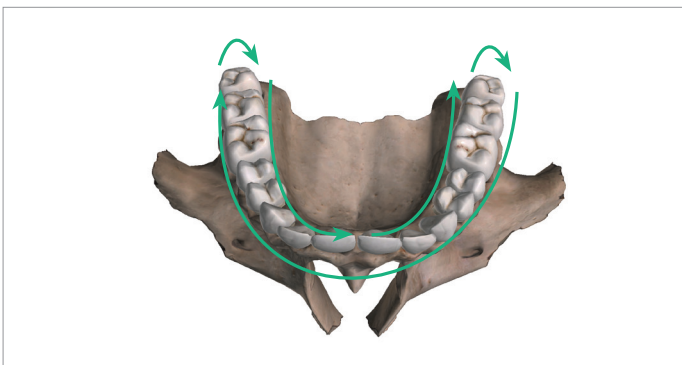
MOBILISATION



Mobilisation von Zunge und Kiefergelenk

Jeden Tag benutzen wir unsere Kau- und Zungenmuskulatur bewusst und unbewusst. Diese Übungen bringen alle Bewegungsrichtungen in die Aufmerksamkeit, fördern die Mobilität des Kiefergelenks und der Zunge und decken Einschränkungen im Bewegungsausmaß auf.

1. Zungenkreisen um die oberen Zahnreihe



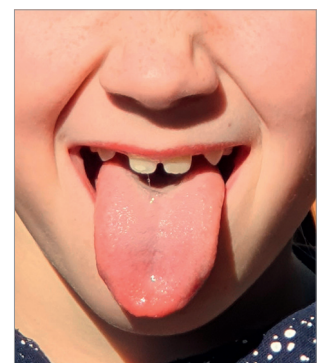
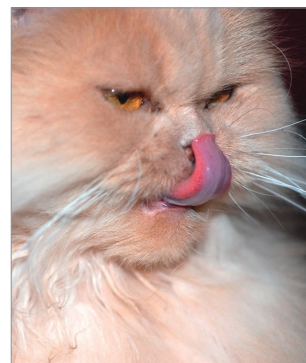
Legen Sie Ihre Zungenspitze von innen mittig an Ihren Schneidezähnen an. Folgen Sie mit Ihrer Zunge der inneren oberen Zahnreihe bis zum letzten rechten Backenzahn. Streichen Sie mit der Zunge um den rechten Backenzahn herum auf die Vorderseite der Zahnreihe.

Verfolgen Sie nun die Außenseite obere Zahnreihe von rechts nach links mit Ihrer Zunge.

Streichen Sie um die Kurve des linken letzten Backenzahns, um wieder auf die Rückseite zu gelangen. Beenden Sie die Runde indem Sie auf der Rückseite zurück zur Mitte streichen.

Wiederholen Sie die Bewegung und wechseln Sie auch zwischendurch die Richtung. Geht die Bewegung in eine Richtung besser?

2. Zunge zur Nase, Zunge zum Kinn



1. Öffnen Sie Ihren Mund leicht und schieben Sie Ihr Unterkiefer leicht nach vorne. Strecken Sie Ihre Zunge kräftig nach oben in Richtung Nase. Dies können Sie mit der Einatmung kombinieren.

2. Öffnen Sie Ihren Mund und strecken Sie Ihre Zunge kräftig nach unten in Richtung Kinn. Dies können Sie mit der Ausatmung kombinieren.

Hinweis: Achten Sie bitte darauf, dass Sie aufgerichtet bleiben und beim Herausstrecken der Zunge nicht den Nacken überstrecken.



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.