

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den Kiefer, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Massage Entspannung	Schläfen aktivieren	bis 1 Min.
Akupressur Massage	Kiefermuskeln kneten	bis 2 Min.
Koordination	Zusammenspiel der Kiefermuskeln	bis 2 Min.
Koordination	Kiefergelenk aktivieren	bis 2 Min.
Mobilisation	Gefühle zeigen	bis 1 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

Kiefer – Übung 2

Kiefermuskeln kneten



Kiefermuskeln kneten

Die gezielte Akupressur und die darauf folgende Massage helfen, Ihre Kiefermuskeln zu entkrampfen.

- Legen Sie die Fingerspitzen unterhalb des Jochbeins mittig auf Ihre Wangen. Pressen Sie mehrmals leicht Ihren Kiefer zusammen und erspüren Sie den sich hervorwölbenden Kaumuskel. Es ist der Massetermuskel, der als einer der vier Kaumuskeln das Jochbein mit dem Unterkieferknochen verbindet.
- Entspannen Sie den Kiefer. Nun beginnen Sie die Akupressur, indem Sie mit den Fingerspitzen beider Hände für einen langen Atemzug auf die Kaumuskeln vorsichtig und nicht zu stark drücken.
- Dann lassen Sie los und entspannen für zwei lange Atemzüge.
- Nun wieder einen Atemzug lang pressen, dann den Druck lösen und für zwei Atemzüge entspannen. Dabei gleichmäßig atmen.
- Wiederholen Sie dies noch einmal.
- Lassen Sie Ihren Kiefer weiterhin entspannt. Dann massieren Sie mit Ihren Fingerspitzen die Kiefermuskeln langsam, kreisförmig und flächig.
- Nehmen Sie Hände und Arme nach unten und lassen Sie Ihre Schultern entspannt hängen.
- Spüren Sie nach, wie weich sich Ihre Kaumuskeln nach Akupressur und Massage anfühlen.



Zuerst die Kiefermuskeln pressen, dann massieren.