

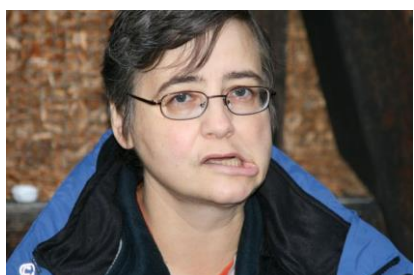
# Kiefer entspannen

---

Der Kiefer hängt direkt mit den Hüften zusammen. Ist der Kiefer verspannt, wie leicht kann das geschehen, verspannen sich auch unsere Hüften. Wenn wir eine kleine Wut spüren, in ein kurzes inneres Ungleichgewicht geraten, wir nicht wagen „nein“ zu sagen usw. um nur einige Beispiele zu nennen. Wir verspannen immer zuerst unseren Kiefer, indem wir die Zähne zusammenbeißen. Als Auswirkungen eines verspannten Kiefers können Kopfschmerzen usw. entstehen.

Diese Technik kommt ohne Manipulation oder Druck aus. Wir berühren sanft und warten ab. Unser Nervensystem registriert unser Halten und „schaut“ nach, was es zu verändern gibt. Wir begleiten diesen Vorgang frei von irgendwelchen Gedanken, Wünschen, Emotionen oder sonstigem. Unser Begleiten ist das gleiche, wie wenn wir ein krankes Kind einfach mit unserer Anwesenheit begleiten. Wir sind einfach für uns und unseren Körper da.

Nach jedem Schritt bewegen wir den Kiefer einige Male nach rechts und links.



## Schritt 1: Wir entspannen das obere Kiefergelenk

Den Mund ganz öffnen. Die Zeigefinger ohne Druck in die „Grube“ vor dem Ohr legen. Es kann sein, dass der Abstand rechts anders ist als der Abstand links. Wir lassen den Mund vollständig geöffnet und begleiten das Gelenk. Je nach Gefühl können wir wieder loslassen und den Kiefer hin und her (siehe oben) bewegen. Je nach Bedürfnis wiederholen wir diesen Vorgang.



## Schritt 2: Wir entspannen den unteren Muskel beim Kiefergelenk

Wir legen ohne Druck 2 bis 3 Finger auf den Muskel unter dem Kiefergelenk. Wir verbleiben ganz nach unserem Gefühl in dieser Stellung. Zum Abschluss bewegen wir den Kiefer hin und her.



## Schritt 3: Wir entspannen das obere Kiefergelenk

Wir halten sanft mit 3 Fingern das Kiefergelenk. Wenn wir uns nicht ganz sicher sind, ob die Position stimmt, dann können wir den Mund kurz öffnen und wieder schliessen, dann bewegt sich das Gelenk. Wir halten das Gelenk so lange wie es unser Gefühl sagt. Zum Abschluss bewegen wir den Kiefer hin und her.



## Schritt 4: Wir schieben sanft den Unterkiefer zum Kiefergelenk

Wir bilden mit unseren beiden Händen ein „V“ und legen sanft unseren Kopf in dieses „V“. Unser Kopf ist nach vorne geneigt und ergibt eine Senkrechte ca. 70 Grad von der Wirbelsäule her. Richtig, wir legen unseren Kopf nur in unser „V“. Durch das sanfte hineinlegen entsteht genug Druck, dass der Kiefer zum Kiefergelenk begleitet wird. Während des Haltens „klappern“ wir mit unseren Zähnen.



# Kiefer entspannen

---

So kann sich alles einfacher verschieben, unsere Muskelbewegungen helfen unserem Nervensystem. Zum Abschluss bewegen wir wieder den Kiefer hin und her.



## Schritt 5: Wir schieben sanft den Unterkiefer zum Kiefergelenk

Wir öffnen nun das vorherige „V“ etwas und legen unseren Kopf hinein. Wir halten die Position ca. 2 cm vom Kinn entfernt.

Während des Haltens „klappern“ wir mit unseren Zähnen. So kann sich alles einfacher verschieben, unsere Muskelbewegungen helfen unserem Nervensystem. Zum Abschluss bewegen wir den Kiefer hin und her.



Nun können wir unseren Kiefer hin und her bewegen und können feststellen, dass sich unser ganzer Kiefer freier fühlt.

Es kann sein, dass wir den Mund nun weiter öffnen können als das vorher der Fall war. Zähne knirschen in der Nacht kann sich legen, da der Druck weg ist. Probiere es einfach aus und bleib neugierig.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

**entdecke-dich-neu.ch**



**Karin Homberger**

Untere Dorfstrasse 64  
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12  
+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch  
www.entdecke-dich-neu.ch