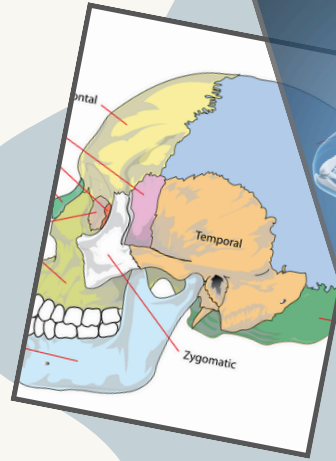


KIEFER-KÖRPER-KURS



Kiefer-Entspannung & Lockerung

Kiefer-Entspannung & Lockerung

Unser Kiefer ist oft ein stiller Speicher für Stress.

Viele Menschen pressen oder knirschen unbewusst mit den Zähnen – besonders in angespannten Phasen.

Das führt zu Verspannungen im Kiefer, Nacken und Schultern.

Mit einfachen, achtsamen Übungen kannst du diese Spannung lösen und wieder mehr Weite und Entlastung spüren.


Nimm dir ein paar Minuten Zeit, atme ruhig und bleibe während der Übungen aufmerksam und freundlich mit dir selbst.

1. Kiefer lockern

Ziel: Verspannungen durch Zähneknirschen oder Pressen lösen, Kiefer und Schulter-Nacken-Bereich entspannen

So geht's:

1. Leg beide Zeigefinger auf die kleinen Grübchen vor deinen Ohren (Kiefergelenke).
2. Öffne langsam den Mund, spüre die Bewegung unter den Fingern.
3. Beim Öffnen sanft einatmen, beim Schließen langsam ausatmen.
4. Wiederhole das etwa 10 Mal.
5. Massiere anschließend mit kleinen kreisenden Bewegungen die Punkte, an denen du Spannung fühlst.

 Danach den Mund locker „baumeln“ lassen und sanft von links nach rechts oder umgekehrt bewegen – das wirkt erstaunlich befreiend.

2. Schulter-Nacken-Lockerer

Ziel: Durchblutung verbessern, Verspannungen lösen

So geht's:

1. Kreis die Schultern langsam nach hinten, 10x.
2. Dann nach vorne, 10x.
3. Zieh die Schultern hoch zu den Ohren, halte kurz – und lass sie dann mit einem Seufzer fallen.
4. Optional: Den Kopf sanft nach rechts, links oder nach vorn neigen – aber **nicht kreisen**, um die Halswirbelsäule zu schonen.



KIEFER-ENTSPANNUNG & LOCKERUNG

3 . Zungenentspannung

Ziel: Tiefere Entspannung des Kieferraums durch Lockerung der Zungenmuskulatur

So geht's:

1. Lege die Zungenspitze sanft hinter die oberen Schneidezähne, ohne Druck.
2. Lass die Zunge locker im Mund liegen, sodass sie den Gaumen leicht berührt.
3. Spüre, wie sich der Unterkiefer dadurch automatisch etwas löst und absinkt.
4. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus – spüre, wie mit jedem Atemzug der Kiefer weicher wird.
5. Bleib für etwa 1–2 Minuten in dieser entspannten Haltung.

💡 **Tipp:** Wenn du bemerkst, dass du im Alltag die Zähne zusammenpresst – erinnere dich an diese Position. Der Satz „Zunge locker, Kiefer locker“ kann helfen.

🌿 Summende Entspannung

Ziel: Vibrationen nutzen, um Spannung im Kiefer- und Gesichtsbereich zu lösen

So geht's:

1. Schließe leicht die Lippen, der Kiefer bleibt locker.
2. Atme tief durch die Nase ein.
3. Beim Ausatmen summe sanft ein „Mmmm“ – spüre, wie die Vibration durch den Kiefer und das Gesicht fließt.
4. Wiederhole das 5–8 Mal, in einem angenehmen Tonbereich.
5. Danach kurz nachspüren – oft entsteht ein angenehmes Kribbeln oder Wärmegefühl im Gesicht.

🌿 Nachspüren

Schließe die Augen für einen Moment.

Atme ruhig ein und aus, und spüre nach:

Wie fühlt sich dein Kiefer jetzt an?

Sind Schultern und Nacken etwas freier, dein Gesicht weicher, lächelst du?

Lass beim Ausatmen alles los, was du nicht mehr brauchst – Spannung, Druck, Gedanken.

Öffne dann langsam wieder die Augen – entspannt, gelöst, präsent.

