

Esercizi di preparazione

Mandibola, mobilizzare

Partenza: seduti; indice sul mento per migliorare la percezione del movimento.

Fase 1: movimento di apertura e chiusura della mandibola in senso verticale.



Fase 2: movimento a falce di luna della mandibola.

Fase 3: protrazione e retrazione della mandibola



Fase 4: si immagina di disegnare un cerchio con il mento.



Controindicazioni: evitare in caso di lussazione o sublussazione della mandibola.

Benefici: la mobilità e l'equilibrio della mandibola e delle strutture a essa collegata hanno un influsso benefico sull'equilibrio, il diaframma e il bacino.