

Vorbereitende Übungen

Kiefer mobilisieren

Ausgangshaltung: Sitzend; der Zeigefinger liegt auf dem Kinn, um die Wahrnehmung zu verbessern.

Phase 1: Öffnen und Schließen des Kiefers in vertikaler Richtung.



Phase 2: Sichelförmige Bewegung des Kiefers.

Phase 3: Vor- und Zurückschieben des Unterkiefers.



Phase 4: Man stellt sich vor, mit dem Unterkiefer einen Ellipse zu beschreiben.



Kontraindikationen: nicht anwenden bei Ausrenkung (Luxation) unvollständige Ausrenkung (Subluxation) des Kiefers.

Wirkung: Die Mobilität des Kiefers hat positiven Einfluss auf das Gleichgewicht, Zwerchfell und Becken.