

## Hinweise zur Übungsausführung:

- Sitzen Sie bei jeder Übung aktiv und aufrecht oder legen Sie sich entspannt auf den Rücken!
- Auf gleichmäßige Atmung achten!
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und konzentriert aus.
- Erhöhen Sie langsam den Druck von sanft bis intensiv, aber bleiben Sie im erträglich tolerablen Bereich!



### Mundboden lockern

Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch und stellen Sie die Ellenbogen auf die Tischfläche. Mit den Daumen nehmen Sie beidseits Kontakt mit den Innenseiten Ihres Unterkiefers auf. Lassen Sie den Kopf mit der Schwerkraft langsam in Ihre Daumen absinken. Verharren Sie entspannt! Sobald die Spannung im Gewebe nachgelassen hat, wechseln Sie die Position der Daumen.



### Kaumuskulatur lockern (m. temporalis, m. masseter)

Massieren Sie mit sanftem bis intensivem Druck beidseits erst die Schläfen, dann die Wangen.



### Gesichtsmuskulatur entspannen

Streichen Sie erst die Stirn, dann die Augenbrauen von innen nach außen aus. Drücken Sie den Punkt an der tiefsten Stelle der Augenhöhle beim Nasenrücken und halten diesen (Blasenmeridian BL2).



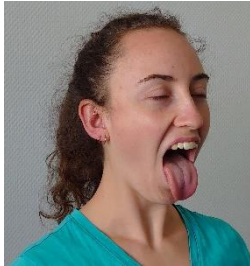
### Kiefergelenk lösen

Legen Sie den gestreckten Daumen auf ihre untere Zahnreihe. Lassen Sie den Unterkiefer locker und senken Sie sanft den Daumen bodenwärts. Zusätzlich können Sie auch mit ihrem Daumen sanft nach vorne ziehen. Wiederholen Sie dies auf der Gegenseite.



**Durchblutung fördern (Ear-pull-Technik)**

Legen Sie ihren Zeigefinger unten tief in die Ohrmuschel und umgreifen mit dem Daumen dahinter den Ohrknorpel. Ziehen Sie den Knorpel in ca. 45° nach unten außen in Richtung der Ellenbogen. Halten Sie den Zug für eine Weile aufrecht.



**Yoga-Übung Löwe (Simhasana)**

Spreizen Sie die Finger ab und stützen Sie sich mit den Handballen am Tisch ab. Die Zunge soweit rausstrecken wie möglich und krümmen Sie diese nach unten. Mit den Augen können Sie einen Punkt zwischen den Augenbrauen oder ihre Nasenspitze fixieren, oder die Augen ganz weit öffnen. Zusätzlich können Sie beim Ausatmen brüllen wie ein Löwe oder ein schnelles lautes „Haaah!“ von sich geben.



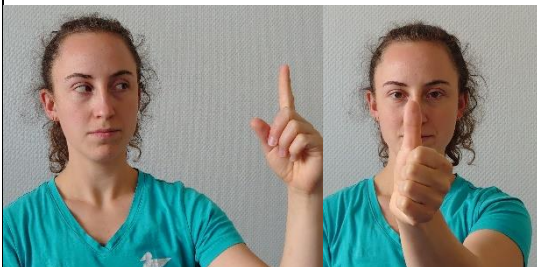
**Kiefergelenk lockern und mobilisieren**

Schieben Sie ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach rechts und links. Sie können dies unterstützen, indem Sie mit dem Zeigefinger in den Mund in die Wange greifen und mit Daumen und Zeigefinger (Zangengriff) nach außen ziehen während Sie den Unterkiefer bewegen. Variante: mit elektrischer Zahnbürste die Innenseite der Wangen „massieren“.



**Muskulatur der Halswirbelsäule lockern und dehnen**

Den Kopf langsam nach links und rechts bis ans Bewegungsende drehen. Den Kopf langsam nach links und rechts zur Seite neigen. Das Kinn in sich nach hinten ziehen, dadurch den Nacken strecken. Dabei aufrecht und aktiv sitzen und die Schultern nach hinten unten ziehen. Im Anschluss die Schulterblätter nach hinten unten kreisen.



**Stabilisation über die Augen**

(tiefe HWS- und Augenmuskulatur)

Sitzen Sie aufrecht und halten Ihren Kopf stabil. Bewegen Sie ihren Finger von rechts nach links und zurück und folgen Sie diesem nur mit den Augen. Halten Sie den Daumen stabil vor sich. Fixieren Sie im Wechsel den Daumen und einen Punkt in der Ferne.

**Hinweis:**

Zusätzlich sind Wärmeauflagen auf Hals, Mundboden, Wangen möglich. Magnesiumgabe verbessert die Entspannungsfähigkeit.

**VITREA Rehasentrum Karlsruhe GmbH, Am Entenfang 12 – 14, 76185 Karlsruhe**

