



# Übung Kiefer massieren

*Diese Übung reduziert die Spannung in unseren stärksten Muskeln: der Kaumuskulatur*

Tasten Sie zunächst Ihre Wangen ab, wenn Sie die Zähne leicht aufeinanderbeißen. Erspüren Sie, wo genau die Kaumuskel nach außen treten und lassen Sie dann wieder Ihren Kiefer ganz locker.

Führen Sie dann mit den Fingerspitzen (drei bis vier Finger) oder auch mit Ihren Fingerknöcheln langsame und feste Kreisbewegungen auf dem Kaumuskel durch. Bearbeiten Sie dabei immer beide Seiten gleichzeitig.

Erspüren Sie die Stellen, die eine große Spannung aufweisen und am schmerzhaftesten sind und konzentrieren Sie sich – trotz des unangenehmen Gefühls – auf diese empfindlichen Stellen.

Beginnen Sie mit einer kurzen Übungsdauer von fünf bis zehn Sekunden. Mit der Zeit können Sie die Anwendungsdauer auf 30-60 Sekunden pro Einheit steigern. Wiederholen Sie diese Übung zwei- bis dreimal.

