



Übung liegender Kreis

Übung zur Flexibilisierung der Kiefer- und Kaumuskulatur.

Suchen Sie sich eine bequeme Sitz- oder Liegeposition.

Öffnen Sie Ihren Mund etwas und bewegen Sie Ihren Unterkiefer langsam in drei Schritten nach vorn. Bewegen Sie dann langsam Ihren Unterkiefer zu einer Seite hin. Ziehen Sie dann Ihren Unterkiefer nach hinten und dann wieder in die Mittelstellung zurück.

Schließen Sie Ihren Mund.

Wiederholen Sie dann die Bewegung auf der anderen Seite. Achten Sie dabei darauf, dass die Seitbewegung nicht bis zum Ende des Bewegungsausmaßes durchgeführt wird.

Wiederholen Sie die Bewegungsübung ca. zehnmal pro Seite.

Alternativ können Sie auch eine liegende 8 mit Ihrem Unterkiefer entlang fahren. Probieren Sie auch Richtungswechsel aus.

