

Vorwort

Wie fühlen Sie sich gerade? Eher angespannt oder gelöst und wohl in Ihrem Körper? Wie fühlen sich Ihr Nacken und die Schultern an? Wie empfinden Sie Ihr Gesicht und den Kiefer? Eher angespannt oder gelöst? Achten Sie doch einen Moment auf Ihren Kiefer und die Zähne. Berühren sich Ihre Backenzähne leicht oder fest oder gar nicht? Empfinden Sie den Unterkiefer als schwebend oder halten Sie ihn eher oben am Oberkiefer fest? Stellen Sie sich jetzt vor, Sie geben die Last der Schultern nach unten ab, Sie fühlen warme Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht und der Unterkiefer hängt schwebend (nicht krampfhaft) am Oberkiefer. Die Zähne berühren sich nicht und die Lippen liegen weich aufeinander. Wie fühlt sich das an?

Damit Sie dieses sicher angenehme Gefühl und die Muskelbalance wieder oft oder immer entstehen lassen können, habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Denn es enthält die besten und einfache Übungen für Wohlbefinden und Entspannung in den Kaumuskeln, im Kiefer- und Nackenbereich. Sie können selbst für die Entspannung des Kiefer-Nacken-Bereichs sorgen und damit Anspannungen, Schmerzen, Kopf-, Ohren- oder Augenschmerzen minimieren oder auflösen. Denn diese Probleme haben häufig sehr viel mit verspannten Kiefermuskeln zu tun. Das Kiefergelenk liegt beispielsweise genau vor dem äußeren Gehörgang. Und der Schläfenmuskel, den wir oft – ohne darüber nachzudenken – bei Kopfweg massieren, gehört zu den Kaumuskeln. Die Nackenmuskeln sind bei

allen Kieferanspannungen dabei. Auch sie zu lösen bringt sehr viel muskuläre Entspannung in den Körper. Ein freier Nacken schenkt dem Kopf eine ausbalancierte Ausrichtung, was Auswirkungen auf den ganzen Körper hat.

Heute spricht man oft vom »Handynacken«, und tatsächlich zeigt das Straßenbild der Neuzeit häufig Menschen mit gesenktem Blick. Gerade nach stundenlangem Blick auf das Smartphone sind Nacken- und häufig auch Kieferprobleme vorprogrammiert. Regelmäßige Nacken- und Kieferübungen sowie Achtsamkeit auf die Haltung und die Kieferspannung sollten so früh wie möglich wieder einen muskulären Ausgleich schaffen.

In diesem Buch geht es vor allem darum, die sogenannten Stressmuskeln wieder entspannen zu lernen und die Kiefer- sowie Kopfgelenke zu befreien. Dann kann auch wieder das Blut zum Gehirn hin leichter fließen. Und der Kiefernerve (Nervus trigeminus) sowie der Ruhenerve (Nervus vagus) werden nicht dauernder Spannung ausgesetzt und gereizt. Ein freies, von Druck befreites Kiefergelenk lässt auch die Nackenmuskeln wieder aufatmen und umgekehrt gilt das Gleiche.

Kieferentspannung: ein Ausgleich für Körper und Seele Die Gesicht- und Kieferentspannung wirkt sich auf den gesamten Organismus entspannend und harmonisierend aus. Sogar militärische Einheiten, die auch unter Stress schnell entspannen und einschlafen müssen und unter großen psychischen und physischen Belastungen trotzdem regelmäßig abschalten können, bringt man bei, wie man das Gesicht, die Kiefermuskulatur und die Augen entspannen kann.