



Kiefer-Gym

Wenn wir Stress haben setzt unser Körper automatisch „Überlebensreflexe“ in Gang. Einer davon ist – wir beißen die Zähne zusammen um unser Kiefergelenk zu schützen = Verteidigungskiefer. Dieses Zusammenbeißen führt zu Verspannungen der Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur und ist dadurch mit Schmerzen verbunden. Ursprünglich waren die Reflexe so angelegt, dass sie durch Bewegung (Kampf/Flucht) aufgelöst wurden. Heute haben wir Stress und

„sitzen“ diesen aus. Das bedeutet, dass unsere Muskeln sehr verspannt, teilweise sogar verhärtet sind – und das betrifft nicht nur die Kaumuskulatur. Diese ist über den Trigenimusnerv mit dem spinalen Nervensystem verbunden welches wiederum mit anderen Muskeln im Körper vernetzt ist und das heißt, wenn wir die Muskeln in unserem Kauapparat entspannen und trainieren kommt das unserem ganzen Körper zu gute.

Kiefer-Gym setzt sich aus 2 Phasen zusammen:

1. *Phase KIEFER entstressen:* Durch das Zusammenbeißen in Stresssituationen werden diese unverzüglich im Schläfenbeinmuskel „abgespeichert“ und sind somit unbewusst ständig präsent. Somit wird im 1. Schritt die Muskulatur mit der Kiefergelenk-Masterbalance entstresst. Eine Technik die aufgrund der Abnahme von Druckpunkten im Kopfbereich etwas unangenehm erscheint jedoch äußerst effektiv und nachhaltig ist. Den Abschluss bildet eine sanfte Entspannungseinheit.
2. *Phase Muskulatur trainieren:* Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird die Muskulatur im Kopf-, Nacken-, Schulterbereich mit gezielten Übungen trainiert und so wird ein Auflösen der Spannungen bewirkt. Den Abschluss bildet hier ein Achtsamkeitstraining welche uns auf die Vorgänge im Körper im „Stressmodus“ aufmerksam macht.

Kiefer-Gym wird in 2 Einheiten im Abstand von 8 bis 10 Tagen zu je 60 Minuten angeboten. Das weiterführende Training kann entweder alleine zu Hause oder in Gruppen von max. 3 Personen in meiner Praxis weitergeführt werden.

Kosten: € 192,-- inkl. MWSt für beide Sessions

www.kinesiologie-rif.at