



KIEFER ABSTREICHEN

Wie oft sind wir nicht recht „verbissen“ unterwegs und agieren nach dem Motto: Zähne zusammenbeißen und durch. Wie oft verbeißen wir uns in ein Problem, einen Ärger oder irgendeine Geschichte. Und das nicht nur sinnbildlich! Unsere Kiefer tun das auch ganz physisch!

Wenn aber der Kiefer fest zusammengebissen wird und das Kiefergelenk blockiert, kann auch der restliche Körper nicht entspannt sein! Wenn wir körperlich ganz angespannt und auf „durchbeißen müssen“ sind, dann sind wir natürlich auch emotional und geistig nicht locker und gut drauf.

Das alles lässt sich mit einer kleinen Übung, die durch ihre Einfachheit besticht (und sich ganz heimlich in jeder Situation machen lässt!) erhoben werden:

Das ist deine AUFGABE:

Setz mit dem Daumen der linken Hand hinterm linken Ohr an,
und dann streich ganz sanft und langsam die Linie deines Kieferknochens nach,
ohne Druck, nur grad soviel Kontakt mit dem Daumen, dass du den Knochen spürst,
und zwar bis zur Mitte des Kinns.

mach das noch zweimal und gleich noch langsamer.

Und dann spür mal rein, wie sie die linke Hälfte des Kiefers anfühlt
und wie im Vergleich dazu die rechte.

Hmm.... überraschend anders, oder?

Wenn du den Unterschied mal gefühlt hast,
mach dasselbe auf der rechten Seite,
schließlich mag die sich auch angenehm entspannen.

Für die ganz Körperbewussten:

Spür mal im ganzen Körper nach,
wo man eventuell noch eine Wirkung bemerken kann,
wenn der Kiefer sich entspannt
(oder zum Test: wenn du die Zähne wieder fest zusammenbeißt,
wo spürst du das sonst noch?).

Da gibt es nämlich noch ein Gelenk,
das eng mit dem Kiefer zusammenhängt!



Welches Gelenk das ist? Das steht dann ganz unten. Aber erst mal experimentier damit, wie sich die Entspannung des Kiefers anfühlt. Mach die Übung unbedingt auch unmittelbar vorm Spazierengehen oder vorm Üben mit deinem Hund!
Und dann beachte, wie sich so ein unverbissener Tag denn anfühlt....

PS: Das Gelenk, das mit dem Kiefergelenk direkt zusammenhängt und vom verbissen/entspannt sein des Kiefers beeinflusst wird, ist das Becken. Wenn also die Zähne zusammengebissen werden, wird die ganze Körperhaltung ein bisschen verklemmt (beim Hund würden wir sagen: er zieht den Schwanz ein). Das wirkt sich natürlich auch auf deinen Hund aus!