

## Übungen um verspannte Gesichtsmuskeln zu lockern:

### **1. Stärkere Muskeln:**

Drücken Sie mit der Hand gegen das Kinn. Schieben Sie es gegen diesen Widerstand nach vorn. Einatmen, Spannung etwa 10 Sekunden halten.

5 x wiederholen

Rechte Hand gegen die rechte Wange pressen. Kinn gegen den Druck 5 x nach rechts bewegen. Dann mit der linken Wange.

Beide Übungen 3 x am Tag wiederholen.

### **2. Relaxe Gelenke:**

Den Mund öffnen, die Fingerspitzen auf die unteren Schneidezähne legen. Unterkiefer nach unten ziehen. Das Dehngefühl für etwa 5 Sekunden halten. 5 x wiederholen.

Mund öffnen, mit der Zungenspitze erst 10 x rechts herum und dann 10 x links herum um die Lippen kreisen.

Beide Übungen 3 x am Tag wiederholen.

### **3. Weniger Schmerz:**

Die Fingerspitzen vor die Ohren legen, sanft drücken, den Mund öffnen. Leicht kreisend etwa 3 Minuten massieren. Massage weitere 3 Minuten über die Wange ausdehnen.

Diese Übung 3 x am Tag wiederholen.

Außerdem nicht vergessen: zum Lockern der Kiefermuskulatur den Mund zwischendurch immer mal wieder 10 Sekunden lang möglichst weit öffnen.

**Das wichtigste aber ist - immer schön locker bleiben und nicht alles so verbissen sehen ;-)).**



Elke Schneckenburger  
Ayurveda Massage  
Heerstr. 85  
76698 Ubstadt-Weiher  
Tel. 07251/61412

[www.elkes-ayurveda-oase.de](http://www.elkes-ayurveda-oase.de)