

1. Stunde Kiefergelenk

Vorstellungsrunde

Vorstellen und warum hier, welche Probleme

Es geht darum den eigenen Körper kennenzulernen, oft sind wir so verspannt, durch die **Übungen ungünstige Bewegungsabläufe wahrzunehmen und vor allem neue (vergessene) kennenlernen und zuzulassen.**

Kleine Reize reichen aus, wenn diese achtsam und bewusst erlebt werden. um den Körper von **neuen gesünderen Bewegungsabläufen** zu über-zeugen.

Die sanften Übungen/ Bewegungen erreichen 1 x **unsere körperliche Ebene**. z.B. für Menschen mit Muskelverspannungen, Rücken und Gelenkschmerzen, Kiefergelenkblockade und Gleichgewichtsproblemen.

So wie **mentale Ebene**. Stressgeplagte finden Ruhe und Entspannung.

Das Kiefergelenk

Stress und Fehlhaltungen im Alltag, Zähneknirschen oder unbewusstes Kieferpressen verursachen häufig Schmerzen in den Kiefergelenken und Kaumuskel. Das kann Kopfschmerzen, Schwindel und Ohrgeräusche zur Folge haben. Das Kiefergelenk ist das komplizierteste Gelenk in unserem Körper und wirkt auf viele andere.

Ein ausbalancierter Unterkiefer wirkt positiv auf Körper und Psyche. Wir werden in den 3 Std. Übungen für den Kiefer machen.

Was ist bei unseren Übungen zu beachten:

Führe jede Bewegung / Übung bewusst und achtsam aus, entdeckend und forschend.

Bewege dich langsam und ohne Anstrengung. Tue immer weniger als du eigentlich kannst

Weniger ist also mehr: kleine, feine oder auch nur gedachte Bewegungen können einen größeren Effekt haben.

Wir werden zwischen den Übungen immer wieder Pausen machen in denen ich auch bitte kurz aufzustellen und 1 x durch den Raum zugehen, so können sich die neuen Bewegungen besser verinnerlichen.

Wiederhole die Bewegungen 15 bis 20 mal in deinen Tempo.

Wir werden erst mal mit einer kleinen Atemübung im Sitzen beginnen

danach auch hier kurz hinstellen und 1 x eine Runde durch den Raum gehen

Wir beginnen mit einer Körperwahrnehmungsübung

dann kurzes Gehen

dann geht es weiter mit einigen Kiefergelenkübungen

lege dich wieder auf deine Matte

Arme entspannt neben deine Körper und Bein leicht geöffnet ausgestreckt , Füße fallen nach aussen.

nehme noch 1 x ganz bewusst deinen Körper wahr , erspüre noch einmal alle Körperteile die auf der Matte nun aufliegen

oder stelle dir vor, wie siehst dein eigenen Körperabdruck im Sand aus.

Dann gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht.

Kurzes Abschlussgespräch