



BEWEGUNG

für unsere KAU-, SCHLUCK- und KIEFERMUSKULATUR

Text: Barbara Schusta

Ja, Sie haben richtig gelesen! Auch für diese Muskelgruppen ist Bewegung wichtig.

Ein kleines Experiment:

Spüren Sie bitte einmal in Ihren Mundraum hinein, Ihre Lippen sind geschlossen, der Mund ist entspannt. Haben Ihre Zähne vom Oberkiefer an irgendeiner Stelle Kontakt zu den Zähnen im Unterkiefer? Egal, ob vorne, in der Mitte oder hinten. Ideal ist es, wenn kein Kontakt besteht. Die Zahnärzte nennen das die „*Ruheschwebe-lage*“. Kontakt soll nur beim Kauen und Schlucken (ca. 2 bis 3 mal/Minute) stattfinden.

Weitere Muskelbewegungen haben wir beim Sprechen. Achten Sie einmal bei sich und anderen Menschen darauf, wie weit sich der Mund beim Reden öffnet. Manch einer unserer Artgenossen bringt vor lauter Verspannungen die Lippen kaum mehr auseinander. Dies ist oftmals auf den sogenannten „*Verteidigungskiefer*“ zurück zu führen. Unser Körpersystem startet in Stresssituationen (Kampf-Flucht) auch bei verbalen Angriffen oder Verletzungen eine Vielzahl von Reflexen, um sich zu schützen. Einer davon ist, dass wir die Zähne zusammenbeißen, um unser Kiefergelenk zu schützen. Die Reflexe werden durch Bewegung (wir kämpfen oder wir fliehen) aufgelöst. In der heutigen Zeit „sitzen“ wir unsere Reflexe aus und so kommt es zu Verspannungen, nicht nur in der Schädelregion.

Zahlreiche Beschwerden sind auf eine zu wenig bewegte Kau-, Schluck- und Kiefermuskulatur zurück zu führen.

Etwas Technisches gefällig?

Wir können die Muskulatur im Kiefer-, Hals- und Nackenbereich nach ihren Funktionen in 3 Gruppen unterteilen:

- Die *Kaumuskulatur* verbindet den Unterkiefer mit dem Schädel.
- Die *Mundbodenmuskulatur* verbindet den Unterkiefer mit dem Brustbein und den Schlüsselbeinen.
- Die *Hals- und Nackenmuskulatur* stabilisiert den Schädel bei Kiefer- und Kopfbewegungen gegen den Schultergürtel - zum Beispiel beim Kauen und beim Sprechen.

Allein durch diese Aufteilung wird klar, dass Sie z.B. die Ursache für Nackenschmerzen oder sogar Schmerzen im Lendenwirbelbereich in diesen 3 oben erwähnten Gruppen liegen kann.

Während Sie diese Zeilen lesen, denken Sie jetzt, ja DANKE, gut dass ich das jetzt weiß. Nur, was kann ich persönlich gegen diese Verspannungen unternehmen?! In der Umgangssprache sagen wir, „schmusen“ ist eine Möglichkeit, denn das Küssen ist eine positive Bewegung für unsere Muskelgruppen. - Doch seien wir ehrlich, wie oft bietet sich diese Gelegenheit? Scherz beiseite. Die gute Nachricht ist, Sie können etwas tun.

Überprüfung der Beweglichkeit:

Beginnen Sie doch gleich einmal mit einer Übung zur Wahrnehmungsgenauigkeit, wie weit Sie beim Sprechen den Mund öffnen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und beginnen Sie, zu reden und achten Sie dabei genau darauf, wie weit sich Ihre Lippen vertikal und/oder horizontal voneinander weg bewegen = öffnen. Nun schieben Sie Ihren Unterkiefer bei geöffnetem Mund zuerst nach links und dann nach rechts. Spüren Sie, wie weit es schmerzfrei möglich ist. Das ist schon einmal ein kleiner Anfang und regelmäßig durchgeführt, werden Sie immer größere Bewegungsradien schaffen.

Übung mit Spaßfaktor:

Eine möglicherweise für Sie lustige Aktion ist auch noch folgende. Sie wurde von unseren Babies „erfunden“. Ich selber durfte diese bei meinem Sohn kennenlernen, als er noch nicht einmal 2 Jahre alt war. Er saß hinter dem Steuer des stehenden Wohnmobils meines Stiefvaters und machte das Motorgeräusch nach, indem er die Zunge zwischen die Lippen legte und dann die Luft aus dem Mund mit einem Geräusch heraus ließ. Abgesehen von dem lustigen Geräusch ist das auch für Sie eine wunderbare Übung zur Bewegung der Mundmuskulatur.

Es gibt noch eine ganze Reihe von Bewegungen, die Sie selbst „erfinden“ können. Oder Sie gönnen sich, Coaches wie Kleinkinder oder Tiere. Eine Win-win-Situation:



Sie lernen etwas, brauchen nichts zu bezahlen, und verbringen wertvolle Zeit mit den „Coaches“, die dies lieben werden. Sie brauchen nur zu beobachten, was diese unternehmen, um sich nach Ruhephasen wieder fit zu machen wie z.B. Gääääähhhhhnen oder ausgiebig streeeeecken.

Das Ganze bringt noch den Vorteil, dass Sie über diese Situationen vielleicht lachen werden und damit eine weitere Reihen von Muskeln aktivieren. Als Zusatzbonus haben Sie auch gleich gute Laune.



Bilder: © Lipik Stock Media - shutterstock.com - 1873301311

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihren Kau-, Schluck- und Kiefermuskel Übungen.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R
if bei Salzburg
T: 0664 88 432 891
M: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Kiefer-Gym®

04. + 05. März 2023 in Salzburg
18. + 19. März 2023 in Wien

Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Es werden Anspannung, Emotion und Stress im Kiefergelenk gespeichert. In dem Kiefer-Gym® Seminar geht es um das Erlernen von Bewegungen für die Kau-, Schluck-, und Kiefermuskulatur, um diese Anspannungen aufzulösen. Ebenso werden mit dem kinesiologischen Muskeltest Stressoren, die in dieser Muskulatur „gespeichert“ sind balanciert. Sie können nach dem Workshop Ihr erworbenes Wissen sofort in der Praxis umsetzen.

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891