

Übungsreihe: Yoga bei Kiefergelenkbeschwerden - 105 Min

0' *** Hinweis ***

- (0') Die Übungsreihe baut auf auf:
 - Entspannung der gesamten Region rund um Schulter, Nacken und Gesicht
 - Aggressionsabbau
 - Stärkung der inneren Sicherheit



3' Parvatasana - Der Berg

- (38') Löst Verspannungen der Schulterregion, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



10' Shavasana - Entspannungslage

- (10') Loslassen, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



10' Surya Namaskar - Sonnengruss

- (48') Langsam und achtsam mit dem Atemfluss üben. Mit der Atmung üben. Kiefer bewusst entspannt halten.



1' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

- (11') Wangenentspannungsübungen:
 - Mundöffnen - Uuuuuuu - Wangen ausstreichen
 - Kiefer hin und herschieben, massieren, klopfen
 - Wangen mit den Händen ausschlackern
 Langsam und tief in den Bauch atmen - immer tiefer - Schwung holen für den LÖWEN.



3' Surya Namaskar für den Schulter-Nacken-Bereich

- (51') Lässt die Schulterregion warm werden und löst Verspannungen auf. In den einzelnen Positionen wird Schulterkreisen oder Schulterzucken eingebaut.



1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

- (12') Von Herzen brüllen! Befrei dich.



3' Akarna Dhanurasana - Bogenschiessen stehend

- (54') In den Sonnengruss integrieren oder hinterher einzeln mit der Heldenreihe



1' Virabhadrasana, visionär - Krieger - Held

- (55') In den Sonnengruss integrieren oder hinterher einzeln mit der Heldenreihe



10' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

- (22') Kiefer locker lassen - die Zahnreihen berühren sich nicht. Wirkt harmonisierend und ausgleichend



1' Virabhadrasana Dreieck gerade, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

- (56') In den Sonnengruss integrieren oder hinterher einzeln mit der Heldenreihe



3' Brahmari - die Biene

- (25') Summe dir die Freude ins Herz. Brahmari beschwingt und macht froh. Variation: beim Summen Kaubewegungen machen.



1' Virabhadrasana Dreieck gedreht, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

- (57') In den Sonnengruss integrieren oder hinterher einzeln mit der Heldenreihe



2' Nackendehnungen

- (27') Wirkt entspannend, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

- (60') In der Haltung bewusst den Kiefer entspannen. Wangen weich werden lassen. Dann bei jedem Ausatmen die Wangen rund werden lassen.



5' Pavanamuktasana - Reihe: Arm- und Schulterübungen

- (32') Wirkt Verspannungen entgegen, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



3' Sarvangasana - Schulterstand

- (63') Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



1' Rajju Karshanasana - Seilziehen

- (33') Arme in beide Richtungen bis zum Anschlag führen, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



3' Halasana - Der Pflug

- (66') Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



2' Schulter-Stärkung

- (35') Wirkt Verspannungen entgegen, Zahnreihen sind etwas voneinander entfernt.



2' Matsyasana - Fisch

- (68') Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.

Übungsreihe: Yoga bei Kiefergelenkbeschwerden - 105 Min



3' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(71) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



12' Shavasana - Entspannungslage

(105) Bringe Licht und Freude in dein Herz.



1' Wadendehnung

(72) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(73) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



3' Bhujangasana - Kobra

(76) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



2' Shalabhasana - Heuschrecke

(78) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.
Variation: Mit dem Kiefer gegen den Boden drücken und Kaubewegungen machen.



2' Dhanurasana - Bogen

(80) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(81) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(87) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



2' Kashtha Takshanasana - Holzhacken

(89) Erst in der Hocke, dann stehend weiterüben. Befrei dich.



2' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(91) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.



2' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(93) Sanft üben, Gesicht - Hals - Kiefer entspannt halten.