

Blog: Yoga und Kiefer

von Brigitte Bruni

Der Kiefer ist oft ein unterschätzter Bereich, wenn es um Entspannung geht. Schmerzen in den Kaumuskeln und Kiefergelenken sind häufige Beschwerden in unserer Gesellschaft.

Der Kiefer-, Kopf- und Nackenbereich bildet ein komplexes Bewegungssystem. Vielleicht hast du selbst Beschwerden oder triffst im Unterricht auf Menschen mit Problemen in diesen Bereichen?

Anatomie und Physiologie

Das Kiefergelenk ist ein zentraler Dreh- und Angelpunkt im Körper. Es gehört zum Schädelknochen und stellt die bewegliche Verbindung zwischen Ober- und Unterkiefer dar.

Das Kiefergelenk ist nicht nur für die Mundbewegung wichtig, sondern beeinflusst durch seine Verbindung mit Muskeln, Nerven und der Wirbelsäule den gesamten Körper. Dysfunktionen im Kiefergelenk können sich daher auf viele andere Körperbereiche auswirken – und umgekehrt.

Das bedeutet, dass Kieferprobleme nie isoliert betrachtet werden sollten.

Der Kiefer steht außerdem in engem Zusammenhang mit Stress und innerer Anspannung. Das kann sich darin äußern, dass wir unbewusst die Zähne aufeinanderpressen oder knirschen (Bruxismus). Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Verspannungen im gesamten Körper können die Folge sein.

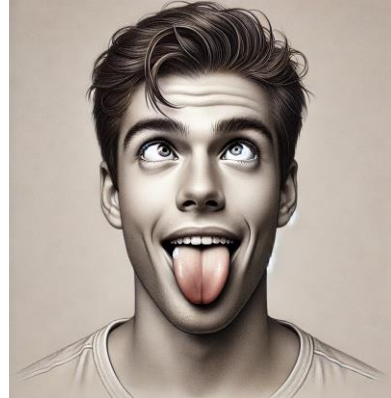
Der häufigste Grund für Schmerzen in den Kaumuskeln und Kiefergelenken ist eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung oder Problematik im Kausystem.

Wie kann Yoga helfen?

Yoga bietet verschiedene Techniken, die helfen, Kiefernverspannungen zu lösen oder vorzubeugen:

- **Verbesserung der Körperhaltung**
- **Gezielte Yoga-Übungen:** Dehnen, Mobilisieren und Lösen von Verspannungen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich
- **Atemtechniken (Pranayama):** Beruhigen das Nervensystem
- **Achtsamkeit und Meditation:** Entwickeln eines Bewusstseins für unbewusste Kiefernverspannungen

Übungsbeispiel: Simhasana - Löwe



Inas Katze Mau

- Setze dich in den Fersensitz und öffne die Knie.
- Stütze die gespreizten Hände zwischen den Beinen neben den Knien ab. Die Finger zeigen nach hinten, die Handgelenke nach vorne. Alternativ kannst du die Handflächen auf die Knie legen.
- Spreize die Finger, strecke die Arme und presse die Handflächen gegen den Boden oder auf die Knie.
- Atme durch die Nase ein und strecke deinen Rücken.
- Öffne deinen Mund, strecke die Zunge heraus, atme aus und brülle wie ein Löwe: „Haaaahhh.“
- Beuge dabei die Arme, lehne den Oberkörper nach vorne und lege den Kopf leicht in den Nacken.
- Richte deine Konzentration auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.
- Wiederhole die Übung drei bis fünf Mal.
- Nach jeder Runde entspanne Kiefer, Zunge, Gesicht und Augen.
- Spüre am Ende mit geschlossenen Augen nach.
- Löse den Fersensitz auf und lockere deine Beine.

Mögliche Wirkungen: Diese Übung entspannt Kiefer, Gesicht und Brustmuskeln.

Erfahre mehr über den Kiefer in meinem Workshop

Lerne wirksame Übungen aus den Bereichen Yoga, Craniosacraltherapie, Physiotherapie und energetischer Kiefertherapie zur Selbsthilfe kennen.

Dieser Workshop ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.