

9. KJEVEØVELSE



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Avspenning i kjeve, tunge, svelg
- Stimulere pust

ØVELSESBESKRIVELSE

- a)
 - Stå eller sitt i en balansert stilling.
 - Hold en finger lett på kjeveleddet på begge sider.
 - Åpne munnen, og kjenn om kjeveleddet beveger seg symmetrisk. Forsøk å starte bevegelsen samtidig på begge sider, og unngå at underkjeven trekker seg over mot en side.
- b)
 - Hold en finger lett på kjeveleddet på begge sider.
 - Gap opp, mens du ser for deg at gapebevegelsen starter ved at underkjeven glir ned. Kjenn hvordan gropen under fingertuppene blir større. Ikke gap så høyt du kan, men prøv å få et avslappet gap med god plass inne i munnen.
 - Gjenta noen ganger.
 - Prøv å lirke litt med tungen, og pust så dypt inn flere ganger. Kjenn hvor åpent det er ned til svelget. Får du behov for å gjespe, så grip sjansen; strekk på armer og fingre og prøv å fullføre en god gjesp.
- c)
 - Gap som tidligere, men denne gangen kan du se for deg at du skal ha plass til en plomme inne i munnen. Da vil tungen senke seg, og strupen åpne seg. Pust godt inn.
- d)
 - Legg leppene mykt og slapt mot hverandre. Si bha. Kinnene blåser seg opp på bh-lyden og slippes når munnen åpner seg på a-lyden. Gjenta mange ganger etter hverandre. Kjenn hvordan kjeven dropper ned for hver gang du sier bha.
- e)
 - Plasser tungen ved base av fortenner i overkjeven, slipp kjeven ned og pust litt. Gap deretter så høyt du kan, mens tungen fremdeles er plassert i ganen.
 - Fint å kombinere alle øvelsene med lirkebevegelser for nakken, riste på hender og føtter og ulike strekk øvelser.

DOSERING: Begynn litt forsiktig. Ikke ta alle øvelser eller hold på for lenge første gang.