

## **Gähnen wie ein Löwe**

### Übung:

Beim Öffnen und Schliessen des Kiefers ertasten Sie vor und unterhalb des Ohrs das Kiefergelenk. Legen Sie die Fingerkuppen beider Hände an den Kiefer. Massieren Sie nun mit einem angenehmen Druck diese Stelle, während Sie den Mund zum Gähnen so weit aufreissen wie ein Löwe. Während Sie massieren öffnen und schliessen Sie den Mund mehrmals, bis Sie eine Entspannung verspüren.

### Bedeutung:

Dem Kiefergelenk kommt sowohl für die Nahrungsaufnahme respektive Nahrungsverkleinerung als auch für den Selbstausdruck, die Sprache eine grosse Bedeutung zu. Verspannungen im Kieferbereich können starke Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Über Muskelstränge, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) werden diese Spannungen weitergetragen. Daraus können unangenehme und oft auch schmerzhaftige Auswirkungen in vielen Bereichen des Körpers resultieren. Durch das Gähnen lösen sich gestaute Energien im gesamten Körper.