

Faszien Selbst Anwendung - Zähne knirschen / Kieferverspannung

Ziel: Entspannung der Kiefermuskulatur und Lösung faszialer Spannungen im Gesichts- und Nackenbereich. Förderung des Energieflusses über die Kiefer-Faszienlinie (Kiefer – Nacken – Brustkorb) und Beruhigung des Nervensystems.

Wirkung: Zähneknirschen ist oft Ausdruck von innerem Druck, Stress oder unterdrückten Emotionen, die sich im Kiefer festsetzen. Die Faszien in diesem Bereich sind eng mit Nacken, Zunge, Schultern und sogar dem Becken verbunden. Die Produkte können unterstützen, den Spannungskreislauf zu unterbrechen, das Gewebe weicher zu machen und die Kieferöffnung zu erleichtern.

Spray oder Roller: Im Akutfall, das Spray alle zehn Minuten erneut auftragen. Spray zusätzlich auf die Hand sprühen, direkt auf den Punkt der Verspannung setzen und ein paar Minuten warten. Danach einmassieren. Abends punktuell in den Kau-muskelbereich einarbeiten – wirkt lösend und regenerierend. Täglich morgens & abends anwenden – bei Bedarf auch zwischendurch, z. B. vor wichtigen Gesprächen oder bei innerer Unruhe.

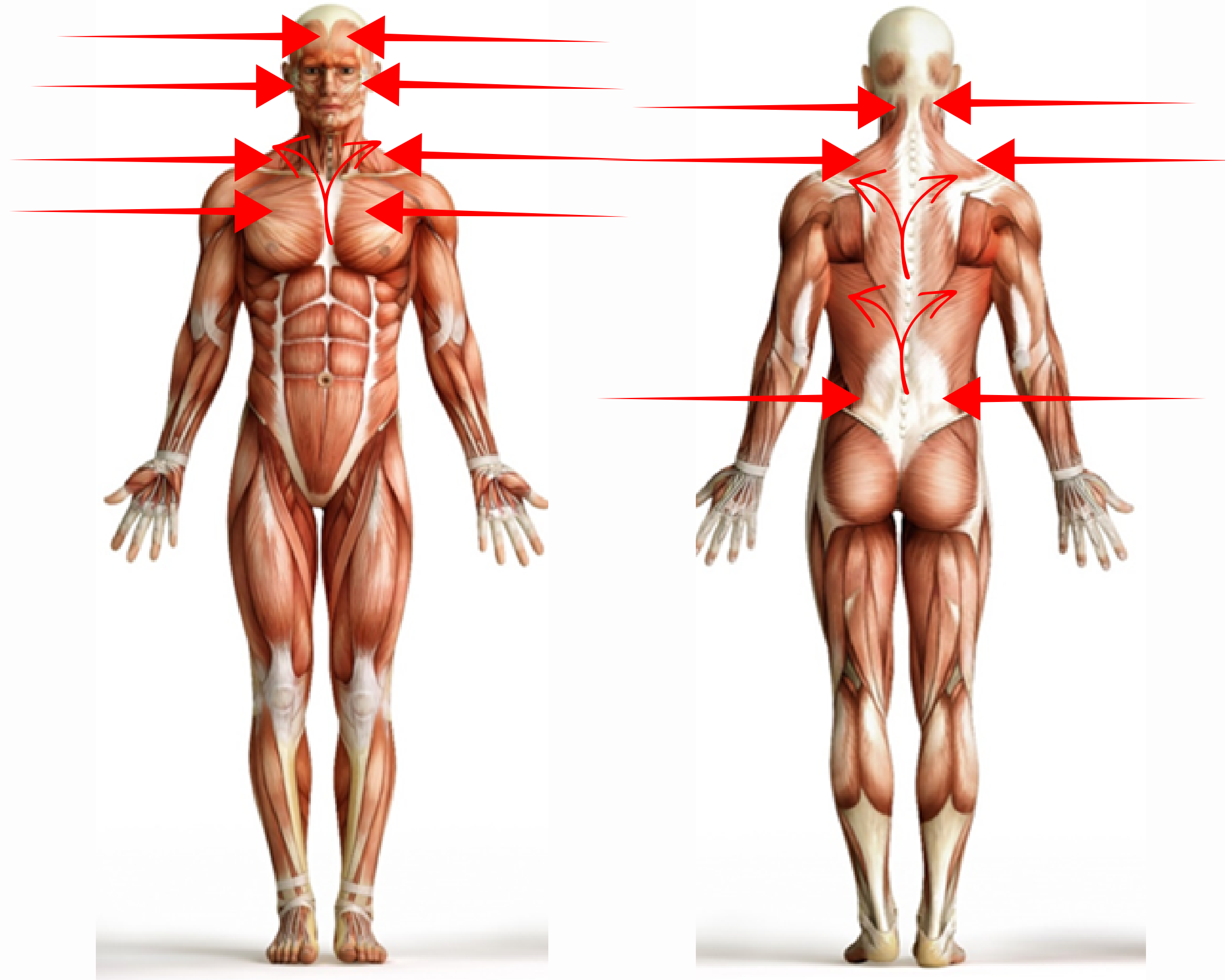
Hinweis: Produkte Spray und Roller nicht in die Augen bringen

Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung. Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung - Zähne knirschen / Kieferverspannung



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Sitzend oder stehend, aufrecht, Schultern entspannt.

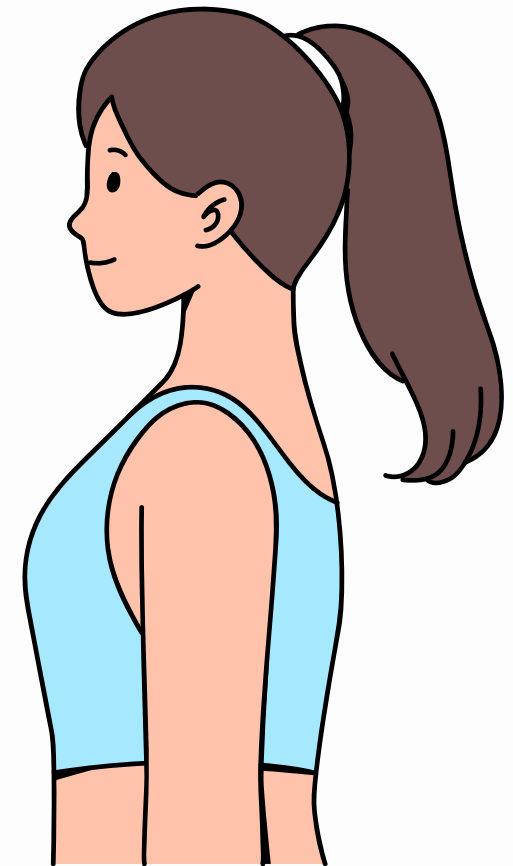
Bewegung 1 – Kiefer locker lassen:

- Lass den Unterkiefer ganz leicht nach unten sinken (nicht öffnen, nur lockern).
- Dann den Kiefer minimale 1–2 mm nach rechts und links bewegen – ohne Kraft, ganz weich.
- Spüre, wie die Muskulatur im Bereich Wange / Ohr / Schläfe reagiert.

Bewegung 2 – Zungenboden aktivieren:

- Lege die Zungenspitze sanft an den Gaumen hinter die Schneidezähne.
- Atme durch die Nase ein, durch den leicht geöffneten Mund aus – 5–10 Atemzüge.

Dies beruhigt den Vagusnerv und wirkt über den Zungenboden entspannend auf den Kiefer.



Wiederhole die Bewegungen 1–2 × täglich bewusst – oder immer, wenn du Anspannung spürst.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.