

KIEFERGELENK ÜBUNG 7

Kontrollierte Kieferöffnung

Sitzend, Stirn auf dem Unterarm auf der Tischkante ruhend. Mund langsam und kontrolliert ca. 1 cm weit öffnen und langsam schliessen. Zunge ruht gegen Gaumen und die oberen Schneidezähne.

Wiederholung: 5–6 Mal.

