

Suma-Ra Methode

Balance des Kiefers & der Wirbelsäule Balancierter Körper

Ein einfaches und sanftes System, das die
Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.

Empfiehlt sich für alle, die entspannter und beweglicher durchs
Leben gehen wollen. Mit Übungen zum Wirbelsäulenausgleich .

In solchen Fällen hat Kiefernbalance bereits geholfen:

Lernproblemen, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Ohren
und Fußbeschwerden, Zähneknirschen, Verdauungsbeschwerden,
Stress im Kiefergelenk, Blockaden bei Kopfbewegung etc.

Kursgebühr: 90,- € inkl. Skript

Kursleitung: Maria Böhm

Anmeldung: Tel. 0221 – 29 74 932

Termin: **Samstag, 14. April 2012**

10:00 – ca. 17:00 Uhr (max. 8 Teilnehmer)

incl. Getränke & Kekse. Mittagessen / Selbstversorger

Ort: Suma-Ra Akademie Köln
Fam. Böhm, Pfarrer-Maybaum-Weg 63
51061 Köln-Höhenhaus

Weitere Informationen zur Kieferngelenkbalance

Entspannen sie ihre Kiefermuskulatur und gleichen sie ihr Kiefergelenk aus.

Unser Kiefergelenk beeinflusst die Qualität der Kommunikation zwischen Gehirn und Muskulatur, einschließlich des Skeletts. Selbst die geringste Verspannung kann hier zu Kommunikationsstörungen führen.

Die geringste Spannung in den Kiefermuskeln kann die normale Position des Kiefergelenks verändern und zu einem Ungleichgewicht des Kiefergelenks führen.

Mögliche Auslöser für Verspannungen im Kiefergelenksystem sind z.B. Autounfall, Schleudertrauma, emotionaler Stress, Schlag auf den Kopf oder Kiefer. Auch Zahnbehandlungen können durch zu langes Sitzen bei geöffnetem Mund oder zu großer Krafteinwirkung bei Zahnextraktionen (Zahn ziehen) zu Verspannungen führen.

Die Auslöser können sehr lange zurückliegen. Trotzdem können die Kiefermuskeln dadurch aber immer noch stark angespannt sein und Stress im Kiefergelenk auslösen. Ganz intensiv betroffen sind die Energieströme (Meridiane) von Magen, Dünn - und Dickdarm, Gallenblase.

Bis zu 90 % der Kiefermuskulatur kann bei dieser Behandlung entspannt bzw. balanciert werden.

Ein ausbalanciertes Kiefergelenk hat positive Auswirkungen auf Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen, Verdauungsprobleme, Nebenhöhlenentzündungen, Tinnitus, Ohrdruck, Zähneknirschen, Geräusche oder/und Schmerzen beim Kauen oder beim Öffnen des Mundes, Überbiss, Lernprobleme, chronische Müdigkeit, Blockaden in der Bewegung des Kopfs (oder und Nackens), Schmerzen in z.B. Nacken, Schulter, Wirbelsäule, Knien, Fuß.

Heilende Energie kann hier den Ausgleich, die Balance, schaffen.

Durch Entspannung der Kiefermuskeln wird das Kiefergelenk perfekt in Balance gebracht. Dadurch verändert sich die Anspannung der Kiefermuskulatur und dies hat insgesamt einen positiven, regulierenden Effekt auf den ganzen Körper. Muskelverspannungen im Kieferbereich lösen sich, Nacken und Rücken entspannen, Stoffwechsel und Verdauung werden positiv beeinflusst.

Diese Behandlung eignet sich ebenfalls in Verbindung mit tiefergehenden schulmedizinischen Therapien wie Krankengymnastik, Physiotherapie, Osteopathie. Vor eventuellen zahnärztlichen Eingriffen und auch im Nachgang ist, zur Entspannung der Kiefermuskulatur eine Behandlung sehr förderlich für das Wohlbefinden.

Diese 8 Übungen kann jeder selbst erlernen und regelmäßig anwenden.