

korkki-rentoutus

leukanivelen alueen lihaksille

Tarvitset viinipullon korkin, joka on korkeintaan 3 cm korkea ts. leikkaa korkkia lyhyemmäksi. Korkin korkeus on yksilöllistä – tuloksena pitäisi olla rentoutumisen tunne purentalihaksissa etenkin leukanivelen alueella. Liian korkea korkki saa aikaan jännittymisen ko. alueella! Harjoitus ei saa tuottaa kipua, vaan sen täytyy tuntua hyvältä.

Aseta korkki etuhampaiden väliin, älä pure. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Pidä korkkia

1. aamuna 1 min ja illalla 2 min.
2. aamuna 3 min ja illalla 4 min.
3. aamuna 5 min ja illalla 6 min.
4. aamuna 7 min ja illalla 8 min.
5. aamuna 9 min ja illalla 10 min.

Rentoutuminen tapahtunee viimeistään 5 - 6 minuutin kohdalla

- ⊖ Seuraavalla viikolla kerran päivässä tarvittava määrä esim. 5-7 min aamulla tai illalla.

Toista tarvittaessa.