

Für jeden Menschen ist eine gute Körperhaltung wichtig.

Und da die Zähne nach der kieferorthopädischen Behandlung bei gerader Körperhaltung gut aufeinander passen sollen, brauchen wir zuallererst eine gerade Haltung.

Hier eine Übung, wie man die richtige Haltung findet:

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin, die Füße hüftbreit parallel nebeneinander und lehnen sich leicht nach vorne, bis Sie Spannung auf den Waden spüren und sich die Füße anstrengen müssen, um den Körper zu halten. Dann lehnen Sie sich so lange zurück, bis Sie wiederum spüren, dass die Füße abheben wollen und die Beine sich an anderen Stellen anstrengen müssen, um den Körper zu halten. Nun lehnen Sie sich gerade so viel nach vorne, dass diese Anspannung nicht mehr zu spüren ist.

Nun lassen Sie die Beine bis zur der Hüfte in dieser Haltung und lehnen den Oberkörper leicht nach vorne. Theoretisch bis Sie Spannung spüren, aber praktisch ist das bei vielen der tägliche Zustand, deshalb lehnen Sie sich nun wiederum mit dem Oberkörper zurück, bis Sie Spannung auf dem Bauch spüren. Gehen Sie wieder gerade so viel nach vorne, dass Sie die Spannung im Bauch nicht mehr spüren.

Gut gemacht!

Jetzt lassen Sie Beine und Oberkörper dort wo Sie sind und beugen den Kopf leicht nach vorne (theoretisch bis Sie Spannung spüren, aber praktisch ist das bei vielen der tägliche Zustand, deshalb), lehnen Sie nun den Kopf und Hals zurück, bis Sie Spannung am Hals vorne spüren. Wichtig: Nicht den Kopf dabei in den Nacken legen, sondern bewegen Sie Kopf und Hals gemeinsam. (Stellen Sie sich z.B. vor, dass Sie das Kinn nach hinten bewegen.) Gehen Sie wieder gerade so viel nach vorne, dass Sie die Spannung am Hals nicht mehr spüren.

Geschafft!

In dieser Haltung strengen Sie Ihren Körper fast nicht an.

Sie können daher theoretisch Stunden in dieser Haltung verbringen und es sieht toll aus!

Diese Übung lässt sich übrigens ganz hervorragend beim Warten auf Bus oder Bahn oder in der Schlange im Supermarkt üben, bis Sie Ihnen in Fleisch und Blut über geht.

Viel Erfolg wünscht Ihre kieferorthopädische Praxis Dr. Yvonne Hardkop!