

SJÄLVMASSAGE FÖR ATT FRIGÖRA LUFVÄGARNÄ

Ett "bodyhack" du kan göra för att förbättra andningen är att lossa på spänningar i huvudet, nacken och ansiktet. Utforska sambandet "spända käkar-svårt att andas" genom att bita ihop käkarna - andas. Slappna av i käkarna och andas, känner du någon skillnad, går det lättare att andas när du slappnar av? Massera dig själv försiktigt, massera ca 2-3 gånger per ställe. Känn efter, kan du andas lättare nu?



NÄCKE

- Sätt fingertopparna i nacken och massera utmed kanten av skallbenet mot käken.
- Sätt pekfingertoppen som en krok i gropen mellan skallben och käkben just under örat, tryck-dra neråt.



TUNGA

- Placera tungan i gommen som när du säger nnnnn, massera gommen med tungan, sida till sida.
- Snurra runt innanför läpparna med tungspetsen.
- Gapa och grimasera, säg aom och moa.
- Sträck ut tungan, aaaaa.



ANSIKTE

- Sätt fingertopparna på underkäken och tryck dem upp mot kinderna.
- Gapa lätt och massera i gropen just utanför käkleden.
- Massera i hårbotten ovanför tinningarna. (Temporalis)
- Stryk snabbt ner över ansiktet. Slappna av i tungan.



HALS

- Massera halsen med lätta strykningar.
- Sätt handen under hakan och humma, hmmmm.
- Massera-tryck-dra i nyckelbensgroparna.



ÖRA

- Massera öronen runt och inne i alla veck och gropar.
- Dra öronen från varandra.
- Ta höger hand och dra i höger öra, samtidigt ta vänster hand och sätt tummen på kanten av okbenet (just vid sidan om näsan) och tryck mot höger och lite uppåt. (Byt sen sida)



BRÖSTBEN

- Knacka på bröstbenet.
- Massera bröstmuskeln ut mot axeln.
- Massera runt nyckelbenet.
- Sätt händerna ovanför varandra på bröstbenet, känn hur de möts när du böjer dig framåt och går isär när du böjer dig bakåt.



KÄKE

- Sätt tummarna under käkbenet och de andra fingrarna ovanpå, massera mot hakan.
- Gapa stort, gäspa.
- Håll handflatorna på var sin sida om käken och flyta den sida till sida, avslappnat.
- Fyll kinderna med luft och flytta runt luften i munnen.



AXLAR

- Rulla axlarna framåt och bakåt.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp ner dem med en suck.



BOKNING
OCH
ÖPPETTIDER

Uppsala Yogamassage
HOTELL BOTANIKÄ SKOLGATAN 45
www.upsalayogamassage.se
info@upsalayogamassage +46 702500737

