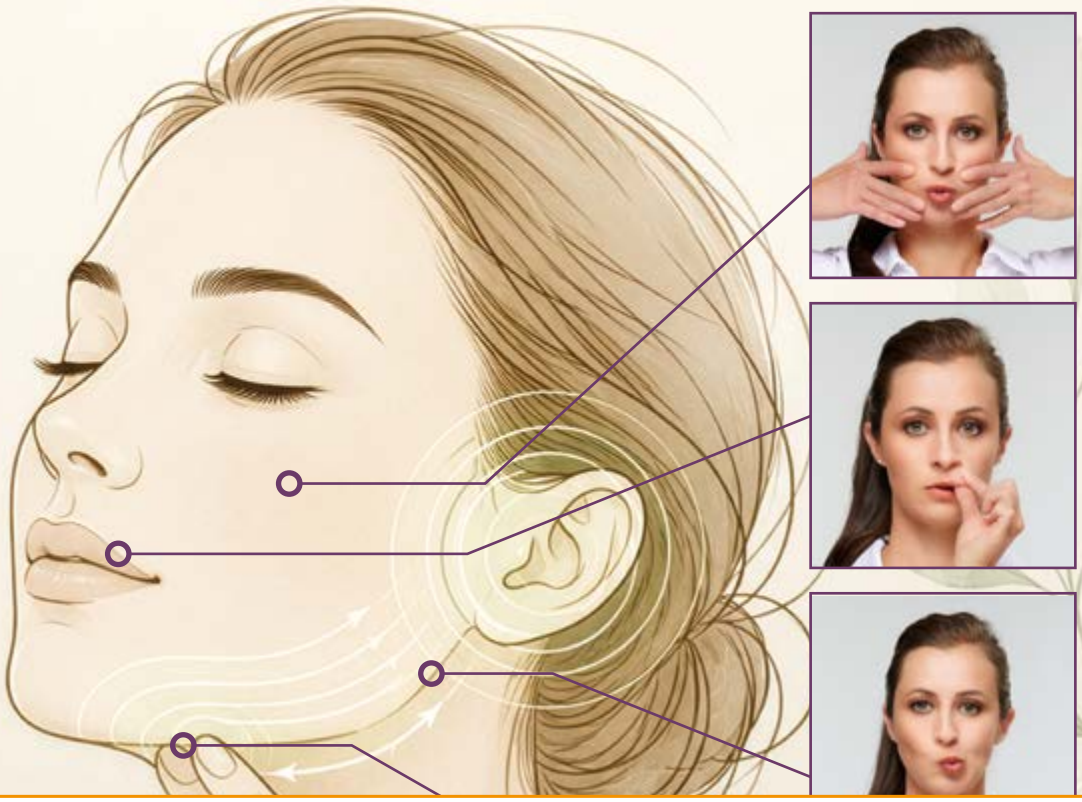
Julia Reindl

Joga szczęki

Proste ćwiczenia na bruksizm, bóle głowy i napięcia twarzy



Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM

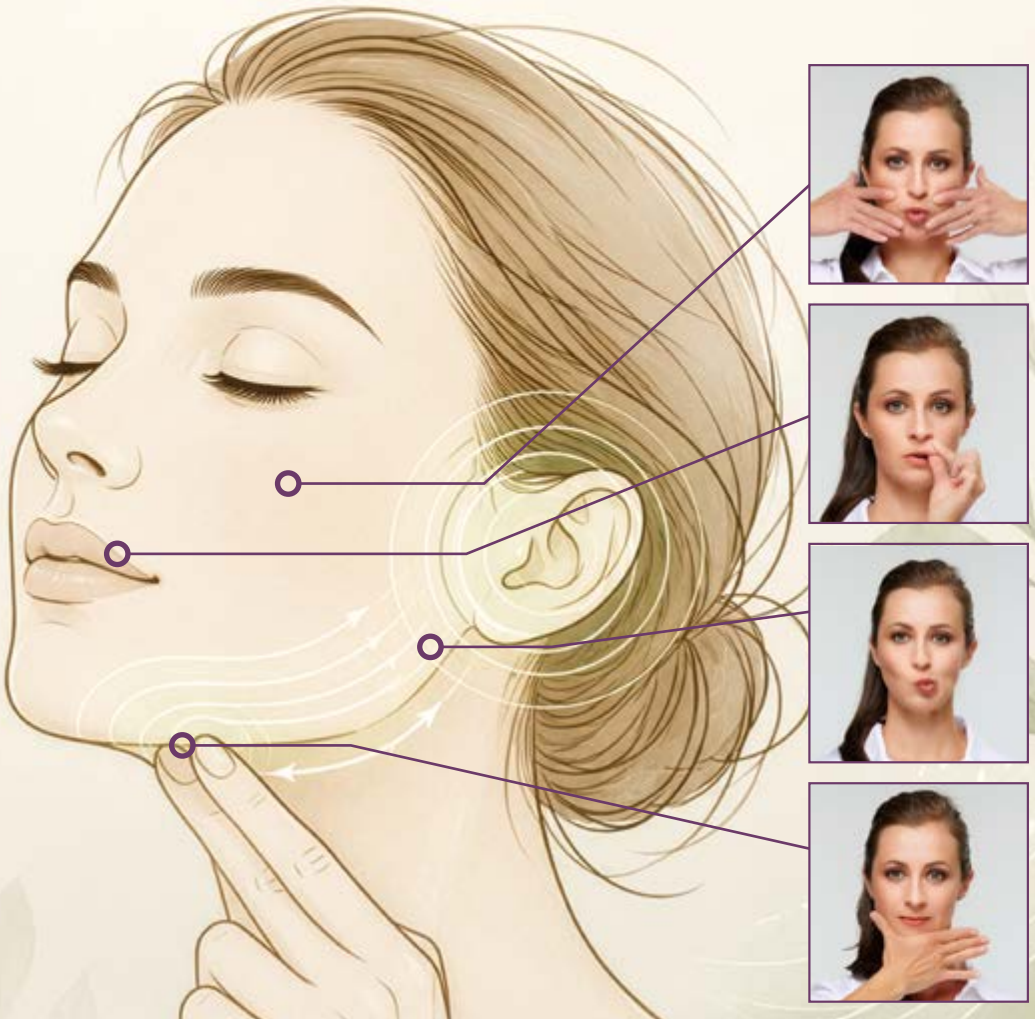
Vital GWARANCJA ZDROWIA

Joga szczęki

Joga szczęki

Julia Reindl

Proste ćwiczenia na bruksizm, bóle głowy i napięcia twarzy



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Maria Stożek-Dahl

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-283-9

Tytuł oryginału: *Kiefer-Yoga: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern und den Kiefer ganzheitlich zu entspannen (Körpertherapie für eine ganzheitliche)*

Original Title: Kiefer Yoga. Einfache Übungen,
um Beschwerden zu lindern und den Kiefer ganzheitlich zu entspannen
Copyright © 2023 by Knaur Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 7

Informacje na temat szczęki 11
Czym jest joga szczęki? 11
Naturalna równowaga szczęki 12
Wiedza uzdrawia! 13
Anatomia szczęki 14

Układy szczęki 21
Układ ustno-szczękowo-twarzowy 21
Układ ciało-szczęka 33
Układ szczęka-stres 40

Joga szczęki a ciało 53
Prawidłowa pozycja przy praktykowaniu jogi szczęki . . 54
Joga szczęki dla języka 56
Joga szczęki dla warg 64
Joga szczęki dla samej szczęki 69
Joga szczęki dla oczu 77
Joga szczęki dla dłoni 79
Oddychanie 82

Joga szczęki a umysł 87
Subtelnoenergetyczny układ szczęki 87
Presja i stres 89
Uważność a szczęka 98
Zgorzkniały czy zawsze miły? . . 103
Ból szczęki cię nie definiuje! . . 109
Emocje i dobry sen 114
Zaangażowanie i zachwyt . . . 124
Medytacja szczęki 129

Joga szczęki na co dzień . . . 133
Joga szczęki i twój plan treningowy 133
Co jest jeszcze korzystne dla twojej szczęki? 134
Jak rozluźnić szczękę w ciągu dnia – porady 134

Joga szczęki dla dzieci 137
Zapobieganie wadom zgryzu 138
Joga szczęki w formie zabawy 139

Posłowie 141

Podziękowania 143

Bibliografia 145

Przypisy 147



Wprowadzenie

Drogi przyjacielu,
chciałabym ci podziękować za twoją gotowość do odpowiedzialnego zadbania o zdrowie swojej szczęki. Do tego potrzeba dużo odwagi! Proszę cię o czytanie tej książki z otwartym sercem i jasnym umysłem oraz o samodzielne sprawdzanie na sobie przedstawionych tutaj informacji. Dzięki temu wyciągniesz z tego poradnika to, co najlepsze.

Joga szczęki daje wspaniałą możliwość zadbania o zdrowie szczęki tym ludziom, którzy mają w tym obszarze jakieś problemy. Z tej wiedzy mogą skorzystać również specjaliści, tacy jak stomatolodzy i terapeuci, ponieważ przedstawione tu zależności nie są omawiane na żadnym uniwersytecie z taką szczegółowością ani z perspektywy holistycznej.

Treść tej książki opiera się na intensywnej pracy nad sobą i z moimi pacjentami, a także na wiedzy zdobytej podczas wieloletniej praktyki jako terapeutka zajmująca się stawem skroniowo-żuchwowym, we współpracy ze stomatologami oraz dzięki stałej, interdyscyplinarnej wymianie doświadczeń ze specjalistami z innych dziedzin.

Obecnie joga szczęki jest z powodzeniem stosowana przez terapeutów również w połączeniu ze stomatologiczną terapią szynową, fizjoterapią, logopedią lub leczeniem ortodontycznym.

W tej książce dużo miejsca poświęcono części praktycznej. Znajdziesz tutaj wiele ćwiczeń, które pomogły mi i setkom moich pacjentów doprowadzić szczękę do stanu równowagi i pozbyć się większości związanych z nią problemów.

Na początku chcę ci przedstawić nieco faktów na temat szczęki, które umożliwią ci lepsze zrozumienie przyczyn związanych z nią problemów. Następnie przedstawię ci wiele ćwiczeń, które pomogą ci zarówno na płaszczyźnie fizycznej (*Joga szczęki a ciało*) jak i mentalno-emocjonalnej (*Joga szczęki a umysł*). Wybrałam najbardziej skuteczne ćwiczenia z obszaru jogi szczęki i stworzyłam dla ciebie plan treningowy, który znajdziesz na końcu książki.

Możesz potraktować ten poradnik jako książkę z ćwiczeniami. Pod wskazówką *Sprawdzanie stanu szczęki* znajdziesz ćwiczenia, które pozwolą ci ocenić własną sytuację. Dzięki nim lepiej zrozumiesz swoją szczękę i rozpoznasz możliwe przyczyny problemów i związane z nimi zależności. Najlepszą metodą będzie zanotowanie doświadczeń i wniosków, które zbierzesz przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń. To pozwoli ci sprawdzić, jakie postępy udało ci się zrobić.

Rozdział *Joga szczęki a umysł* szczegółowo opisuje mentalne i emocjonalne przyczyny problemów związanych ze szczęką oraz ich skutki. Przedstawię ci skuteczne techniki z obszaru treningu mentalnego i treningu świadomości, które pomogą ci – również na tej płaszczyźnie – doprowadzić szczękę do stanu równowagi.

Na zakończenie chciałabym omówić korzystny wpływ jogi szczęki na dzieci i młodzież oraz wyjaśnić, jak możesz odpowiednio wykorzystać te ćwiczenia w przypadku własnych dzieci.

Jeśli po przeczytaniu tej książki nabierzesz pewności, że możesz stać się ekspertem od własnej szczęki i będziesz gotowy wziąć odpowiedzialność za jej zdrowie, uznam, że spełniłam swoje zadanie.

Pamiętaj, że ta książka nie zastąpi leczenia terapeutycznego i nie mogę obiecać ci, że twoja szczęka zostanie wyleczona. Przedstawione tutaj ćwiczenia pomogły już bardzo wielu ludziom w poprawie stanu zdrowia ich szczęki – mimo to miej na względzie, że stosujesz jogę szczęki na własną odpowiedzialność. W przypadku bólów szczęki lub innych dolegliwości w jej okolicy polecam ci wykonać badania diagnostyczne.

I jeszcze jedna uwaga dotycząca języka uwzględniającego płeć. Pozwalam sobie z niego zrezygnować, ponieważ swoimi słowami chcę dotrzeć do każdego człowieka – niezależnie od płci, pochodzenia czy wieku. Nie chciałabym utrudniać ci lektury zbyt złożonymi konstrukcjami językowymi.

Życzę ci przyjemnej lektury i satysfakcji z wykonywania ćwiczeń, a także wielu nowych odkryć, które pomogą ci odzyskać komfort w obrębie szczęki, a dzięki temu zyskać większą niezależność i swobodę w życiu.

Moja przygoda ze szczęką

Teraz chciałabym się przedstawić, abyś mógł zdecydować, czy chcesz obdarzyć mnie zaufaniem podczas lektury tej książki. Nazywam się Julia Reindl, urodziłam się w 1987 roku w Austrii i jestem mamą wspaniałej córki. W wieku dwudziestu jeden lat ukończyłam studia logopedyczne w Linzu w Austrii, a następnie przez dziesięć lat pracowałam jako logopeda kliniczny na oddziale chirurgii jamy ustnej, szczękowo-twarzowej i twarzowej w jednej z klinik w Górnej Austrii.

Specjalizowałam się w terapii bruksizmu, problemów w obrębie szczęki, dysfunkcji czaszkowo-żuchwowych (CMD), nowotworów szczęki, chrapania oraz wrodzonych rozszczepów wargi, wyrostka zębodołowego i podniebienia. W 2013 r. ukończyłam studia magisterskie o nazwie *Komunikacja werbalna i retoryka* na Uniwersytecie w Ratyzbonie w Niemczech, a także dodatkowe szkolenia z zakresu treningu mentalnego i pracy ze świadomością. Od dziesięciu lat wykładam na uczelni kształcącej logopedów i regularnie

występuję na kongresach specjalistycznych. W 2018 roku miałam okazję zgłębiać u indyjskiego jogina dawną wedyjską wiedzę o zdrowiu, co nadało mojej pracy nowy kierunek.

Jako terapeutka specjalizująca się w problemach w obrębie szczęki chcę pomagać ludziom lepiej rozumieć własne zdrowie, odnajdywać rozwiązania dopasowane do swoich potrzeb i świadomie wprowadzać je w życie. Moja własna droga do zdrowia szczęki rozpoczęła się w okresie dojrzewania, kiedy nosiłam aparat ortodontyczny. Później, podczas studiów, nadmierna ambicja i ciągłe zaciskanie zębów doprowadziły mnie do wypalenia oraz wielu dolegliwości w obrębie szczęki. Był to pierwszy ważny punkt zwrotny w moim życiu.

Z natury jestem dociekliwa – chcę rozumieć, dlaczego coś się dzieje, a jednocześnie mam silną potrzebę samodzielnego szukania rozwiązań. W ten sposób rozpoczęła się moja praca nad sobą, której punktem wyjścia były problemy z własną szczęką oraz stres obecny w moim życiu. Wykształcenie akademickie pozwoliło mi połączyć wiedzę naukową z osobistymi doświadczeniami i na tej podstawie opracować nową koncepcję. Tak powstały fundamenty jogi szczęki.

Aby móc w pełni poświęcić się swojej pasji, zrezygnowałam z bezpiecznej pracy na etacie i rozpoczęłam własną działalność. Wspólnie z ojcem, który wcześniej zajmował się tworzeniem oprogramowania i zarządzaniem, założyłam firmę i stworzyłam aplikację *Kieferfreund App*. Dzięki niej mogliśmy pomóc wielu setkom ludzi zmagających się z problemami ze szczęką. Felix Neubauer, nasz partner biznesowy z Anglii, wzbogacił jogę szczęki o medytacje, które okazały się bardzo skuteczne. Znajdziesz je w rozdziale *Medytacja szczęki*. W 2018 r. wspólnie z moim mężem Reinhardem Buritsem rozszerzyłam koncepcję jogi szczęki o aspekt treningu mentalnego i treningu świadomości. Założyliśmy akademię *Jaw Yoga Academy*, w której prowadzimy zdalne kursy dla instruktorów jogi szczęki z całego świata.

Życie jest nieprzewidywalne i ciągle stawia przed nami wyzwania. W styczniu 2022 r. los mnie ciężko doświadczył – zmarł mój mąż. Jego duch i dzieło nadal są obecne w jodze szczęki i mam nadzieję, że będą docierać do kolejnych osób i poruszać ich serca. Z tego powodu chciałabym zadedykować tę książkę Reinhardowi – z miłością i wdzięcznością za jego odwagę, niestrudzone poświęcenie i pasję! Moim głębokim życzeniem jest kontynuowanie naszej wspólnej pracy. Dzięki temu, że jestem specjalistą od problemów ze szczęką, od ponad 12 lat wspieram ludzi w każdym wieku, zmagających się z dolegliwościami, takimi jak zgrzytanie zębami, chrapanie, zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego, problemy z oddychaniem itd.

Fascynują mnie rozległe zależności między szczęką a funkcjonowaniem całego organizmu. I każdego dnia uczę się czegoś nowego.

Sama doświadczyłam, co oznacza życie z bólem szczęki. Właśnie dlatego tak bardzo zależy mi na tym, aby pomagać innym samodzielnie zadbać o zdrowie swojej szczęki. Ja już przeszłam tę drogę i jeśli zechcesz, z przyjemnością będę ci towarzyszyć na twojej.

Dziękuję ci za zaufanie.

Informacje na temat szczęki

Szczęka odzwierciedla nasz styl życia. Silne napięcie może zaburzyć równowagę całego organizmu – fizyczną, emocjonalną i psychiczną – a wtedy w obrębie szczęki pojawia się ból, trzaski lub uczucie ciągnięcia. Od lat obserwuję, że problemy ze szczęką i związane z nią dolegliwości występują coraz częściej, niezależnie od wieku. Zastanawiając się, dlaczego tak się dzieje, doszłam do wniosku, że szczęka jest niezwykle wrażliwym *czujnikiem stresu*. Oznacza to, że mięśnie i powięzi znajdujące się w jej obszarze reagują na stres poprzez napinanie się. Jeśli nie zostanie ono odpowiednio rozluźnione, z czasem może prowadzić do bolesnych napięć mięśniowych i ograniczenia ruchomości.

Napięcie szczęki może również wiele powiedzieć o tym, jak podchodzimy do życia – czy z uporem zaciskamy zęby i dążymy do wyznaczonych sobie celów, a także czy wciąż mamy dość siły i determinacji, by realizować to, co naprawdę jest dla nas ważne. Chodzi o nasz potencjał, który chce się ujawnić, lecz tak często o nim zapominamy albo spychamy go na dalszy plan pod wpływem codziennej rutyny i potrzeby bezpieczeństwa.

W języku niemieckim istnieje wiele powiedzeń, które dobrze pokazują związek między napięciem szczęki a sposobem, w jaki radzimy sobie z trudnymi sytuacjami: *zacisnąć zęby, zgrzytać zębami, musieć coś przełknąć*. Te zachowania, wynikające z wewnętrznego konfliktu, prowadzą do pojawienia się napięcia w obrębie szczęki, które – moim zdaniem – stanowi przyczynę większości problemów ze szczęką. Stres w obrębie szczęki to stan przejściowego lub długotrwałego napięcia mięśni i tkanek tej okolicy, wywołany obciążeniem fizycznym, psychicznym lub emocjonalnym. I właśnie w takich sytuacjach pomocna może być joga szczęki.

Czym jest joga szczęki?

Joga szczęki to prosty, holistyczny i skuteczny sposób na osiągnięcie zdrowia szczęki. Łączy ona naukowe metody z obszaru terapii funkcjonalnej mięśni oraz skuteczne techniki treningu mentalnego i treningu świadomości z wiedzą na temat zdrowia, czerpaną z tradycyjnej jogi i nauki o czakrach. Stosuje się ją przede wszystkim przy występowaniu dolegliwości mających związek z napięciem w szczęce, takich jak: zgrzytanie zębami i bruksizm, skurcze, chrapanie i bóle szczęki.

Joga szczęki może być również wykorzystywana profilaktycznie – pomaga utrzymać szczękę w dobrej kondycji i już od dzieciństwa przeciwdziałać problemom, które mogłyby pojawić się

w przyszłości. Jest to holistyczne podejście, które pozwala w naturalny i trwały sposób rozluźnić szczękę oraz wspierać jej zdrowie w dłuższej perspektywie. Jogę szczęki określa się również mianem jogi piątej czakry, ponieważ oddziałuje bezpośrednio na czakrę gardła, która jest ściśle związana ze szczęką. Zamiast skupiać się wyłącznie na łagodzeniu objawów, ta sprawdzona w praktyce metoda ma umożliwiać pracę nad przyczynami dolegliwości w obrębie szczęki. Jak wynika z obserwacji, w przypadku napięcia mięśni szczęki skuteczność sięga 95%.

Joga szczęki opiera się na dwóch filarach. Jeden obejmuje pracę z ciałem, natomiast drugi koncentruje się na sferze psychicznej i emocjonalnej. To właśnie całościowe podejście decyduje o skuteczności tej metody, pomagając trwale przywrócić równowagę na obu poziomach związanych ze szczęką.

W rozdziale *Joga szczęki a ciało* znajdziesz ponad 80 ćwiczeń, dzięki którym na stałe rozluźnisz swoją szczękę i jednocześnie zadbasz o przywrócenie jej równowagi. Są to specjalne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i powięzi oraz ćwiczenia oddechowe. Główną rolę odgrywa tu naturalne, zdrowe i swobodne ułożenie języka, które gwarantuje długotrwałe efekty.

Rozdział *Joga szczęki a umysł* to jedyny na świecie trening mentalny i pracy ze świadomością opracowany specjalnie z myślą o szczęce. Dzięki technikom mentalnym można łatwiej zastępować szkodliwe nawyki wzorcami sprzyjającymi zdrowiu. Jednocześnie metoda pomaga wypracować na co dzień rozluźnioną pozycję szczęki, a medytacja szczęki wykorzystuje siłę podświadomości, by wspierać równowagę całego układu szczękowego.

Naturalna równowaga szczęki

Aby wyjaśnić, na czym polega naturalna równowaga szczęki, chciałabym najpierw zobrazować, czym ona *nie* jest. Ta równowaga nie oznacza posiadania idealnego stanu uzębienia lub optymalnego ułożenia górnej szczęki w stosunku do dolnej czy też idealnego zgryzu. Równowaga szczęki nie oznacza też jej rozluźnienia, ponieważ tutaj chodzi raczej o odpowiedni poziom napięcia – nie może on być ani za duży, ani za mały. Nieprawdziwe jest przekonanie, że szczęka powinna być zawsze rozluźniona. Życie oznacza występowanie na zmianę stanu napięcia,



rozluźnienia i rozciągania – i to samo dotyczy zdrowych mięśni! Nie można osiągnąć naturalnej równowagi szczęki tylko dzięki wykonywaniu relaksujących masaży. Nie jest to też możliwe, jeśli zadbamy wyłącznie o jej płaszczyznę fizyczną.

Co zatem oznacza naturalna równowaga szczęki? Zrównoważona szczęka charakteryzuje się następującymi cechami:

- W spoczynku znajduje się w swobodnej, rozluźnionej pozycji, a łuki zębowe pozostają lekko rozchylone.
- Żuchwa porusza się płynnie w stawach skroniowo-żuchwowych, a jej otwieranie i zamykanie odbywa się bez wysiłku i symetrycznie.
- Podczas mówienia ruchy żuchwy sprzyjają przyjemnemu brzmieniu głosu i wyraźnemu sposobowi wypowiadania się.
- Mięśnie szczęki i język tworzą harmonijną całość funkcjonalną i wzajemnie się uzupełniają – zarówno w spoczynku, jak i podczas ruchu.
- Zrównoważona szczęka nie powoduje dyskomfortu. Ból i napięcie wskazują na zaburzenie równowagi w obrębie układu szczękowego.
- Naturalna równowaga szczęki przejawia się również w umiejętności otwartego komunikowania własnych potrzeb.
- Człowiek ma też dość determinacji, by realizować swoje zamierzenia, nie zaciskając przy tym zębów z uporu.

Przywrócenie szczęce równowagi ma ogromne znaczenie, ponieważ bez odpowiedniego działania istniejące zaburzenia mogą z biegiem lat się pogłębiać. Brak równowagi oznacza, że jeden z elementów zaczyna dominować, a nasza uwaga coraz bardziej skupia się właśnie na nim.

Jeśli nie podejmujemy działań, które pomagają odzyskać równowagę, coraz silniej koncentrujemy się na samym „problemie". W ten sposób nabiera on coraz większego znaczenia, a dolegliwości mogą się nasilać lub obejmować inne obszary ciała, ponieważ organizm próbuje wyrównać powstałe zaburzenia. Mechanizm ten nazywa się kompensacją.

Właśnie dlatego teraz jest dobry moment, aby świadomie zadbać o zdrowie swojej szczęki.

Wiedza uzdrawia!

Wiedza jest jednym z najważniejszych narzędzi, dzięki którym możesz stać się ekspertem od zdrowia własnej szczęki. Każdy człowiek jest inny, dlatego nie da się wszystkich dopasować do jednego sztywnego schematu. Tak ważne jest więc, abyś słuchał własnej intuicji i konfrontował rady płynące z zewnątrz z tym, co sam uznajesz za właściwe.

Z mojego doświadczenia wynika, że bardzo pomaga zrozumienie, jak funkcjonują określone procesy. Jeśli na przykład wiesz, że zwykły katar po kilku dniach ustępuje samoistnie, odczuwasz mniej lęku i niepokoju oraz rzadziej szukasz pomocy z zewnątrz. Odpoczywasz przez kilka dni, a świadomość, że wkrótce poczujesz się lepiej, ułatwia ci przejście przez ten czas.

Wyobraź sobie jednak, że jesteś w podróży w obcym kraju i nagle pojawiają się u ciebie objawy przeziębienia. W przewodniku przeczytałeś wcześniej, że występuje tam niebezpieczny komar przenoszący śmiertelną chorobę, której pierwszym objawem często jest katar. Jak czułbyś się w takiej sytuacji? Objaw jest taki sam jak przy zwykłym przeziębieniu, ale twoje nastawienie do niego zupełnie inne.

W drugim przypadku lęk i poczucie bezradności blokują naturalne zdolności organizmu do samoregulacji i zdrowienia, dlatego katar podczas pobytu za granicą najprawdopodobniej byłby silniejszy niż w pierwszej sytuacji, gdy przebywasz w domu.

Jaki to ma związek ze szczęką? Również przy dolegliwościach szczęki wiedza i wewnętrzne nastawienie mają decydujące znaczenie dla procesów transformacji i leczenia! Chętnie przywołuję w swojej pamięci przykład kobiety, która przez kilkadziesiąt lat zmagała się z dolegliwościami szczęki i wypróbowała już wiele metod, ale jej wysiłki za każdym razem spełzały na niczym. Kiedy przyszła do mnie, początkowo była sceptyczna, ale już po paru dniach zauważyła pierwsze oznaki poprawy dzięki jodze szczęki. Lepiej zrozumiała swoją szczękę i towarzyszące jej dolegliwości, co zrodziło w niej zaufanie. Jej przykład pokazuje, że żadna diagnoza nie jest ostateczna.

Anatomia szczęki

Abyś lepiej zrozumiał funkcjonowanie szczęki, chcę ci przedstawić ogólny zarys jej anatomii. Fascynują mnie różne powiązania szczęki i mam nadzieję, że uda mi się ciebie tą fascynacją zarazić.

Staw skroniowo-żuchwowy

Szczęka składa się ze szczęki górnej i żuchwy. Szczęka górna jest częścią czaszki, natomiast żuchwa pozostaje ruchoma. To właśnie ona wykonuje ruchy podczas otwierania i zamykania ust.

Staw skroniowo-żuchwowy jest wyjątkowy na tle innych stawów w organizmie. Jego szczególną cechą jest to, że występuje po obu stronach – prawy i lewy staw skroniowo-żuchwowy tworzą jedną funkcjonalną całość. Te dwa „bliźniacze" stawy muszą działać w ścisłej synchronizacji, ponieważ zaburzenie ich współpracy może prowadzić do nieprawidłowości w ruchu żuchwy.

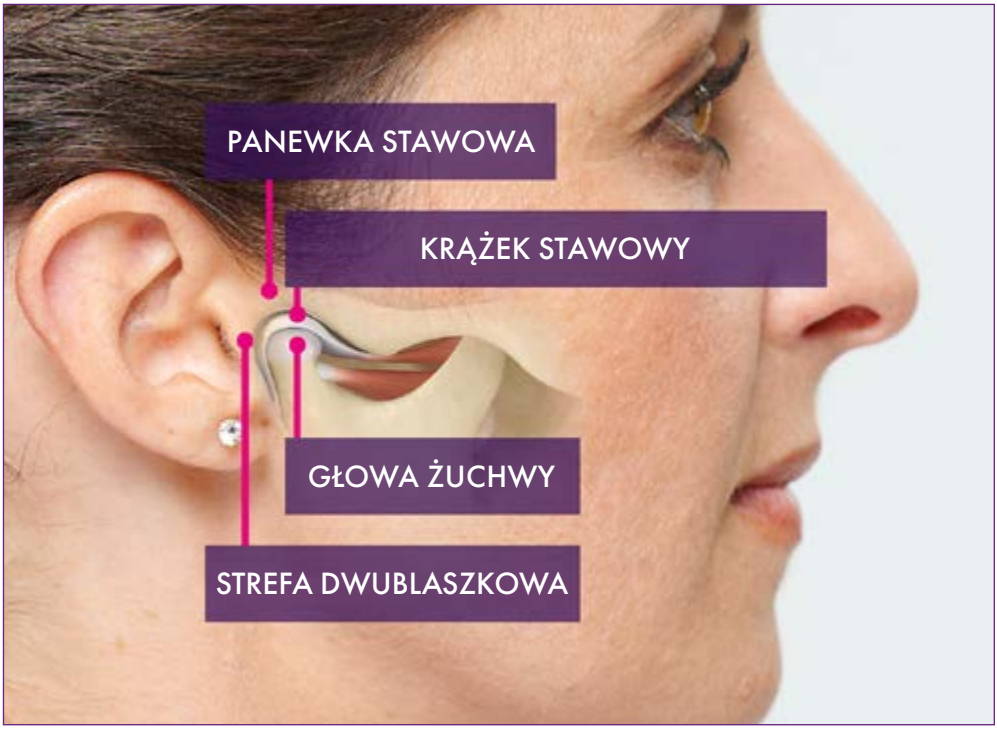
Pora na pierwszy „test szczęki", czyli ćwiczenie uważnej samoobserwacji. Zapisuj wszystkie swoje odczucia, doświadczenia i spostrzeżenia – mogą okazać się bardzo cenne.

SPRAWDZANIE STANU SZCZĘKI: Dotknij swój staw skroniowo-żuchwowy. Znajduje się on bezpośrednio przed twoim uchem. Jeśli otworzysz i zamkniesz usta, poczujesz ruchy w tym stawie. Być może zauważysz, że jeden staw jest położony wyżej lub jest bardziej wysunięty do przodu niż drugi, to pamiętaj, że jest to normalne u większości ludzi. W naturze nie występuje idealna symetria. Sprawdź teraz, czy podczas ruchu żuchwy wyczuwasz lub słyszysz trzaski w stawie skroniowo-żuchwowym. Zapisz wszystko, co zauważysz i co przyjdzie ci na myśl.

Staw skroniowo-żuchwowy tworzą panewka stawowa w kości skroniowej oraz głowa żuchwy. Na głowie żuchwy znajduje się krążek stawowy, który podczas ruchu przesuwa się wraz z nią w obrębie stawu.

Krążek stawowy i głowę żuchwy porównuję do jeźdźca i jego konia. W prawidłowo funkcjonującym stawie jeździec, czyli krążek stawowy, pozostaje na swoim koniu, czyli głowie żuchwy, i podąża za każdym jego ruchem. Zapamiętaj proszę obraz *jeźdźca i konia*, ponieważ wrócimy do niego później.

Strefa dwublaszkowa znajduje się w tylnej części stawu, od strony przewodu słuchowego. Jest dobrze ukrwiona i, w przeciwieństwie do krążka stawowego,



Staw skroniowo-żuchwowy

zawiera włókna nerwowe przewodzące ból. Możesz ją wyczuć, ostrożnie wsuwając małe palce do przewodów słuchowych i delikatnie naciskając nimi do przodu, w kierunku nosa.

Staw otaczają więzadła, mięśnie i powięzi, które zapewniają mu stabilność i uczestniczą w jego ruchu.

Drugą charakterystyczną cechą stawu skroniowo-żuchwowego jest sposób, w jaki się porusza. Ruch ten łączy dwa mechanizmy: obrotowy i ślizgowy. W początkowej fazie otwierania ust głowa żuchwy obraca się w panewce stawu skroniowo-żuchwowego. Gdy usta otwierają się szerzej, głowa żuchwy wraz z krążkiem stawowym przesuwa się do przodu.

SPRAWDZANIE STANU SZCZĘKI: Połóż palce na stawie skroniowo-żuchwowym, by poczuć jego ruchy. Zacznij powoli otwierać usta. Poczujesz wtedy wyjście małej *kuleczki* (toczenie się). Kiedy będziesz jeszcze szerzej otwierać usta, w pewnym momencie ta *kuleczka* zacznie przesuwać się do przodu i w dół, w kierunku ust. Mamy wtedy do czynienia z ruchem ślizgowym. Istnieje możliwość, że będziesz inaczej odczuwać te ruchy w zależności od strony stawu skroniowo-żuchwowego. Prawdopodobnie ruchy z prawej i lewej strony będą też opóźnione w czasie, na przykład szybciej poczujesz ruch ślizgowy z prawej niż z lewej strony. Możliwe, że nie poczujesz też żadnego ruchu toczenia się w stawie. Zapisz wszystkie swoje obserwacje, nie oceniając ich.

Zdrowe ruchy szczęki charakteryzują się długą fazą toczenia się i występowaniem możliwie dużej symetrii pomiędzy prawą i lewą stroną stawu skroniowo-żuchwowego. Jeśli pojawi się trzask w stawie podczas otwierania lub zamykania ust, zasadniczo nie oznacza to zmiany *patologicznej*, czyli chorobowej – jednak wskazuje na brak równowagi mięśniowej.

Mięśnie szczęki

Sprawdziłeś już ruchy żuchwy przy otwieraniu i zamykaniu ust. Są one możliwe dzięki mięśniom szczęki. Wyróżnia się cztery pary takich mięśni: mięśnie żwacze, mięśnie skroniowe oraz mięśnie skrzydłowe przyśrodkowe i boczne.

Mięsień żwacz *(musculus masseter)* to bardzo silny mięsień, którego zadanie polega na umożliwianiu nam zamykania ust. Możesz go wyczuć jako wyraźne zgrubienie w okolicy kąta żuchwy, gdy mocno zaciśniesz zęby. Biegnie od kąta żuchwy do kości jarzmowej, czyli wyraźnie zarysowanej kości znajdującej się pod okiem,

którą wiele kobiet podkreśla różem. Mięsień żwacz wpływa na kształt twarzy. Jeśli zaczniesz bardziej analizować ludzkie twarze, to z czasem zauważysz, kto mocniej zaciska zęby, czyli ma dobrze wytrenowany mięsień żucia.

SPRAWDZANIE STANU SZCZĘKI: Dotknij mięśni żucia po obu stronach szczęki i porównaj ich twardość. Czy coś cię boli, kiedy naciskasz na mięsień? Czy przy zaciskaniu zębów twardość mięśnia żwacza przypomina bardziej opuszek palca czy kość czaszki? Zdrowy mięsień żucia, znajdujący się w stanie równowagi, nie reaguje pojawieniem się bólu, kiedy jest uciskany. Jest miękki jak opuszek palca i nie ma żadnych guzków.

Mięśnie skrzydłowe przyśrodkowe (*musculus pterygoideus medialis*) tworzą wraz z żwaczami (*musculus masseter*) silną pętlę mięśniową, która unosi żuchwę i pozwala nam na dociskanie zębów. Mięśnie skrzydłowe przyśrodkowe znajdują się od wewnętrznej strony, natomiast żwacze – od zewnętrznej, dlatego są wyczuwalne pod skórą.





Mięsień żwacz/musculus masseter



Mięsień skroniow

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Twoja szczęka to niezwykle czuły detektor stresu. Zaciskanie zębów, nawracające bóle głowy czy sztywność karku to sygnały, że twój organizm kumuluje napięcie właśnie w tym obszarze. Julia Reindl, logopedka i terapeutka z wieloletnim doświadczeniem, prezentuje metodę jogi szczęki, która pomaga wyeliminować ból i przywrócić naturalną równowagę.

Program opiera się na dwóch konkretnych filarach. Pierwszy z nich to **joga szczęki a ciało**, czyli zestaw ponad 80 ćwiczeń mięśniowych, powięziowych i oddechowych, które poprawiają mobilność stawów i przynoszą fizyczną ulgę. Drugi to **joga szczęki a umysł**, czyli techniki mentalne i trening uważności, które pomagają rozładować stres oraz napięcia emocjonalne zapisane w ciele.

Autorka łączy naukowe podstawy z praktyką kliniczną, oferując system, którego skuteczność w przypadku napięć mięśniowych sięga 95%. Z tą książką:

- Poznasz i zastosujesz skuteczną technikę, która pomaga skorygować ułożenie języka oraz wypracować prawidłowy nawyk oddychania przez nos.
- Znajdziesz skuteczne rozwiązania problemów związanych z bruksizmem, chrapaniem oraz klikaniem w stawach skroniowo-żuchwowych.
- Zrozumiesz jak żuchwa wpływa na postawę całego ciała, wzrok, a nawet sprawność dłoni.
- Odzyskasz regenerujący sen i uwolnisz się od przewlekłego dyskomfortu.

Przejmij odpowiedzialność za swoje zdrowie i poczuj ulgę, jaką daje życie bez napięć

Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM