

Kasvojen, kaulan ja purennan alueelle hieronta

Aloita rintakehän aktivoinnilla

- Nosta kädet ylös, pidä kyynärpäistä kiinni ja pumpppaa ylös, laske alas, toista 6-10x, pidä hartiat alhaalla
- Pidä ylhäällä käsiä ja hengitä sisään ja pitkään ulos. Jokaisella sisäänhengityksellä paina hartioita alas ja laajenna kehoa sivusuuntaan
- Pyöristä selkää ja paina/työnnä sitä selkänokkaa vasten sisäänhengityksellä ja ojenna käsiä pitkälle eteen ja avaa auki rintakehää, ja puhalla ulos
- Seuraavalla kertaa avauksen yhteydessä nosta leukaa kohti kattoa, pidä kieli kitalaessa ja työnnä leukaa eteenpäin
- Laita oik.käsi vasemman reiden ulkopinnalle ja vie vas. käsi sivulle (=tee kiertoliike rintarangan alueelle) ja anna katseen seurata mukana, Palauta kierto sisäänhengityksen aikana ja toista 6-10x. Vaihda puolta.
- Pidä käsi edelleen reiden ulkopinnalla ja nosta käsi ylös, venytä kylkeä ja kurkkaa venyttävän puolen kainaloon, saat hyvän aktivoinnin koko alueelle. Tee toiselle puolelle samoin.
- Lähde taputtelemaan sormilla tai rystysillä kevyesti rintalastan keskeltä kohti olkapäätä.

Liikuttele ja rullaa sormilla rintakehän alueen faskioita

- Rintakehän kalvoille liikettä, sormilla liikuta rintalastan keskeltä kohti olkapäätä lihaskalvoja/faskioita sivusuuntaan. Paina sormilla ja vie kättä sivulle, pumpppaa muutamia kertoja. Jos onnistuu voit myös ottaa keskeltä kiinni ja nostaa pintafaskiasta ja lähteä rullaamaan sivulle. Alussa voi olla kipeä ja mitä huonompi nestekierto siellä on niin, sitä vähemmän nousee ja liikkuu. Jos joka päivä teet liikutteluja ja nostamisia, kireys helpottaa.
- Seuraavaksi haemme SCM (sternocleidomastoideus), ota saman puolen Peukalo-etusormi-otteella kiinni ja lähde rauhalliseen tahtiin päänkiertoliikkeellä sitä pehmentämään. Voit myös sormilla painaa/liu'uttaa korvan alta alaspäin. Toista 6-10 x per puoli
- Laita peukalon kärjet leuan alle (etuosaan) ja paina kevyesti kohti kieliluuta, vie leukaa eteenpäin (tehostat liikettä), toista muutama kerta. Laita keskisormi leuan alle ja etusormi leukaluun päälle reunaan ja tee ylös-alas liikettä, etene korvan eteen/ taakse. Näin aktivoit kieliluun yläpuolisia alueita.
- Hae kilpirusto ja pidä siitä pehmeästi kiinni, ja liikuttele puolelta toiselle.
- Tsekkaa päänasento, onko niska pitkänä? Kiristäkö M. Trapetzius, jos niin ota pinsettiotteella kiinni ja nosta/heiluttele kireää kohtaa tai paina ja vapauta heiluttelemalla sitä.

Purennan alue

- Pyörittele ohimonalueen lihaksia, voit nojata kyynärpäihin, jos saat paremman asennon. Vaihda suuntaa. Pidä sormet mahdollisimman tiukasti päänahkaa vasten. Anna päänahan liikkua. Ota suun aukaisuliike mukaan tehostamaan.
- Etene korvan etupuolelle purentalihasten alueille. anna suun aueta ja näin voit tehostaa rentouttaa.
- Ota korvalehdistä kiinni ja pyörittele korvia ympäri, siirry korvalehden yläosaan ja pyörittele sormilla, aktivoit koko leukanivelen ja ohimon ja korvien aineenvaihduntaa.
- Lopuksi sivele kasvojen aluetta lempeästi.