

Sofias bästa tryckutjämningsgymnastik

Några övningar för att träna och stretcha dina öron, bra att göra innan dyk eller när du har en stund över

Nacke , lugnt i början, större rörelser när det känns bra. Sitt med rak rygg.

- Vrid huvudet och titta sida till sida.
- Luta huvudet från sida till sida.
- Rulla huvudet i en cirkel, båda hållen, stanna och lägg vikt på ställen där du känner dig lite spänd eller stel.
- Titta snett uppåt åt vänster, sträva snett uppåt med hakan. Titta snett uppåt åt höger, sträva snett uppåt med hakan. Leta efter sträckning på sidan av halsen.

Tunga/hals/käke

- Dra med tungan på tänderna i överkäken, först utsidan sedan insidan 3ggr, byt håll, först utsidan sedan insidan 3ggr.
- Upprepa för underkäken.
- Försök slicka dig själv på näsan, dra tungan in tungan samtidigt som den hela tiden rör vid gommen(på ovensidan i munnen). Dra med tungan hela vägen bak, nästan som om du försökte svälja tungan. 3ggr. Klickar det i öronen? Bra!
- Försök slicka dig själv på hakan, dra in tungan samtidigt som den hela tiden rör vid nederdelen av insidan i munnen. 3ggr. Klickar det i öronen? Bra!
- Kamelen, gör stora cirklar med underkäken några varv, byt håll, upprepa. Leta efter "klick i öronen".

Andningsövningar

- Andas genom munnen, munnen öppen. Känn efter med handen under näsan så att ingen luft passerar. Träna tills du lyckas.
- Andas genom näsan, munnen öppen. Känn efter med handen så att du inte fuskandas genom munnen också. Öva tills det flyter på.
- Ta nu ett stort andetag, släpp långsamt ut luften endast genom munnen, stoppa luften genom att stänga struplocket. Upprepa flera gånger under utandningen. Gör detta flera gånger tills du klarar det. Detta är samma rörelse som om du skulle hålla andan med munnen öppen.
- Andas ut nästan all luft, den sista luften fyller du dina kinder med, stäng struplocket och pressa ut luften i kinderna genom näsan. Upprepa.
- Håll munnen öppen, andas nu bara genom munnen 5 andetag, byt och andas bara genom näsan 5 andetag, munnen fortfarande öppen. Iterera tills det flyter på smidigt. 5 med munnen, 5 med näsan, osv. Gör nu 4 andetag med munnen, 4 med näsan, tills det känns bra. 3 med munnen, 3

med näsan, osv tills du andas in genom näsan, ut genom munnen, in genom munnen och ut genom näsan.

Tryckutjämning

- Sitt eller stå framför en spegel
- Håll en hand på magen och slappna av. "Pös ut med magen".
- Slut näsborrarna lätt med tummen och pekfingret. Håll inte för hårt, du ska kunna se om dina näsborrar fladdrar.
- Öppna munnen
- Andas ut luften ur lungorna
- För adamsäpplet upp och ner som du lärt dig att kontrollera genom att öppna och stänga struplocket. Pressa tungan uppåt och nedåt samtidigt synkat som om du skulle svälja. När tungan åker uppåt ska det klicka till i öronen och näsborrarna fladdra.
- Funkar det? Öva på att göra det snabbare.
- Funkar det inte? Spänner du magen eller spänner du axlarna? Funkar det om du lutar på huvudet åt olika håll? Rör på käkarna från sida till sida? Försök slappna av i hela kroppen. Gå tillbaka och öva andningsövningarna. Tänk på vilka delar är det som rör sig inne i huvudet? Käkarna? Sväljmuskulaturen? Vad händer hos dig? Kolla spegeln.
- Häng ut med överkroppen från ett bord eller häng knäveck med huvudet nedåt. Funkar det fortfarande?
- Öva, öva, öva!

Lycka till!