

الشّد بواسطة الأصابع

قم بتحمية العضلات لحوالي خمس دقائق من خلال وضع منشفة رطبة ودافئة عليها أو تسخين وسادة محشية في الميكرويف. يمكن تحمية العضلات أيضاً من خلال تحريك الفكين "حركة الركض الخفيفة" لبضع دقائق. دع الفك السفلي يرتاح. دندن حرف M لدقيقة أو دقيقتين كي تحصل على وضعية الإسترخاء في الفك.



إفتح فمك للأخير.



ضع الباهمين على صف أسنان الفك العلوي والسيابتين على صف أسنان الفك السفلي. شدّ على فمك من خلال ضغط أصابعك على صفي الأسنان. شد لمدة 15-30 ثانية. من ثم، قم بتخفيف الضغط كلياً واسترخي لمدة 10 ثوان قبل إعادة التمرين مجدداً.

تذكر أن تحافظ على الوضعية المستقيمة لرأسك أثناء وقت التمرين.