

EL COMANDO MANUAL:

Mueva rápidamente su quijada hacia arriba y hacia abajo con su mano, manteniendo todos los músculos de la cara relajados. Note cómo la quijada quiere pivotar hacia abajo y hacia atrás cuando Ud. hace este ejercicio. No trate de abrir la quijada totalmente: haga solamente un movimiento suelto y pasivo controlado totalmente por sus manos. Mantenga el labio superior relajado y formando una sombrilla a medio abrir.



Si sonríe de manera tensa, su quijada va a bloquearse. Intente esto: sonría de la manera menos sincera que pueda y trate de mover rápidamente su quijada. ¡No hay nada que hacer!

LA ALMEJA:

Si Ud considera que su quijada es rebelde y resistente, tal vez quiera empezar con este ejercicio isométrico: para contrastar entre una quijada tensa y una quijada relajada, haga esto alternadamente: apriete con fuerza los dientes, suelte la quijada, como el movimiento de una almeja. Tras algunas repeticiones de isométricos, verifique si puede dejar su quijada abierta y relajada y deje el flujo de aire pasar por su boca y garganta. Cíérrese la quijada con la mano y déjela caer otra vez. No haga aberturas exageradas, no es la extensión de los movimientos de la quijada lo que le garantizará hablar de manera fácil y natural.

¡Atención! ¡Trate su quijada cada día con un poco de amabilidad!

La quijada es una articulación delicada. Si abusa de ella o la maltrata apretándola o extendiéndola a sus extremos, sentirá incomodidad, sus movimientos se verán limitados y sufrirá, a la larga, de deterioro de la articulación. Los movimientos pasivos de su quijada a partir de la fuerza de gravedad le inspirarán sobre cómo tratar su quijada. Evite los movimientos que causan tensión, dolor o esfuerzo. No empuje su quijada hacia adelante, hacia abajo o de lado a lado con movimientos exagerados: ¡no sea cruel con su quijada!

Cuando abra mucho su boca como para tomar un gran bocado de pan, de manzana, o para hacer un gran bostezo, puede esforzar demasiado la articulación de la quijada. No se arriesgue: corte su comida en pedazos razonables y proteja su quijada cuando bosteza: