

OPAS SUUN LIHASTEN JÄNNITYSTEN LIEVENTÄMISEEN JA
OIREIDEN TUNNISTAMISEEN. APU LEUKOJEN KIREYKSIIN.

NARSKUTTELU

JA LIHASPERÄISET
PURENTAONGELMAT



PIRJO TURPEINEN

NARSKUTTELU

JA LIHASPERÄISET
PURENTAONGELMAT

Pirjo Turpeinen

NARSKUTTELU

JA LIHASPERÄISET
PURENTAONGELMAT

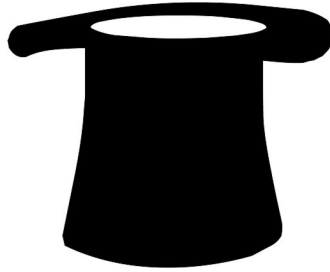
BoD™ – Books on Demand
Helsinki • 2017

Teksti © Pirjo Turpeinen 2016
Valokuvat © Maria Saastamoinen ja Ari Erkinharju 2016
Kuvitus © Irene Paavilainen ja Minna Erkinharju 2016

Kielenhuolto ja kirjan taitto:
Kirjalabyrintin palaute- ja muokkauspalvelu
www.palautepalvelu.kirjalabyrintti.net

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-339-486-5
www.narskuttelu.com



Muumimamma huomasi, että he voisivat tehdä lasten löytämästä silinterihatusta eteisen nurkkaan roskakorin. Silinterihattuun heitettiin roskaa, kuoria ja turhia kodin tavaroita. Mitä jos sinä saisit samanlaisen silinterihatun? Hatun, joka on sopimaton kenenkään päähän. Voisit vaikka laittaa sen keittiön nurkkaan roskakoriksi. Voisit heittää sinne kaikkea turhaa, myös hankalia ajatuksia, tunteita, kireyksiä ja pelkoja. Sitten roskakori alkaisi savuta ja savu olisi sateenkaaren väristä. Aukaisisit ikkunan, ja savun leijuessa ulos se muuttuisi erivärisiksi kumpupilviksi. Hyppäisit miehuluisan värisen pilven selkään ja pilvi veisi sinut...

SISÄLLYS

NARSKUTTELU.....	12
MITÄ NARSKUTTELU ON?.....	12
MITÄ NARSKUTTELU AIHEUTTAA?.....	13
TIENI NARSKUTTELUHOITAJAKSI.....	14
ONNETTOMUUDET.....	14
SEURAUKSET.....	16
AVUN LÖYTYMINEN.....	16
ASIOIDEN LIITTÄMINEN YHTEEN.....	18
JÄNNITYKSEN SYITÄ JA SEURAUKSIA KASVOISSA.....	19
KUN NARSKUTTELU JÄÄ PÄÄLLE.....	21
VINO PURENTA.....	23
HELPOTUSTA JA APUA VAIVAAN.....	25
KETKÄ NARSKUTTELEVAT?.....	27
KASVOJEN ALUEEN LIHASJÄNNITYKSIÄ AIKUISILLA.....	27
KOULUIKÄISEN JA NUOREN NARSKUTTELU.....	28
PIENEN LAPSEN NARSKUTTELU.....	29
LAPSEN NARSKUTTELUN HOITO.....	29

KIRISTELIJÄTYYPIT.....	32
YÖKIRISTELIJÄ.....	32
PÄIVÄKIRISTELIJÄ.....	32
POSKENPURIJA.....	34
HAMPAAT.....	35
HAMPAIDEN KULUMINEN.....	35
LEUKA.....	37
LEUAN ASENTO.....	37
KYLmän VAIKUTUS KASVOLIHAKSIIN.....	37
PÄÄN ALUEEN KIVUT.....	38
JÄNNITTYNYT PÄÄNAHKA.....	38
KIPUPISTEET KALLON TAKAOSASSA.....	38
LEVOLLISUUS.....	39
NARSKUTTELUN JA LIHASPERÄISTEN PURENTAONGELMIEN HOITO.....	41
SWAN-KASVOHIERONTA™.....	41
KIELI-KITALAKIJUMPPA™.....	43
NARSKUTTELUHOITO AUTTAA KAIKKEEN TÄHÄN.....	43

KITALAKI JA KIELI.....	46
KITALAKI.....	46
KITAPURJE ARTIKULAATIOELIMENÄ.....	46
KIELI.....	48
KUIVA SUU.....	50
SYLKI.....	50
ÖLJYPURSKUTTELU.....	51
ÄÄNENKÄYTTÖ.....	52
VENYTÄ LEUANALUSLIHASTEN KIREYS POIS.....	53
HENGITYS.....	54
PALLEA.....	54
KOKONAISVALTAINEN HENGITYS.....	54
RENTOUTUS HENGITYKSEN AVULLA.....	55
LIIKEHARJOITTEET.....	56
1 KITALAEN RENTOUTUS.....	56
2 KIELEN RENTOUTUS.....	58
3 KIELEN PITUUSVENYTYS.....	59
4 E-KIRJAIN.....	60
5 VENELIIKE.....	61
6 KOTKA.....	62

7 NIVELLIHASTEN VAHVISTUS.....	62
8 TERAPIAHAUKOTTELU.....	63
9 PALLO.....	63
LOPUKSI.....	65
SANASTOA.....	68
LÄHDELUETTELO.....	69
KIRJALLISUUS.....	69
VERKKOSIVUT.....	70

TAUSTAA

Kasvohierojana ja hypnoosihoitajana tapaan usein henkilöitä, joilla on kasvojen jännittyneisyydestä johtuvia oireita: hampaiden kulumista, leukanivelten rahinaa, päänsärkyä, raskasta oloa päässä ja kasvojen lihasten kiputiloja. Minua alkoi kiehtoa ajatus kehittää menetelmä, jonka avulla näistä vaivoista voi päästä eroon. Halusin, että kuka tahansa voisi auttaa itseään. Lisäksi näen, että Swan-narskuttelunhoitomenetelmänTM opettaminen levittää tietoa siitä, että nämä vaivat ovat hoidettavissa.

KIITOKSET

Kiitokset kaikille teille, jotka olette tukeneet minua tämän kirjan kirjoittamisessa ja kiitos kaikille asiakkailleni ja Swan-kasvohierontaTM-kurssilaisille. Kiitos Erkille kärsivällisyydestä. Kiitos tyttärelleni Meijalle kannustuksesta. Erityisen suuri kiitos tyttärelleni Minnalle ja ystävälleni Maritalle saamastani keskusteluavusta ja neuvoista kirjoittamisessa. Suurkiitos Anna-Kaisalle ja Raimolle, Sakarille ja Maijalle, Siljalle, Pirjolle, Annikille, Tarjalle, Hannalle, Aulille ja Ullalle kirjan lukemisesta ja arvokkaista kommentteista. Kiitos ystävälleni Pirkolle arvokkaasta tuesta.



Suun alueen jännitykset ovat lisääntyneet ajan hengen kiristyessä. Elämä on kiireistä ja vaatimukset ovat koventuneet. Työ, harrastukset ja perhe, kaikki vaativat aikaa, jota ei tunnu olevan riittävästi. Narskuttelu ja lihasperäiset purentaongelmat toimii oppaana suun jännitysten lieventämiseen, jopa niiden poistamiseen. Se sisältää tietoa oireista ja syistä sekä konkreettisia ohjeita.

Kasvohieroja Pirjo Turpeinen on kehittänyt Swan-hierontamenetelmänTM. Narskutteluhoito fyysisenä kokemuksena ja mielikuvarentoutuksella maustettuna auttaa sinua pääsemään eroon narskuttelusta ja hampaiden kiristelystä. Opit huomaamaan kireystilanteesi ja saat apua arjen jännityksiin. Tässä kirjassa kerrotaan menetelmään kuuluvat kymmenen liikeharjoitusta.

Kasvohieroja Pirjo Turpeinen on kasvo- ja päähieronnan, rentouttamisen, hengitysvalmennuksen, narskutteluhoidon ja äänenhuollon luova edelläkävijä. Hän on kehittänyt tehokkaan ja kivuttoman Swan-kasvohierontametodinTM, jossa kasvojen ja suun alueen käsittelyyn yhdistyy koko kehon ja mielen rentouttaminen tarinan keinoin. Yhdessä satuhieroja Sanna Tuovisen kanssa Pirjo Turpeinen on aiemmin tehnyt rentoutus- ja narskutteluhoitokirjan lapsille, *Pikkupeikko ja Kuu*. Nyt on aikuisten vuoro.

