

# ÖVNINGAR FÖR TUNGAN

Tänk på att hålla huvudet rakt under hela övningen.

Tona på bokstaven "A". Då lägger sig tungan i viloläge i munbotten.

Sitt i en bekväm viloställning. Känn efter var du har tungan. Hur känns den inne i munnen? Hur stor plats tar den? Upplev tungspetsen. Var finns den? Hur vilar tungan inne i munhålan?

**HELA PROGRAMMET  
UTFÖRS TRE  
GÅNGER VARJE DAG.**



Gapa lätt. Hur känns tungan? Hur vilar den? Låt tungan vila fritt mot nedre delen av munhålan.



Räck ut tungan framåt och nedåt så långt det går. Känn spänningen. Slappna av i tungan. Upplev skillnaden. Upprepa 5 gånger.



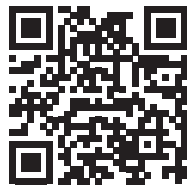
Räck ut tungan och försök att nå näsan med tungspetsen. Känn spänningen. Slappna av i tungan. Upplev skillnaden. Upprepa 5 gånger.



Försök att nå höger öra med tungspetsen. Känn att en muskel går från tungan till ett ben i svalget. Försök känna hur det stramar i denna muskel när tungan sträcks i sidled. Slappna av i tungan. Svälj. Upprepa 5 gånger.



Försök att nå vänster öra med tungspetsen. Känn att en muskel går från tungan till ett ben i svalget. Försök känna hur det stramar i denna muskel när tungan sträcks i sidled. Slappna av i tungan. Svälj. Upprepa 5 gånger.



Scanna QR-koden för att se en instruktionsfilm.