

Tong en mondbodem oefeningen:

- *Voor het opbouwen van een betere weerstand tegen verkoudheid en holte ontstekingen. (in ons klimaat het hele jaar door aan te bevelen voor hen die daar gevoelig voor zijn)*

- 1 Sper de mond wijd open, kaken ver van elkaar; steek je tong maximaal naar buiten.
3 keer doen.
Voel rustig na.
- 2 Duw je tanden en kiezen op elkaar. Druk de tong tegen de tanden: duw zo krachtig mogelijk; houd even aan. Ontspan weer.
- 3 Laat je tong rusten en laat hem de tanden niet raken: duw je tong van hieruit tegen het verhemelte; houd even aan. Ontspan weer.
Voel rustig na.
- 4 Adem rustig in en uit...
Adem uit..., beweeg de tong in zijn horizontale stand naar achteren en omlaag: voel hoe je zo je luchtpijp afsluit... Laat de spanning weer los...

Zelfde + 'zet je buik uit'*: houd even aan... Ontspan weer.
3 keer doen.

* (door de negatieve druk die zo ontstaat kan er niet worden ingeademd)
- 5 Voel je tong..., het puntje van je tong: breng dit omhoog, tegen je verhemelte: beweeg het langs je verhemelte naar achteren - rustig doorademen - zover je kunt...
Ontspan weer.
- 6 Zet nu je tongpunt aan de binnenkant tegen je tanden en tast er al je tanden en kiezen mee af.
Zelfde aan de buitenkant.
- 7 Ontspan je tong... kaken... lippen...
Voel na wat deze serie oefeningen voor de mond-, keel- en neusholte heeft gedaan.