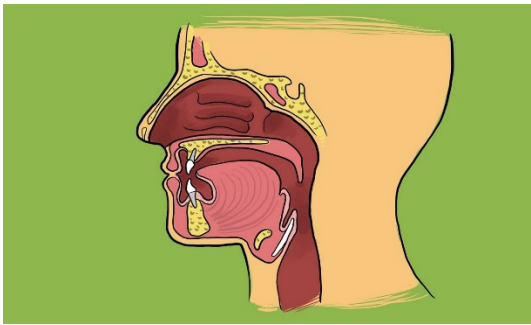
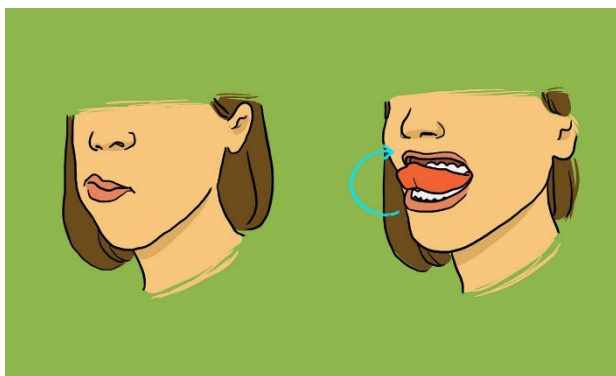


## 1. Zungenmuskel entspannen und nicht bewegen



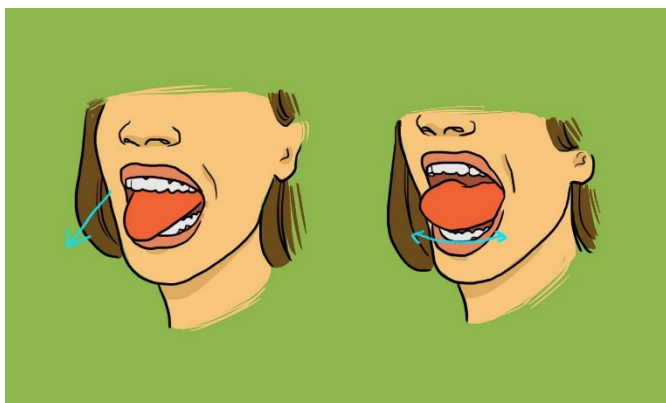
Die einfachste Übung ist es, den Mund zu schließen, den Kiefer locker und **die Zunge ganz ruhig liegen zu lassen**. Schließen Sie die Augen und konzentrieren sie sich aufs Lockerlassen – nach wenigen Augenblicken merken Sie, wie sich die Muskeln im Körper entspannen.

## 2. Zunge entspannen: Zungenspitze im Mund rotieren



Kreisen Sie ganz langsam und entspannt bei geschlossenem Mund **mit der Zungenspitze über die Außenseite der Zähne**. Achten Sie darauf, auch die Kiefermuskulatur locker zu lassen. Kreisen Sie ein paar Mal in die eine und dann in die andere Richtung und entspannen Sie die Zunge danach ganz bewusst in Ruheposition.

## 3. Zungenverspannung lösen mit breiter und schmaler Zunge



Öffnen Sie den Mund weit und **strecken Sie die Zunge gerade nach vorn heraus**. Meist ist sie dann schmal. Lassen Sie nun locker, so dass die Zunge breit wird und trotzdem noch ausgestreckt ist. Ein paar Mal wiederholen und dann entspannen.