

like stort på alle tenner, om spyttet samler seg et sted, om leppene er spente (Leppene skal ikke være stramme.), om du er over eller underbitt. Slipp kjeven ned og før den opp igjen i «samme spor». Gap godt opp og bit sammen flere ganger. Pass på at kjeven ikke skyves fremover.

- ☺ Tenk deg at du tygger på et stort kjøttstykke. Kjenn hvordan kjeven og kinnene arbeider.

### LEPPENE

- ☺ Trekk leppene ut som om du smiler. Trekk leppene sammen til en trutmunn. Gjør dette flere ganger i en rytmisk bevegelse.
- ☺ «Si» (lydløst) i- og o- med smilemunn og trutmunn.
- ☺ Sitt med munnen lett lukket. Kjenn hvordan leppene berører hverandre. Kjenn at du ikke sikler. Kjenn hva du gjør med leppene når du svelger.
- ☺ Bevisstgjør hvordan leppene er når du sitter og lytter eller ser på noe.
- ☺ Smil med hele ansiktet. Husk å få øynene med.

### KINNENE

- ☺ Blås opp kinnene og slipp luften ut av munnen med et puff så leppene vibrerer. Gjør dette flere ganger i varierende hastighet.
- ☺ Blås opp vekselvis høyre/venstre kinn.
- ☺ Gjør deg hulkinnet.
- ☺ Kjenn hva kinn og lepper gjør når du samler spyttet for å svelge det. Overdriv bevegelsene.

- ☺ Finn ut hva du gjør når du «ruller» drikke i munnen for å teste smaken. (Slik vinsmakere gjør.)

### TUNGEN

- ☺ Slikk deg på leppene i en roterende bevegelse begge veier.
- ☺ Vipp tungespissen opp mot nesen og ned mot haken.
- ☺ Legg tungen helt i ro på underleppen.
- ☺ Geip til noen.
- ☺ Press tungen mot munntaket, vekselvis mot høyre/venstre kinn, fortennene, mot bløtgane. Gap litt opp, la tungen ligge helt i ro bak fortennene nede i munnen og pust hørbart og hurtig ut og inn med minimal pustelyd.
- ☺ Si en s-lyd så lenge du kan. (20 sekunder er bra.)

### PUSTEN

- ☺ Sitt med hendene på magen og registrer at magen går ut og inn i takt med inn- og utpust.
- ☺ Si en lang f-lyd så sterkt du kan. Magen skal da gå langsomt innover. Pust inn og kjenn at magen går utover, blir stor. (Mange gjør dette omvendt.) Her skal du puste inn gjennom munnen.
- ☺ Si f-lyden støtvis og kjenn at du da regulerer dette med magemusklene. Pust inn gjennom munnen. (Lydløst.)
- ☺ Pust rolig ut og inn ved å få stor mage og bli «smal om livet» vekselvis. Tell gjerne (inni deg) til 10 på innpust og til 10 på utpust. (Her vil de fleste helst puste gjennom nesen og det er riktig.)

*Olav Swan*