



Neurologische Übung

Richtige Lage der Zunge

Positive Wirkung

- Die Sehkraft wird verbessert.
- Verbessert deine Körperhaltung, Kraft und deine Atmung.
- Wenn die Zunge dauerhaft am Gaumen ruht, fördert das die Nasenatmung. Dies verbessert die Sauerstoffversorgung, die Konzentration und den Schlaf.
- Löst Verspannungen im Kiefer, Nacken und Schulter.

Und so geht's!

- Augen weit öffnen.
- Zunge an den Gaumen legen. Vorderzähne mit der Zunge nicht berühren!
- Ein breites Grinsen aufsetzen.
- Nun 3x schlucken.
Augen bleiben offen und das Grinsen muss erhalten bleiben.
- Täglich wiederholen!