**Vaja za pravilen položaj jezika, kadar počiva**

Kje imate jezik ta trenutek? V vaših ustih je točka, ki se je mora jezik avtomatsko dotikati, kadar počiva. Z jezikom jo začutite kot nekakšen izpuščaj na nebu, približno 5 milimetrov za zgornjimi sekalci (lat. papila incisiva). Odprite usta. Z jezikom poiščite na nebu to točko. Zaprite usta in ohranjajte ustnice sproščene. Ne stiskajte zadnjih zob skupaj, naj bodo rahlo razprti. Dihajte skozi nos, dokler dihanje ne postane normalno. Vajo izvajajte vsak dan. Na tem mestu bi moral biti vaš jezik vedno, kadar ne jeste ali ne govorite.

**Vaja za pravilno požiranje**

Zaprite usta. Zadnji zobje naj se nežno dotikajo. Vrh jezika postavite v položaj za počivanje. Pritisnite jezik na nebo, ne da bi se z njim dotikali sprednjih zob. Zadnji del jezika potisnite navzgor in pogoltnite slino z enakomernim potiskanjem zadnjega dela jezika k požiralniku. Pri tem se spodnja ustnica ne sme premikati. Vajo izvajajte vsaj dve minuti.

**Vaja za pravilno dihanje**

Zaprite usta in postavite jezik v položaj za počivanje. Dihajte skozi nos. Vajo izvajajte vsaj dve minuti.