

Kaken, tong, hals

let op de mond, lippen en kaken	laat de lippen zacht tegen elkaar en de tanden en kiezen iets van elkaar komen
klem de kaken op elkaar, niet te hard, maar voldoende om de spanning in het hoofd te voelen, houd dit even en laat de kaken los	voel dat de tanden en kiezen elkaar daarna niet raken
<i>[herhaal dat twee of drie keer]</i>	
beweeg de onderkaak langzaam een beetje naar links en rechts, een keer of vijf	
stop ermee en laat de onderkaak terugkomen in het midden	voel de mond, lippen, kaken en tong
beweeg de onderkaak weer een keer of vijf heen en weer	vergelijk met de eerste keer
stop ermee	voel de mond en de tong in de mond
breng langzaam de onderkaak iets naar voren en laat de kaak weer terugkomen, vijf keer	beweeg de kin wat naar voren, alsof de onderkaak uitschuift, stop met uitschuiven en laat de onderkaak vanzelf terugzakken, voel de tong los in de mond liggen
houd de lippen zacht tegen elkaar en beweeg de kaken iets uiteen, alsof de onderkaak opent en naar beneden komt, zonder dat de lippen van elkaar komen, en laat de kaak weer terugkomen, een keer of vijf	
houd de onderkaak geopend, adem een paar maal door, laat de onderkaak terugkomen en adem een paar maal	hoe gaat het ademen in deze twee standen van de onderkaak?
rol of draai het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het weer stilliggen	voel de uitdrukking van het gezicht, de stand van het hoofd, de spanning in de hals en nek
open en sluit de onderkaak rustig een paar maal, ongeveer op het tempo van het ademen	welke koppeling tussen ademen en kaak openen ontstaat er?
open de onderkaak, met de lippen nog steeds op elkaar, tijdens inademen en laat de onderkaak terugkomen met uitademen, vijf keer	hoe ademt het lichaam met deze koppeling?
adem ten slotte rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit, voel wat de kaak en tong doen tijdens uitblazen, ontspan ze helemaal en adem rustig door de neus in	doe dit een keer of vijf en merk goed op wat er eigenlijk gebeurt in de hals, tong, kaken en mond, wanneer je actief uitblaast, laat elke inspanning daarbij los en wacht dan op de inademing
stop ermee	vergelijk de spanning rond mond en hals