

## Ćwiczenia - kappacyzm i gammacyzm

### *Ćwiczenia usprawniające (wzmocnienie mięśni tyłu języka):*

- ziewanie przy szeroko otwartych ustach;
- wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami, podczas szerokiego otwierania ust;
- picie gęstych napojów przez długą i cienką słomkę;
- przysysanie drobnych papierków przez rurkę i przenoszenie ich na plansze;
- opieranie języka o dolne zęby;
- unoszenie środka języka do podniebienia twardego i miękkiego;
- podwijanie języka;
- ssanie cukierka (środkiem języka);
- „koci grzbiet” (opieranie czubka języka o dolne zęby i cofanie go w głąb jamy ustnej, by nastąpiło uniesienie grzbietu języka do góry);
- układanie czubka języka za górnymi zębami i opuszczanie go do dziąseł dolnych podczas szerokiego otwierania jamy ustnej;
- mlaskanie całą powierzchnią języka przy opuszczonej żuchwie;
- przyklejanie całego języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach, a następnie energiczne opuszczanie przodu języka w dół.