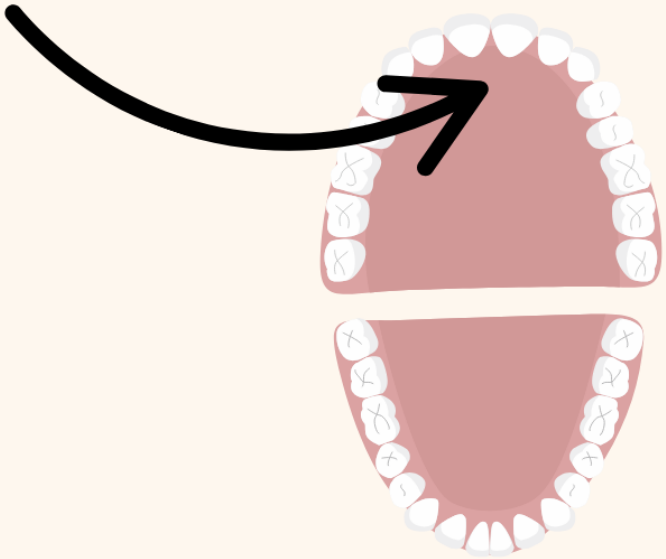
POZYCJA SPOCZYNKOWA JĘZYKA (PSJ) CZYLI GDZIE ZNAJDUJE SIĘ JĘZYK KIEDY NIE MÓWIMY I NIE POŁYKAMY?

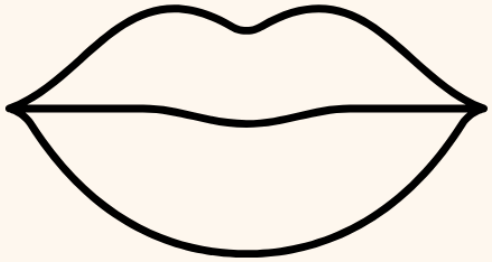
KROK 1

Przednia część języka przylega do podniebienia twardego (czubek języka znajduje się za przednimi górnymi siekaczami)



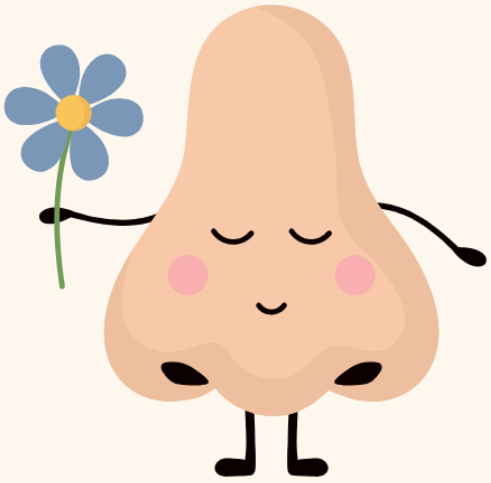
KROK 2

Wargi stykają się



KROK 3

Oddychamy przez nos



KROK 4

Mięsień bródkowy jest rozluźniony



KROK 5

Zęby żuchwy i szczęki nie są ze sobą silnie zwarte. Żuchwa nie opada w dół.

