

## Ćwiczenie 9

### Cmokanie i siorbanie

To również bardzo łatwe.

By zacząć cmokać, musisz rozluźnić język, policzki i wargi, a następnie radośnie otwierać je razem z dolną i górną szczęką. Najlepiej razem z dźwiękiem: cmok, cmok, cmok.

Wiesz też, jak siorbać: rozluźnij wargi i wciągnij kilka łyków herbaty nasennej albo kakao. Wyobraź sobie, że z każdym siorbnięciem przyjmujesz i smakujesz odrobinę snu. Zamknij z rozkoszą oczy! (Nie musisz się wstydzić – nawet najlepsi kucharze cmokają i siorbią, bo wtedy ich smak działa dużo lepiej!)

Sen smakuje taaak wspaniale!

Na deser posmakuj słodkich snów!

Mmmmmm! Cmokanie i siorbanie!

Na koniec jeszcze jedno cmoknięcie – buziak!

Może być skierowany do twojego własnego odbicia w lustrze (dlaczego nie dać sobie samemu pełnego miłości całusa?) albo w kierunku księżyca i gwiazd – soczysty buziak na dobranoc!



## Dlaczego cmokanie i siorbanie pomaga?

Ćwiczenia rozluźniające wargi, policzki, język i szczękę są bardzo ważne. Te obszary obsługiwane są przez nerwy czołowe, których korzenie tkwią w tych samych miejscach mózgu, gdzie znajdują się ośrodki snu.

Każde ćwiczenie rozluźniające mięśnie twarzy jest przygotowaniem do snu, ponieważ uspokajające impulsy automatycznie roznoszą się po wszystkich ośrodkach: wyciszają emocje, rytm serca przyjemnie zwalnia, myśli przestają krążyć – najlepsze warunki do zapadnięcia w sen. Ciepły napój wzmacnia efekt rozluźnienia i przyjemności.

- ▶ To ćwiczenie pomaga również na zgrzytanie zębami i nocne napady głodu.
- ▶ Za dnia możesz je wykonywać w obronie przed złością i złym nastrojem.

Buziak albo przynajmniej odgłos całowania uszczęśliwia obszary emocji w mózgu. Badania wykazały, że (czuły!) pocałunek poprawia zdrowie, ponieważ wzmacnia serce i układ immunologiczny. To dlatego dobre mamy i tatusiowie dają swoim dzieciom buziaka na dobranoc. Rób to samo!

