

## **La tondeuse à chien**

Cet exercice encore appelé langue dans son lit/mâchoire droite gauche se décompose en six temps, chacun devant durer au moins deux secondes.

- 1) Bouche fermée, vous devez penser à votre langue et vérifier qu'elle est dans sa position de repos (derrière les arcades dentaires inférieures et non pas collée au palais). Elle dort dans son lit.
- 2) Ouvrez la bouche.
- 3) Contrôlez que votre langue est toujours dans la position de repos. Elle ne fait pas le gros dos. Elle dort toujours dans son lit.
- 4) Effectuez trois ou quatre petits déplacements latéraux rapides de la mâchoire inférieure (mouvements de diduction).
- 5) Bouche ouverte, contrôlez ensuite que malgré les mouvements précédents, votre langue est restée dans la position de repos.
- 6) Fermez la bouche.