

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΑΡΕΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΝΕΥΡΟΥ

1. Φυσήξτε κερι ή χαρτί σε μακρινή απόσταση.
2. Μασήστε καραμέλα ή τσίχλα από την πάσχουσα πλευρά
3. Κάντε κινήσεις με στυλό ή τσιγάρο στο στόμα.
4. Σε ποτήρι με νερό, με ένα καλαμάκι δημιουργήστε φυσαλίδες. Το καλαμάκι στην αρχή να είναι στη μέση του στόματος, μετά στην υγιή πλευρά του.
5. Προσπαθήστε να προφέρετε γράμματα, φθόγγους, συλλαβές και λέξεις (επικεντρωθείτε στα χειλικά σύμφωνα π β φ)
6. Δημιουργήστε θορύβους με τα χείλη.
7. Σηκώστε τα φρύδια προς τα πάνω και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
8. Σφίξτε τα φρύδια προς τη μύτη (σαν να θυμώνουμε) και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
9. Προσπαθήστε να κλείστε απαλά τα μάτια και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
10. Ρουφήξτε τα χείλη σας προς τα μέσα και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
11. Σφίξτε τα χείλη σας προς τα έξω (σαν να φιλάμε) και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
12. Το πάνω χείλος να πάει πίσω από τα κάτω δόντια και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
13. Το κάτω χείλος να πάει πίσω από τα πάνω δόντια και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
14. Ανασηκώστε το πάνω χείλος (να φανούν τα πάνω δόντια)
15. Κατεβάστε το κάτω χείλος (να φανούν τα κάτω δόντια)
16. Χαμογελάστε απαλά μπροστά σε καθρέπτη και παραμείντε για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές την άσκηση.
17. Μετατοπίστε αέρα μέσα στη στοματική κοιλότητα.
18. Σφύριγμα με εισπνοή και με εκπνοή
19. Κάντε γκριμάτσες με τα χείλη
20. Φουσκώστε ένα μπαλόνι. Στην αρχή το στόμιο να βρίσκεται στα χείλη της πάσχουσας πλευράς, αργότερα στη μέση και τέλος στην υγιή πλευρά.