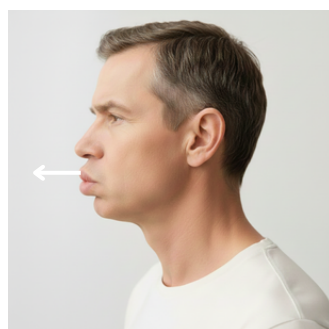




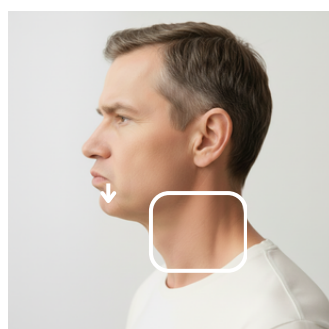
1  
Kelkite antakius taip,  
kad kaktoje  
formuotųsi  
horizontalios raukšlės.



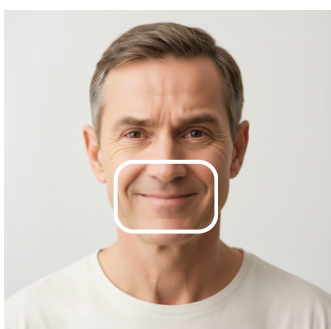
6  
Išstumkite viršutinę  
lūpą į priekį.



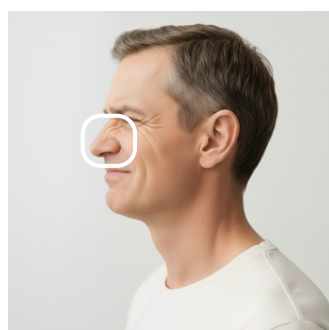
2  
Suraukite antakius  
taip, kad  
susiformuotų  
vertikalios raukšlės  
kaktoje.



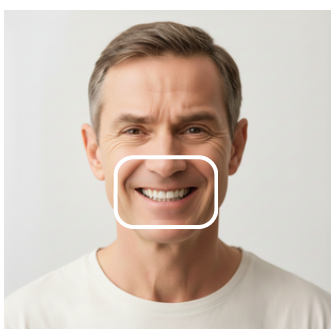
7  
Nuleiskite lūpų  
kampučius žemyn ir  
įtempkite kaklo  
raumenis.



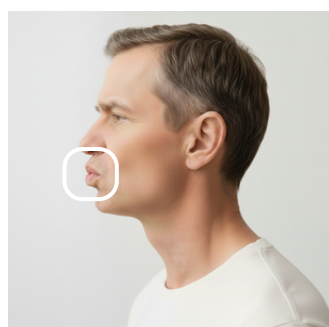
3  
Nusišypsokite  
sučiauptomis  
lūpomis, nerodydami  
dantų.



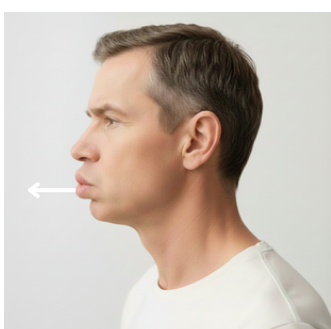
8  
Sutraukite ir išplėskite  
nosies šnerves.



4  
Pakelkite lūpų  
kraštelius į viršų.  
Stenkitės nusišypsoti  
taip, kad matytųsi  
dantys.



9  
Suspauskite lūpas ir  
atkiškite į priekį, tarsi  
norėtumėte  
pabučiuoti.



5  
Išstumkite apatinę  
lūpą į priekį.



10  
Abu skruostus  
išpūskite po to  
įtraukite.



### Pratimai akims

- Užsimerkite ir atsimerkite abiem akimis
- Primerkite abi akis
- Paeiliui primerkite kairę, tada dešinę akį
- Abiem akimis žiūrėkite į kairę, tada į dešinę
- Užsimerkite ir sukite akis ratu
- Pirštais laikykite antakius iš apačios, lengvai pastumkite į viršų. Lėtai merkite akis.



### Pratimai liežuviui

- Pakaitomis liežuvio galiuku siekite viršutinės ir apatinės lūpos
- Išsižiokite, liežuvį sukite ratu
- Išsižiokite, laižykite lūpas
- Liežuvio galiuku valykite dantis
- Užsičiaupkite ir liežuvio galiuku masažuokite skruostus



### Pratimai tariant garsus

- Vardinkite balses a, o, u, i
- Vardinkite priebalses n, v, f
- Vardinkite dvibalsius oi, ui
- Vardinkite skiemenis pu, vo, fu, ko, fi
- Kalbėkite prieš veidrodį tai greitesniu, tai lėtesniu tempu, raiškiai tarkite kiekvieną skiemenį

### Rekomendacijos



Pratimus atlikite 2–3 kartus per dieną po 10–15 minučių.



Mankštą atlikite prieš veidrodį.



Įsivaizduokite, kaip pratimus atliekate mintyse, tada švelniai atlikite fiziškai. Atlikdami pratimus padėkite sau rankomis, kad išvengtumėte veido asimetrijos.



Tarp pratimų darykite trumpas poilsio pertraukas raumenų atsipalaidavimui.



Judesiai turi būti švelnūs ir tikslūs.



Valgydami kramtykite abiem žandikaulio pusėmis.



Venkite šalčio, skersvėjų, streso (gali bloginti sveikimą).