

KASVOJUMPPA

1. Taivuta päätä vuorotellen kohti kumpaakin hartiaa.
2. Pyörittele hartioita.
3. Rutista naama ruttuun: silmät tiukasti kiinni ja huulet tiukasti yhteen ja kohti nenää. Päästä kasvot rennoksi.
4. Aseta toinen käsi vatsan päälle. Aukaise leukaa ja törötä huulia, kuin oopperalaulaja. Hengitä sisäänpäin. Hengitä ulos ja päästä kasvot rennoksi. Tee liike tehokkaasti, jolloin se tuntuu myös poskien ja kaulan alueella.
5. Työnnä kieli ulos ja kohti nenää. Liike venyttää suun seudun pikkulihaksia.
6. Nyrpistä huulet ja nenä suppuun. Vedä samalla kulmakarvoja tiukasti yhteen. Liike aktivoi monipuolisesti kasvojen pikkulihaksia.
7. Purista silmät lujasti kiinni ja päästä sitten rennoksi. Yritä pitää leuka rentona.
8. Vedä leukaa taaksepäin "kaksoisleuka-asentoon" ja päästä rennoksi eteen. Näin voi tarkistaa ylävartalosi asentoa. Vältä leuan nostoa ja ääriasentoja.
9. Paina leuka kohti kainaloa, pidä selkä suorana ja hartiat rentona. Tee liike rauhallisesti ja anna niskan venyä. Toista kummallekin puolelle.
10. Hiero purulihaksiasi. Vie sormet poskiin ja pyöritä kevyesti. Pidä leuka rentona.

