



VTKL

ANSIKTSGYMNASTIK

1. Böj huvudet växelvis mot båda axlarna.
2. Roter axlarna.
3. Skrynkla ihop ansiktet: blunda och stäng munnen hårt samman mot näsan. Låt ansiktet slappna av.
4. Sätt ena handen på magen. Öppna upp käken och puta med läpparna, som en operasångare. Andas in. Andas ut och låt ansiktet slappna av. Gör rörelsen effektivt, då känns den även i området kring kinderna och halsen.
5. Sträck ut tungan mot näsan. Den här rörelsen stretchar de små musklerna kring munnen.
6. Snörp ihop läpparna och näsan. Dra samtidigt ihop ögonbrynen hårt. Den här rörelsen aktiverar de små musklerna i ansiktet på ett mångsidigt sätt.
7. Blunda hårt och slappna sedan av. Försök hålla käken avslappnad.
8. Dra hakan bakåt i "dubbelhakeposition" och låt den sedan slappna av framåt. På det här sättet kan du kontrollera positionen för din överkropp. Undvik att lyfta hakan och extrema positioner.
9. Tryck ned hakan mot armhålan, håll ryggen rak och axlarna avslappnade. Gör rörelsen lugnt och låt nacken sträckas ut. Upprepa rörelsen på båda sidorna.
10. Massera tuggmusklerna. För fingrarna till kinderna och massera lätt. Håll käken avslappnad.

