

Упражнения для мимики лица

1. Нахмурьте лоб, как будто вы рассердились. Проследите, чтобы при этом не двигались губы. Расслабьте лицо.
 2. Поднимите брови, как будто вы удивились. Проследите, чтобы при этом не двигались губы. Расслабьте лицо.
 3. Сморщите нос, как будто вам противно. Проследите, чтобы при этом не двигался лоб. Расслабьте лицо.
 4. Улыбнитесь, не обнажая зубы. Проследите, чтобы при этом не двигался лоб. Расслабьте лицо.
 5. Улыбнитесь как можно шире, обнажив зубы. Проследите, чтобы при этом не двигался лоб. Расслабьте лицо.
 6. Натяните нижнюю губу на нижние зубы. Проследите, чтобы при этом не двигался лоб, глаза, брови и верхняя губа. Расслабьте лицо.
 7. Повторите то же самое с верхней губой.
 8. Выдвиньте нижнюю челюсть вперед. Проследите, чтобы при этом не двигались губы, лоб, брови, глаза. Расслабьте лицо.
 9. Соберите губы в "пяточок" (так как будто хотите кого-то поцеловать). Проследите, чтобы при этом не двигался лоб. Расслабьте лицо.
 10. Подвигайте "пяточком" вверх-вниз, вправо-влево. Проследите, чтобы при этом не двигался лоб. Расслабьте лицо.
 11. Подмигните левым глазом. Затем правым. Посмотрите, чтобы при этом не двигались губы и лоб. Расслабьте лицо.
 12. Откройте рот, как можно ниже опуская челюсть. **ВНИМАНИЕ! ЭТО ДВИЖЕНИЕ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО И АККУРАТНО! ПРИ МАЛЕЙШИХ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЯХ ПРЕКРАТИТЬ ДВИЖЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ ВНИЗ И ОСТОРОЖНО ЗАКРЫТЬ РОТ! В ЭТОТ ДЕНЬ ДВИЖЕНИЕ БОЛЬШЕ НЕ ВЫПОЛНЯТЬ!** При выполнении движения следить, чтобы не работали брови, лоб и голова не опускалась вниз. Закройте рот. Расслабьте лицо.
 13. Откройте рот как можно шире в стороны. При этом смотрите, чтобы не сужались глаза и не работали брови и лоб. Закройте рот. Расслабьте лицо.
 14. Сделайте уколы языком по очереди в левую и правую щеку. Расслабьте язык.
 15. Погладьте языком щеку изнутри. Расслабьте язык.
- Упражнения закончены. Сделайте массаж лица и вымойте руки!

ДАННЫЙ КОМПЛЕКС РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА В ДЕНЬ!