



Artykulatory mowy - wargi i język - zasługują na dużą uwagę, a przede wszystkim na większy luz.

Proponuję ci kilka drobnych ćwiczeń, aby je uelastyczyć i rozluźnić:

- Ściągnij kilka x lewy kącik ust do lewego ucha (tzw. wąsik pana Wołodyjowskiego) przy rozluźnionym prawym kąciku - rozluźnij buzię - ściągnij prawy kącik ust kilka x do prawego ucha przy rozluźnionym lewym kąciku - rozluźnij - powtórz czynność w przyspieszonym tempie: ciągniemy raz jedno kącik do jednego ucha, raz drugi do drugiego ucha.
- Połóż palec wskazujący między górną wargą a nosem i spróbuj wygiąć górną wargę tak, jakby miała ona otoczyć palec. Zamiast palca użyj ołówka czy lekkiego długopisu, by sprawdzić, czy jesteś w stanie wargą przytrzymać ołówek pod nosem.
- Pobaw się w spacer nad stawem i wargami pokażmy raz BOCIANA - ściągając mocno usta w ostry i długi dziób, a raz ŻABĘ, rozciągając je maksymalnie na boki. Każdą pozycję przytrzymajmy 2 sekundy. Powtórzmy sekwencję BOCIAN-ŻABA 5 x.
- Przyssij język do podniebienia i przytrzymaj przez 8 sekund. Bravo! A teraz przytrzymaj przyssany język do podniebienia i zacznij na przemian kilkakrotnie otwierać i zamykać szczęki, otwierając usta. Postaraj się utrzymać język cały czas w pozycji 'przyssania'.
- Dla relaksu pokłaskaj językiem, imitując dźwięk kopyt 'konia'. Ale staraj się, by żuchwa pozostała w tej samej pozycji (nie opadała wraz z każdym pojedynczym kląśnięciem).
- A teraz powoli wprowadź nosem po tylnej ścianie gardła powietrze na wdechu - to zapewne wywoła ziewanie, więc ...ziewnij szeroko, aby rozciągnąć wargi.
- Na końcu poparskaj .

Co wyszło Ci najlepiej? Trzymanie ołówka, bocian, żaba czy parskanie konia?