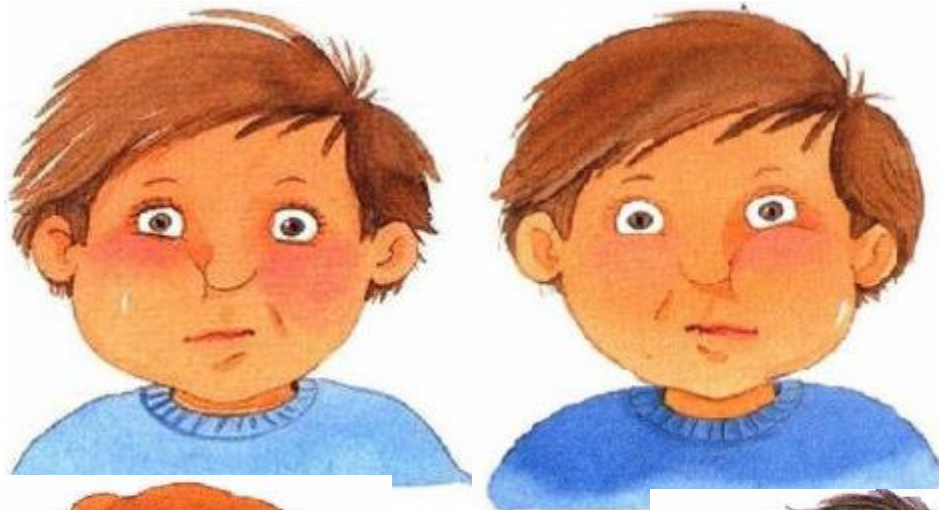


Στοματοπροσωπικές ασκήσεις



Γλώσσα δεξιά-
αριστερά



Με καλά κλειστά χείλη
μεταφέρω τον αέρα από το
ένα μάγουλο στο άλλο



Γλώσσα έξω
και κρατώ για 10
δευτερόλεπτα



Γλώσσα πάνω, προσπαθεί να ακουμπήσει
τη μύτη



Κλείνω καλά τα χείλη
κα φουσκώνω τα μάγουλα



Τα χείλη στρογγυλά και
φυσώ.



Δαγκώνω τα χείλη και
λέω /φ/.