

((Упражнения для улучшения мимики))



7.

Исходное положение: Сожмите губы в «трубочку». Втяните воздух в себя и затем выдохните его, удерживая положение губ.



8.

Растяните губы, а затем сожмите их «в замок». Задерживайте каждое движение на несколько секунд. Для облегчения вставания с кровати перенесите ноги и руки на одну сторону кровати. Постарайтесь «перенести» вес тела на руки. Опираясь на руки, сядьте на кровать.



9.

Надуйте щеки. Старайтесь выпускать воздух сначала с одной стороны, потом с другой.



10.

Крепко зажмурьте глаза. Приоткройте глаза, одновременно приподнимая брови вверх.