

Fazialisübungen

1



Stirn in Falten legen
(Augenbrauen hoch)



grimmig schauen
(Augenbrauen nach
innen)



Augen
zusammenkneifen



linkes Auge
schließen



rechtes Auge
schließen



Nase rümpfen
(Nase hochziehen)



Mund spitzen
(geschlossen)



Mund breit ziehen
(geschlossen)



Mund spitz und offen



Mund breit und offen



Zunge in die linke
Wangentasche



Zunge in die rechte
Wangentasche



Zunge nach unten
herausstrecken



Zunge gerade
herausstrecken



Zunge nach oben
herausstrecken



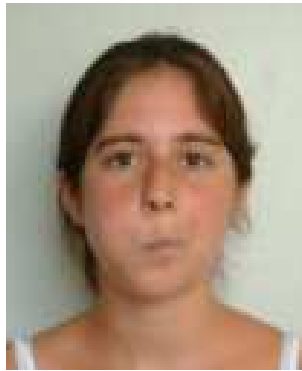
Wangen aufblasen

Fazialisübungen

2



linke Wange
aufblasen



rechte Wange
aufblasen



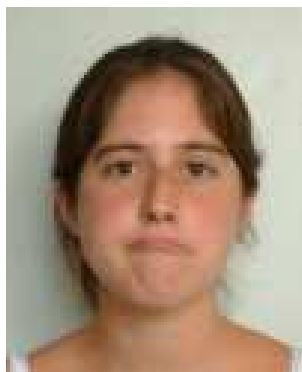
Zunge in den oberen
Mundvorhof



Zunge in den unteren
Mundvorhof



Oberlippe über die
Unterlippe



Unterlippe über die
Oberlippe



Zungenspitze in den
linken Mundwinkel



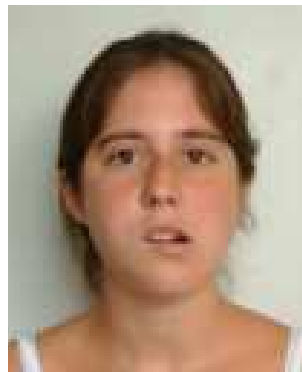
Zungenspitze in den
rechten Mundwinkel



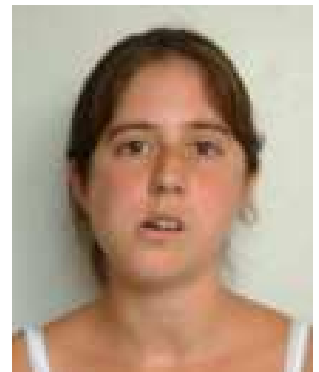
Oberlippe ablecken



Unterlippe ablecken



Unterkiefer nach links
schieben



Unterkiefer nach
rechts schieben



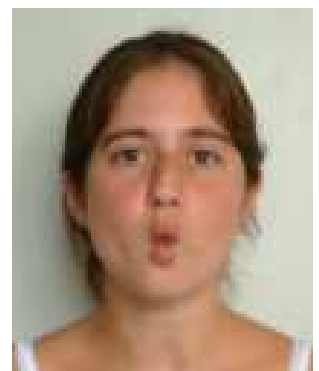
Unterlippe mit den
oberen Schneidezähnen
massieren



Unterlippe mit den
oberen Schneidezähnen
massieren



Lippen
zusammenpressen



Wangen einsaugen
(Fischmund)