

PRAXIAS BUCOLINGUALES Y FACIALES

(REPITA 3 VECES CADA EJERCICIO)

1

Abra y cierre la boca. Tres veces rápido y tres veces despacio.

2

Morro---Sonrisa.

3

Morro a un lado--- morro al otro lado.

4

El labio de abajo muerde al de arriba y el de arriba al de abajo

5

Hinche los carrillos y chúpelos.

6

Flemón derecho y flemón izquierdo con aire.

7

Flemón a la derecha y a la izquierda con la lengua por dentro.

8

Enseñe los labios y esconda los labios.

9

Beso---sonrisa.

10

Enseñe las muelas del lado izquierdo y las del derecho.

11

Mandíbula a la derecha y a la izquierda.

12

Enseñe los dientes---escóndalos.

13

Muerda con los dientes de arriba el labio de abajo y con los de abajo el labio de arriba.

14

Ponga los dientes de arriba delante de los de abajo y los dientes de abajo delante de los de arriba.

15

Másquese el moflete derecho y másquese el izquierdo.

16

Lengua fuera---lengua dentro

17

Lengua arriba--- lengua abajo.

18

Lengua la lado derecho--- lengua al lado izquierdo.

19

Lengua estrecha--- lengua ancha.

20

Relamerse el labio de arriba--- relamerse el labio de abajo.

21

Relamerse con la punta de la lengua los dientes de arriba por fuera Relamerse con la punta de la lengua los dientes de arriba por dentro

22

Relamerse con la punta de lengua los dientes de abajo por fuera.

23

Punta de la lengua delante y detrás de los dientes de arriba.

24

Punta de la lengua delante y detrás de los dientes de abajo.

25

Bárrase el cielo de la boca hacia atrás y hacia delante con la lengua

26

Tóquese con la lengua las muelas izquierdas y derechas de arriba.

27

Tóquese con la lengua las muelas izquierdas y derechas de abajo.

28

Cierre los ojos---abra los ojos.

29

Cierre un ojo---abra el otro.

30

Guiñe la hemicara derecha---guiñe la hemicara izquierda.

31

Ponga cara triste---ponga cara alegre.

32

Ponga cara de asombro---ponga cara de disgusto.

33

Ponga cara de mal olor---relaje la cara.

34

Morro---sonrisa.

