

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΑΓΟΝΙΟΥ

1. Κινήσεις οριζόντιες από αριστερά προς τα δεξιά και το αντίθετο, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
2. Κινήσεις κάθετες από πάνω προς τα κάτω και το αντίθετο, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
3. Κινήσεις κυκλικές.
4. Προβολή με κινήσεις οριζόντιες, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
5. Προβολή με κινήσεις κάθετες, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
6. Προβολή με κατέβασμα και κινήσεις προς τα πάνω δεξιά, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
7. Προβολή με κατέβασμα και κινήσεις προς τα πάνω αριστερά, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
8. Προβολή με κατέβασμα και κινήσεις προς τα κάτω δεξιά, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
9. Προβολή με κατέβασμα και κινήσεις προς τα κάτω αριστερά, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
10. Προβολή με κατέβασμα και κινήσεις κυκλικές, με αυξανόμενη ταχύτητα πολλές φορές.
11. Μίμηση δαγκώματος καρπών διαφορετικής σκληρότητας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΙΛΙΩΝ

1. Με κλειστά σαγόνια πιεστικό κλείσιμο των χειλιών, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
2. Πιεστικό κλείσιμο και προβολή τους εμπρός και επαναφορά, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
3. Με κλειστά σαγόνια ανοιγοκλείσιμο των χειλιών, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
4. Με κλειστά σαγόνια προβολή και ανοιγοκλείσιμο χειλιών, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
5. Με κατεβασμένο σαγόني ανοιγοκλείσιμο χειλιών πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
6. Με κλειστά χείλη κινήσεις οριζόντιες, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
7. Με κλειστά χείλη κινήσεις κάθετες, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
8. Με κλειστά χείλη κινήσεις κυκλικές, πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
9. Επανάληψη των ασκήσεων 6, 7 και 8 με προβολή.
10. Ανέβασμα των πάνω χειλιών προς τα ρουθούνια.
11. Κατέβασμα των κάτω χειλιών προς το πηγούνι.
12. Κινήσεις των χειλιών για τα γράμματα *ου-ι, ο-ου, π, φ, β*, πολλές φορές.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΡΟΥΘΟΥΝΙΩΝ

1. Ανασηκώνουμε τα πτερύγια της μύτης με μια έκφραση αηδίας που προκαλείται από τη δυσσομία.
2. Επαναλαμβάνουμε πολλές φορές την κίνηση των ρουθουνιών κατά το σχηματισμό του γράμματος *μ*, αλλά πολύ έντονα ώστε να νιώθουμε το κλείσιμό τους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

1. Με το στόμα κλειστό και κατεβασμένο σαγόι κινούμε τη γλώσσα από τα πάνω ούλα προς τα κάτω και το αντίθετο, δηλαδή κάθετα.
2. Οριζόντια πρώτα κάτω από τους πάνω τραπεζίτες κι έπειτα πάνω από τους κάτω τραπεζίτες με αυξανόμενη ταχύτητα.
3. Χιαστί από αριστερά πάνω προς τα δεξιά κάτω και το αντίθετο πολλές φορές με αυξανόμενη ταχύτητα.
4. Κυκλικά γύρω από τα ούλα, πρώτα με επιτάχυνση κι έπειτα με επιβράδυνση.
5. Κινούμε τη γλώσσα προς τα έξω και την επαναφέρουμε επιταχύνοντας το ρυθμό.
6. Κινούμε τη γλώσσα προς τα έξω αργά και πάνω. Έπειτα, με ρυθμό επιτάχυνσης την ανεβάζουμε προς τη μύτη και την κατεβάζουμε στην ίδια θέση. Επαναλαμβάνουμε πολλές φορές για να την επαναφέρουμε και κλείνουμε το στόμα.
7. Κινούμε τη γλώσσα προς τα έξω, έπειτα την κάμπτουμε προς το σαγόι, την ανεβάζουμε οριζοντιώνοντας την και επαναλαμβάνουμε αυξάνοντας την ταχύτητα του ρυθμού.
8. Κίνηση της γλώσσας από το πηγούνι προς τα ρουθούνια εναλλάξ.
9. Περιτροφές γύρω από τα χείλη με αυξανόμενη ταχύτητα αναλλάξ.
10. Κίνηση της γλώσσας προς τα έξω αριστερά, είσοδος – έξοδος – είσοδος, με αυξανόμενη ταχύτητα.
11. Κίνηση της γλώσσας προς τα έξω δεξιά, είσοδος – έξοδος – είσοδος.
12. Κίνηση της γλώσσας από αριστερά έξω προς τα δεξιά έξω, με αυξανόμενη ταχύτητα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΥΠΕΡΩΑΣ

1. Εισπνοή από το στόμα αργά. Άπνοια με διατήρηση της μαλακής υπερώας υψωμένης και εκπνοή χωρίς να κατέβει καθόλου.
2. Κρατώντας ανοιχτό το στόμα, εισπνέουμε από τα ρουθούνια και εκπνέοντας από το στόμα, νιώθουμε το ανέβασμα της μαλακής υπερώας και το κατέβασμά της.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΑΡΥΓΓΑ

1. Με την εκφώνηση ενός *α* που να μεγαλώνει σε όγκο και να μικραίνει διαδοχικά, μπορούμε να νιώσουμε την ύπαρξη του φάρυγγα και τη συμμετοχή του στην αλλαγή του φωνητικού όγκου.
2. Με την κίνηση της φωνητικής συσκευής κατά το χασμουρητό έχουμε την ίδια αίσθηση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΛΑΙΜΟΥ

Το λαιμό αντί να τον γυμνάσουμε με άλλο τρόπο, τον ηρεμούμε καταργώντας κάθε σφίξιμο ή τέντωμά του για να αφήνει ελεύθερο το πέρασμα του αέρα κατά την εκπνοή και να βοηθάει με την ηρεμία του στην άψογη κατασκευή των γραμμάτων.