

## Übungen zur passiven Mundmotorik

1. "Hasenschnute": Den Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf die Wangen legen (Mundwinkelhöhe) und in Richtung Mundwinkel ziehen, so daß die Lippen nach vorne gestülpt werden; Moment in dieser Stellung halten, dann lösen.
2. Ihren Daumen quer über die Oberlippe aufsetzen; Oberlippe herunterdrücken, einen Augenblick halten, dann lösen.
3. Langsam kreisende Bewegungen mit dem Daumen auf den Wangen bis zu den Lippen. Der Druck des Daumens verstärkt sich gegen die Lippen (auch mit den Handrücken möglich).
4. Häufiges Abziehen der Mundwinkel, erst rechter Mundwinkel, dann linker Mundwinkel.
5. Mit Zeige- und Mittelfinger die Unterlippe und später die Oberlippe zurückschieben; - einen Moment verharren -, dann den Druck lösen, Reaktion abwarten.
6. Ringförmig kreisende Bewegungen um die Lippen (mit Zeige- und Mittelfinger).
7. Mit einer Zahnbürste (elektrisch) die Region zwischen Lippe und Nasenansatz massieren (von oben nach unten).
8. Erhöhung der Spannung durch Tapping: Mit Zeige- und Mittelfinger auf den Gesichtshälften und um den Mund herum leichte Druckbewegung ausführen (auch mit der Hand möglich).
9. Die gleichen Gebiete können abgepinselt werden.
10. Beide Zeigefinger berühren sich genau unter dem Kinn; mit beiden Daumen, einen über der rechten Oberlippenseite, einen unter der linken Unterlippenseite diagonal verschieben.