

# Cviky pro hezké partie úst, rtů a tváří

## Cviky na vyhlazení nasolabiálních a retních vrásek

### Cvik 1

Rty k sobě tiskněte tak silně, jak je to jen možné. Můžete přitom přiložit prostředníky a ukazováky na koutky úst, tj. tam, kde se tvoří vrásky. Vnímejte, jak se kruhový sval ústní, tj. ústní svěrač (viz obrázek na straně 68 a obrázek 1a, bod 6 na straně 51), napíná. Povolte a vnímejte uvolnění.

### Cvik 2

- Lehce pootevřete ústa. Ukazováky a prostředníky přiložte na horní stranu svého horního rtu. Horní ret se pak pokuste vytažovat směrem nahoru. Při tomto cviku se stahuje jediné zvedač horního rtu (viz obrázek 1a, bod 28 na straně 51). Následně uvolněte.
- Položte tužku příčně přes horní ret a pokuste se ji vytahovat jako v bodě a).
- Jednu tužku držte nad horním rtem, druhou pod rtem dolním. Pokuste se horní tužku pomocí horního rtu odtlačit směrem nahoru a spodní tužku pomocí dolního rtu směrem dolů, přičemž se žvýkačící plochy zubů dotýkají. Srolujte přitom rty kolem tužek a postupně je stále více otvírejte proti odporu tužek. Rty na konci pohybu získávají pravoúhlou formu.

Vnímejte napnutí v celé oblasti úst a rtů stejně jako částečně v oblasti brady a krku. Po 6 sekundách napnutí pomalu povolte a tuto partii obličej ve vědomě uvolněte.

### Cvik 3

Horní ret tahejte přes ret dolní. Udržte toto napnutí. Cítíte pnutí v koutku úst? Pak povolte a uvolnění vnímejte.

### Cvik 4

- Vyšpulte rty, jako byste chtěla pískat nebo jako při líbání. Rty tiskněte silně k sobě a vnímejte napnutí kolem úst. Napnutí pak povolte a uvolněný stav vnímejte (viz obrázek na straně 70 a 71).

*Abyste zabránila vráskám horního rtu, můžete na něj přiložit oba ukazováky.*

- Provádějte jako v bodě a), ale tiskněte přitom k sobě ještě i křídla nosu. Dbejte o napnutí ve zvedači horního rtu a nosního křídla (viz obrázek na straně 70 a obrázek 1a, bod 27, na straně 51).

### Cvik 5

Zřetelně za sebou vyslovujte hlásky a – o – e – u – mmmmm ... Nechte znít poslední tón a vnímejte vibrace v oblasti rtů, příp. úst.



### Cvik 6

- a) Říkejte několikrát za sebou: „mm-maaaa..., mmmmaa...“ Při „mmm“ široce a silně stiskněte rty, při „aaaa“ ústa široce otevřete.
- b) Říkejte několikrát velmi rychle za sebou: „mamama ...“ a pohybujte přitom široce roztaženými rty rychle nahoru a dolů.
- c) Zopakujte 5krát (nebo také vícrát) totéž jako při bodu b), ale při posledním „ma“ široce otevřete ústa. Ústa (koutky úst) a tváře pak proklepejte.