

Самомассаж лица и шеи

РУКИ РАССТИРАЕМ (потирание ладоней)



И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки),

И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ

(разогретыми ладонями проводим по лицу сверху вниз).

**ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ
МЫСЛИ**

(граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

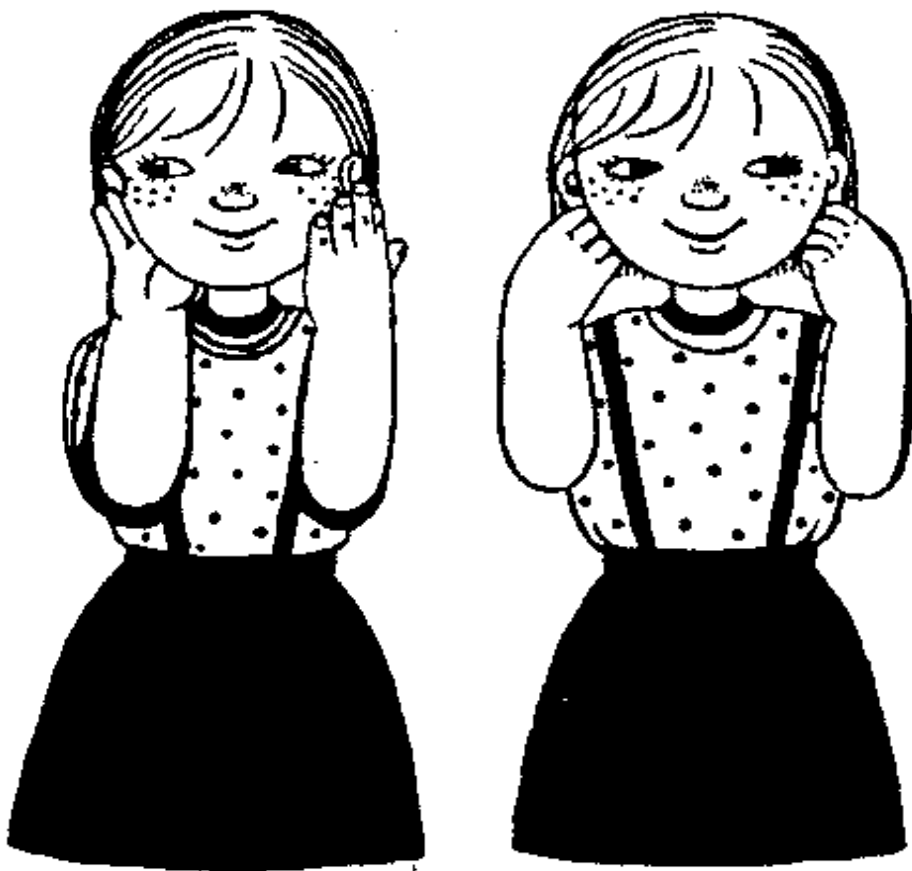


УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО

(растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ

(нагибание ушных раковин кпереди и потягивание вниз за мочки).



А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ

(пальцы перебегают на щёки).

ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ

(указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)



ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ

(большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу).



ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ, ШАРИКИ НАДУЕМ

(покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух).



ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ

(язык лежит между верхней губой и зубами, поколачивание кулачком по губе).

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ

(язык лежит между нижней губой и зубами, аналогичное поколачивание).



ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК И ЕГО ЩИПАЕМ

(разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам).



А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТЕКАЕМ

(поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).