

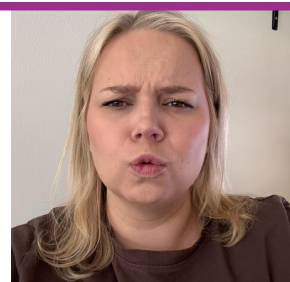
*Tee harjoitteet 5–10 kertaa.*

*Pyri ylikorostamaan kaikki liikkeet.*



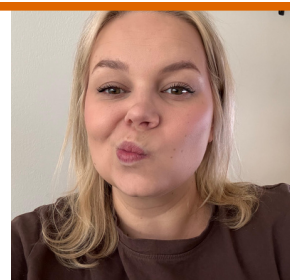
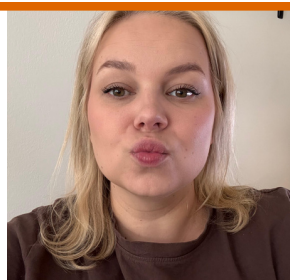
Avaa silmät mahdollisimmat auki, kohota kulmakarvat ja toista mahdollisimman isosti ja hitaasti artikuloiden “ÄÄÄÄKS”.

Kurtista otsa ja kulmat, vedä huulet suppuun ja toista mahdollisimman hitaasti artikuloiden “YYYYYY”.



Hiero huulia yhteen kevyesti, mutta napakasti painellen toisiaan vasten.

Tee “pusuhuulet” ja vie pusuhuulia sivulta toiselle. Vie pusuhuulia ylös ja alas sekä piirrä niillä ympyrää molempiin suuntiin.



Lopuksi rentouta kasvot ja ravistele kasvojen lihakset rennoiksi. Ravistele puolelta toiselle.

PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

EPÄTYYPILLISET PARKINSONISMIT

MUUT LIIKEHÄIRÖSAIRAUDET