

Hızlı Konuşma (Dudak Tembelliği)

Selami Üstübi tarafından yazıldı.
Çarşamba, 29 Mayıs 2013 01:42 -

Dudak tembelliği sebepleri Dudak tembelliği tedavisi

Dudak tembelliği alt ya da üst dudağın yeterince işlememesidir. Dudak tembelliğine karşı ne tür egzersizler yapılabilir ? Dudak tembelliği pek sık rastlanmasa da toplumumuzda % 30'lara varan oranlarda bir dudak tembelli söz konusudur. Dudak egzersizleri yapmanın size sağlayacağı yararlarından bazılarını ele alacak olursak konuşmanızın daha düzgün olmasını sağlar. Dudak kaslarınızın gelişmesini sağlar. Dudak ve etrafındaki olan kırıışıkların giderilmesine yardımcı olur.

Ayna'nın karşısına geçin ve harfleri A, B, C, D, E, F diyerek ağızınızı sağa sola oynatmadan dikkatli bir şekilde normal konuştuğunuz ses tonunun biraz daha yukarısında bir ses tonuyla harfleri okuyun. Ağız hareketlerinize dikkat edin, gelişi güzel yapmayın hareketi doğru yapmak sizin yararınıza.

Sigara tiryakilerinin bir çoğunun sigarayı bıraktıktan sonra sakız çiğnemesi de aslında dudak ağız egzersizine giriyor. Üst dudağınız ile alt dudağınız sürekli hareket ettiği için bilmeden egzersiz yapmış oluyorsunuz. Fakat günde 1-2 saat sakız çiğnemeniz önerilir. Dudaklarınızı yormamanız dinlendirmeniz sizin yararınıza, 1 saat sağ tarafınızla çiğniyorsanız, 1 saat sol tarafınızla çiğneyin.

Bir başka yöntemde kalemi dudaklarınız arasında tutma, bu hareketi 3 set olarak yaparsanız ve kendinize program haline getirirseniz daha faydalı olur. Örneğin 1.gün 1 sette kalemi 1 dakika 2.sette 1,5 dakika 3.sette 2 dakika şeklinde uygularsanız dudaklarınız daha gergin ve güzel olacaktır. Bu hareketi 1'er gün arayla yapabilirsiniz.

Kadınlar aslında erkeklere nadiren bilmeden daha çok dudak egzersizleri/ yaparlar. Bunlardan birisi örneğin dudakları ruju dağıttığınız gibi iki dudağı birbirine dağıtıp sürmek bu da bir dudak egzersizi hareketidir. Yalnız bunu rujsuz olarak 1.sette 8 kere yapıyorsanız, 2 sette 10, 3 sette 12 şeklinde devam ettirmelisiniz.

Hızlı Konuşma (Dudak Tembelligi)

Selami Üstübi tarafından yazıldı.
Çarşamba, 29 Mayıs 2013 01:42 -
