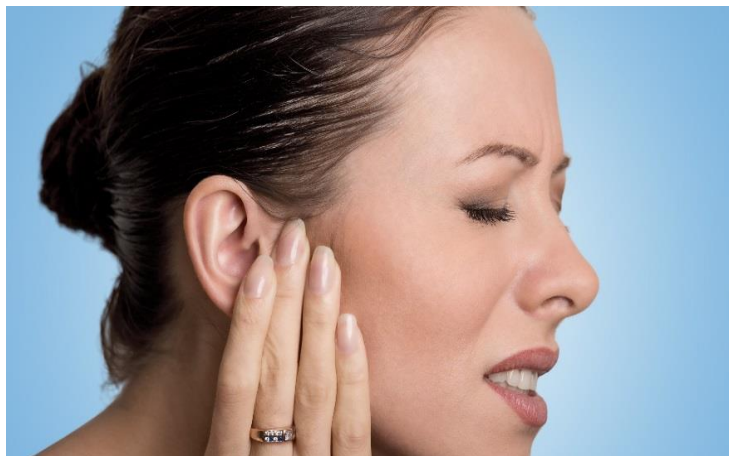


## Arctorna

Arctornát az úgynevezett nervus trigeminus ideg sérülése, bénulása után szokták javasolni, hogy visszajöjjen az ideg által beidegzett izmok munkája. A háromosztatú arcideg beidegzi: a homlokot, az orrot és a szájat. Ezért nagyon koncentráltan precízen próbáljuk meg kivitelezni a feladatokat, naponta többször, tükör előtt.



1. Szemöldökünket felhúzzuk, homlokunkat ráncoljuk, majd lazára engedjük.
2. Összehúzzuk a szemöldökünket.
3. Szemünket becsukjuk, szemhéjakat szorítjuk, majd nyitjuk.
4. Orrunkat felhúzzuk.
5. Csücsörítünk.
6. Mosolygunk, szájzugot közben csukva tartjuk.
7. Vicsorítunk.
8. Füttyülni próbálunk.
9. Arcunkat felfújjuk, szájzugot csukva tartjuk, levegőt ott tartjuk, majd kienged.
10. Arcunkat felfújjuk, szájzugot csukva tartjuk, levegőt tartjuk. A levegőt áttoljuk jobb oldalra, majd vissza középre. Toljuk balra, majd vissza középre és kienged.
11. Magánhangzók felmondása artikulálva.
12. Csodálkozva nézünk (szemöldököket felhúzzuk, szánkkal O betűt formázunk közben).