

Obsah

Klaun	1
-------------	---

GYMNASTIKA MLUVIDEL

Krocan – gymnastika jazyka	2
Mňam – gymnastika jazyka	3
Žabka – gymnastika jazyka	4
Podkovy – gymnastika jazyka	5
Mlsná myška – gymnastika jazyka	6
Medvěd – gymnastika jazyka	7
Zajíček – gymnastika jazyka	8
Hbitá myška – gymnastika jazyka	9
Hroch – patrohltanový uzávěr	10
Koala – pohyblivost rtů	11
Ptakopysk – pohyblivost rtů	12
Rybičky – pohyblivost rtů	13
Tajemství – pohyblivost rtů	14
Opice – pohyblivost rtů	15
Zebra – pohyblivost rtů	16
Krokodýl – pohyblivost čelisti	17
Mňoukání – pohyblivost čelisti	18
Velbloud – pohyblivost čelisti	19
Ryba – pohyblivost čelisti	20
Křeček – pohyblivost čelisti	21
Ježík – pohyblivost tváří	22

NÁCVIK DÝCHÁNÍ

Moje květina – hluboký nádech	23
Voňavé dobroty – hluboký nádech do břicha	24
Dva větříci – hluboký nádech s artikulací	25
Sova – pomalý nádech, pomalý výdech	26
Psi – rychlý nádech, rychlý výdech	27
Letadlo – pomalý nádech, přerušovaný výdech	28
Ovoce – pomalý nádech, rychlý přerušovaný výdech	29
Indián – pomalý nádech, pomalý výdech, přerušování	30
Korálky – dýchání nosem, zadržetí dechu	31
Odměna	32