

## Æfingar fyrir talfæri

Gott að endurtaka hverja æfingu 5-10 sinnum.  
Einnig er gott að vera með spegil.

### Kinnar og varir:

- Sýna svipbrigði „hissa“ og „reiður“ til skiptis.
- Krumpa andlitið saman/gera það eins lítið og mögulegt er – teygja andlitið/ gera það eins stórt og mögulegt.
- Opna og loka munninum.
- Setja stút á munninn og brosa/teygja vel.
- Blása upp kinnarnar og halda loftinu í smá stund.
- Blása lofti í aðra kinnina og skipta yfir í hina og svo til skiptis nokkrum sinnum.
- Sjúga kinnarnar inn og halda í smá stund.
- Klemma varirnar fast saman.
- Lyfta munnvikum til skiptis.
- Blístra

### Tunga:

- Reka tunguna beint út.
- Renna tungunni á milli munnvikanna, fyrst hægt og svo hratt.
- Teygja tunguna upp að nefi.
- Teygja tunguna niður að höku.
- Ýta tungunni út í kinnar til skiptis.
- Renna tungunni fram og til baka undir efri vörinni.
- Renna tungunni fram og til baka undir neðri vörinni.
- Renna tungunni í hring undir vörinum – fyrst til hægri svo til vinstri.
- Skella í góm.

*Æfingar frá talmeinaþjónustu Landspítalans,  
Halla Marinósdóttir, talmeinafræðingur*