

Storia — “La Bocca Forte”

Labbra = la porta

Lingua = il supereroe (vive nella sua casetta: il palato)

Il ciuccio può rendere il supereroe un po' assonnato — oggi lo svegliamo!

Giochi Miofunzionali — “Super Poteri della Bocca”

Gioco della Casetta della Lingua: tocca il palato, “parcheggia la lingua”, sorridi a labbra aperte e dopo chiudile.

Forza delle Labbra: bolle di sapone, soffiare la pallina di cotone, trattenere un foglietto di carta tra le labbra.

Masticazione Giocata: morsi da leone, masticazione lenta da mucca a labbra chiuse

Mini Momento Yoga

Faccia da leone (rilascio della mandibola)

Che bontà! “mmm” (vibrazione nasale)

Pancia palloncino (inspira ed espira dal naso dolcemente mantenendo la bocca chiusa)

Collega bocca → corpo → calma.

Graduation della Lingua Supereroe

Oggi la nostra lingua supereroe è più sveglia e più forte... e quando la lingua è nella sua casetta, la bocca è pronta per dei respiri bellissimi, morbidi e silenziosi.

Quando il mondo è silenzioso, gli elfi sono svegli — ad ascoltare il respiro gentile e il sonno dolce e tranquillo.

Bocca Forte, Respiro Calmo

Due incontri per sostenere il tuo bambino nel lasciare il ciuccio con gli elfi.

Uno incontro con la Logopedista

Sabina Bonardi



Lingua da Supereroe — Yoga + Respiro + Myo

Bocca Forte, Respiro Calmo

Due incontri per sostenere il tuo bambino nel lasciare il ciuccio con gli elfi.

Uno incontro con la
Specialista di Buteyko
Breathwork

Georgi Tonati



1. Centro del Supereroe

- Seduti dritti come un supereroe
- Labbra chiuse, lingua nella sua casetta
- Rotazioni delle spalle + posizione della montagna alta
- Respiri delicati dal naso

2. Movimenti di Forza da Supereroe

- Allungamento della Lingua Eroica: lingua fuori → torna sul palato
- Super Labbra: chiudere delicatamente, “labbra a vuoto”
- Allungo Potente: braccia in alto, collo e mascella lunghi
- Camminata del Supereroe Volante: camminata lenta, lingua in alto, respiro nasale
- Posizione di Ricarica: sdraiati, respiri calmi dal naso
- **Faccia da leone, che bontà! “mmm”, pancia palloncino**

3. Allenamento dei Poteri della Lingua

- Parcheggio del Palato: lingua sul palato 5 secondi
- Aspirazione Silenziosa: labbra morbide, lingua forte
- Ronron del Supereroe: ronzio dal naso per sollevare il palato

4. Momento “Super Te”

- Sdraiati, mano sulla pancia
- Respiri dal naso, occhi chiusi
- Domande di riflessione:
 - “Ce l’hai fatta oggi?”
 - “Quanto ti senti forte?”
 - “La tua lingua è un supereroe oggi?”
 - “Ogni giorno respiro e lingua diventano più forti.”