

Ułóż dłonie
jedną na drugiej na stole
i oprzyj na nich żuchwę.
Szeroko otwieraj usta.
Powtórz to parę razy.



Ściągnij łokcie do tyłu.
Zaciśnij pięści.
Staraj się „ściągnąć”
żuchwę do tyłu.

