

1000 ĆWICZEŃ

NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH





UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JĘ ROZCIĄGNIJ JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



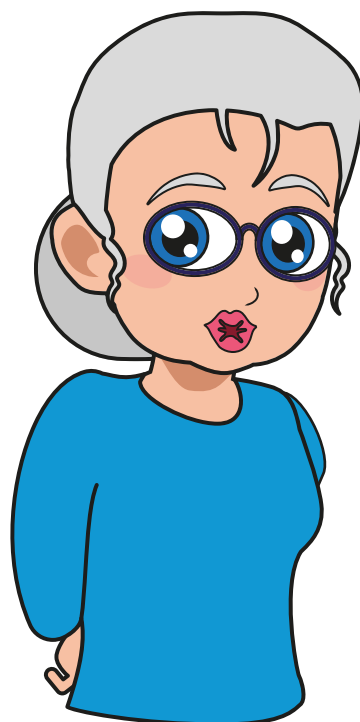
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



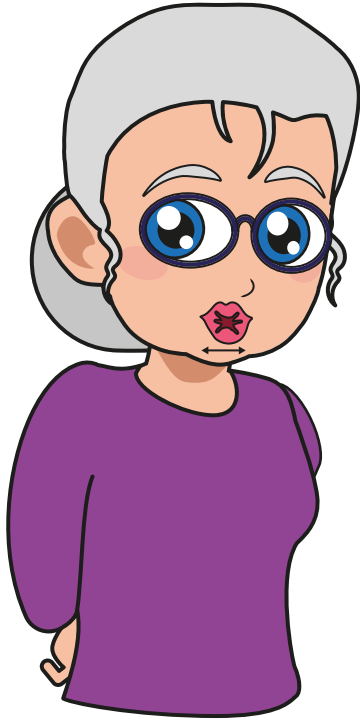
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



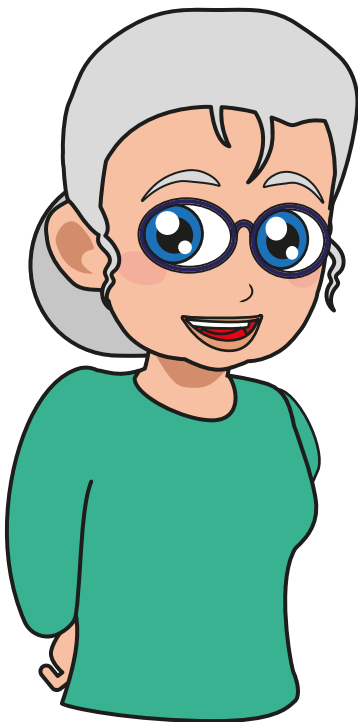
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



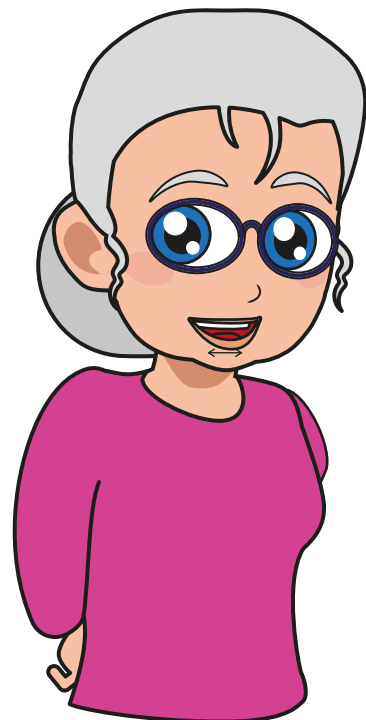
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



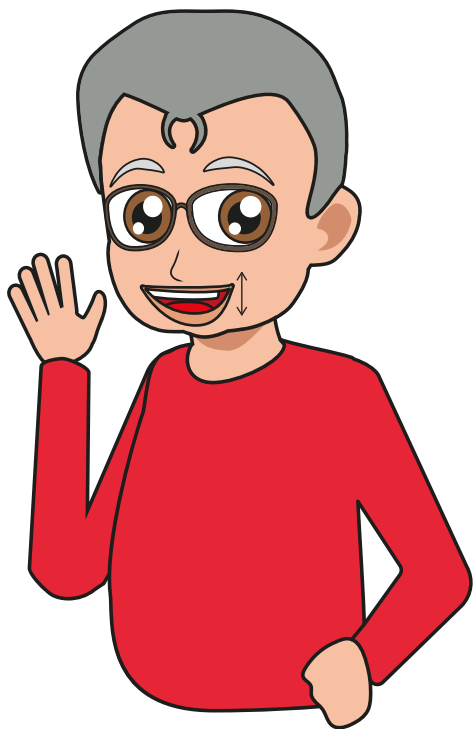
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



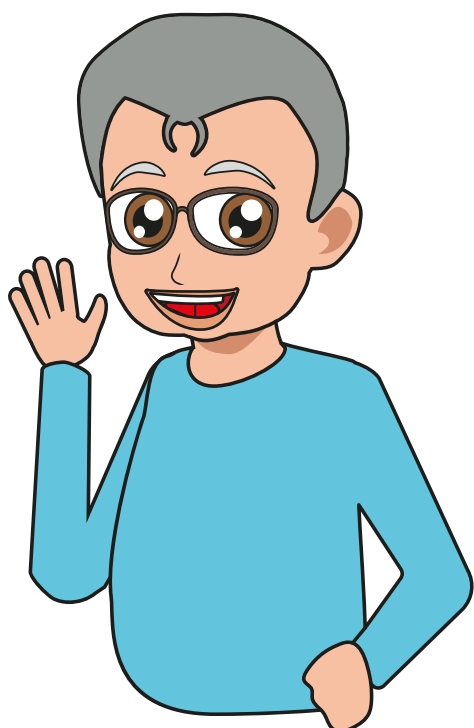
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



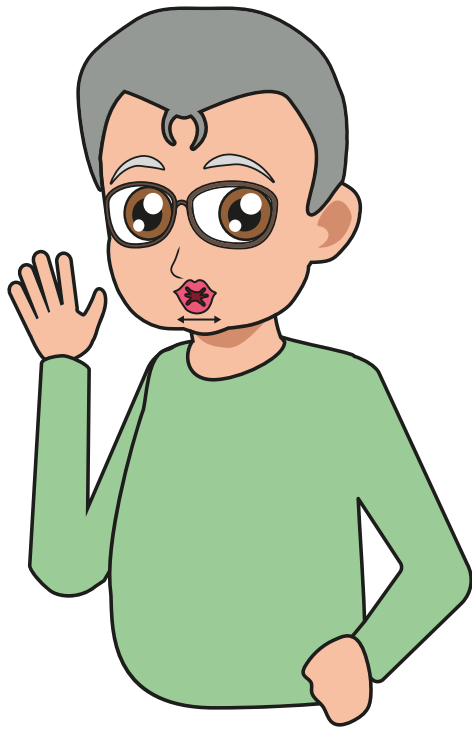
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



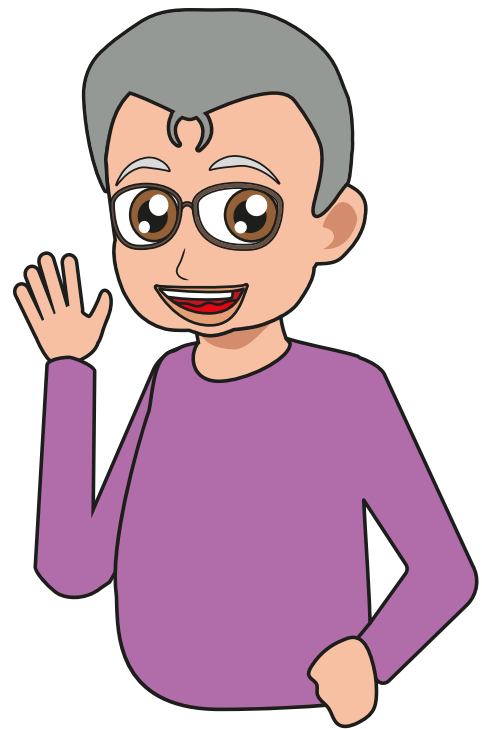
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



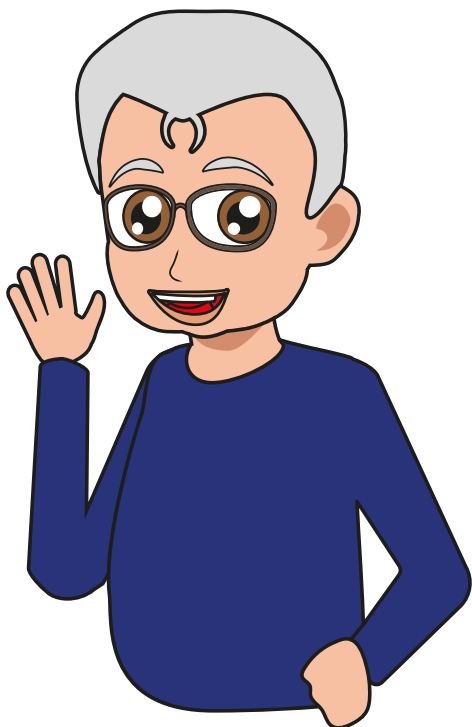
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



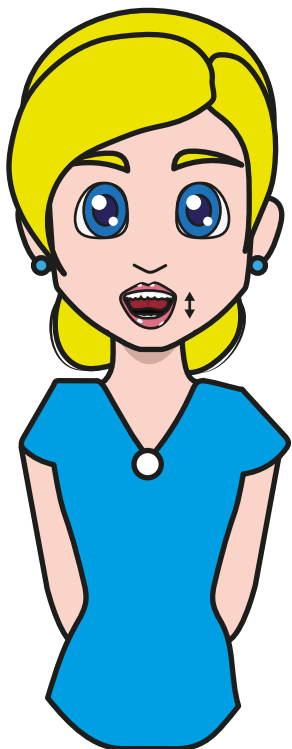
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



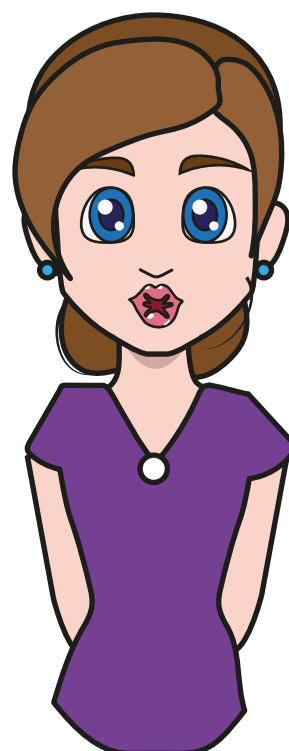
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



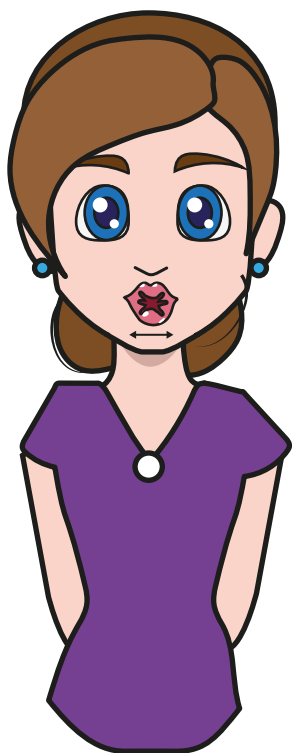
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



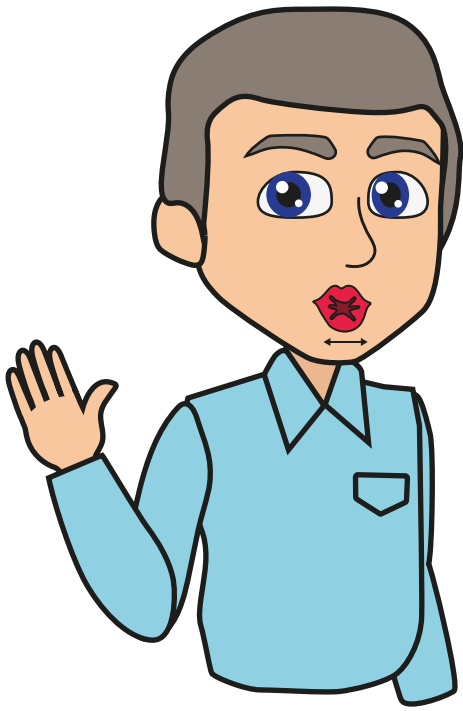
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



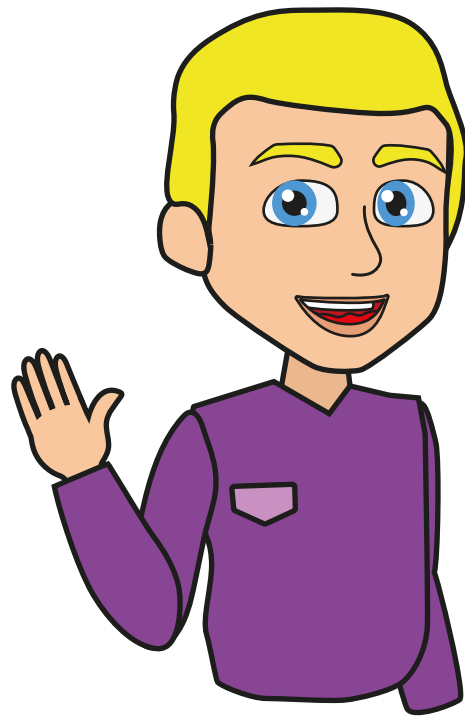
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



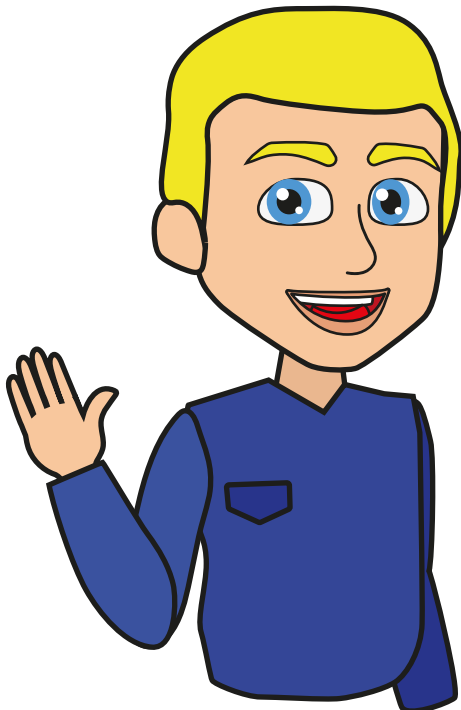
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



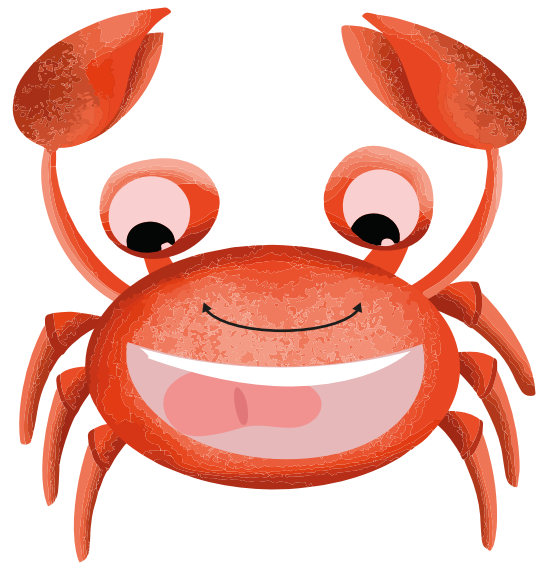
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



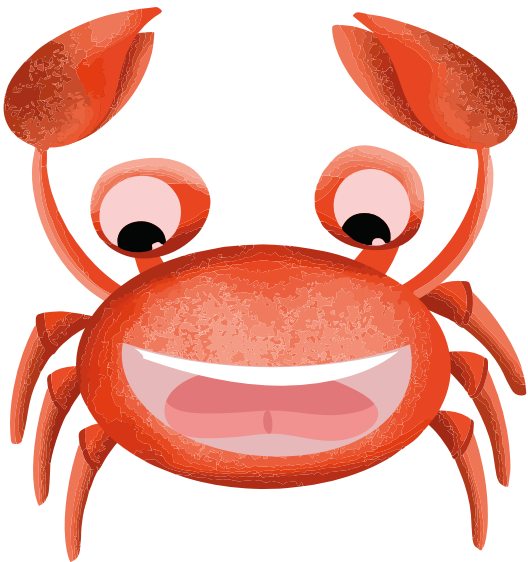
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



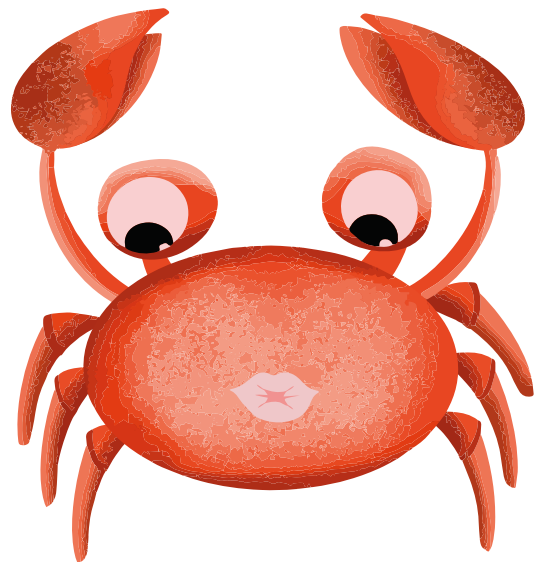
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



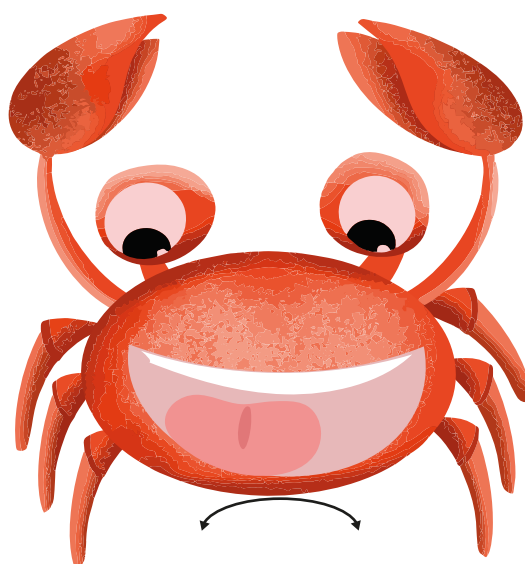
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



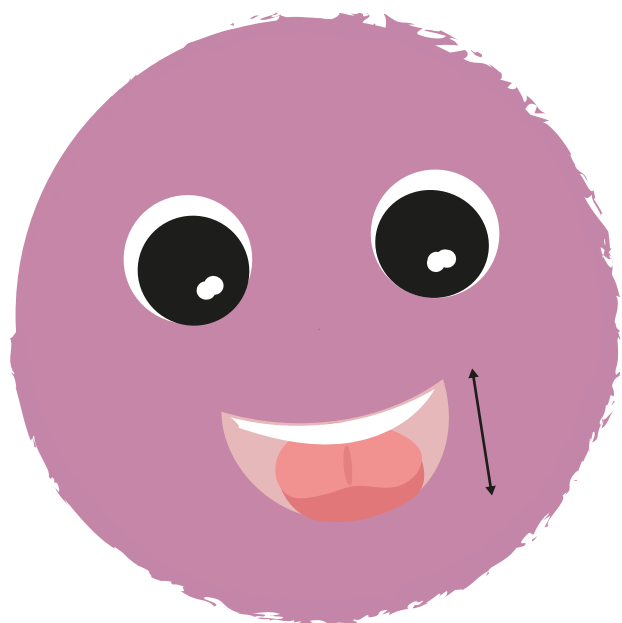
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



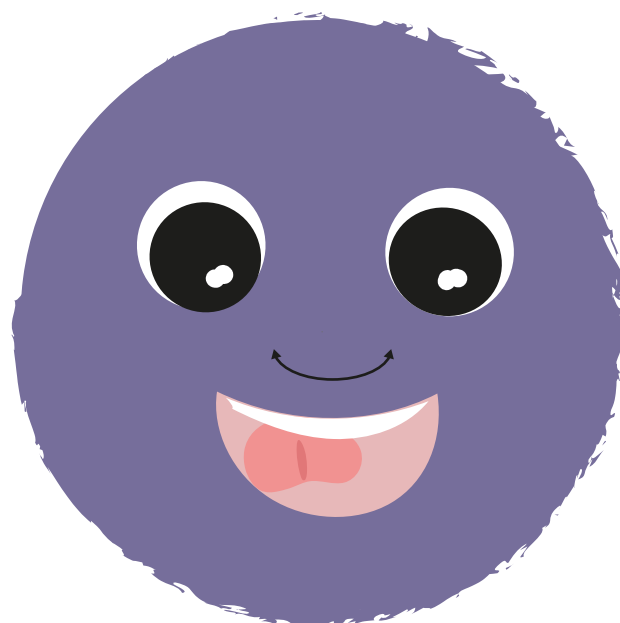
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



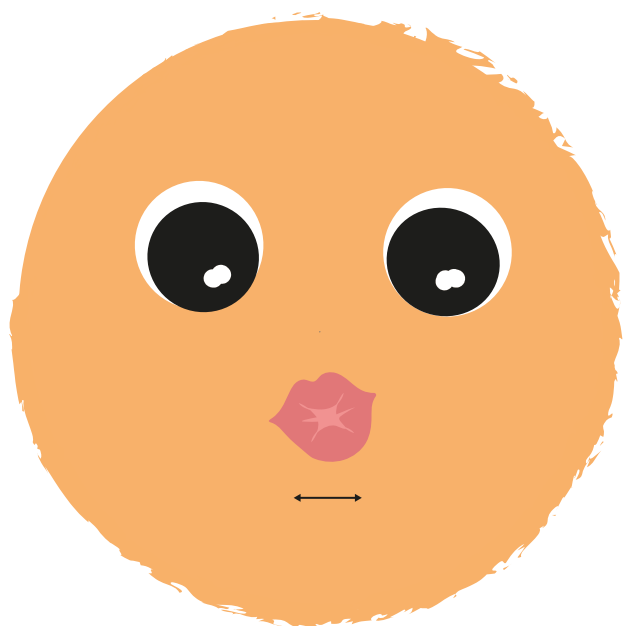
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



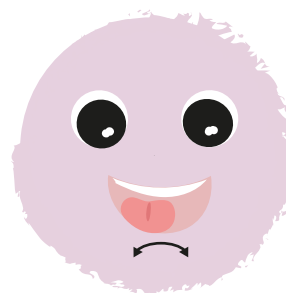
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



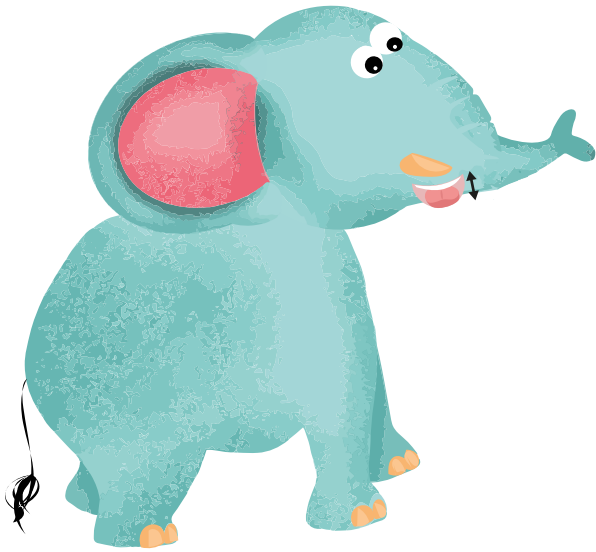
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



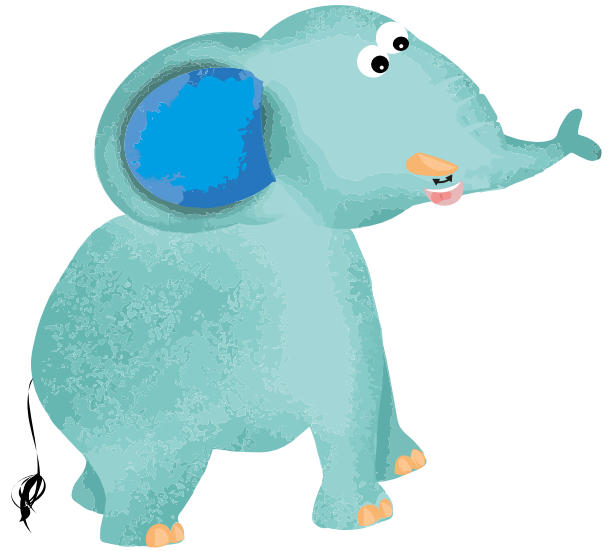
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



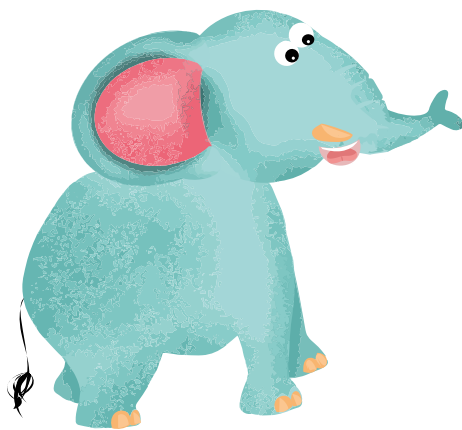
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



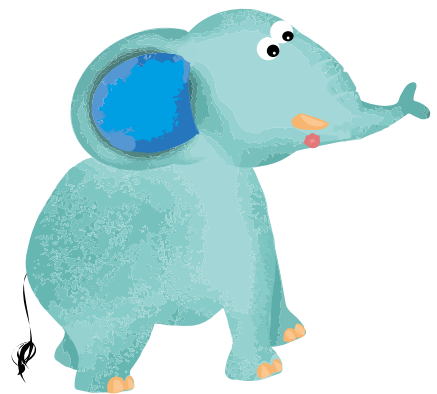
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



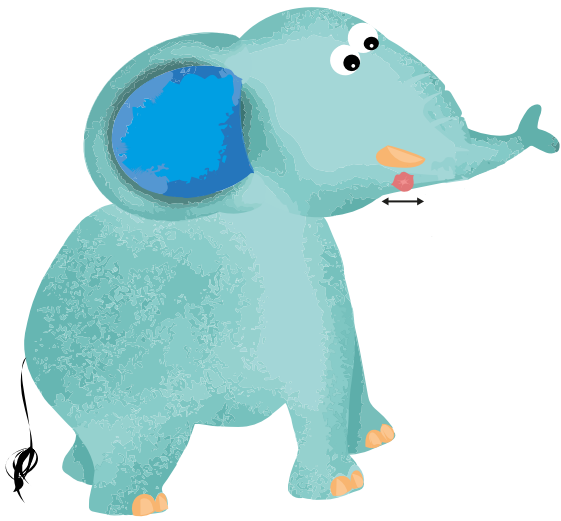
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



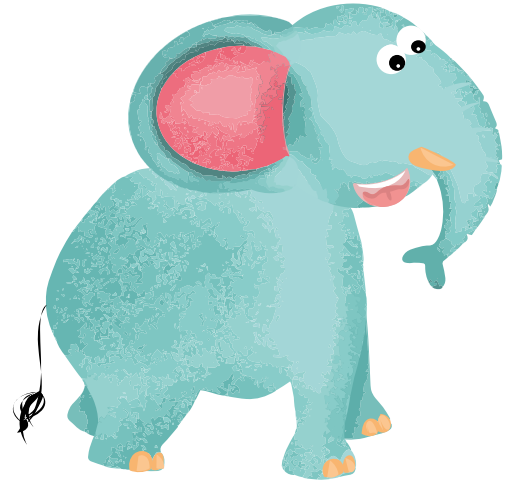
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



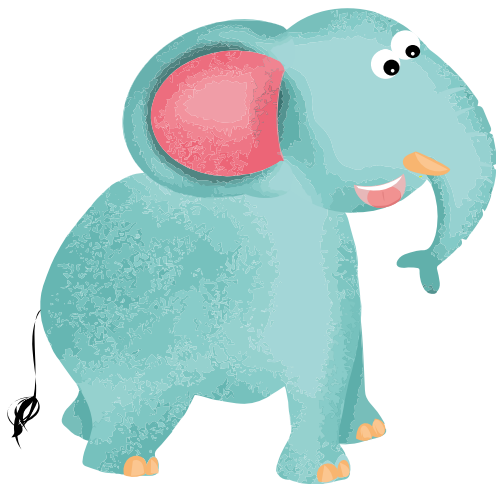
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



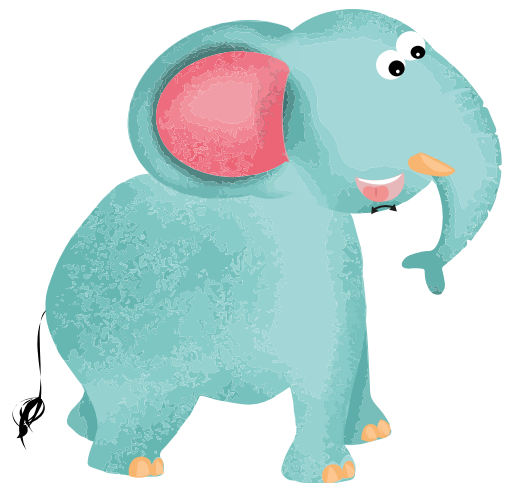
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



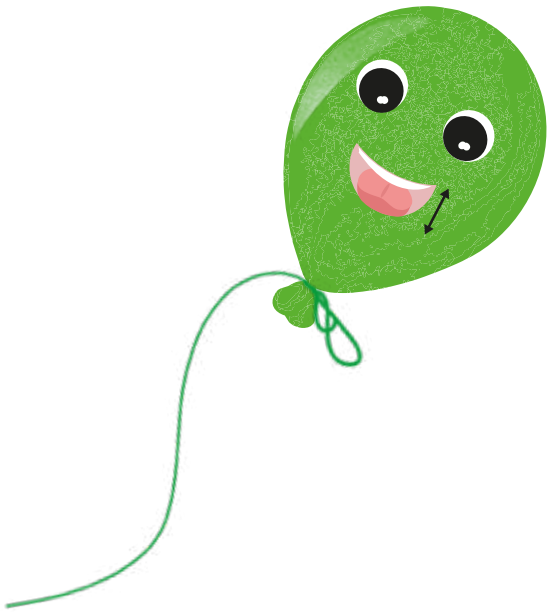
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



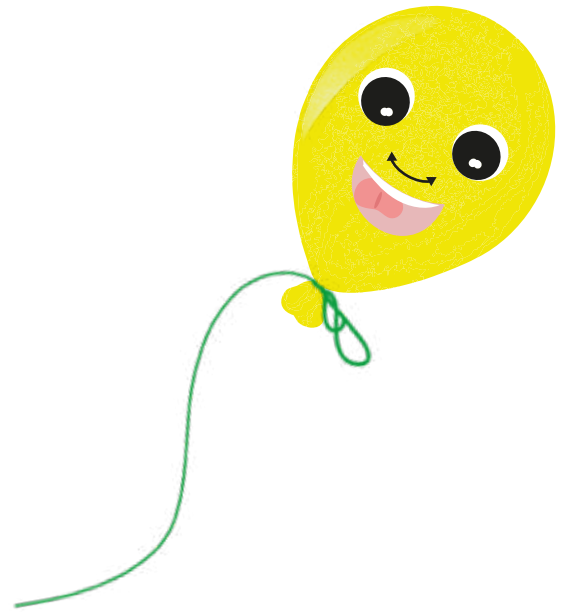
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



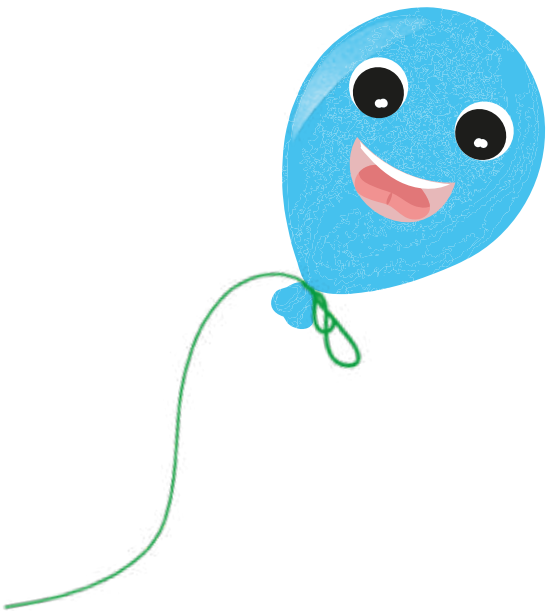
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



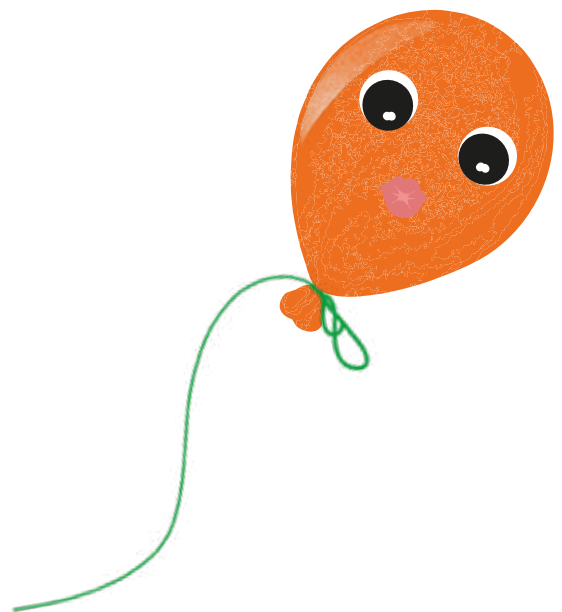
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



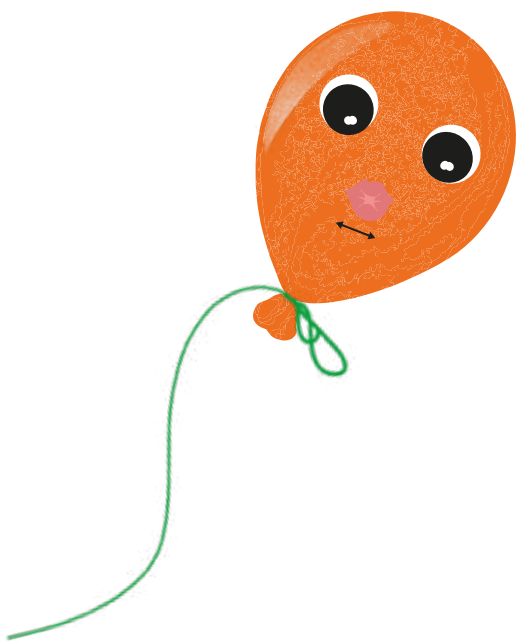
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



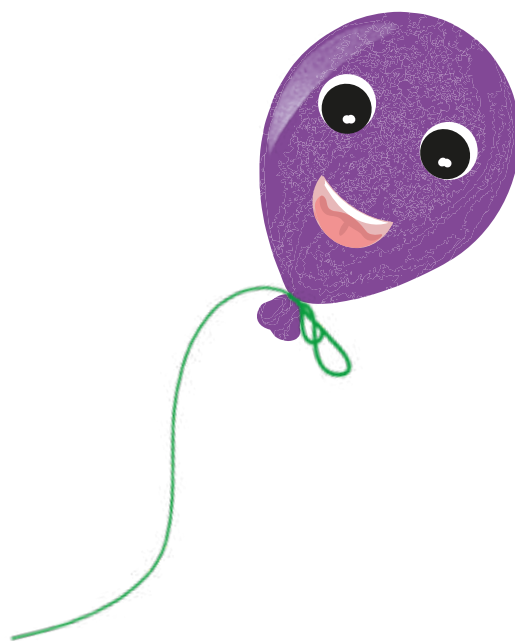
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



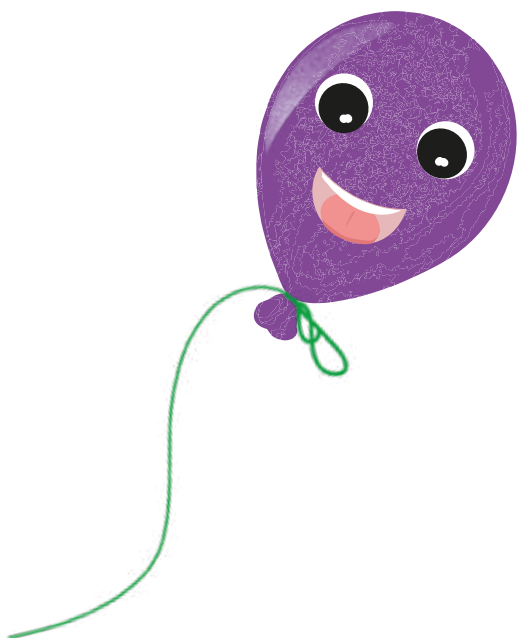
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



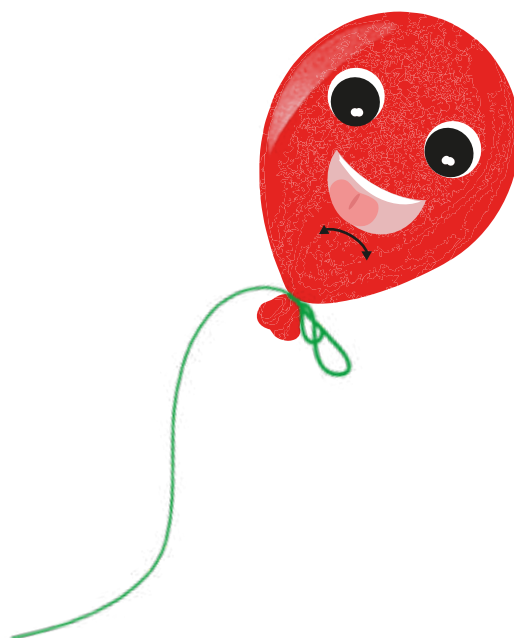
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



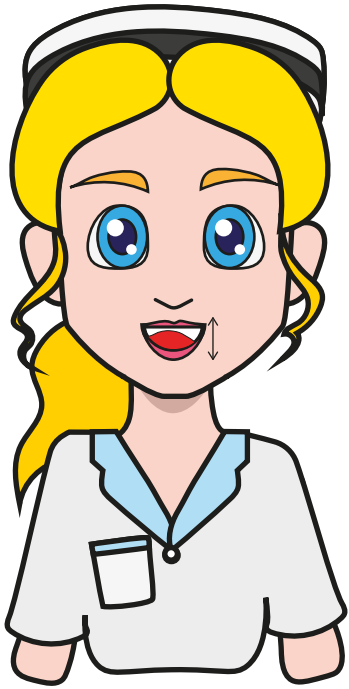
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



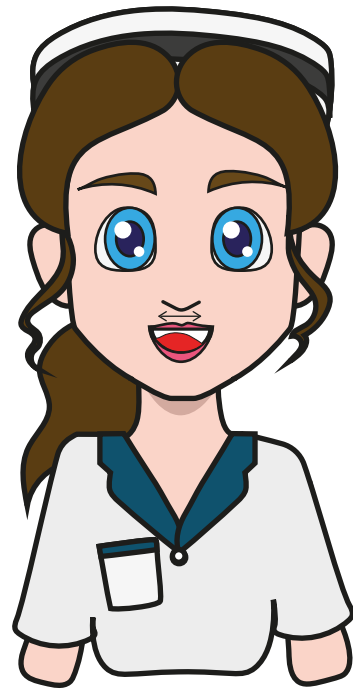
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



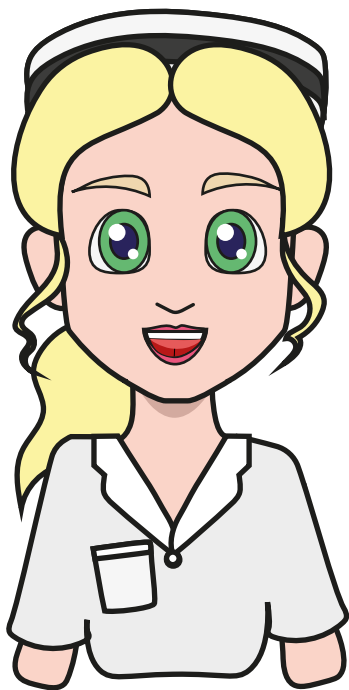
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



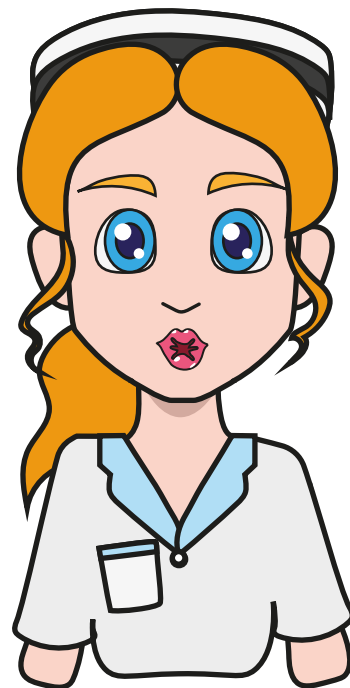
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



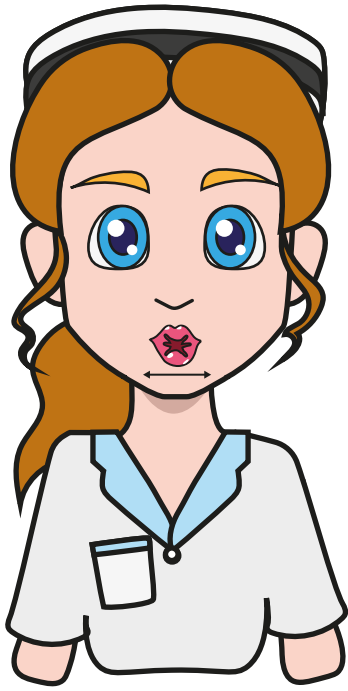
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



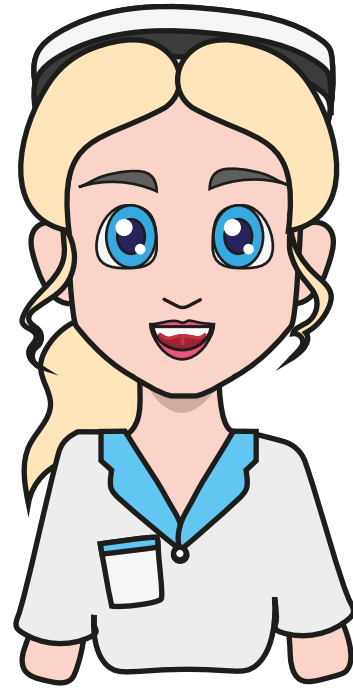
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



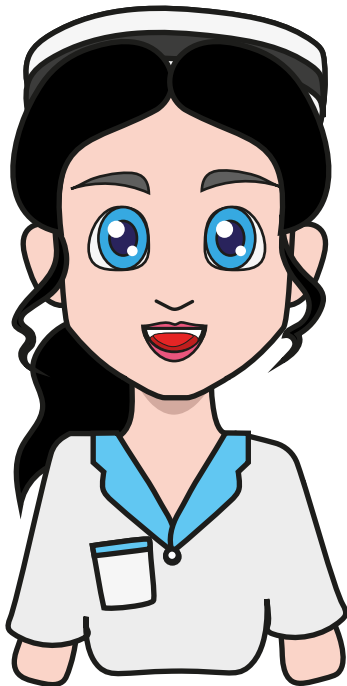
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



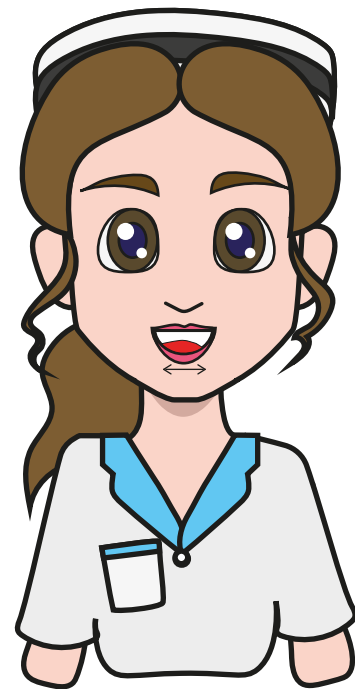
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



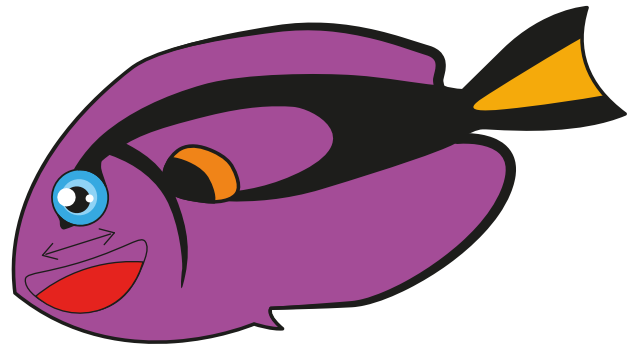
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



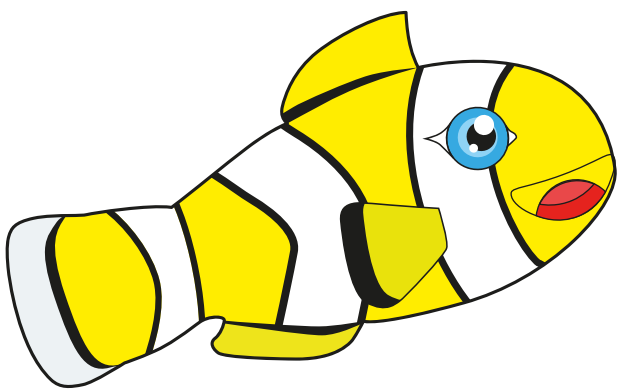
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



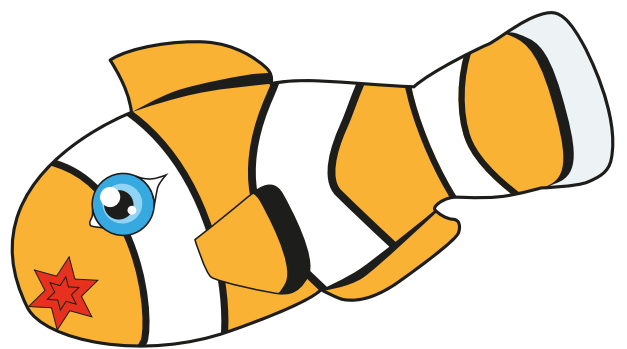
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



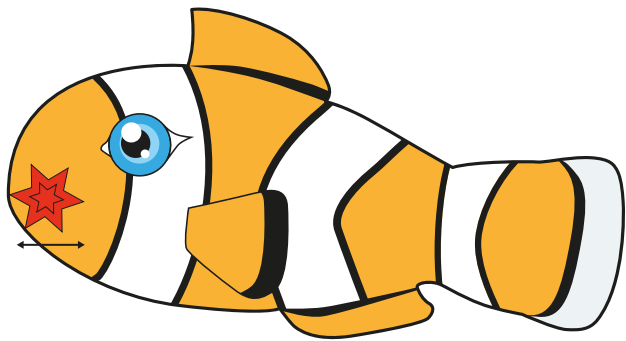
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



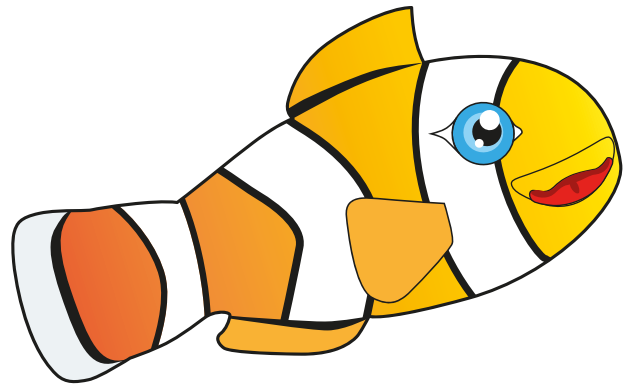
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



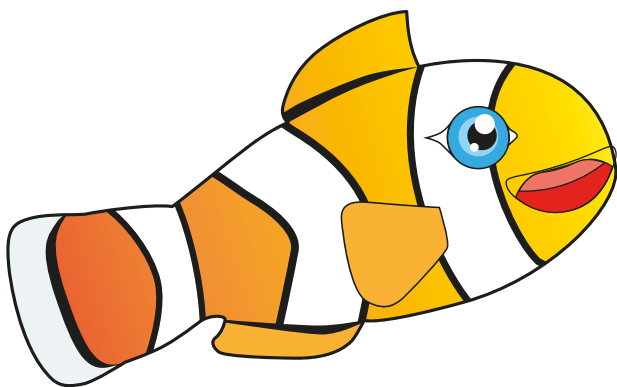
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



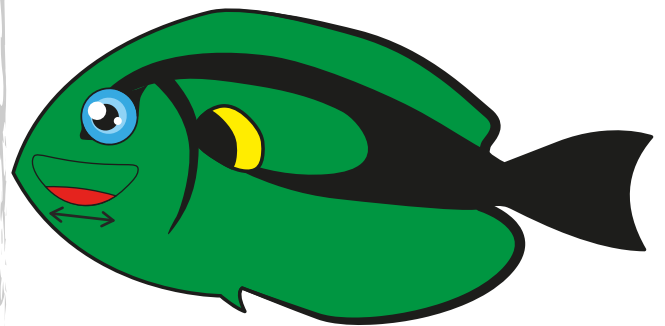
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



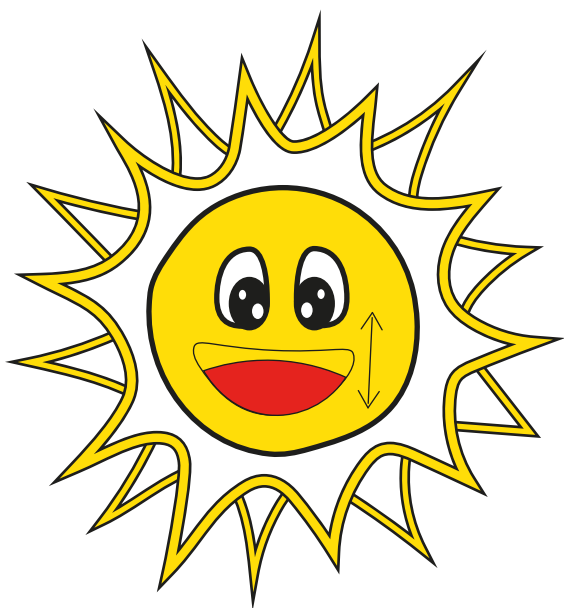
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



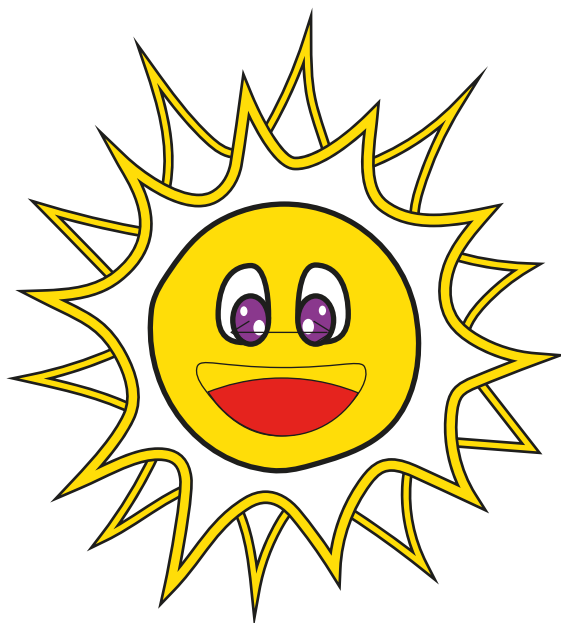
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



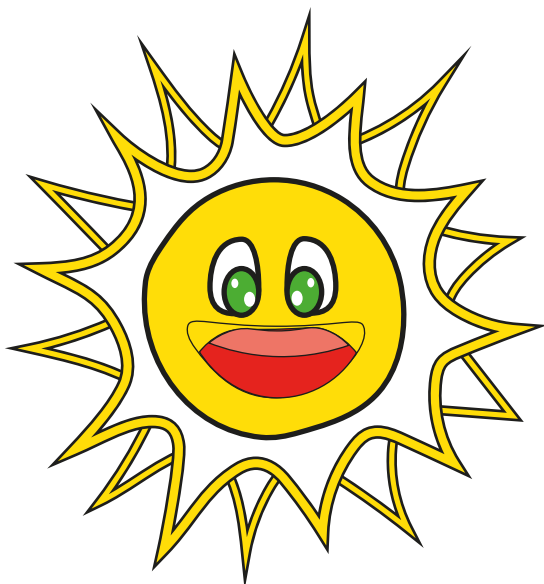
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



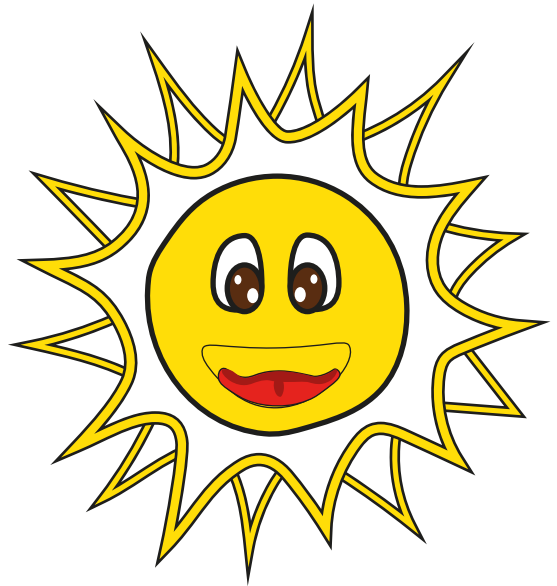
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



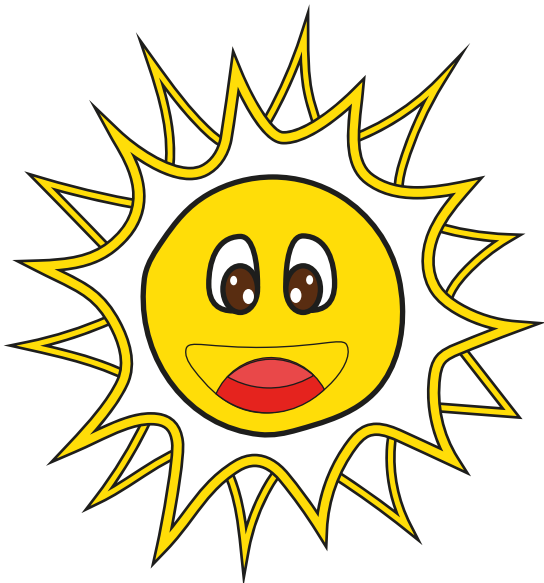
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



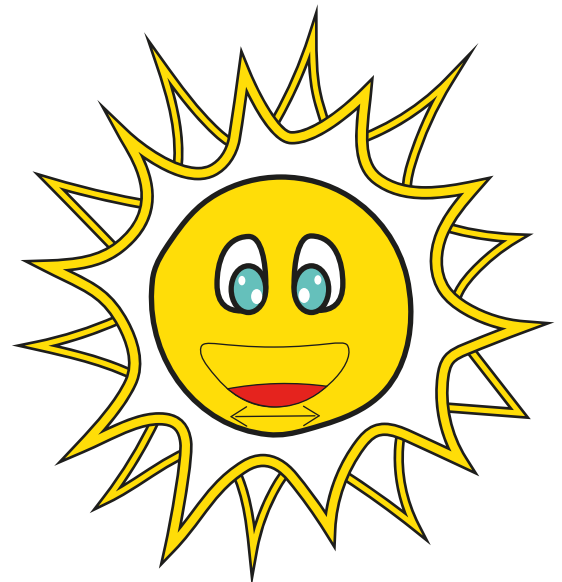
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



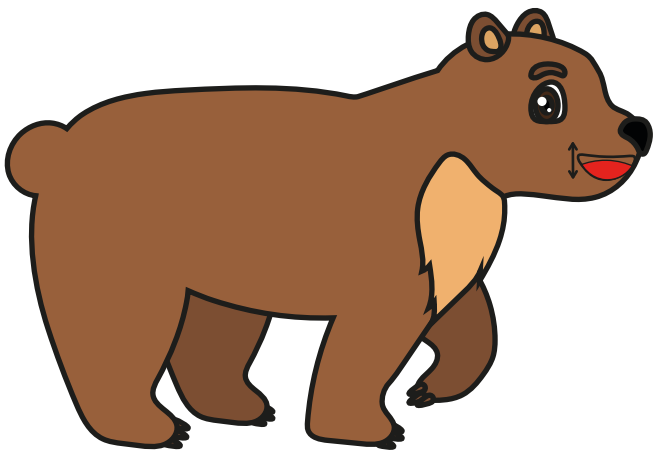
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



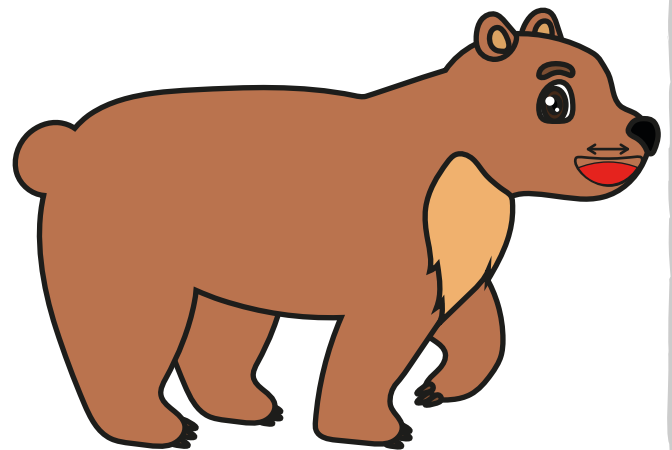
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



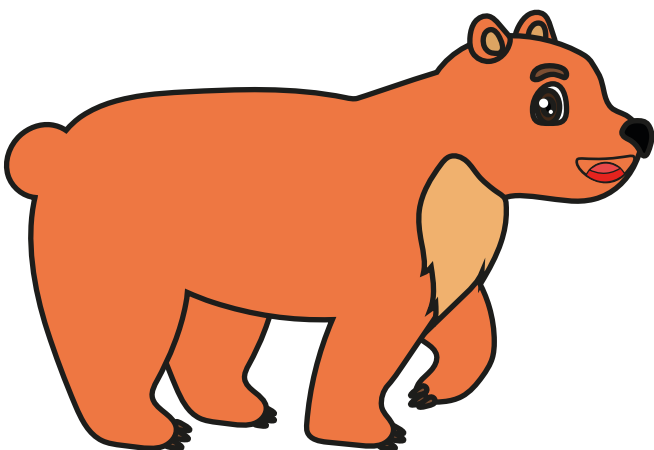
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



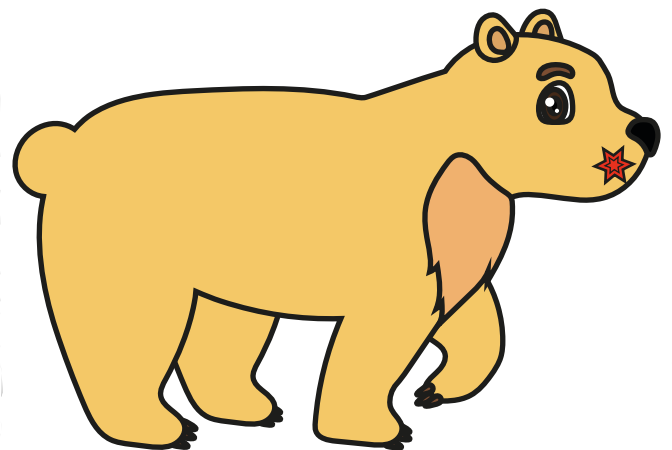
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



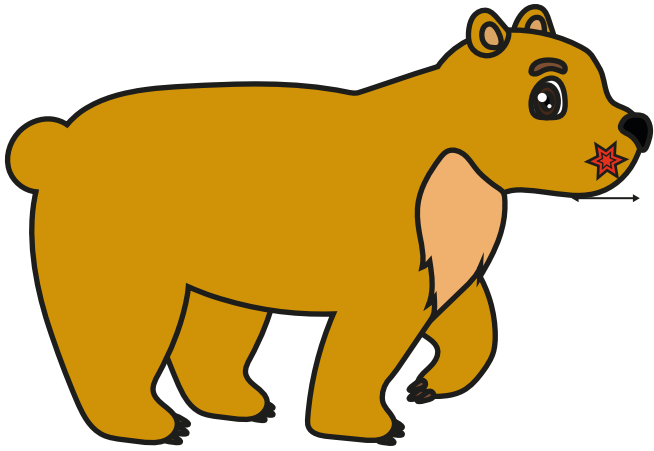
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



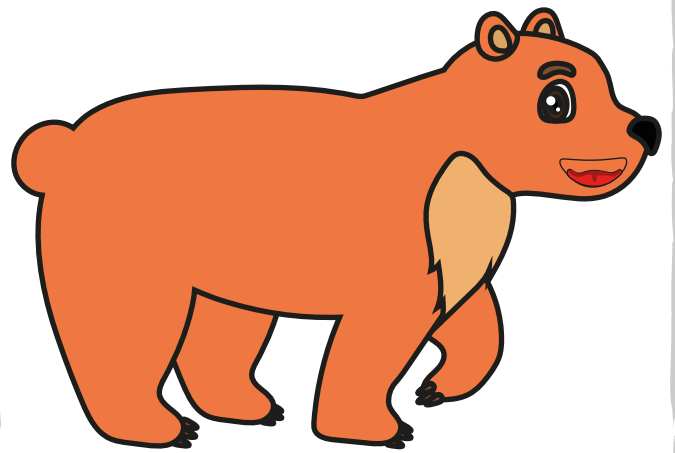
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



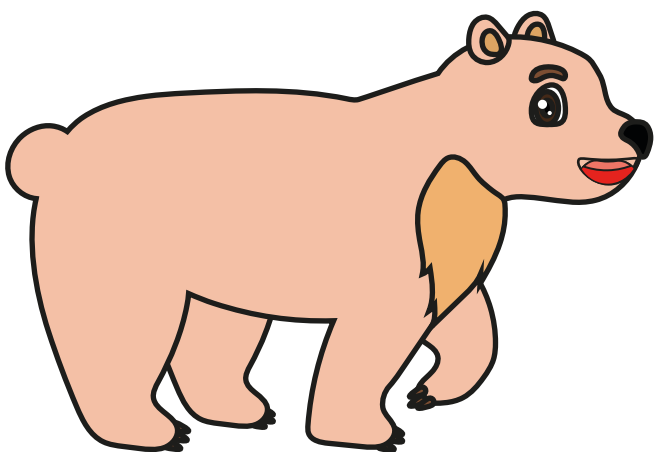
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



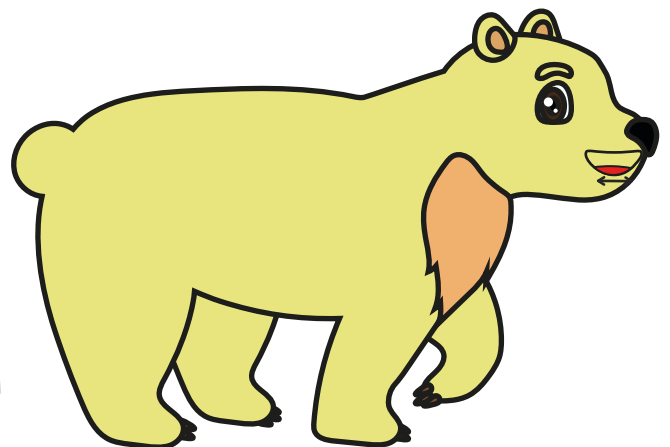
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



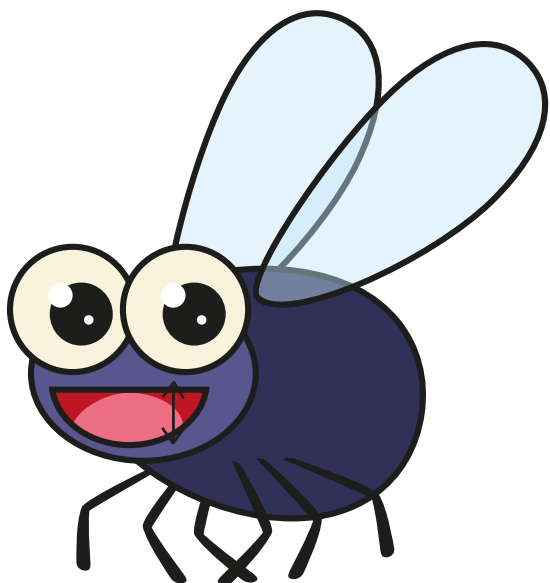
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



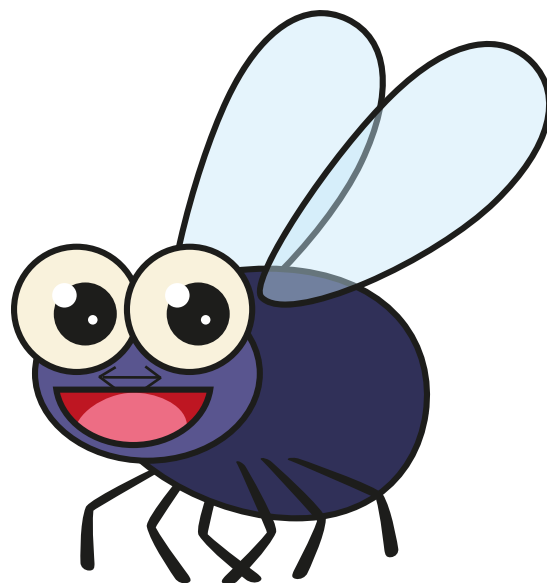
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



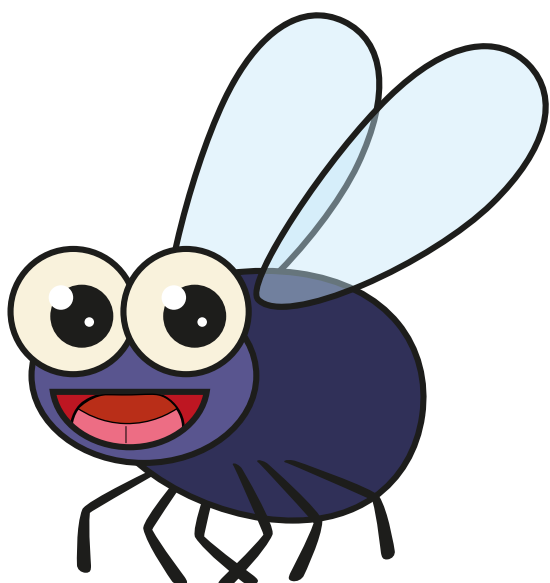
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



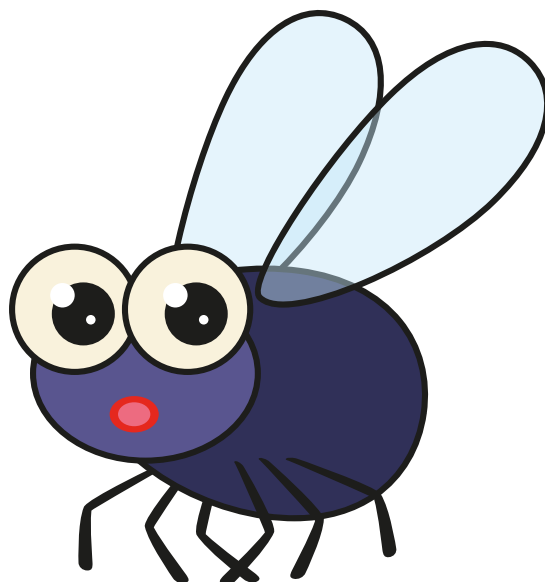
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



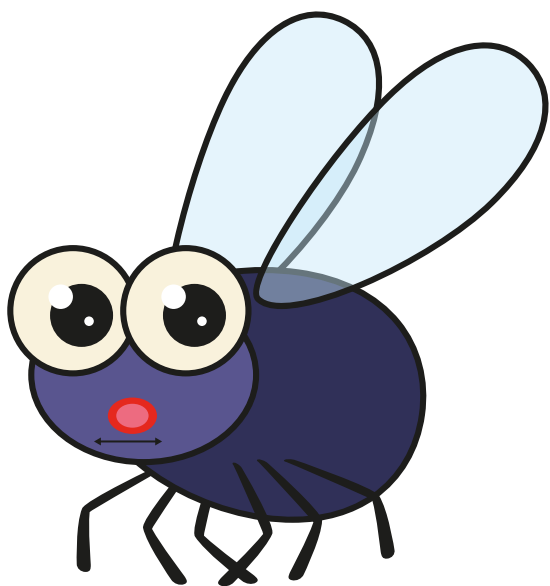
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



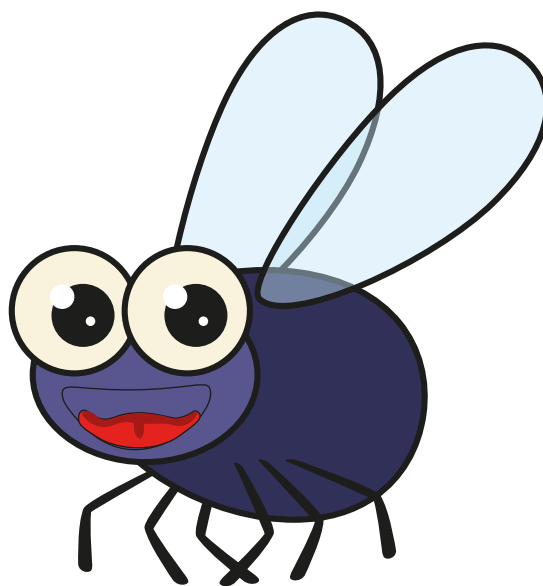
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



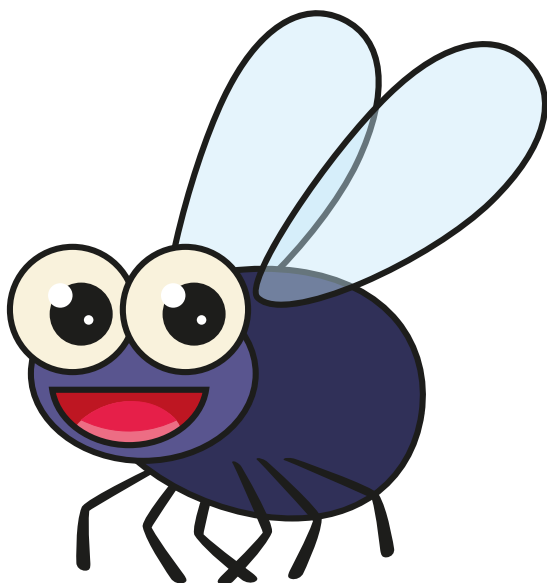
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



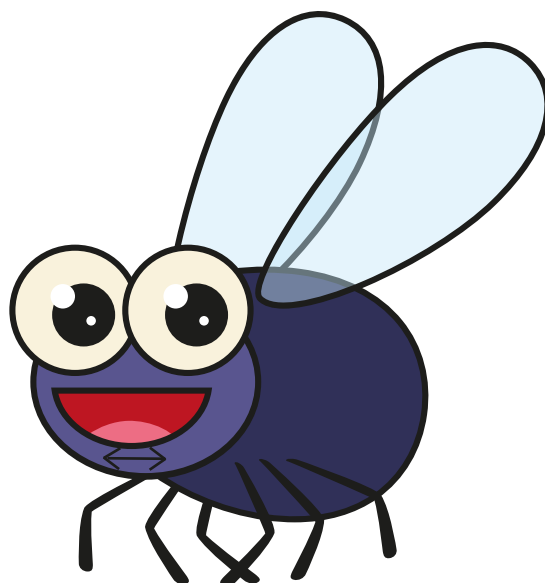
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



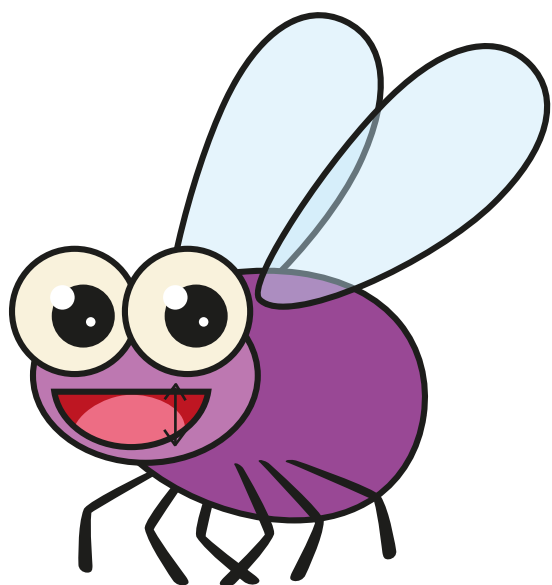
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



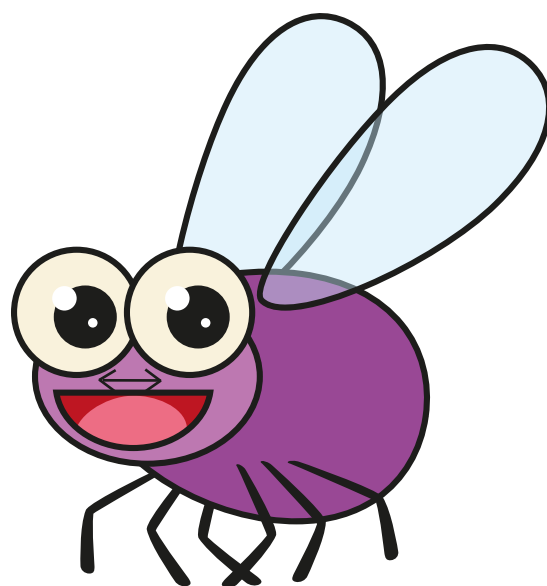
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



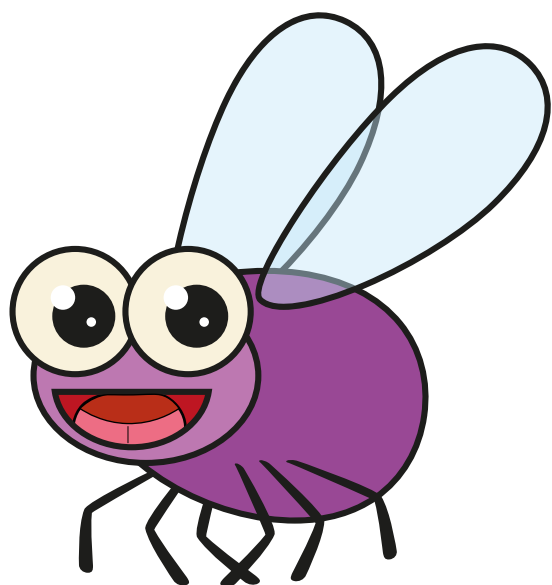
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



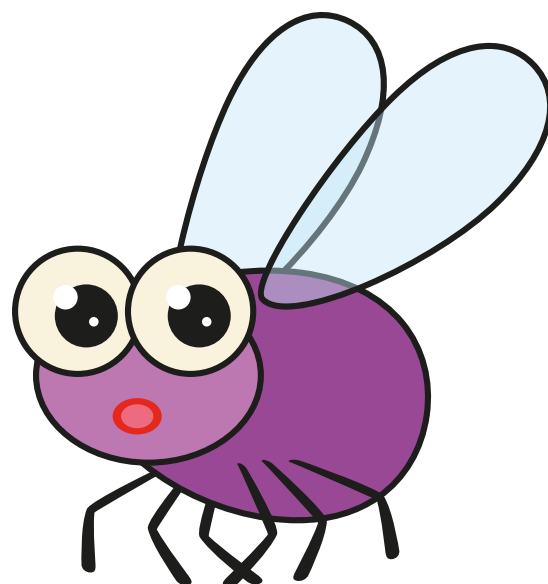
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



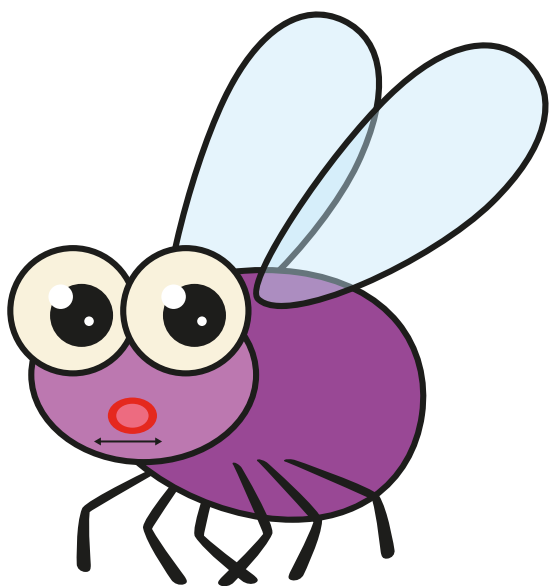
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



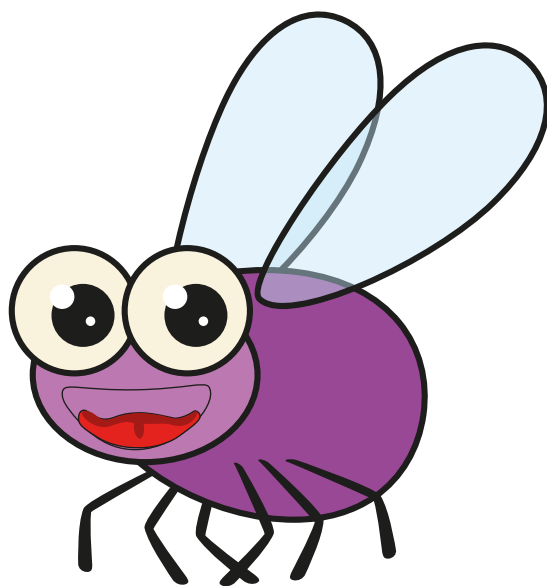
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



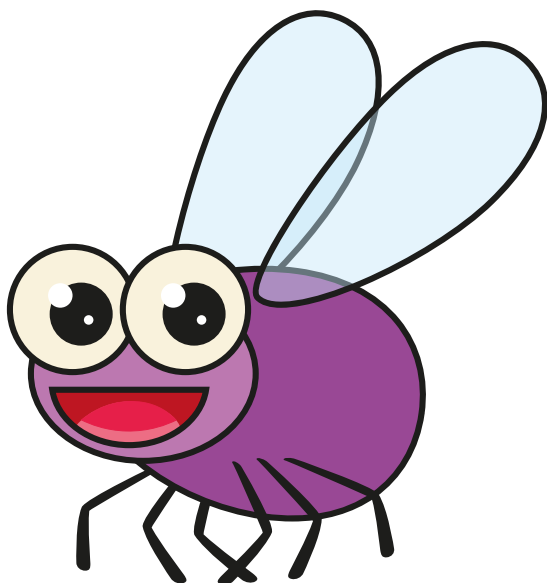
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



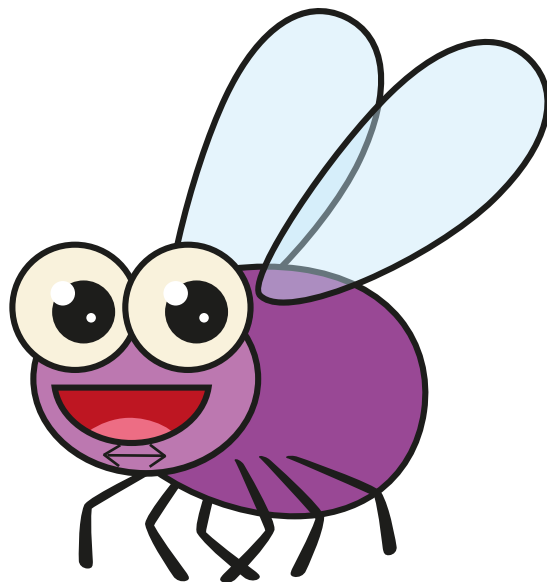
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



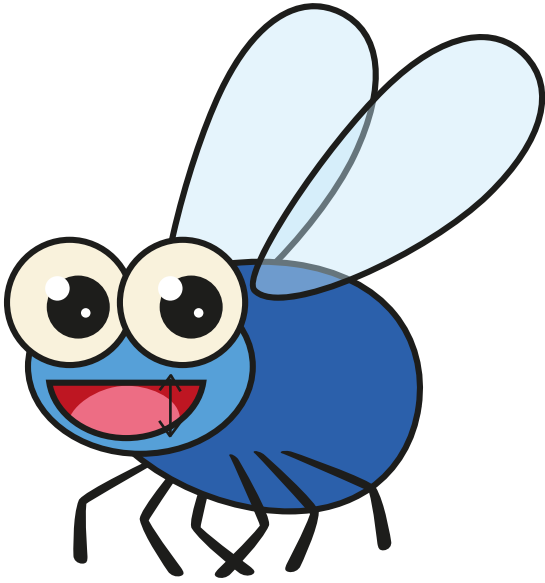
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



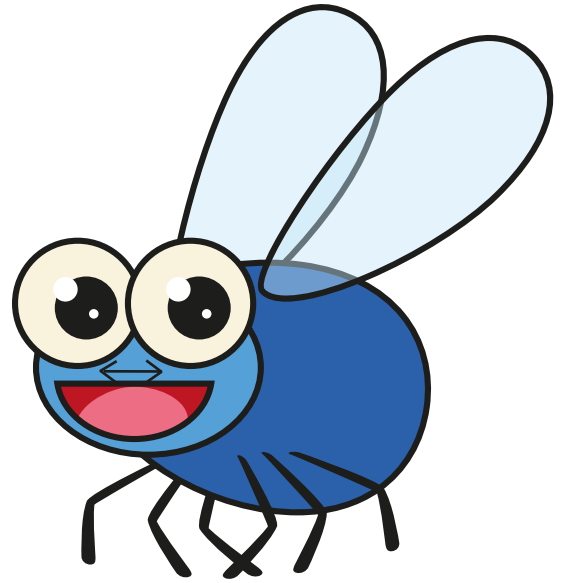
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



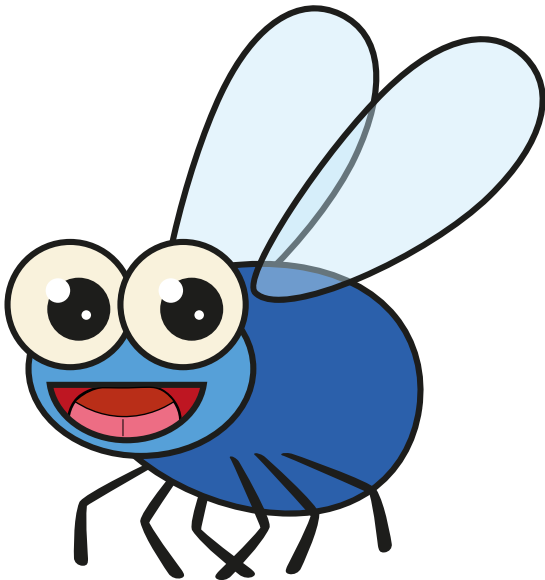
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



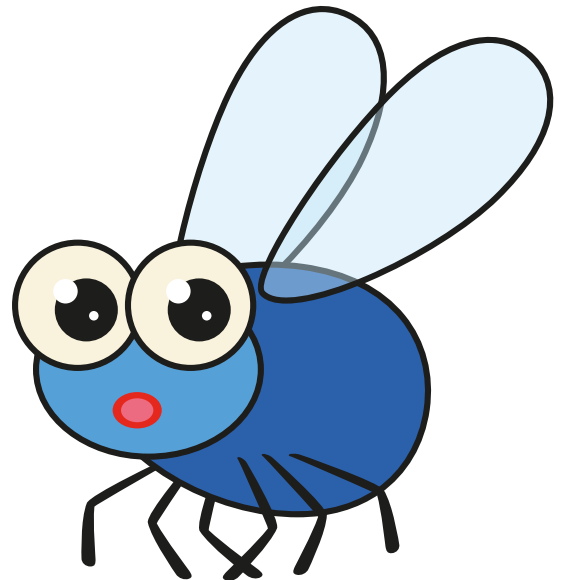
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



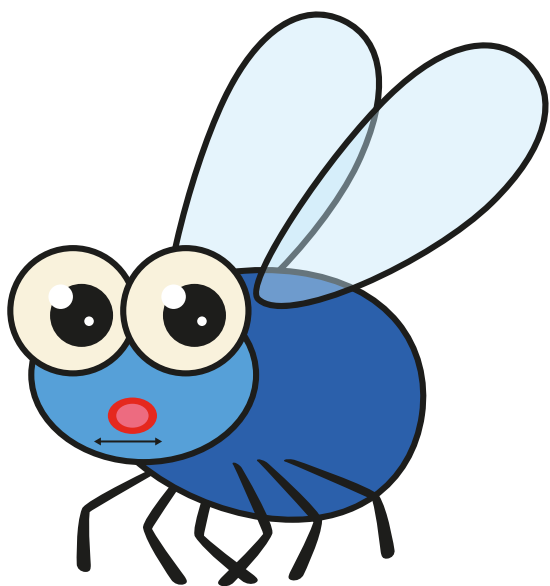
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



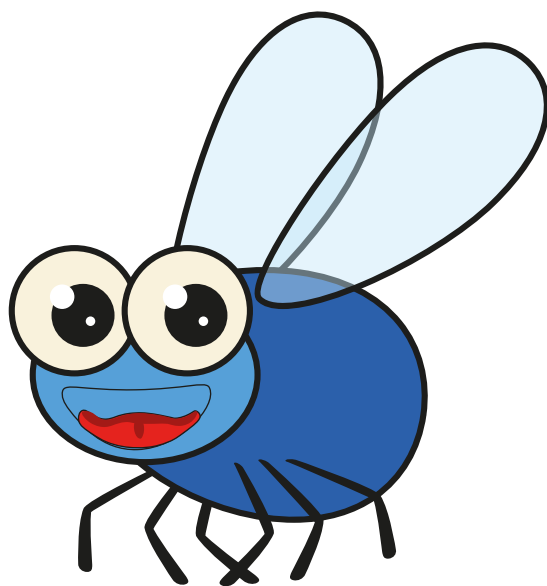
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



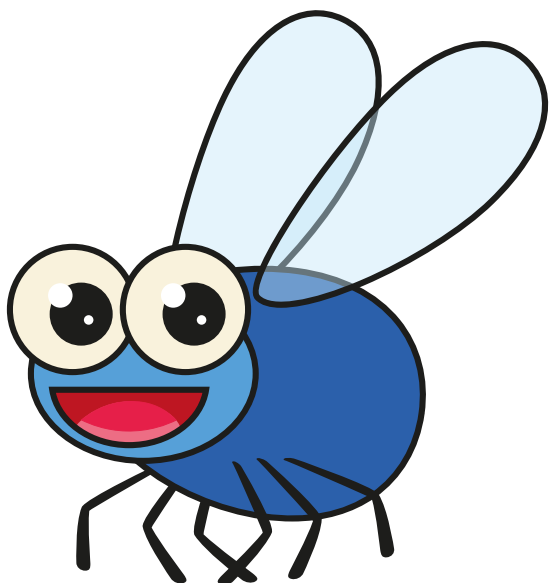
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



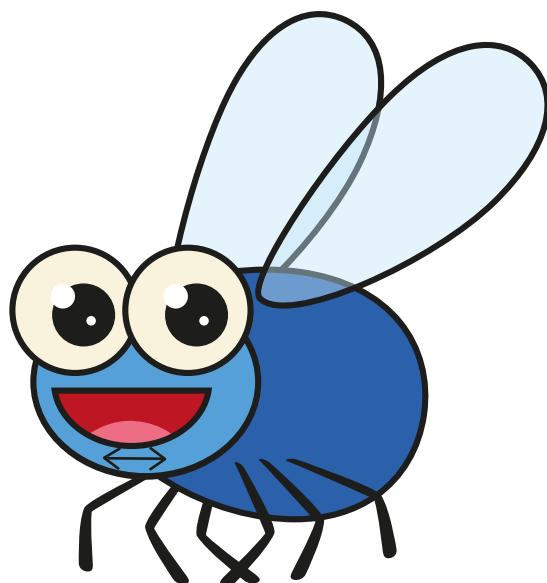
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



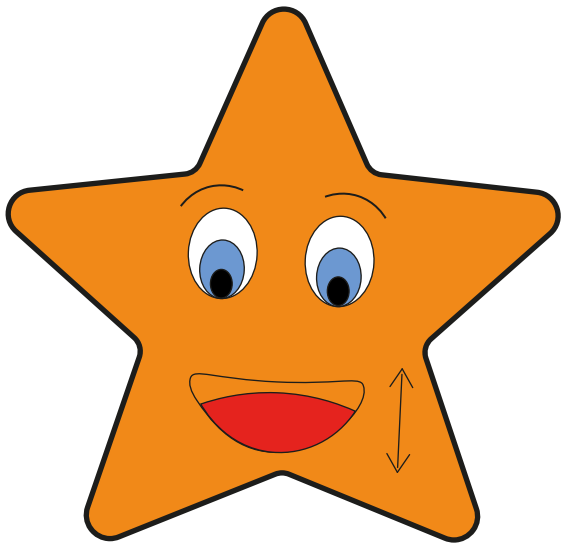
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



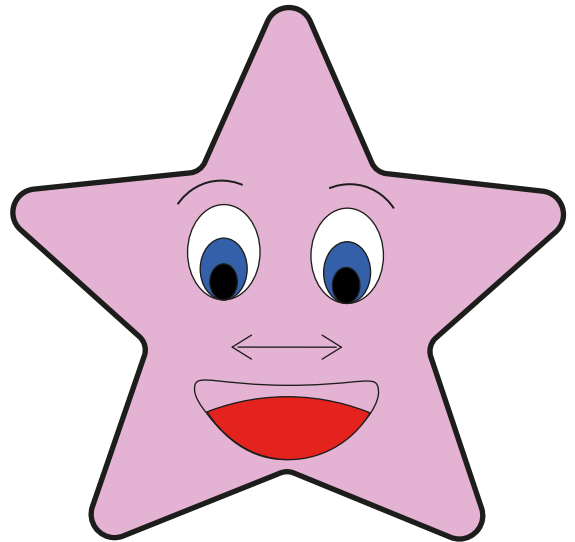
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



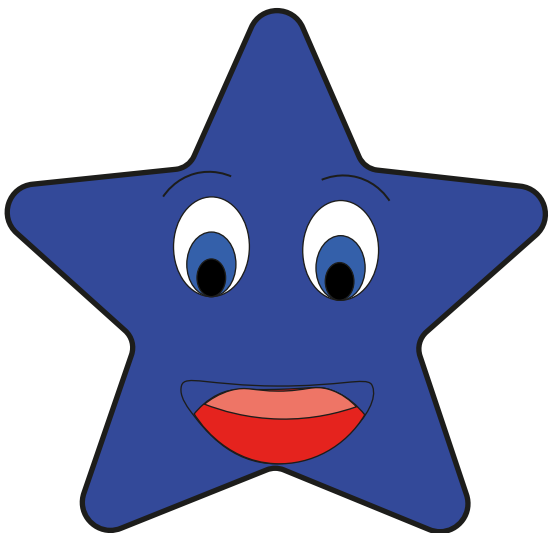
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



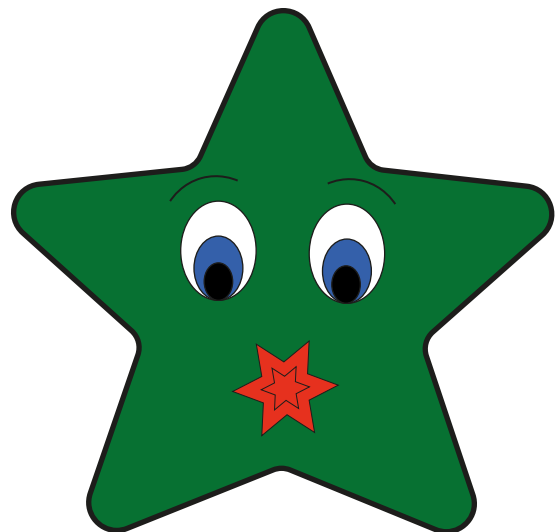
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



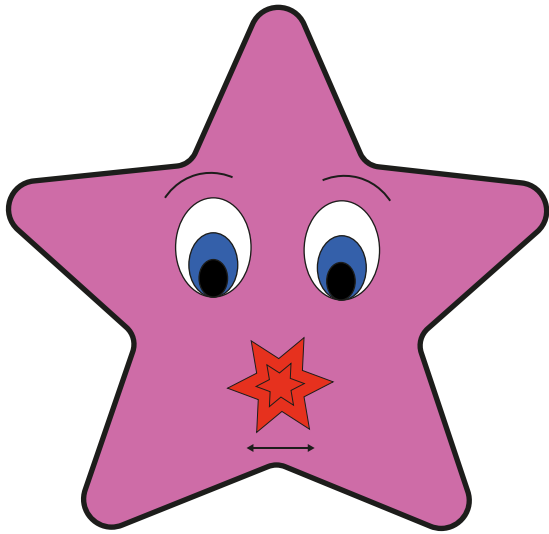
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



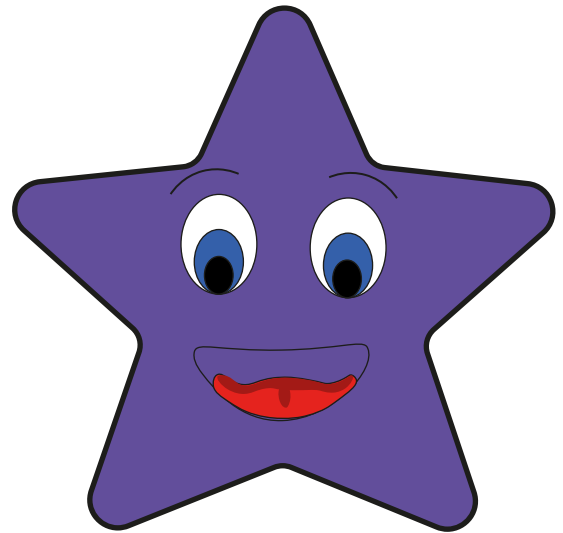
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



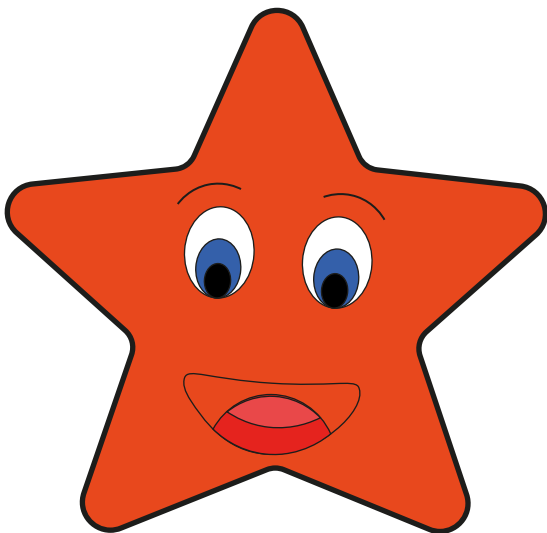
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



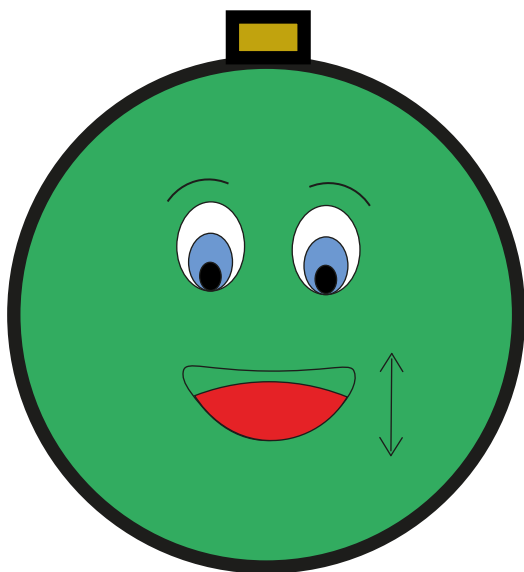
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



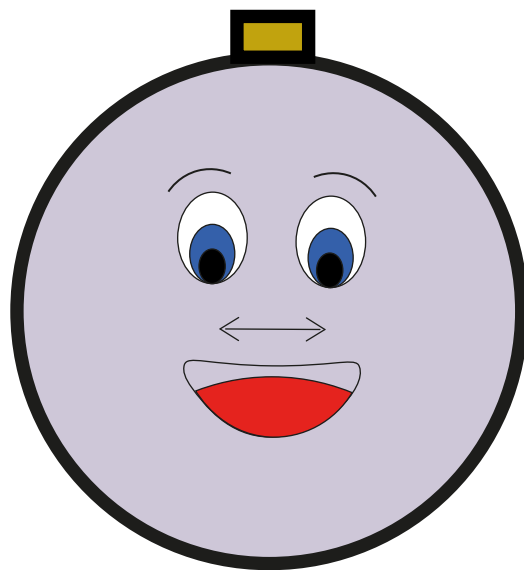
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



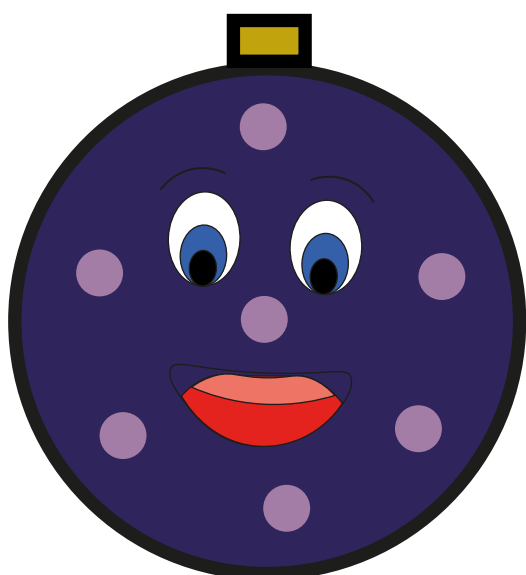
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



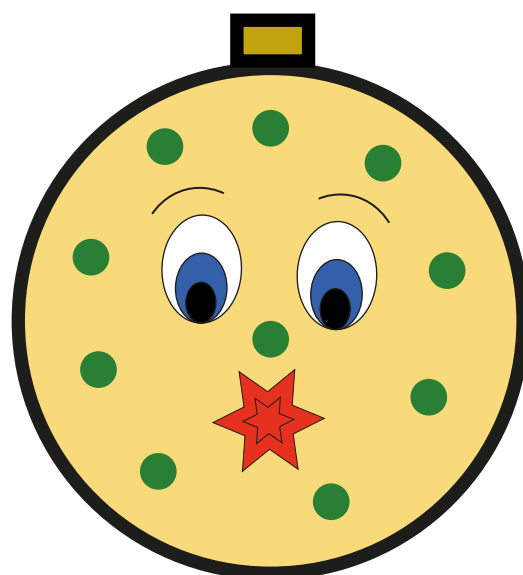
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



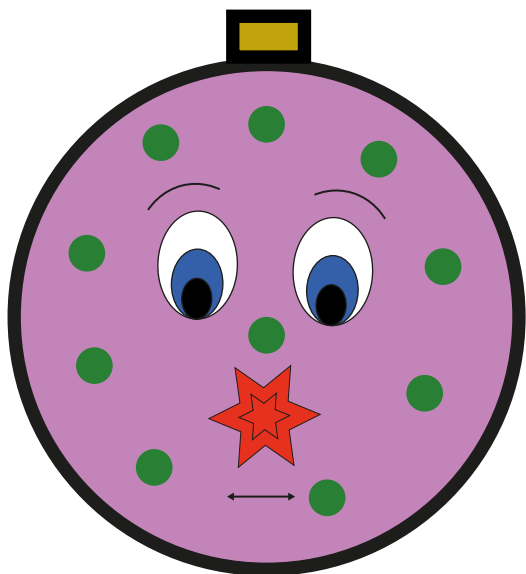
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



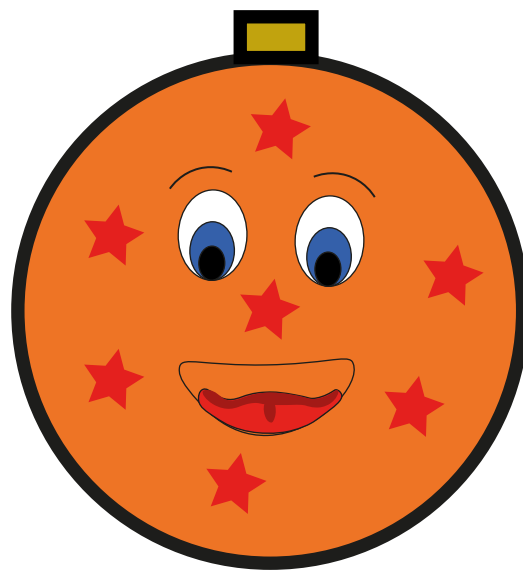
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



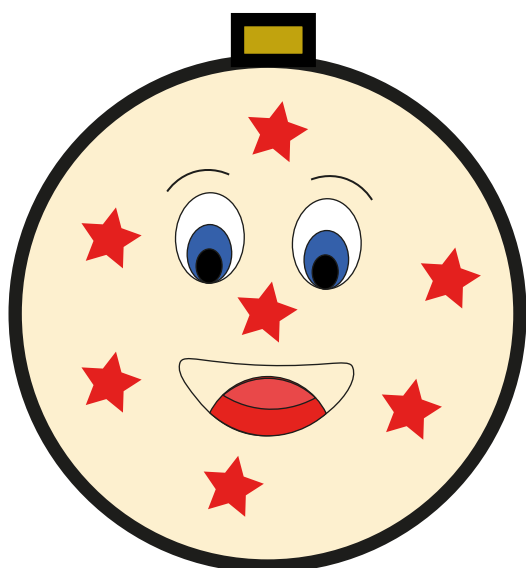
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



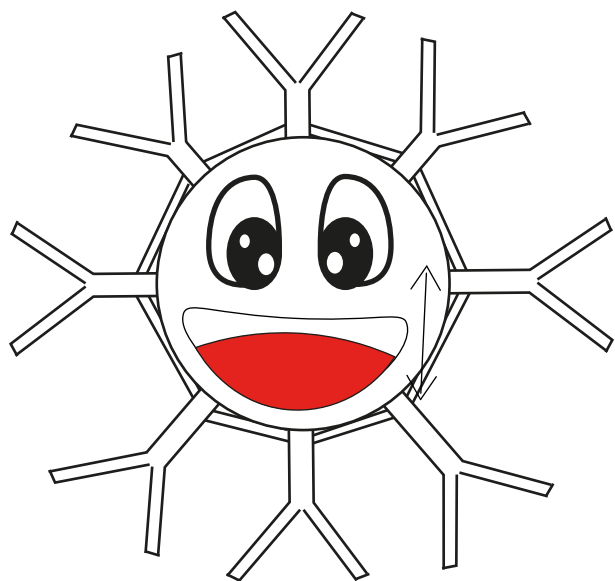
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



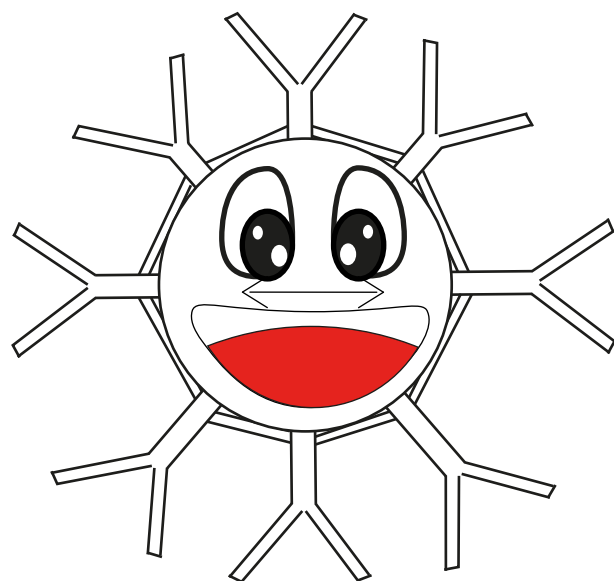
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



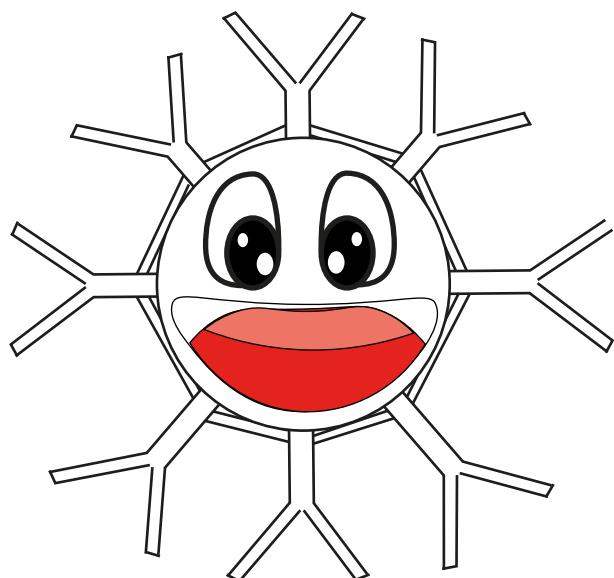
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



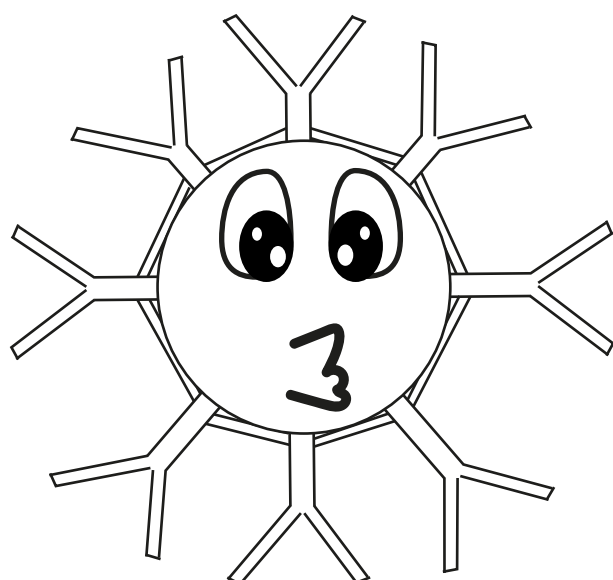
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



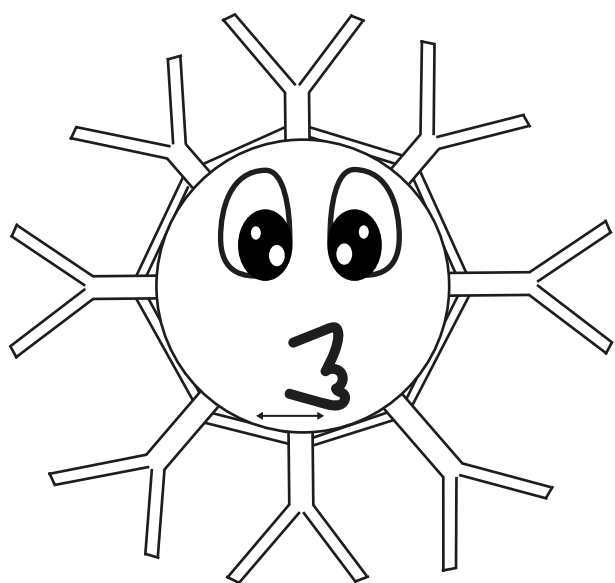
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



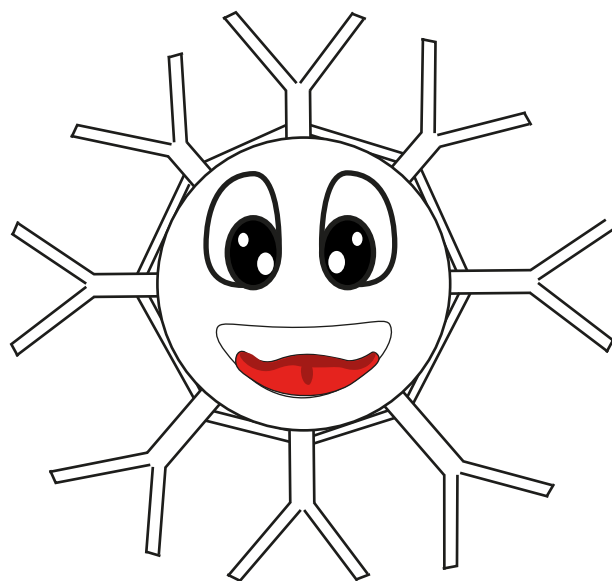
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



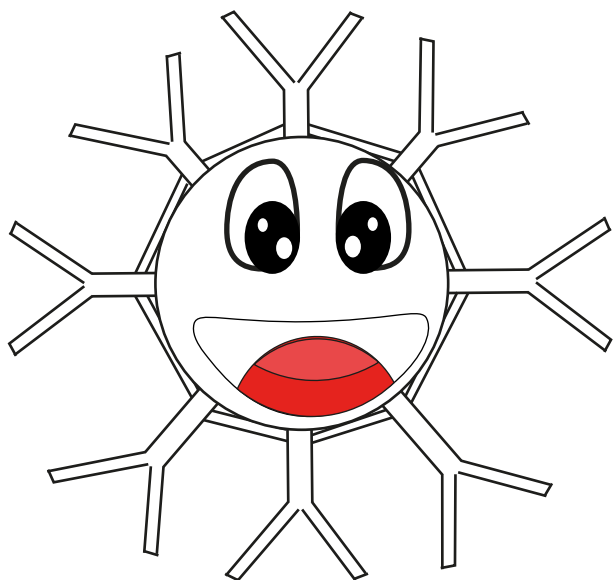
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



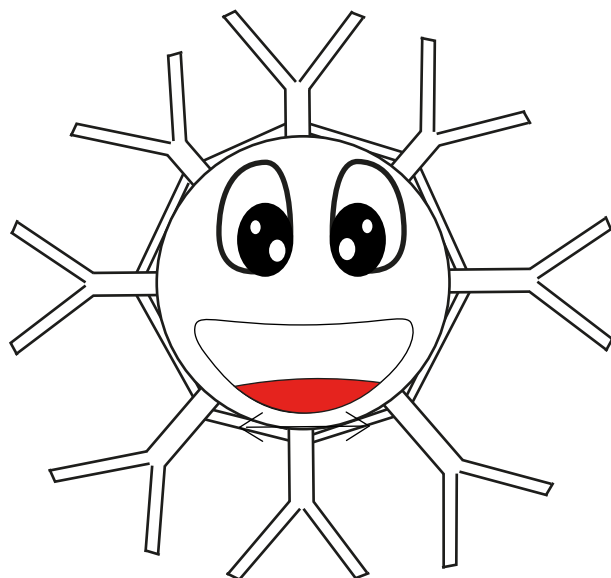
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



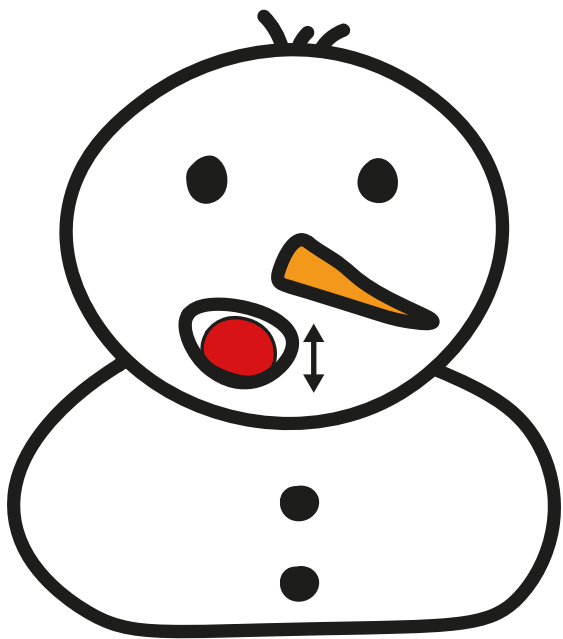
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



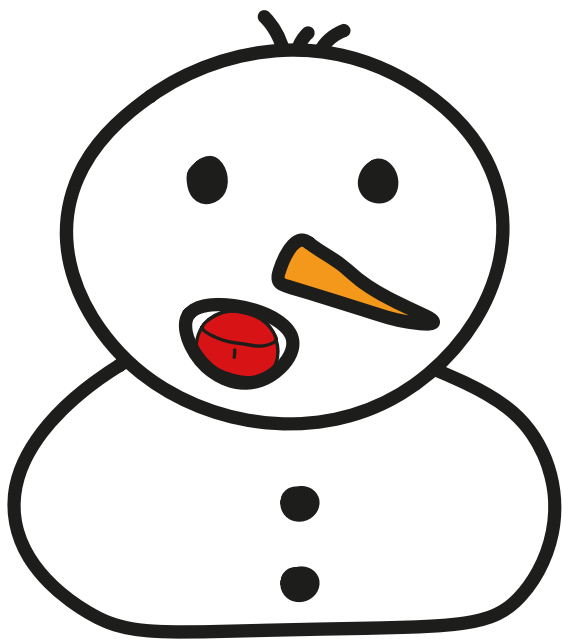
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



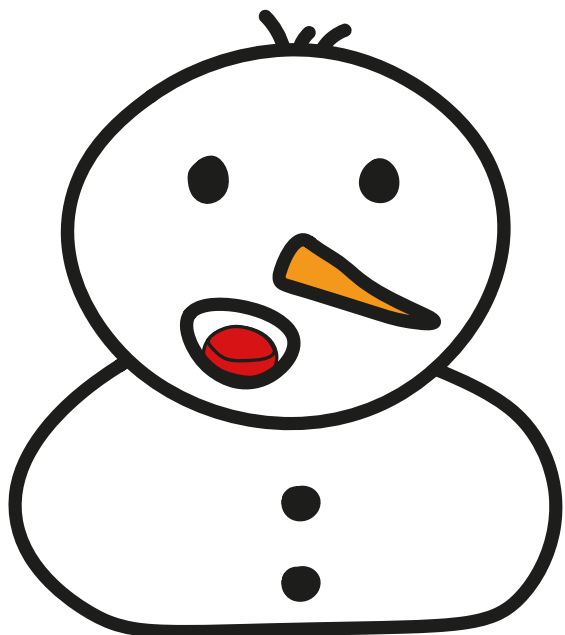
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



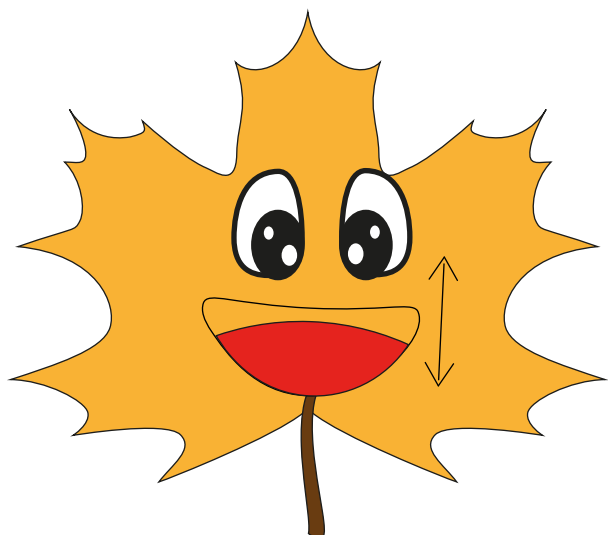
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



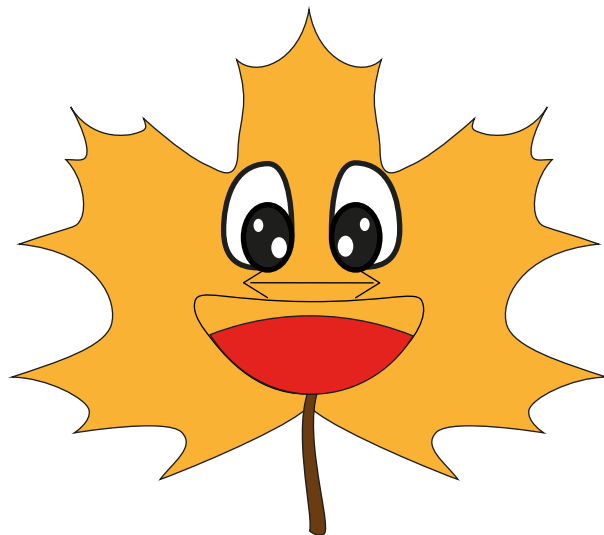
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



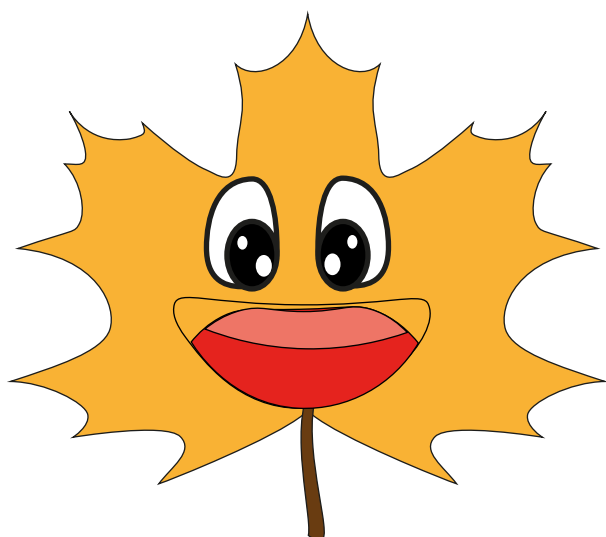
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



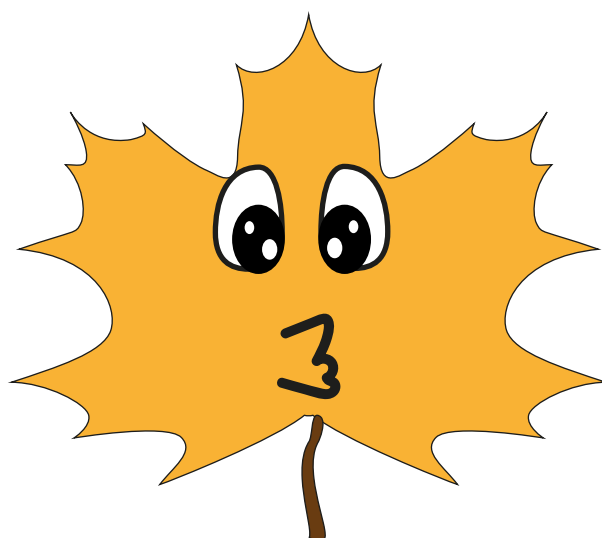
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



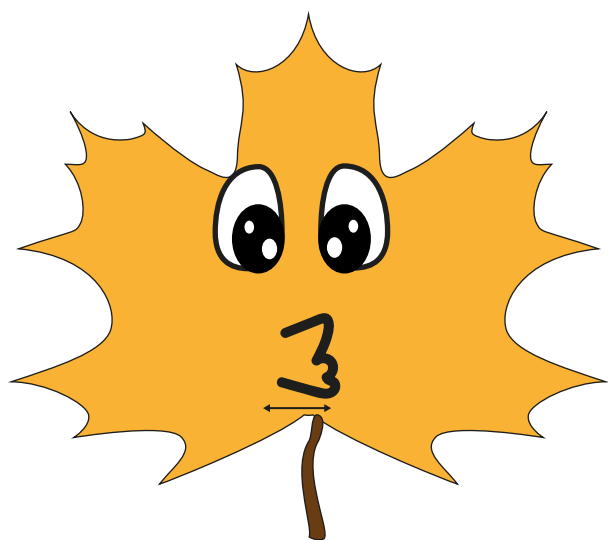
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



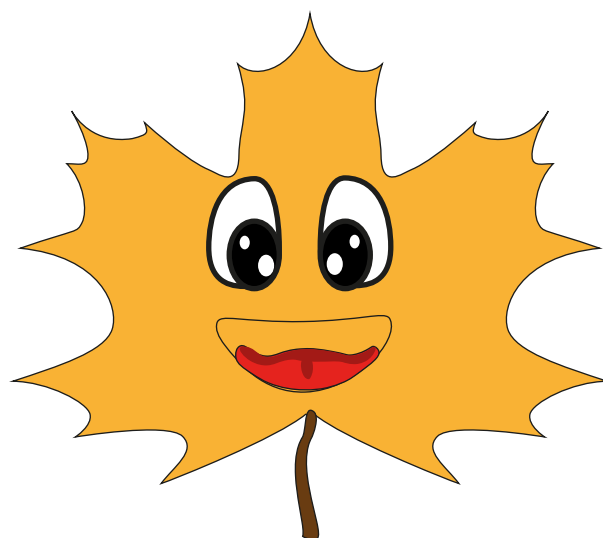
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



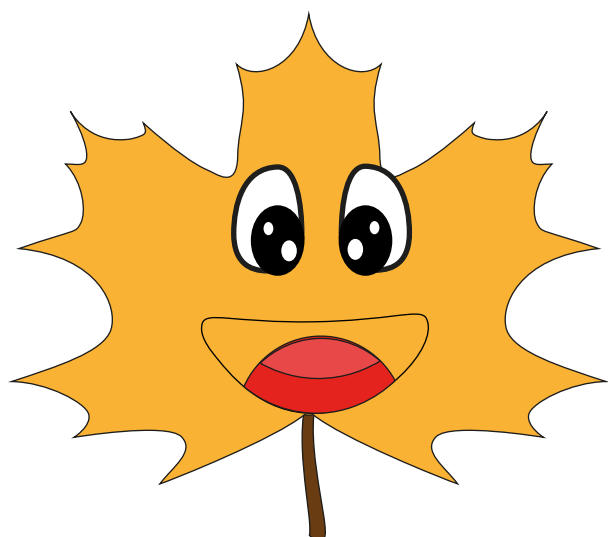
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



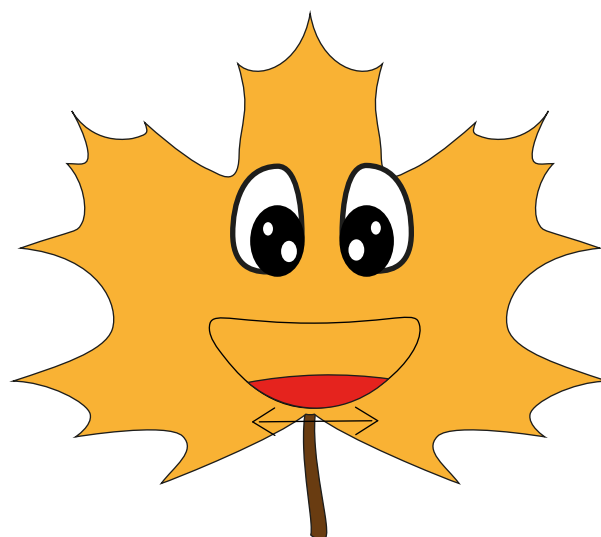
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



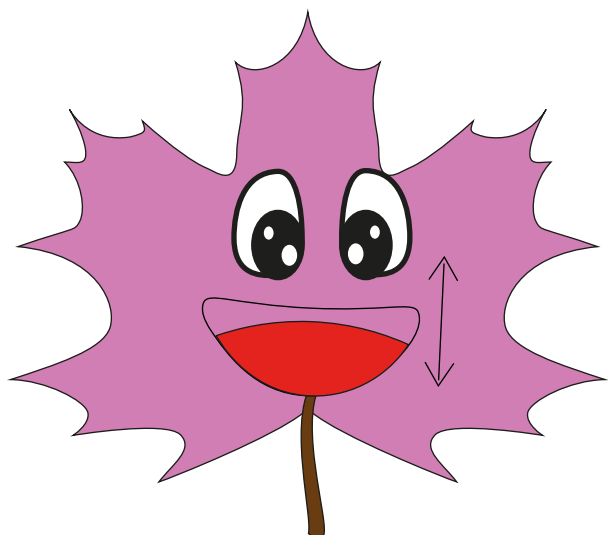
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



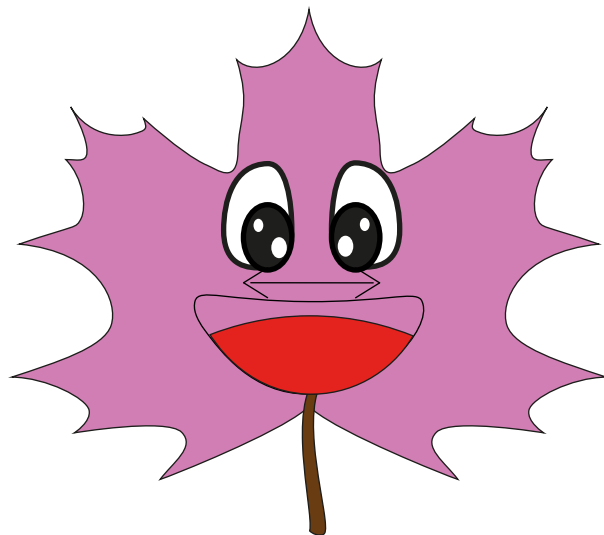
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



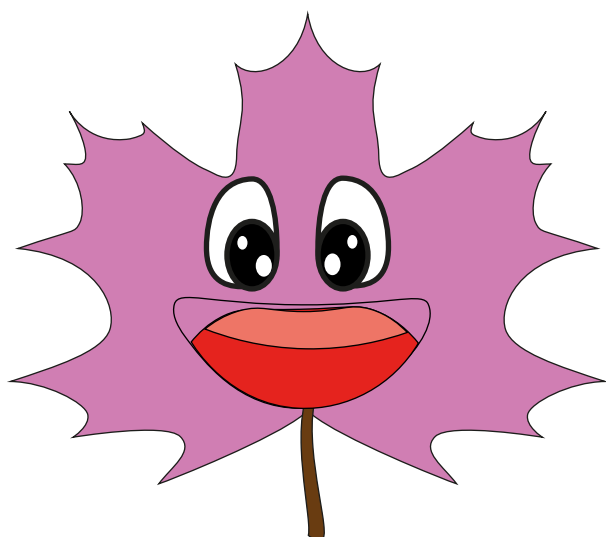
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



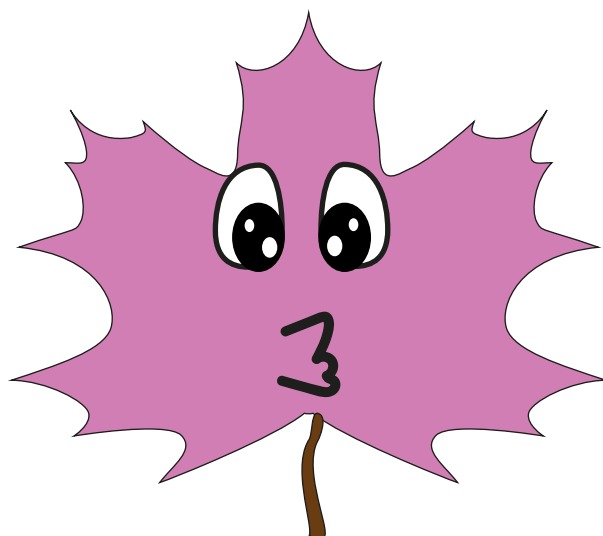
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



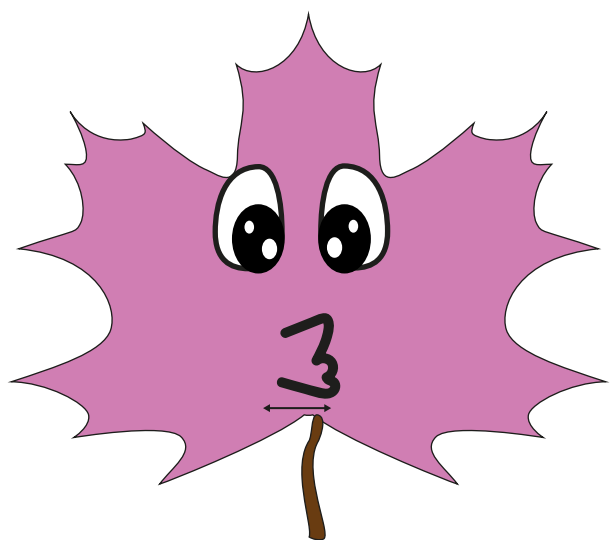
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



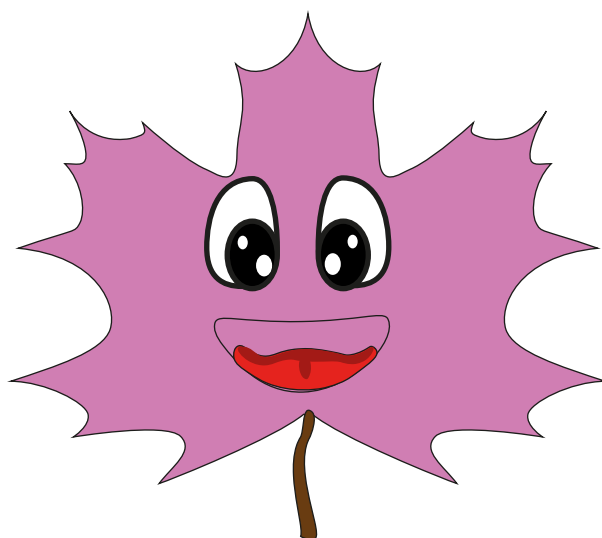
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



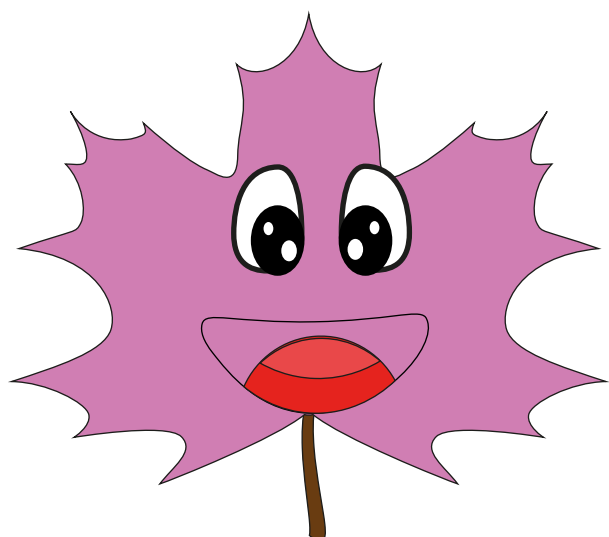
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



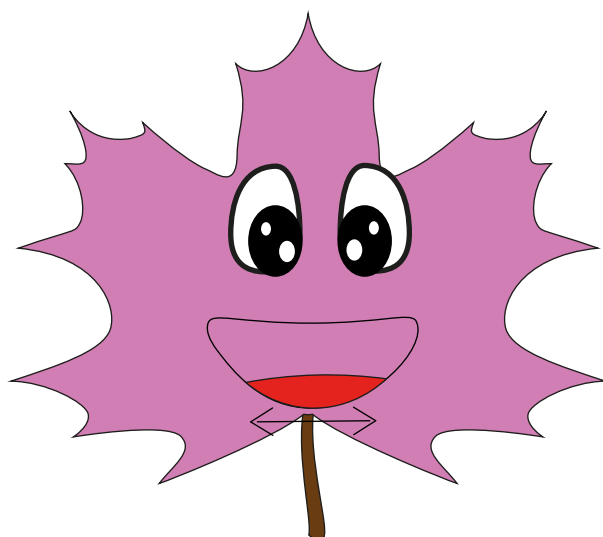
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



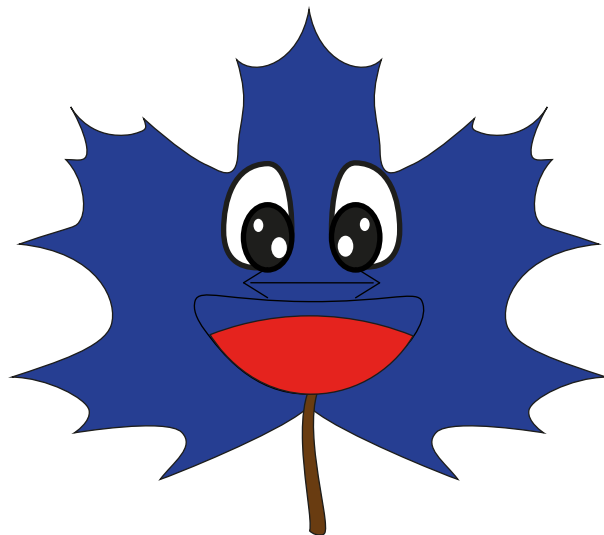
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



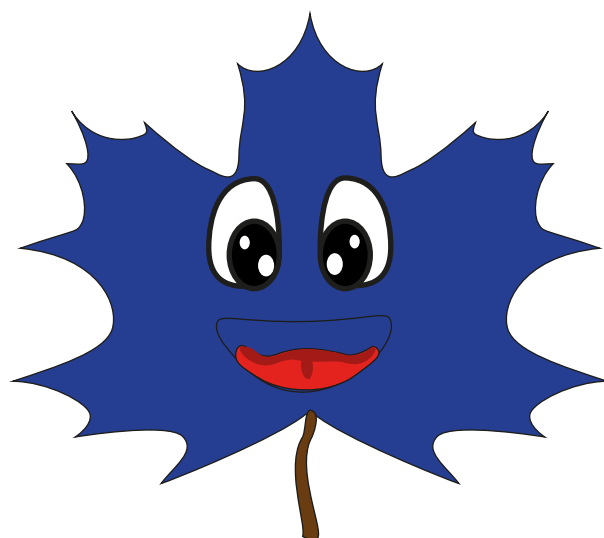
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



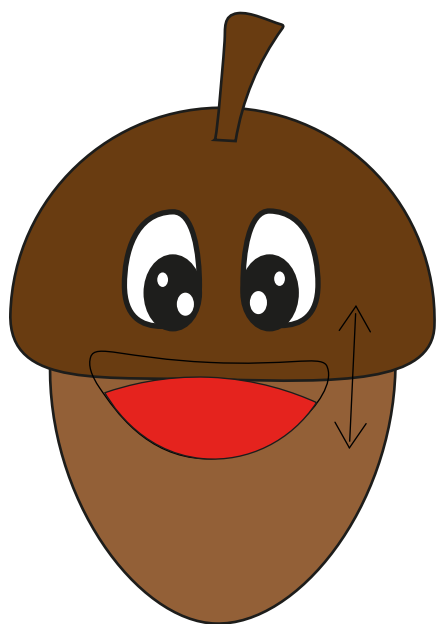
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



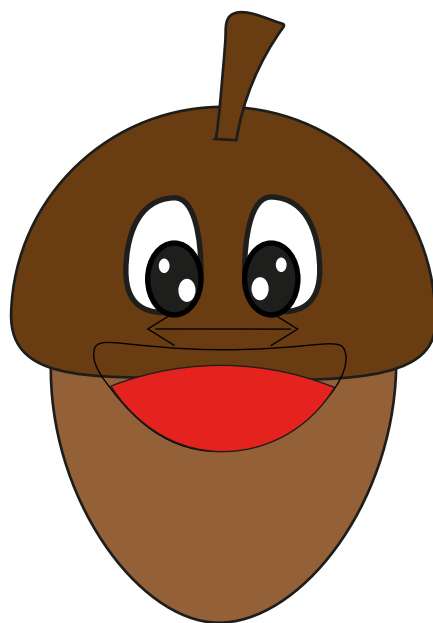
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



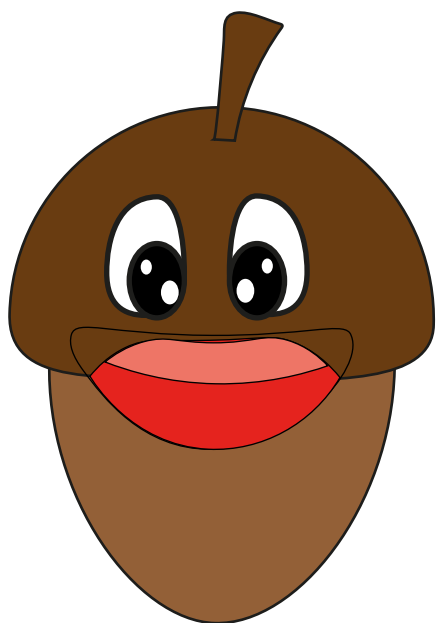
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



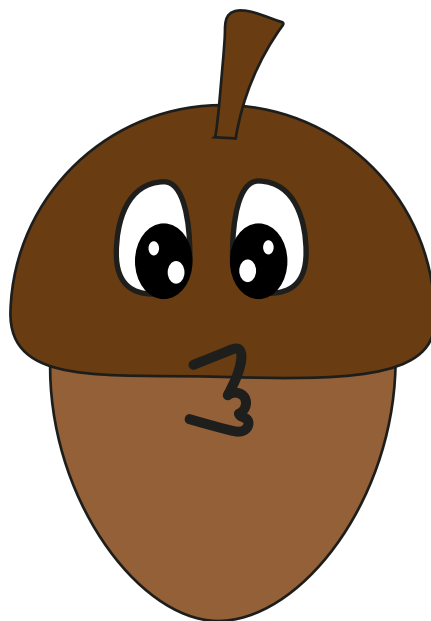
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



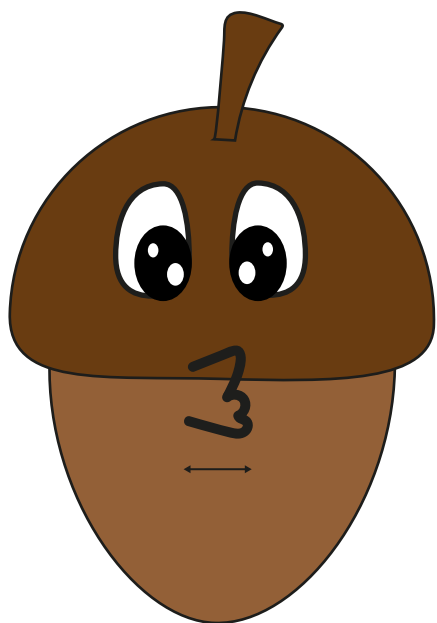
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



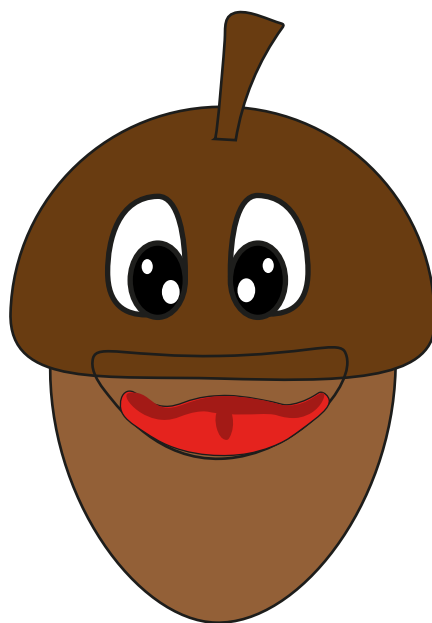
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



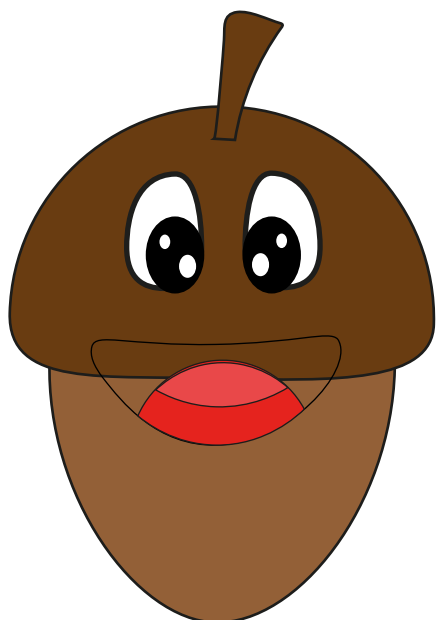
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



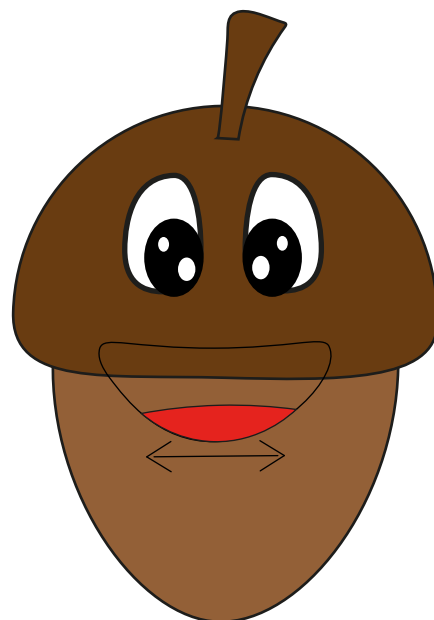
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



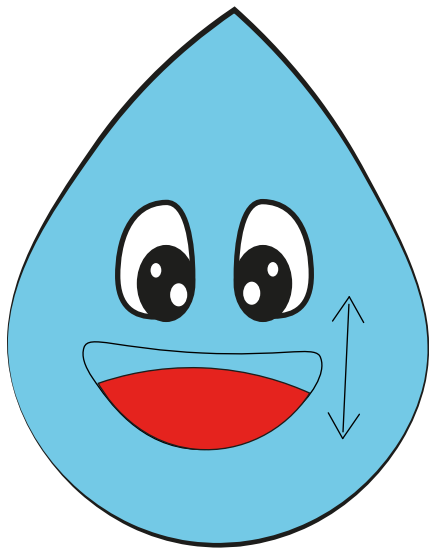
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



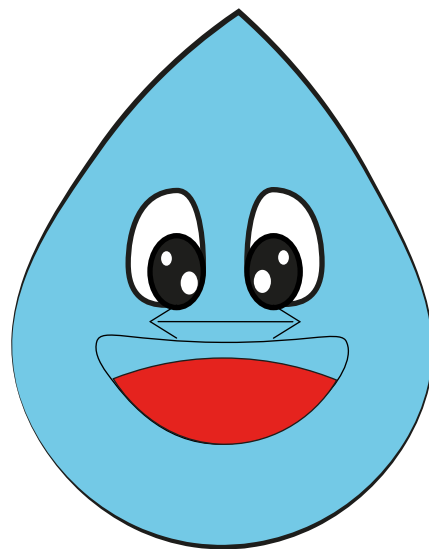
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



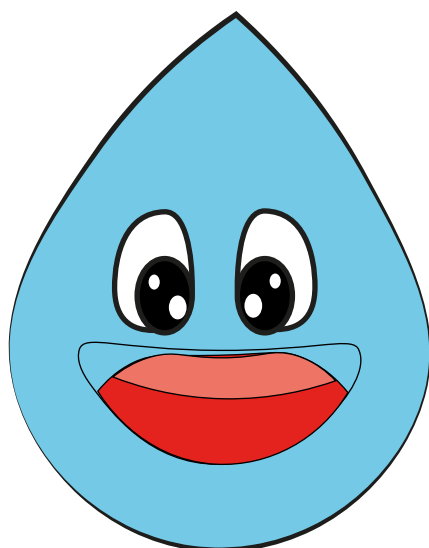
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



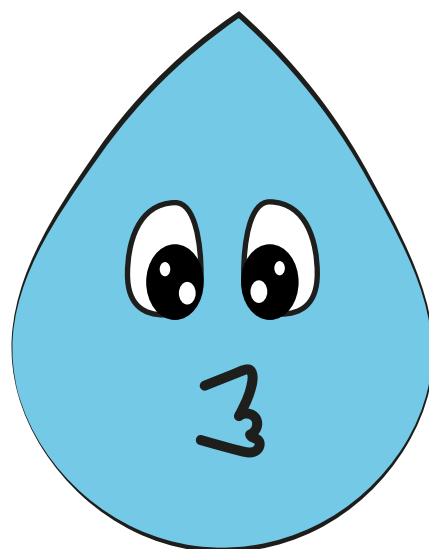
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



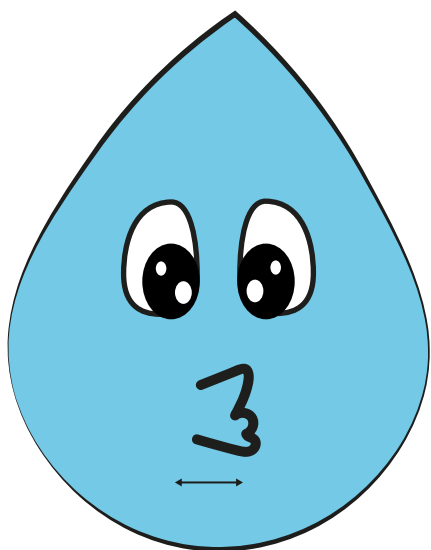
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



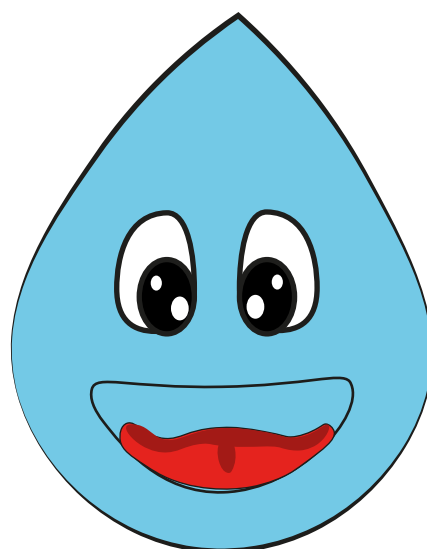
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



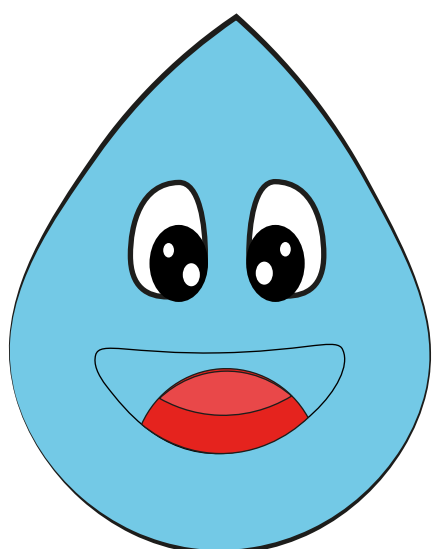
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



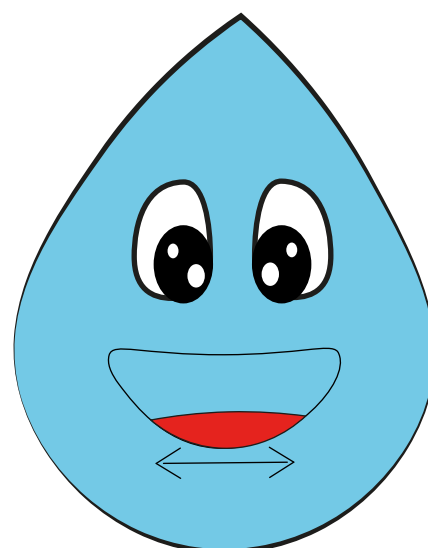
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



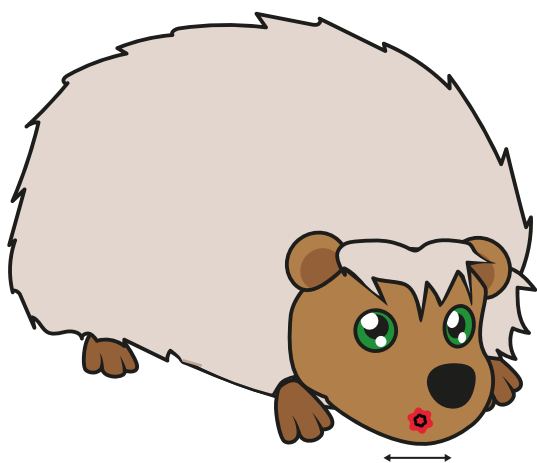
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



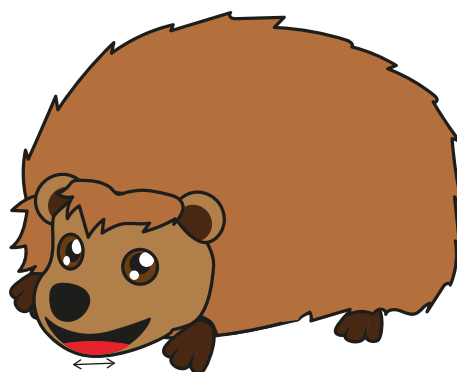
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



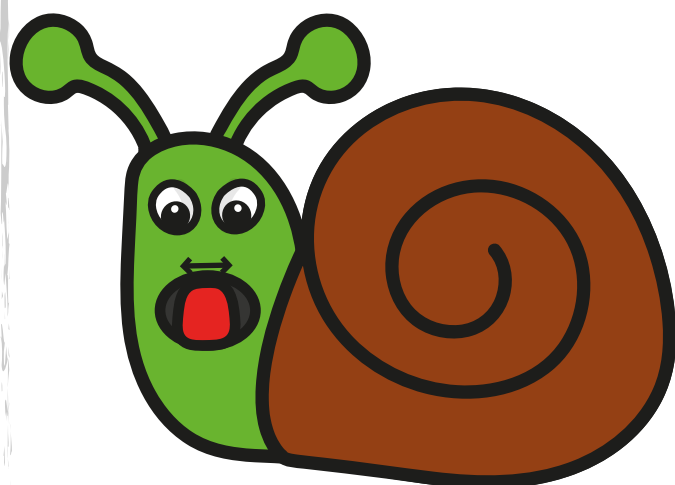
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



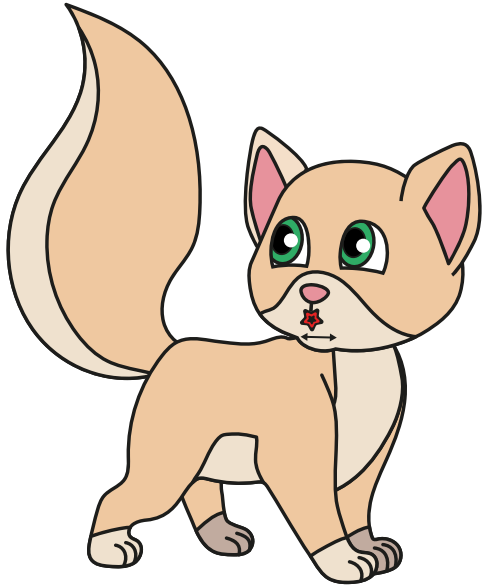
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



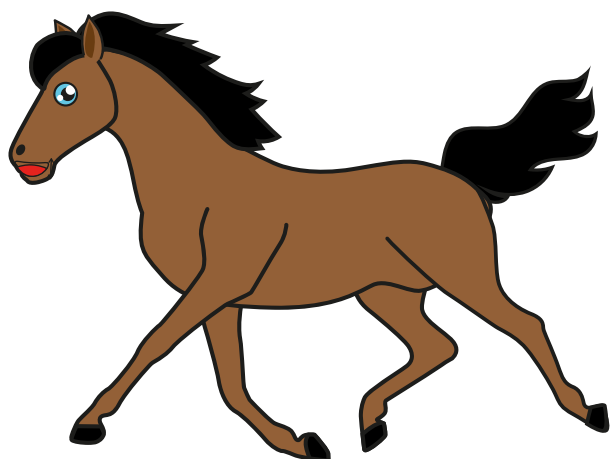
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



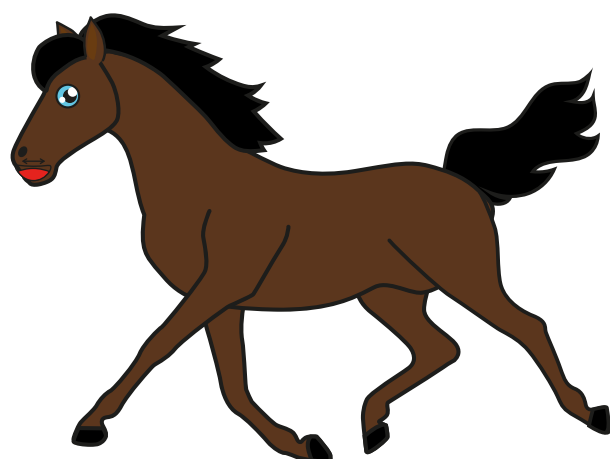
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



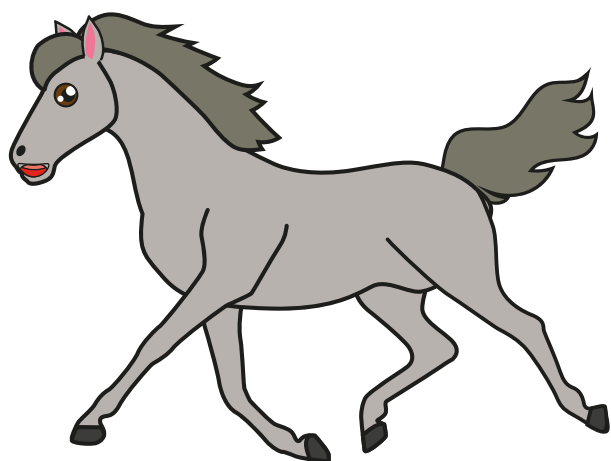
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



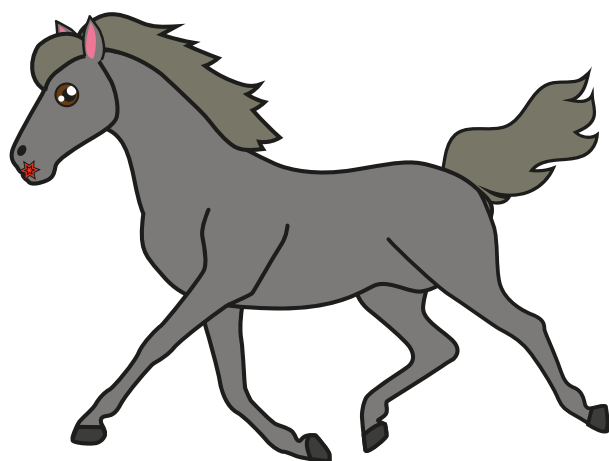
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



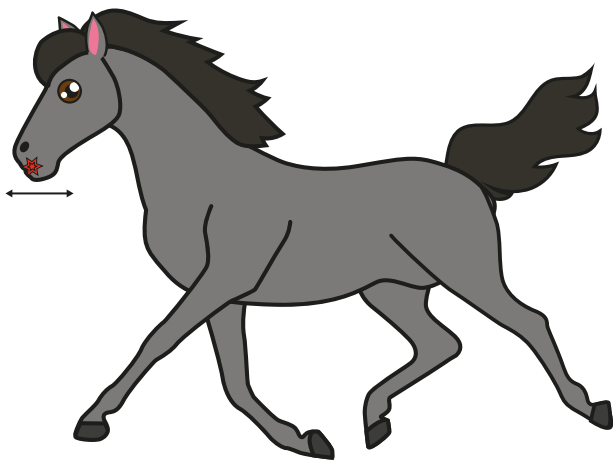
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



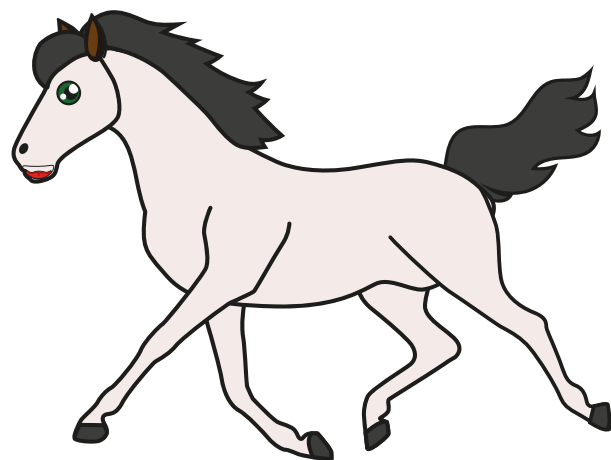
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



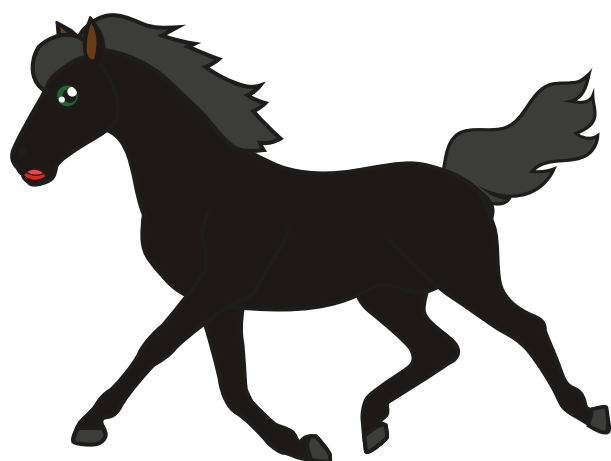
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



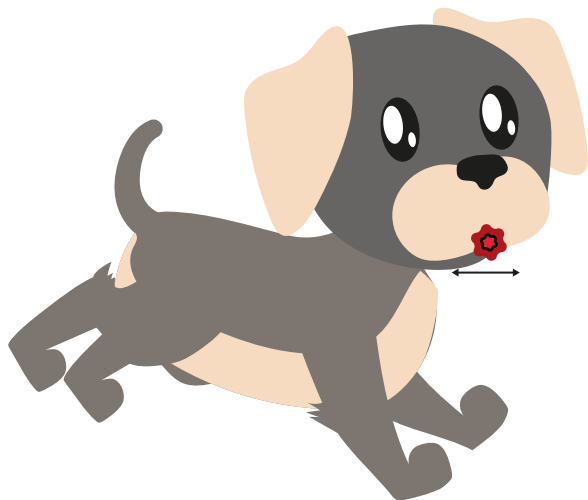
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



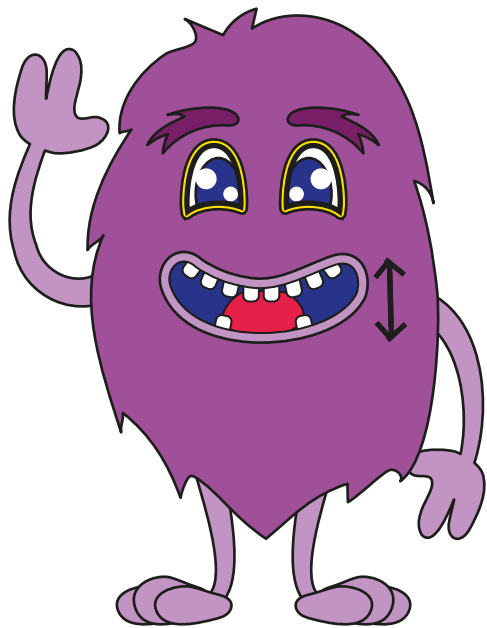
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



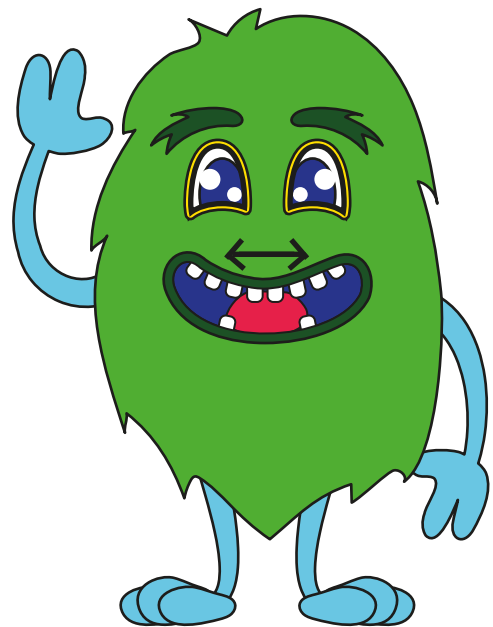
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



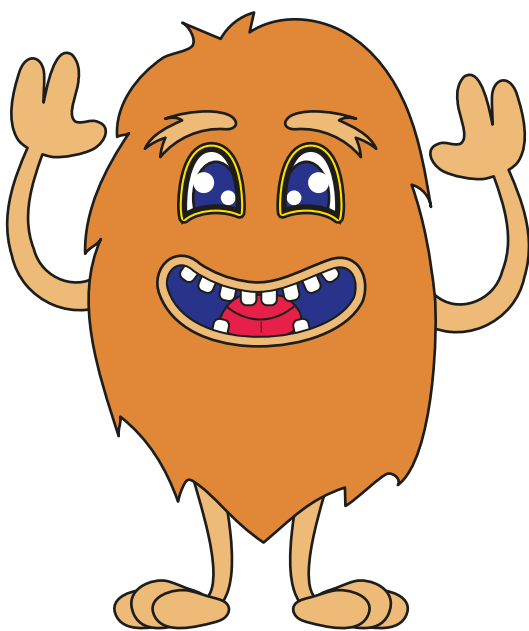
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



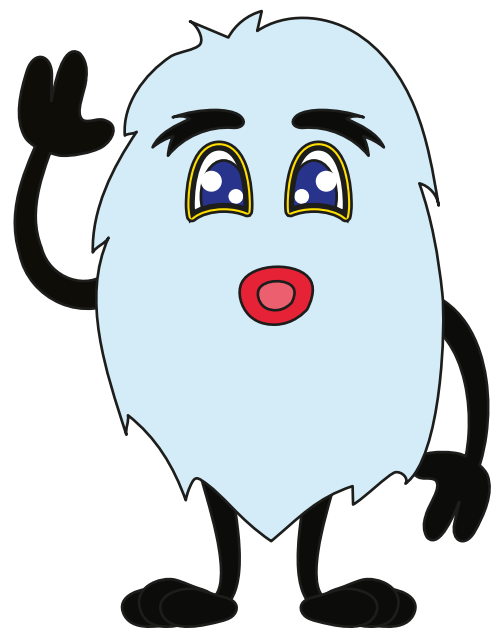
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



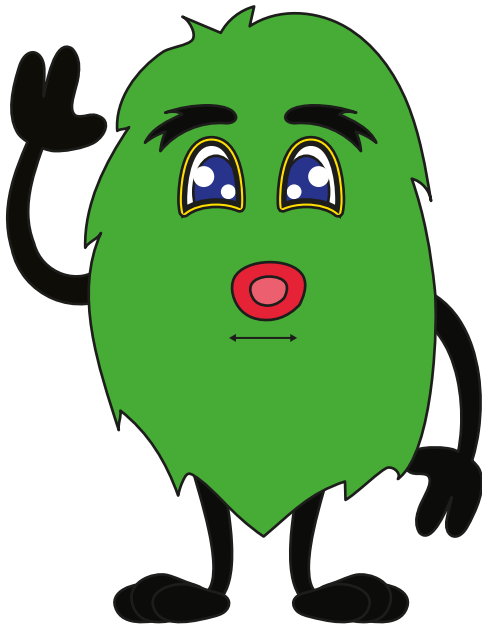
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



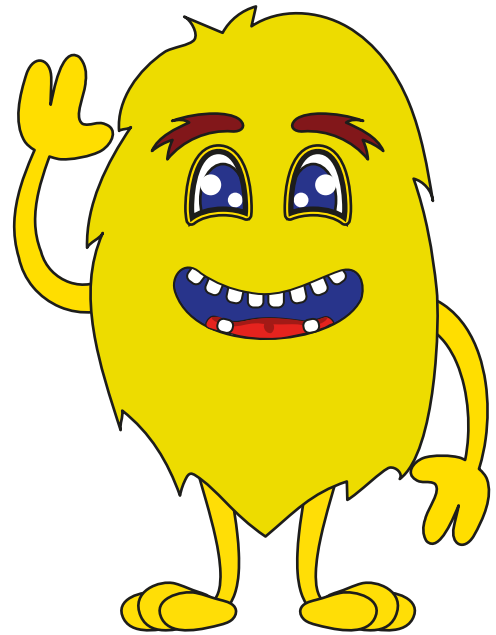
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



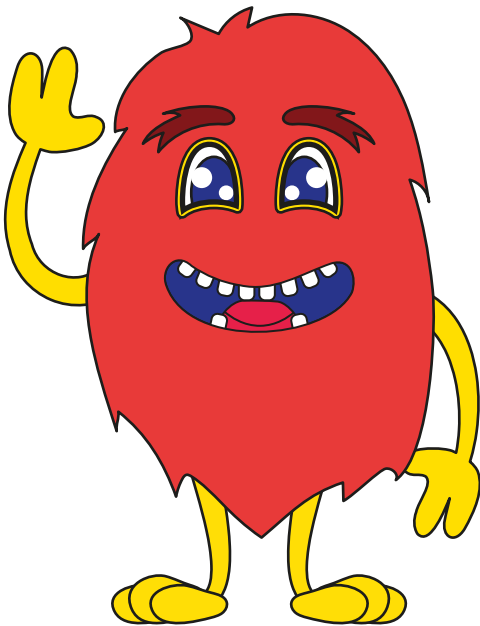
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



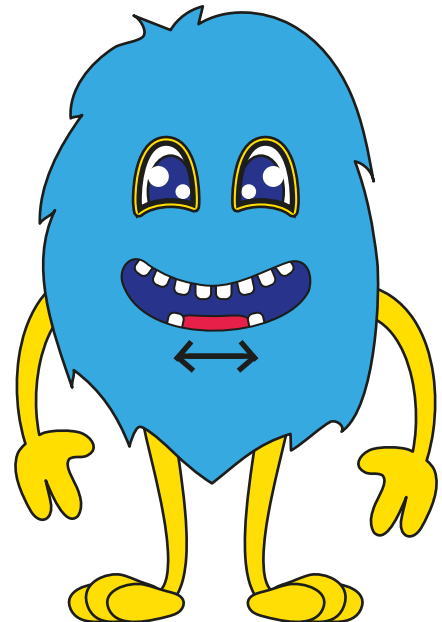
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



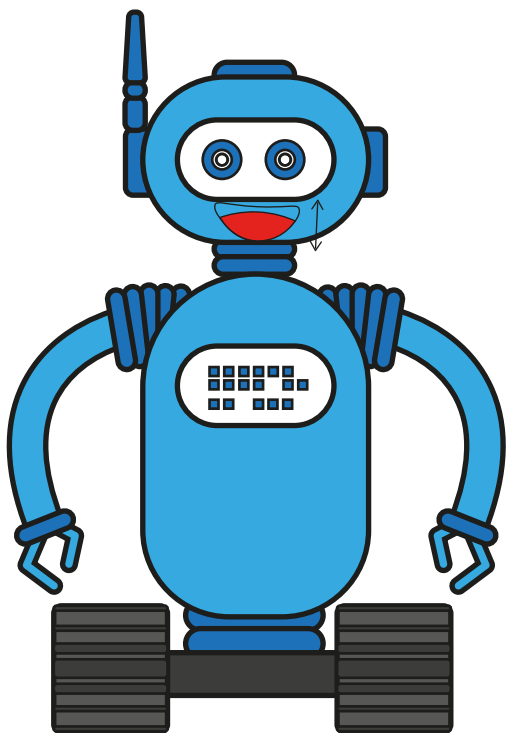
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



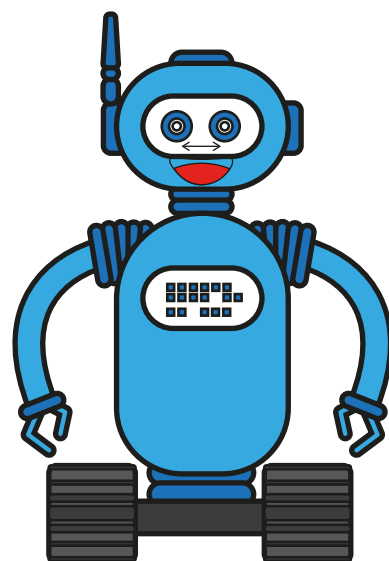
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



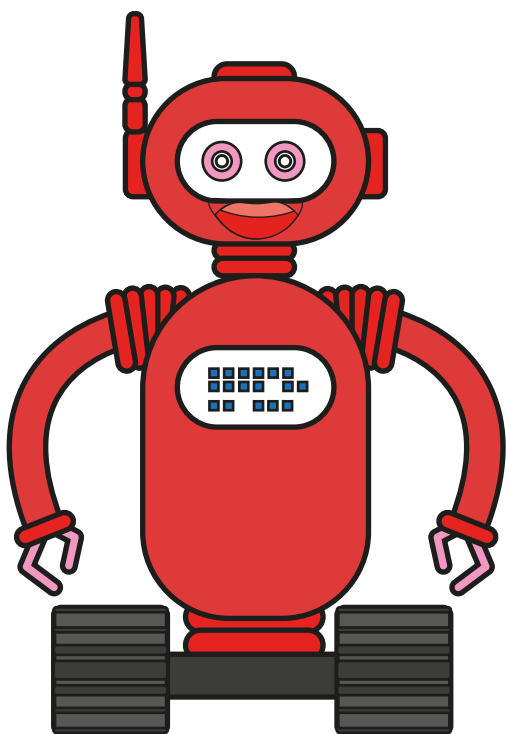
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



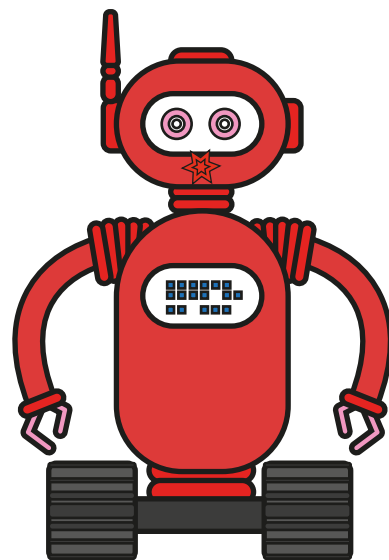
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



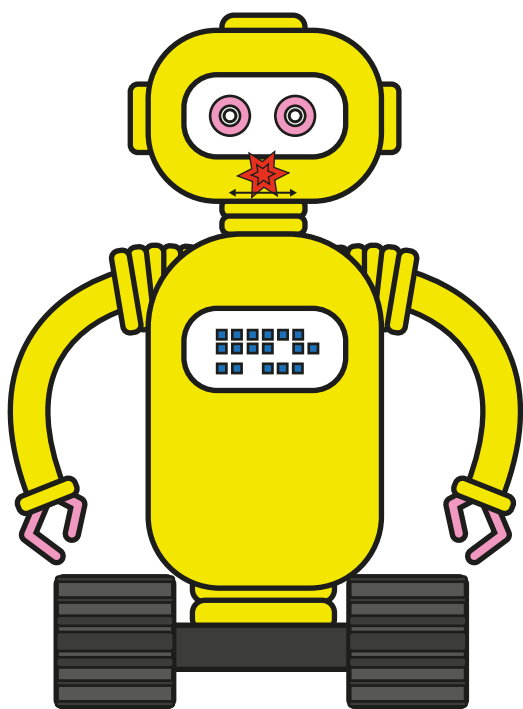
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



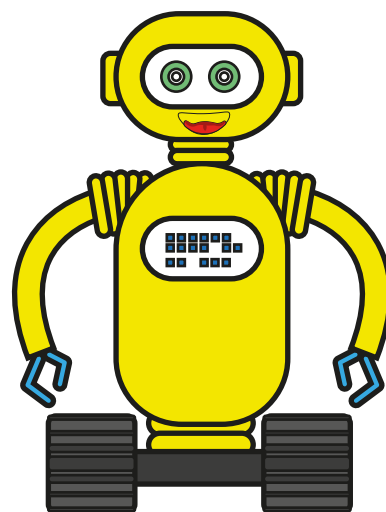
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



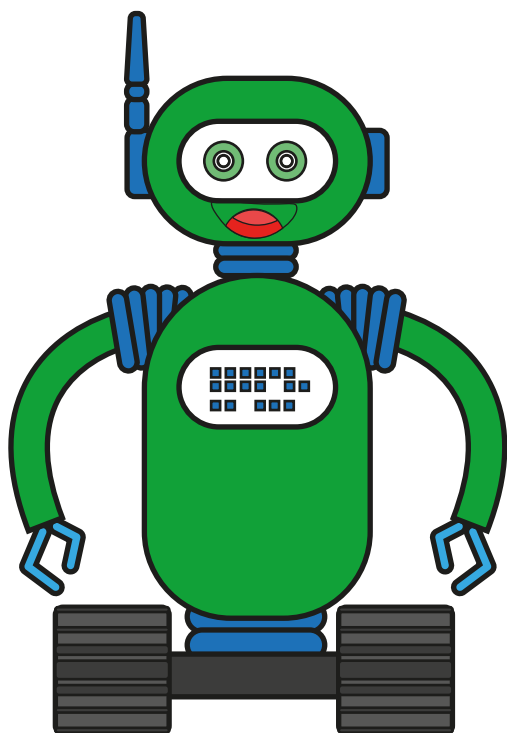
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



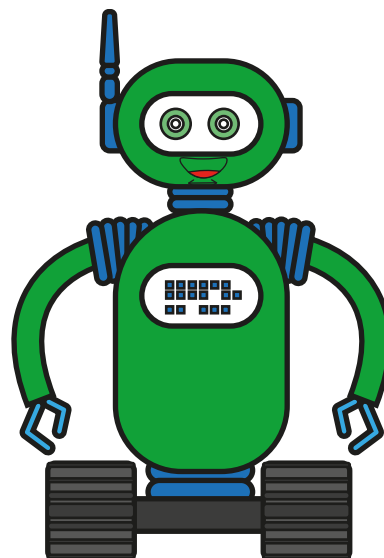
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JĘ ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



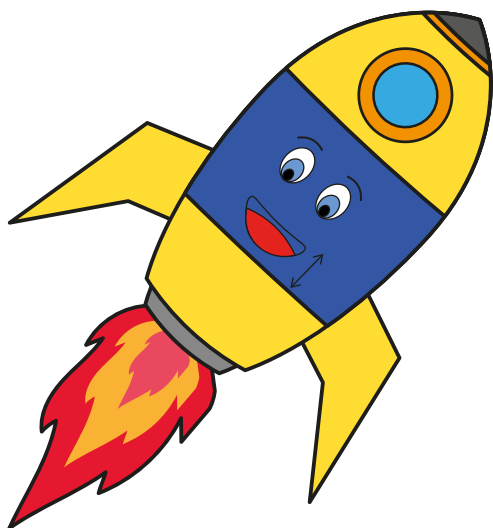
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



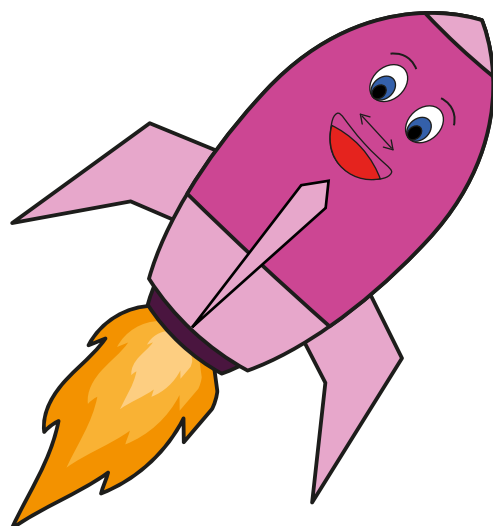
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



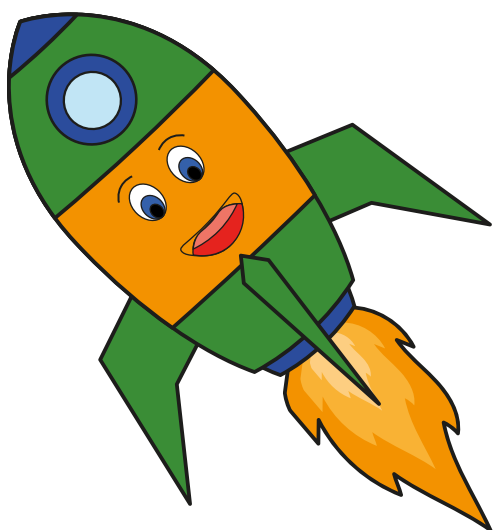
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



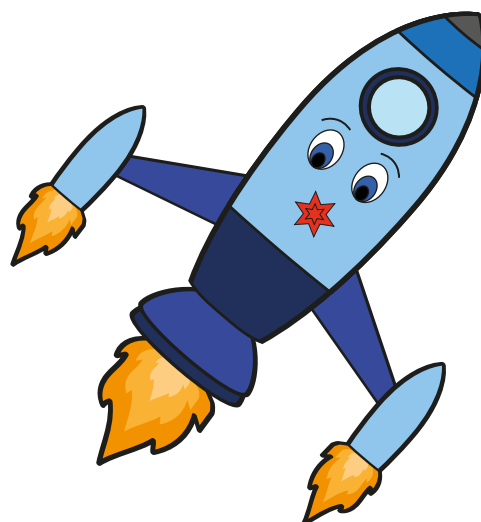
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



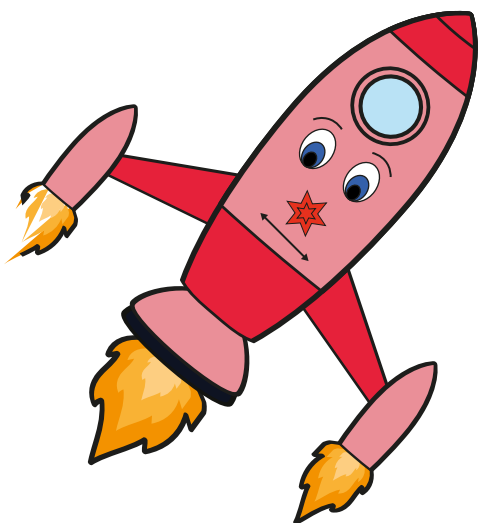
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



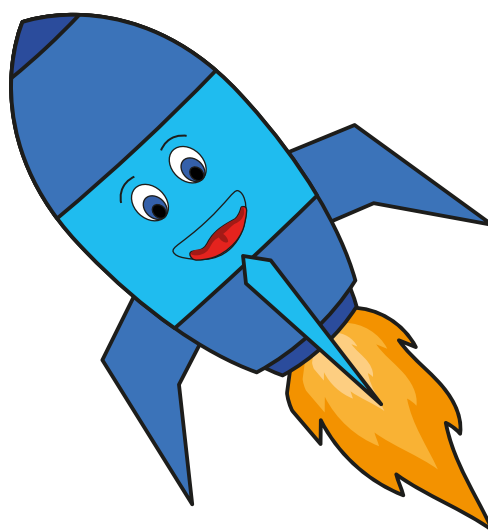
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



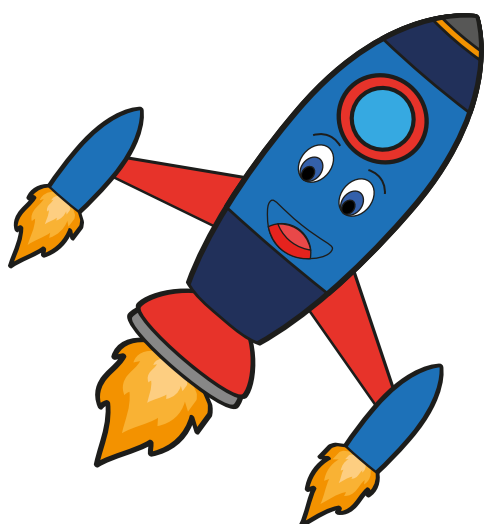
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



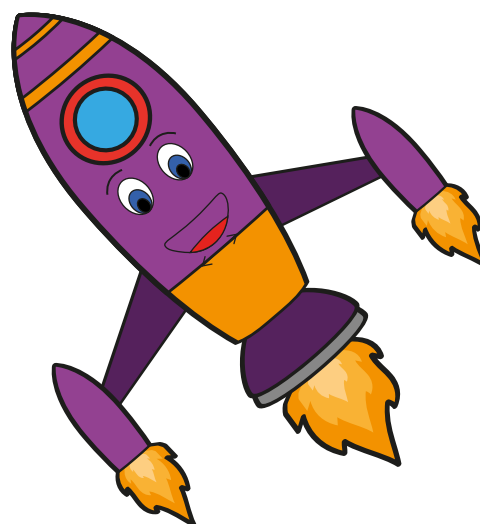
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



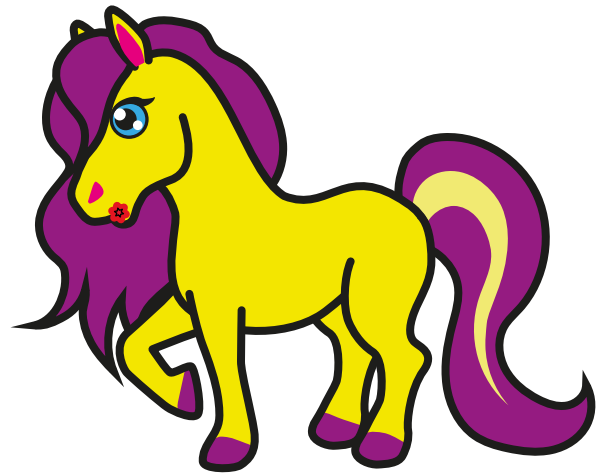
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



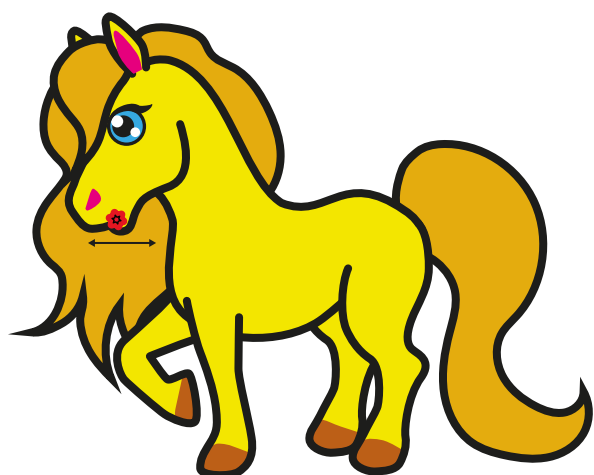
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



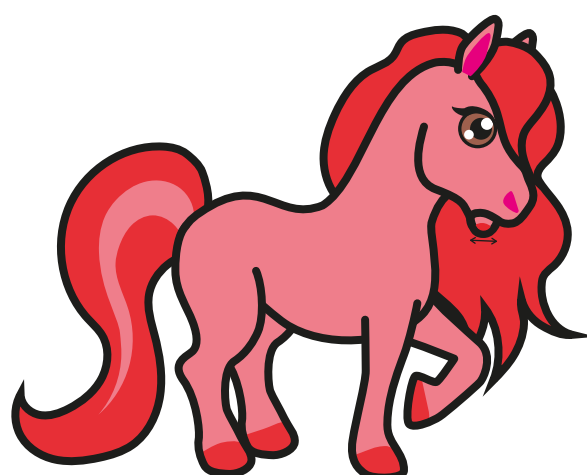
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



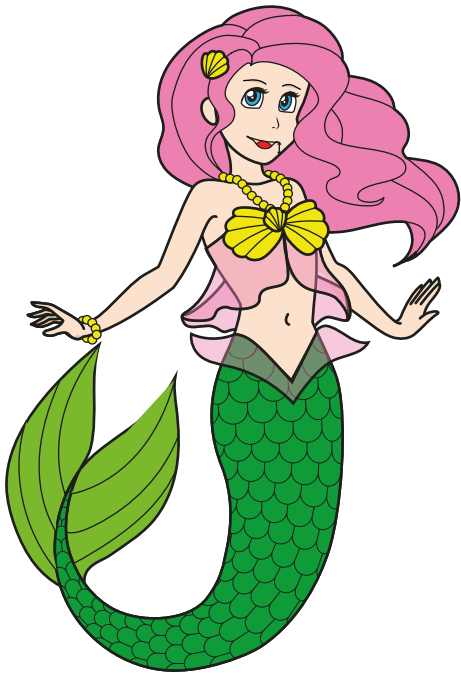
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



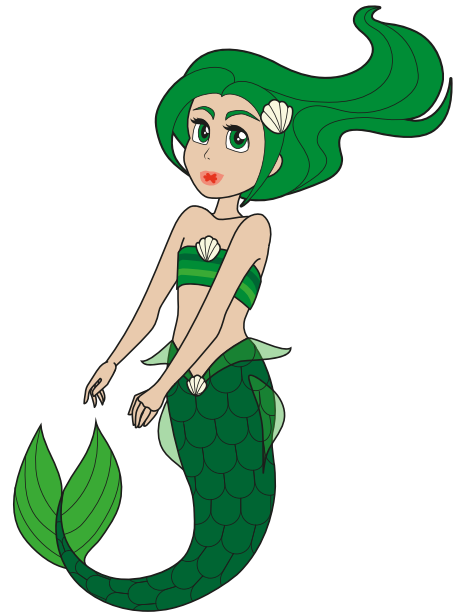
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



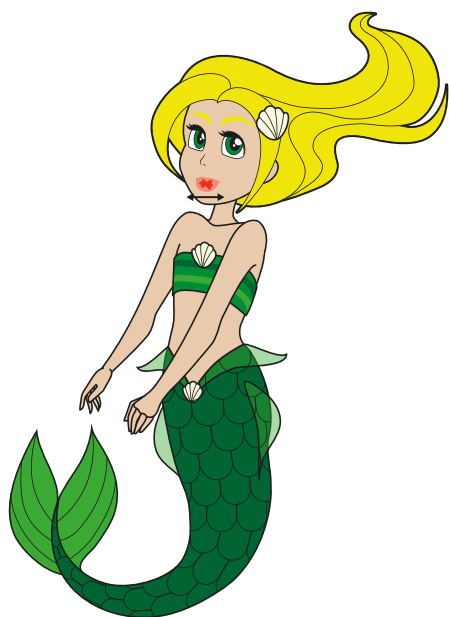
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



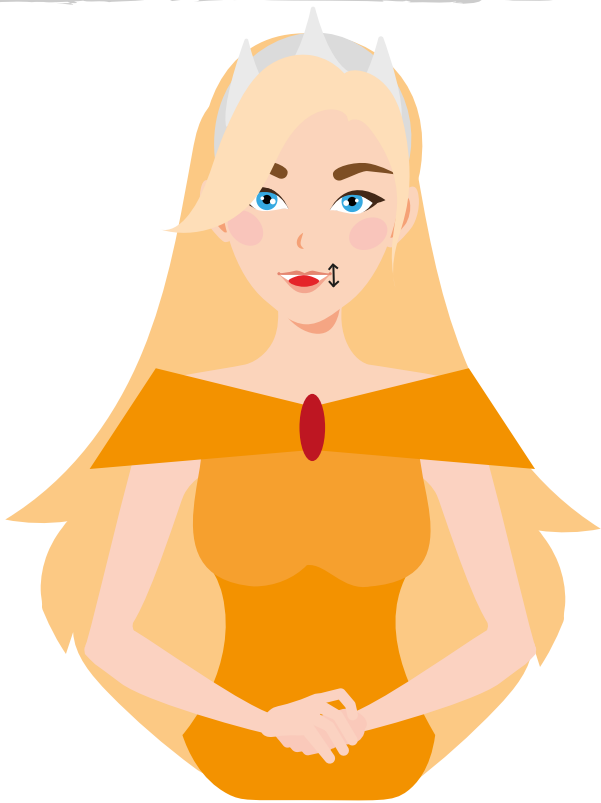
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



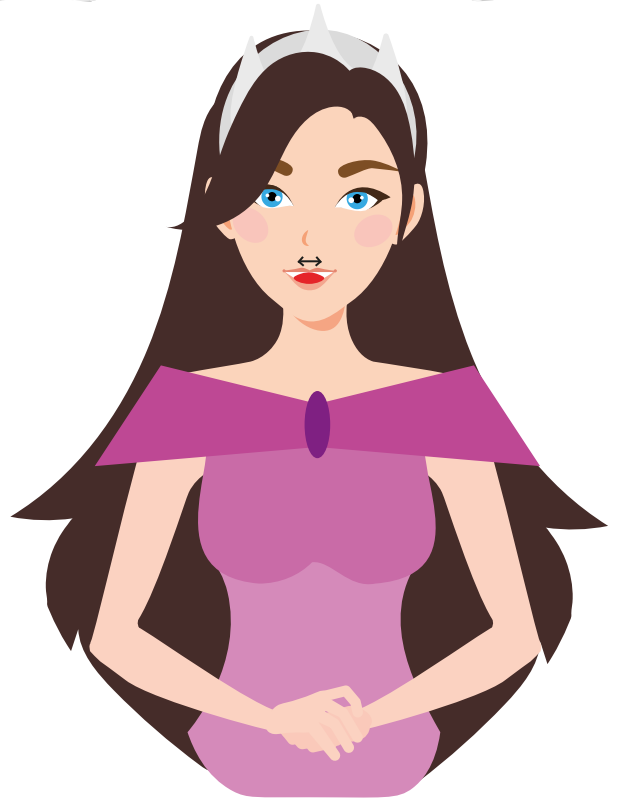
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



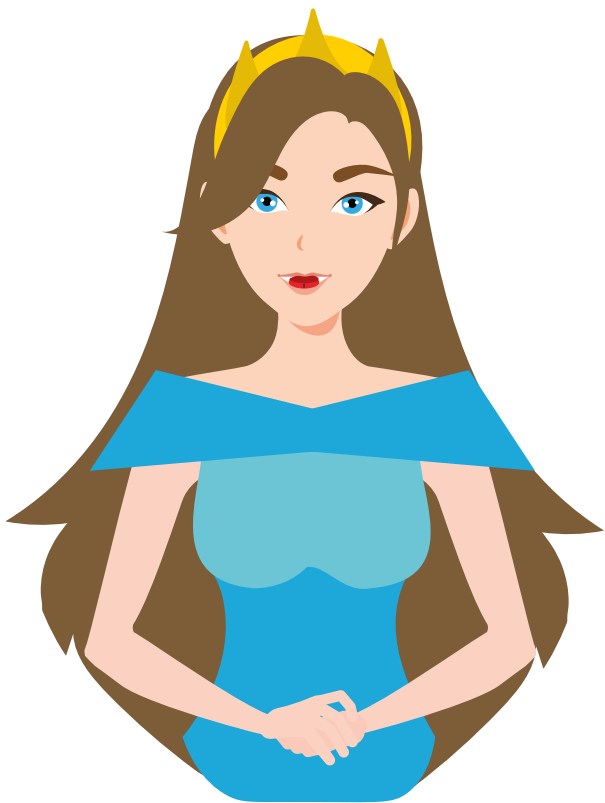
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



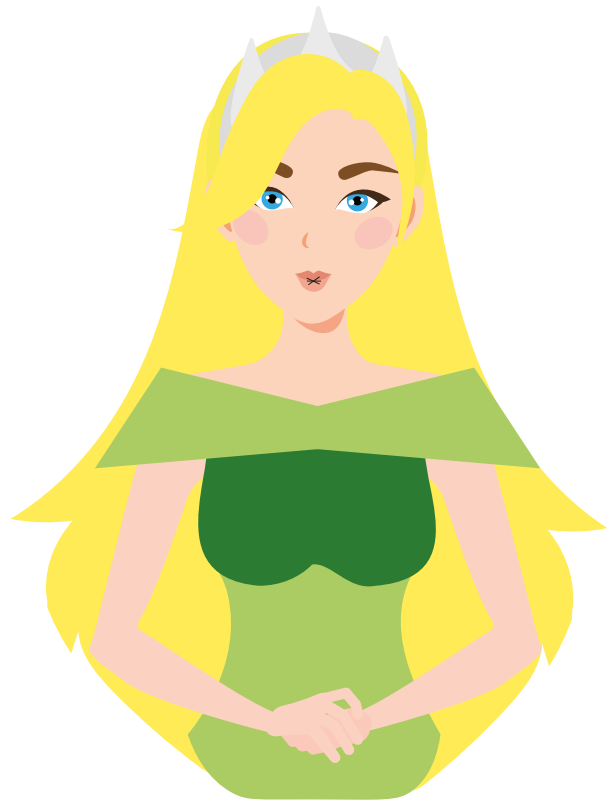
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



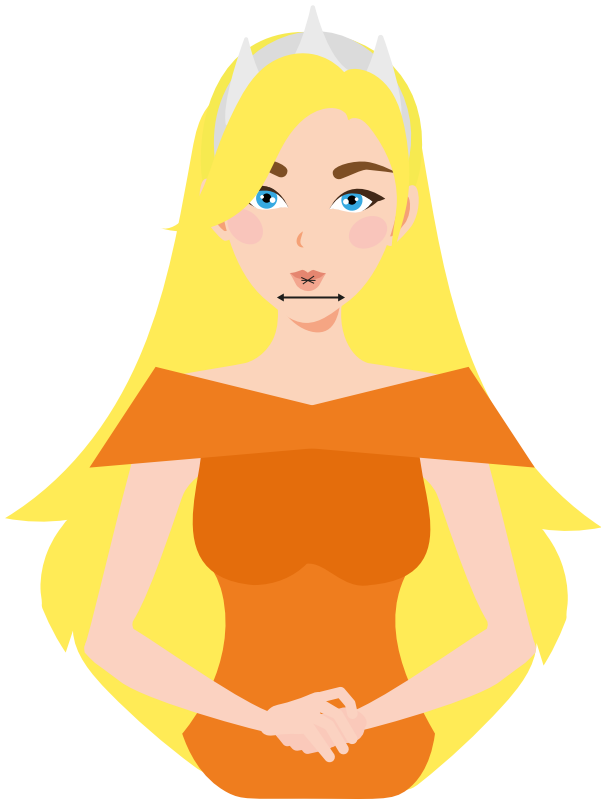
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



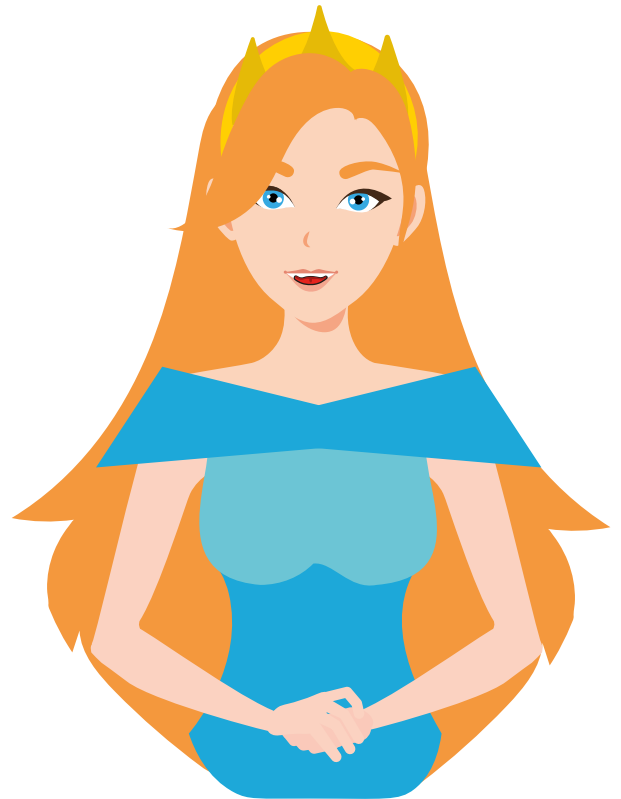
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



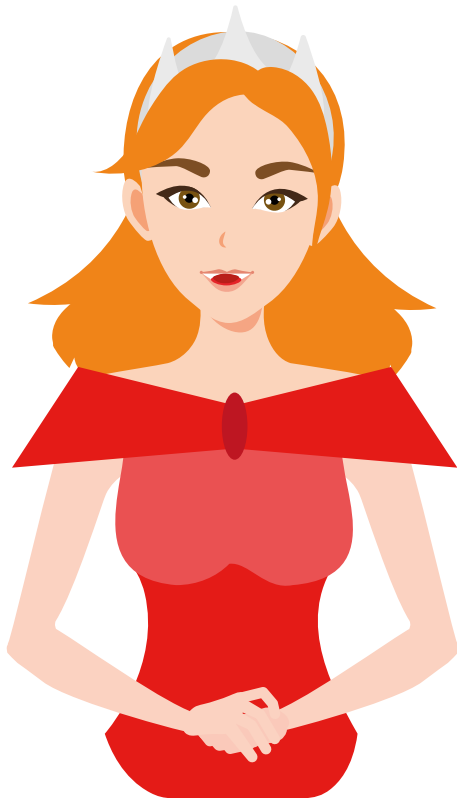
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



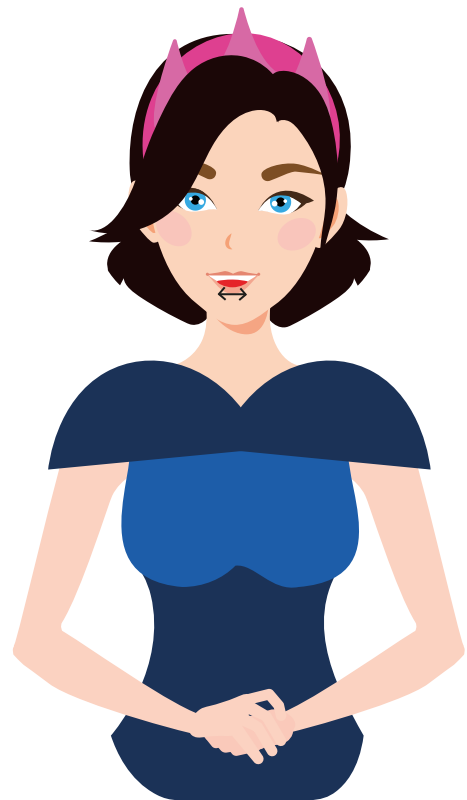
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



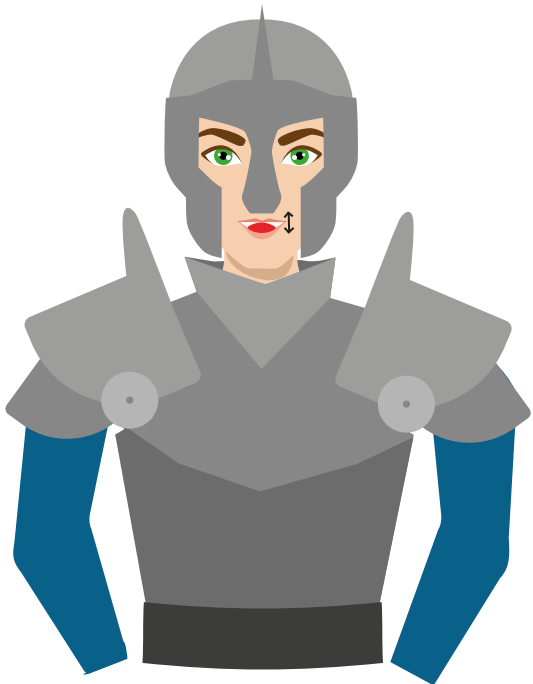
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



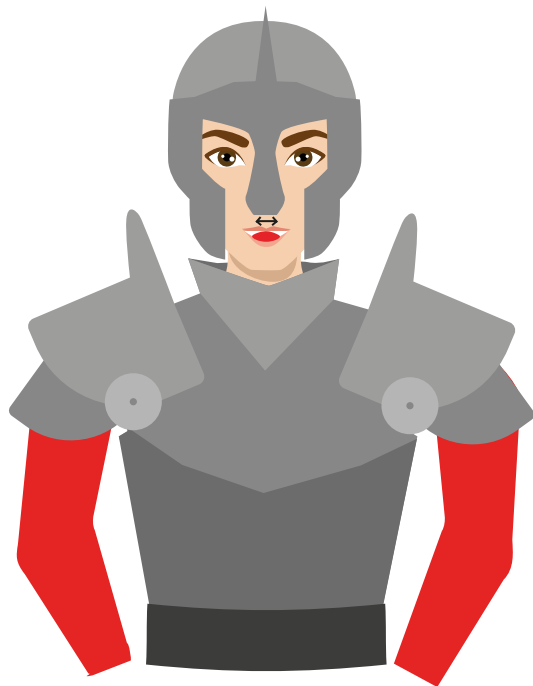
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



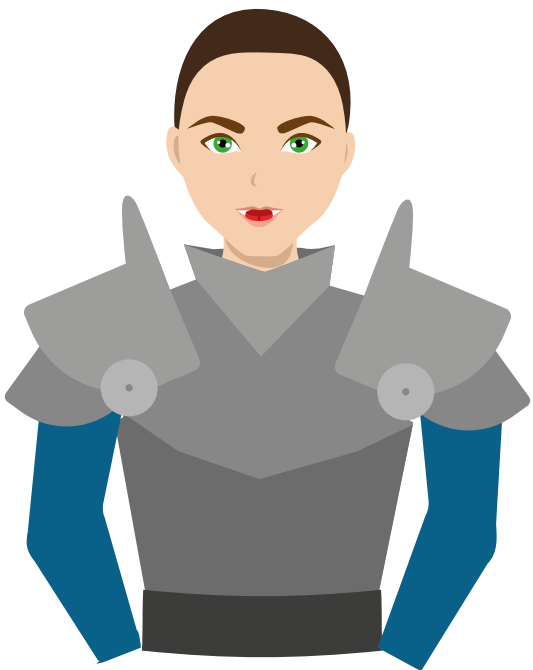
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



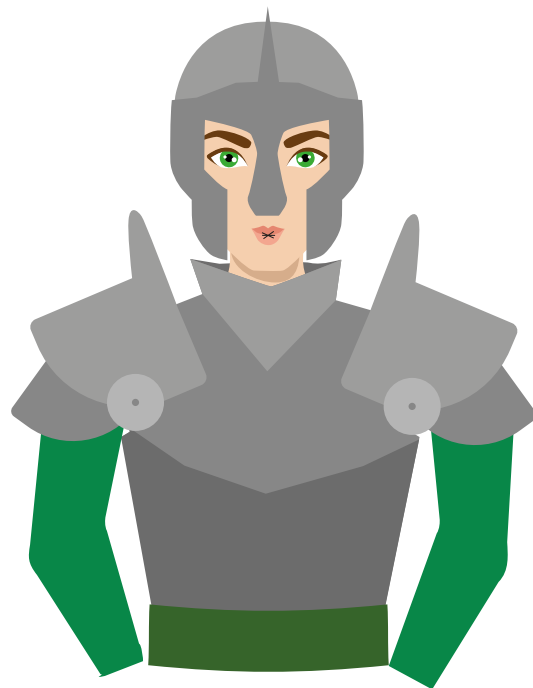
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



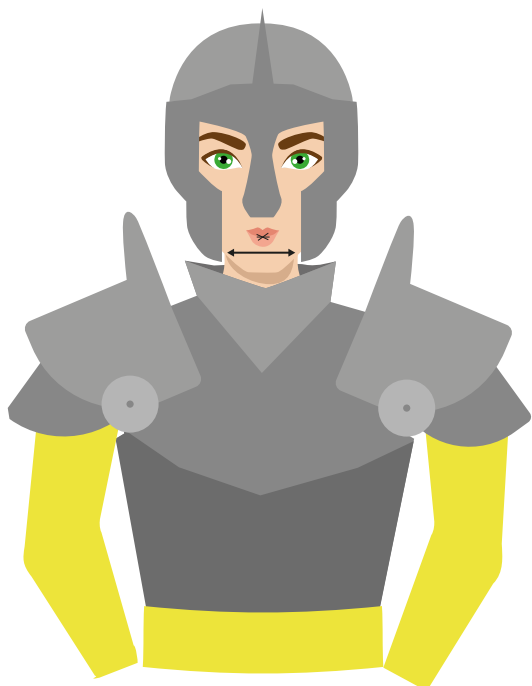
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



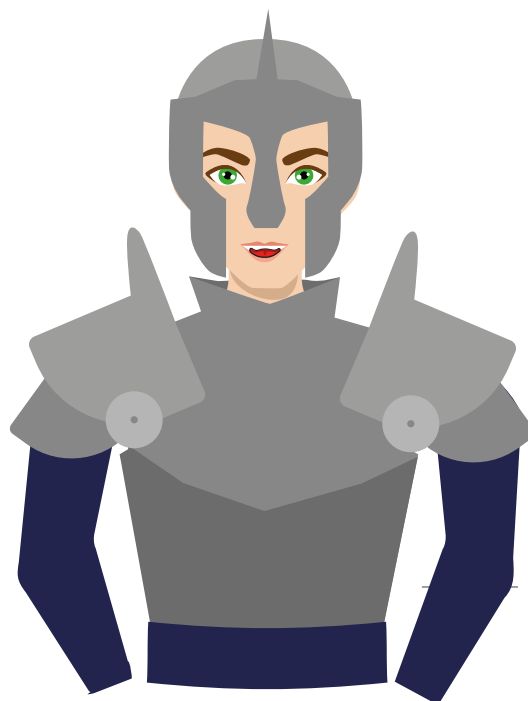
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



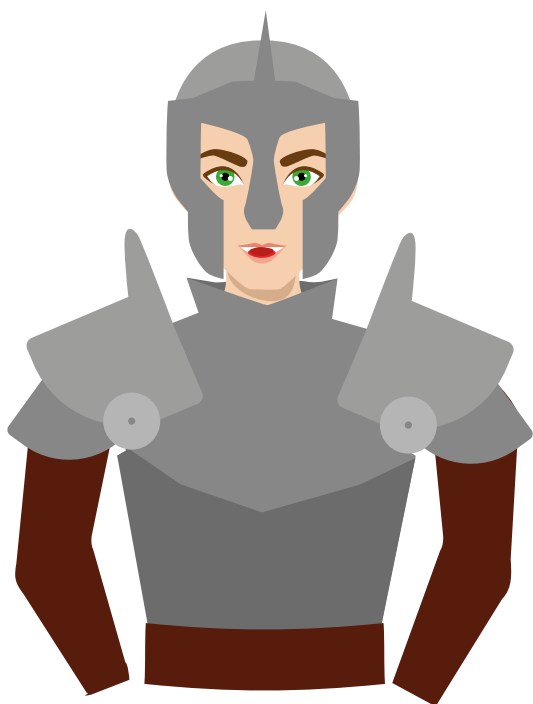
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



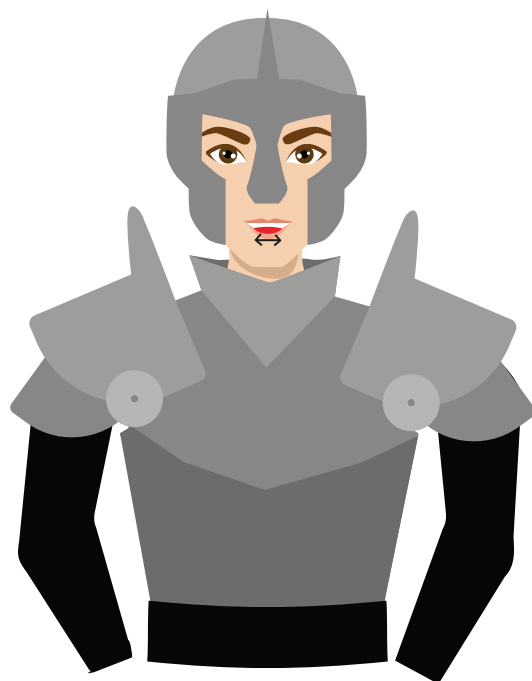
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



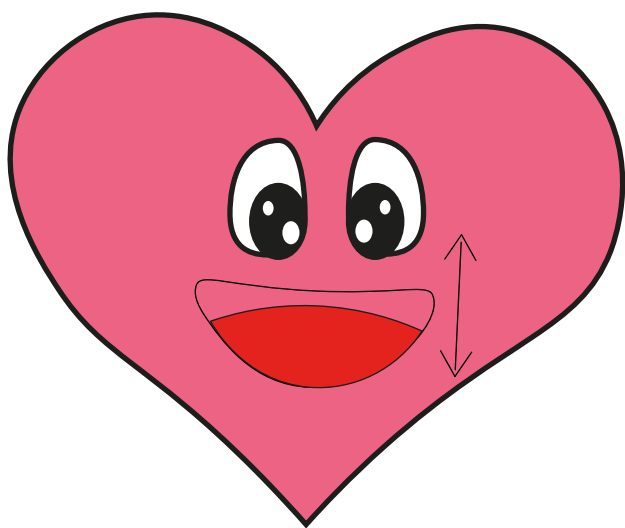
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



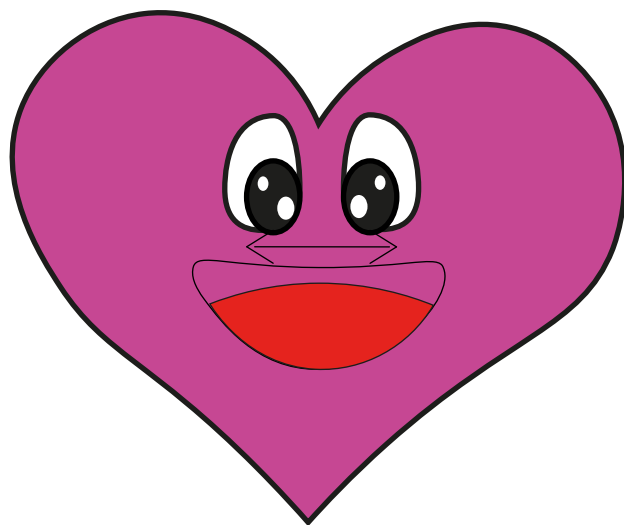
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



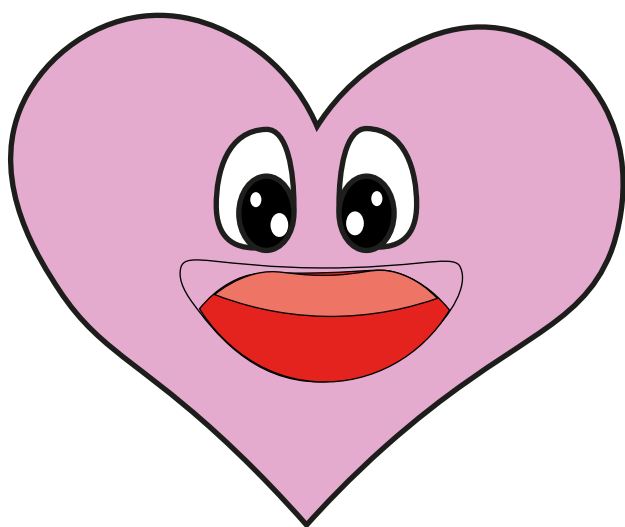
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



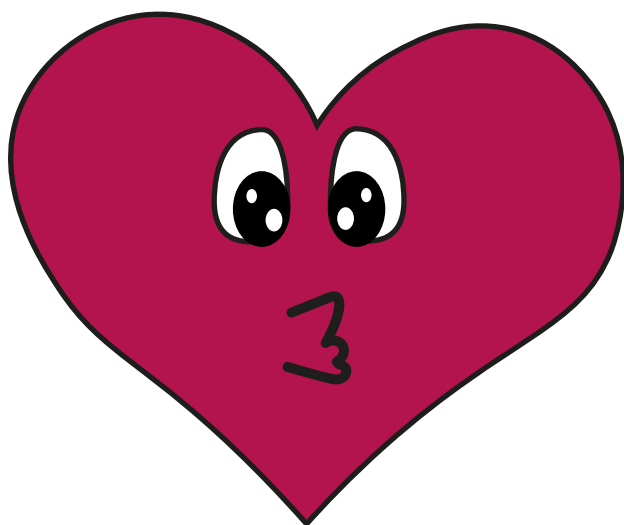
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



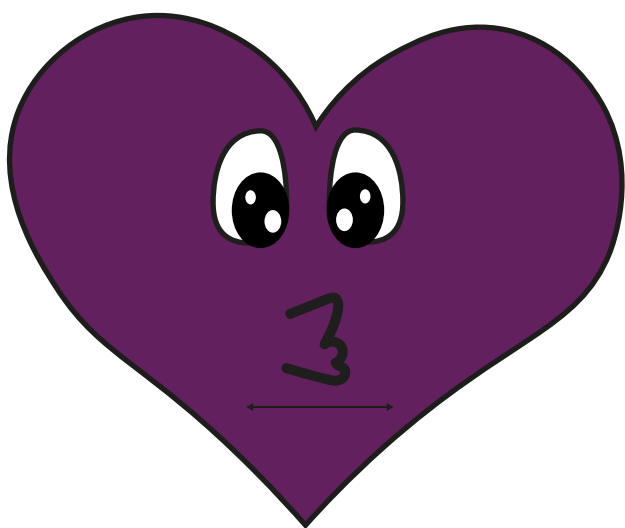
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



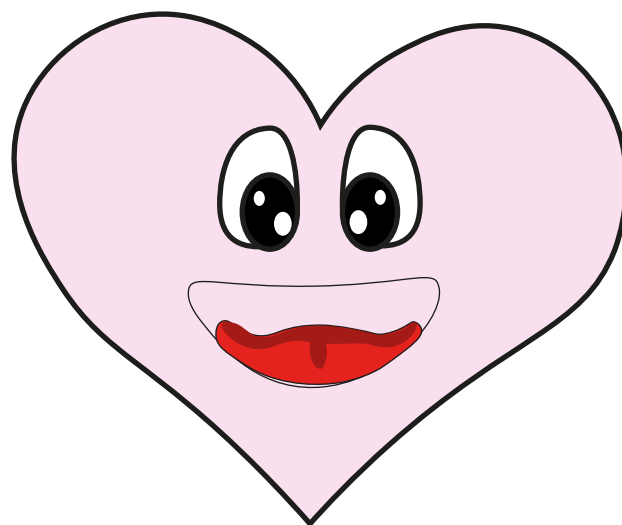
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



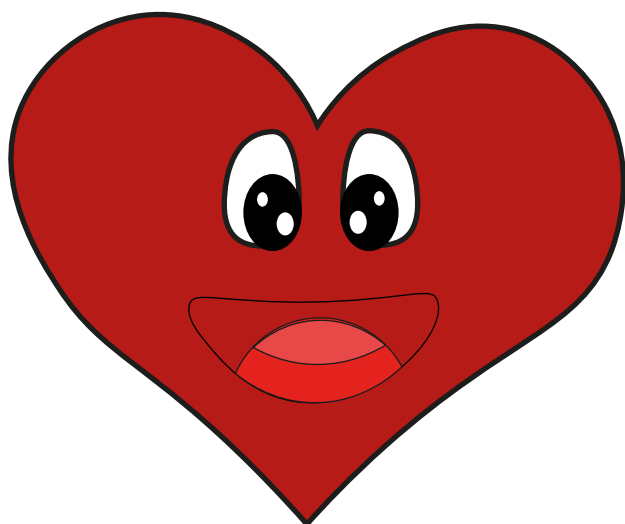
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



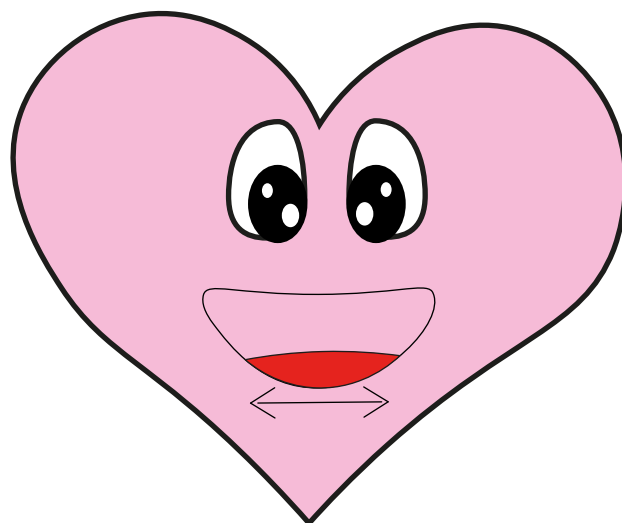
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



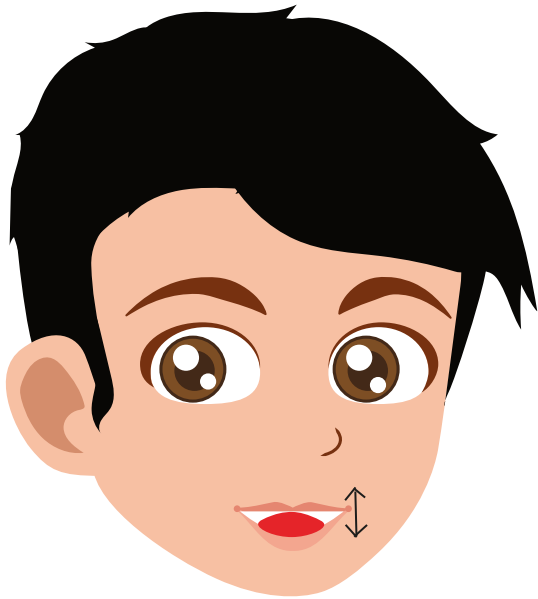
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



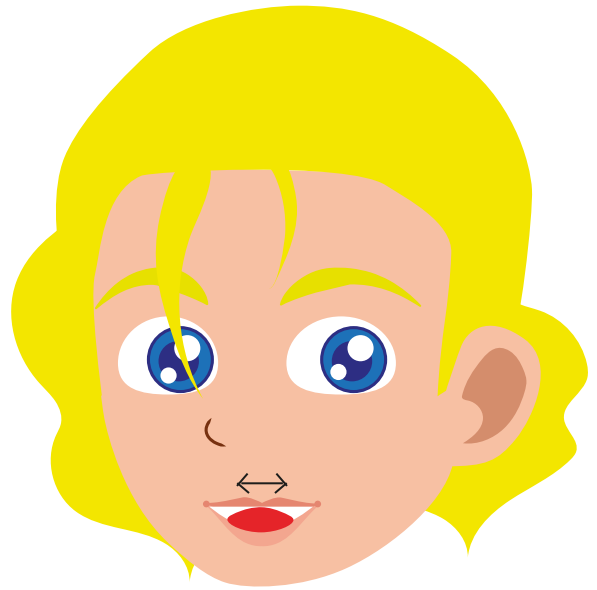
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



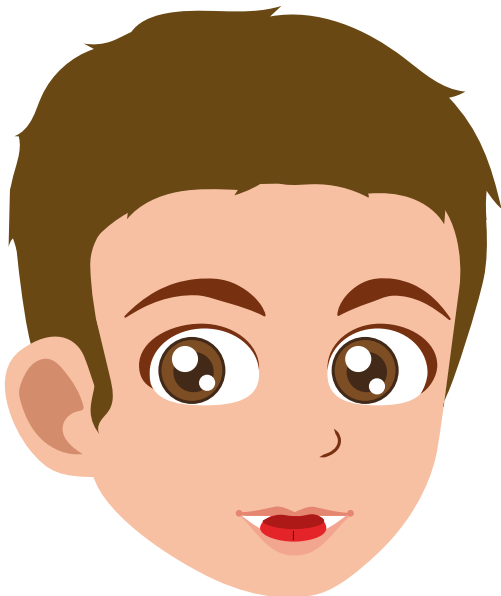
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



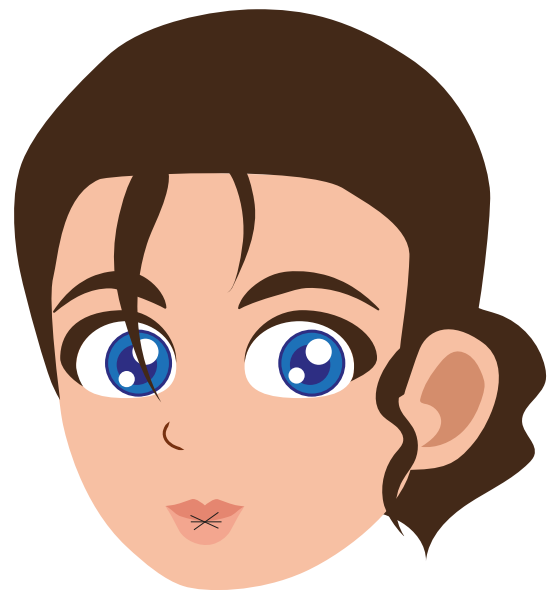
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



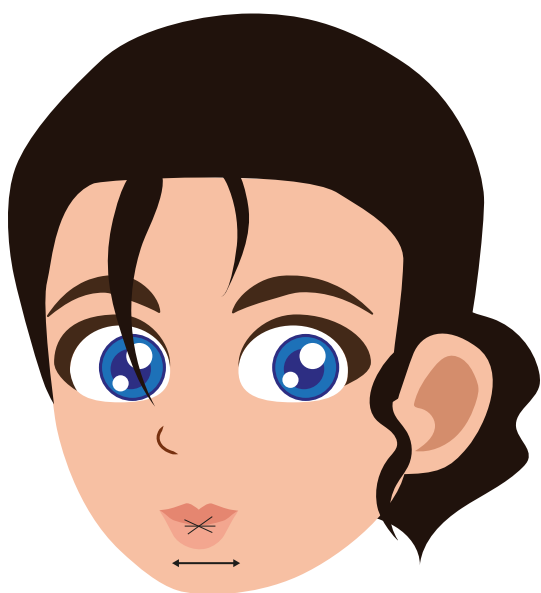
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



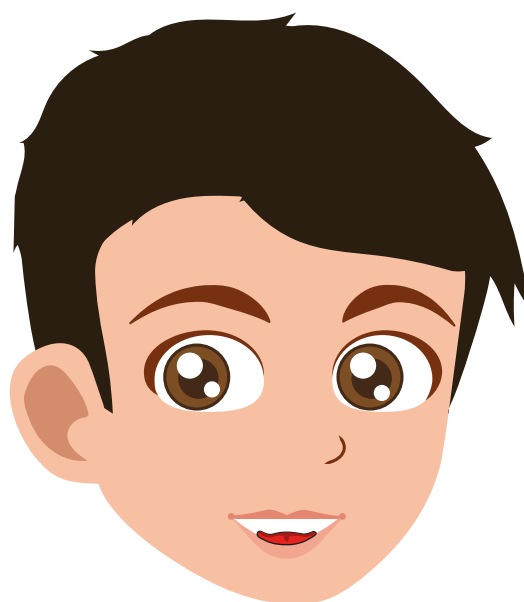
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



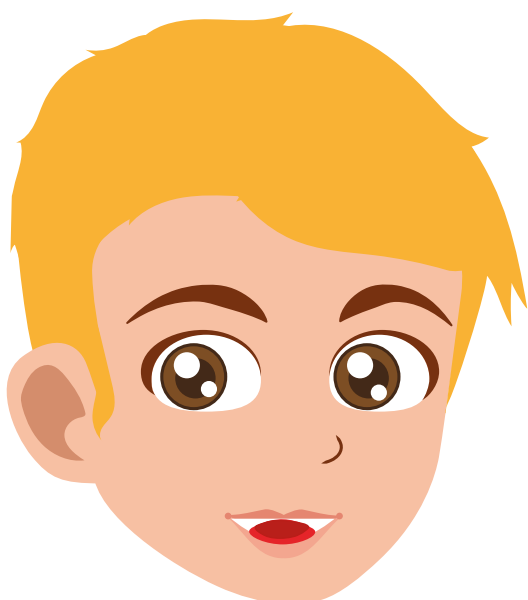
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



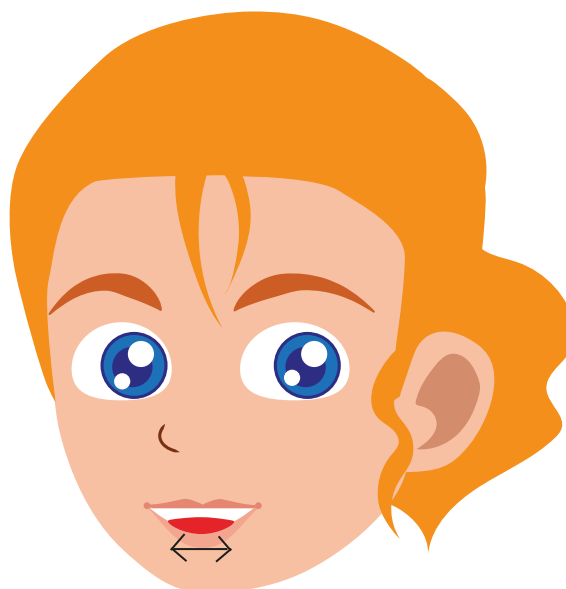
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



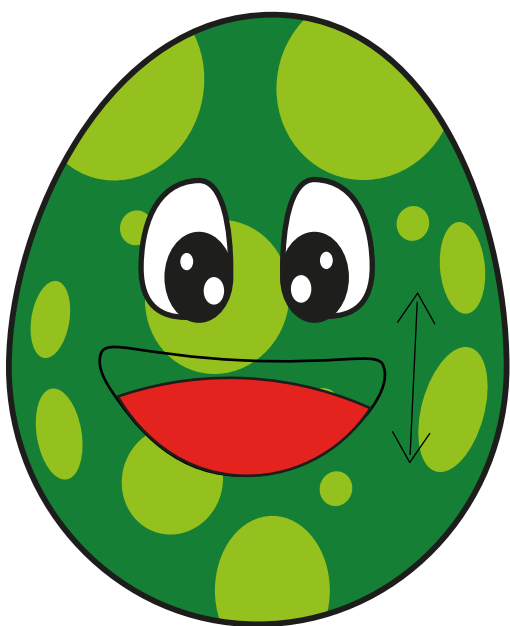
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



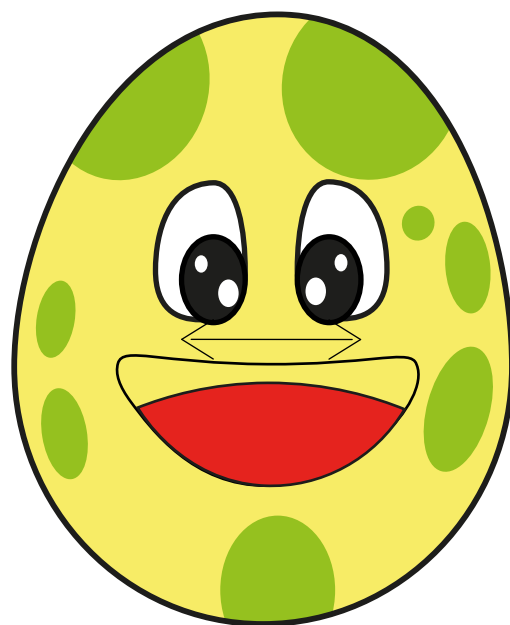
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



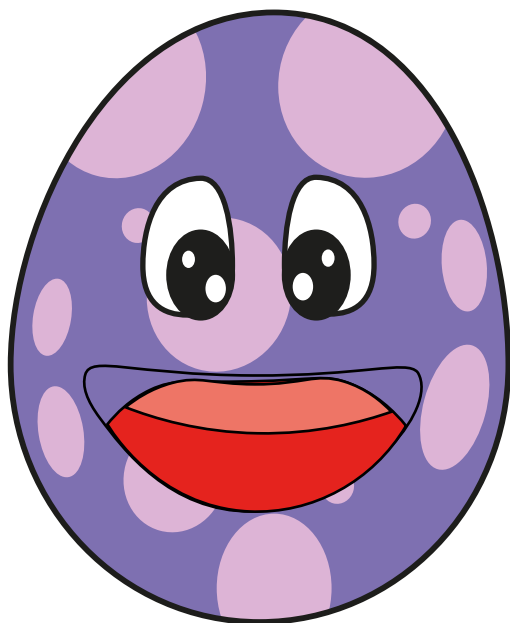
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



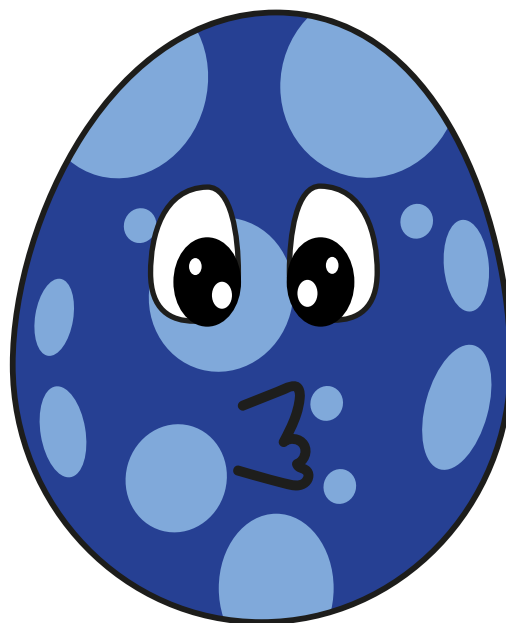
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



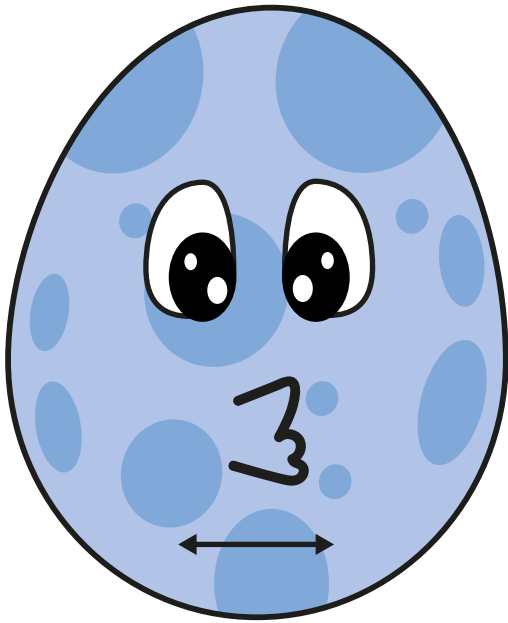
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



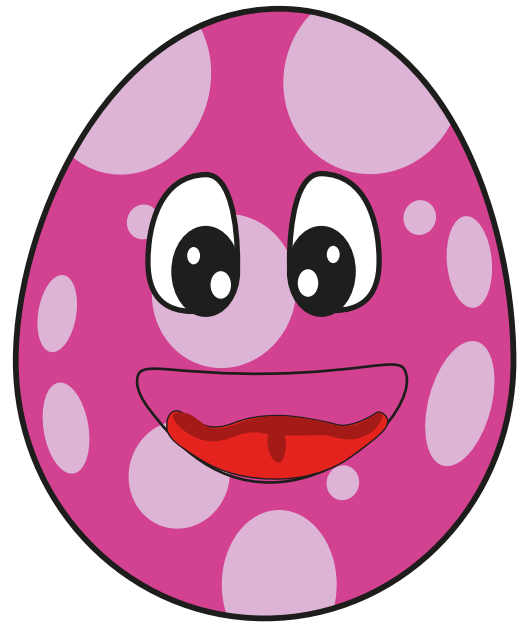
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



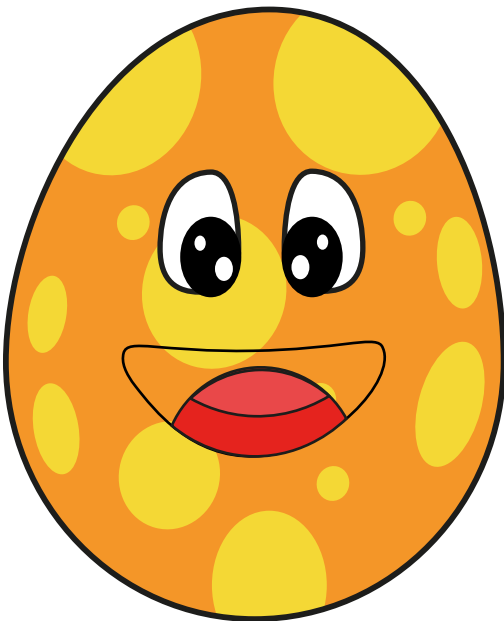
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



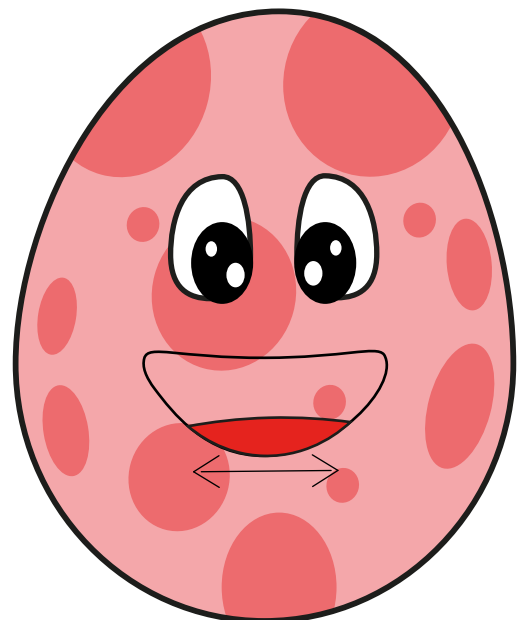
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



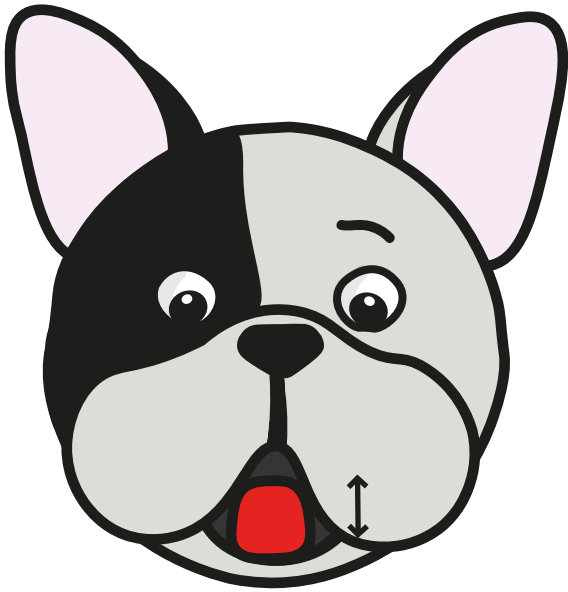
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



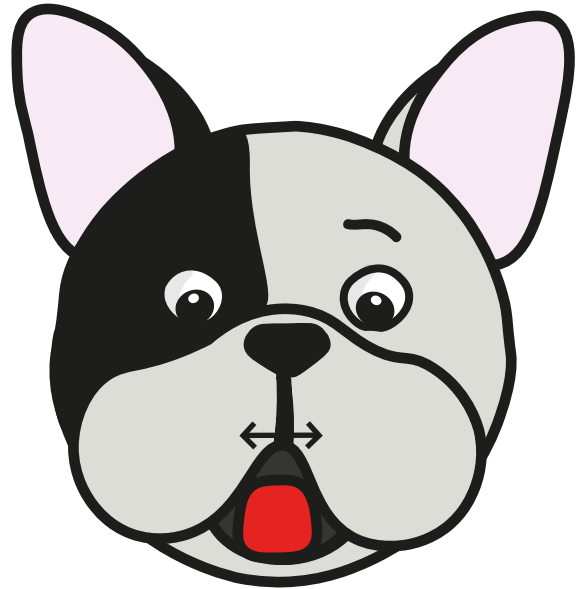
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



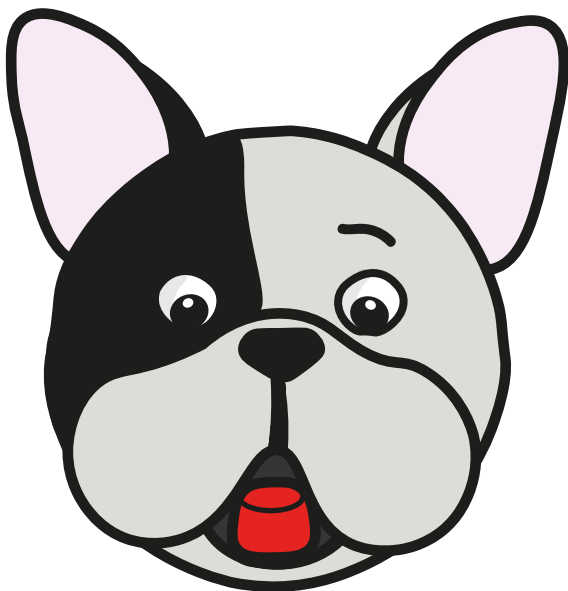
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



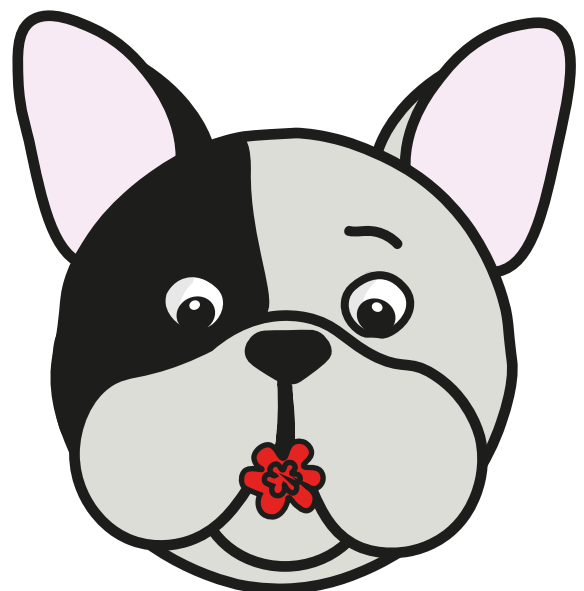
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



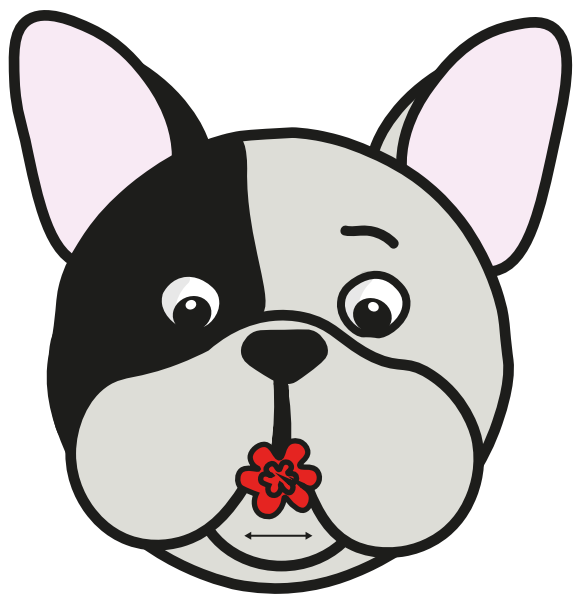
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



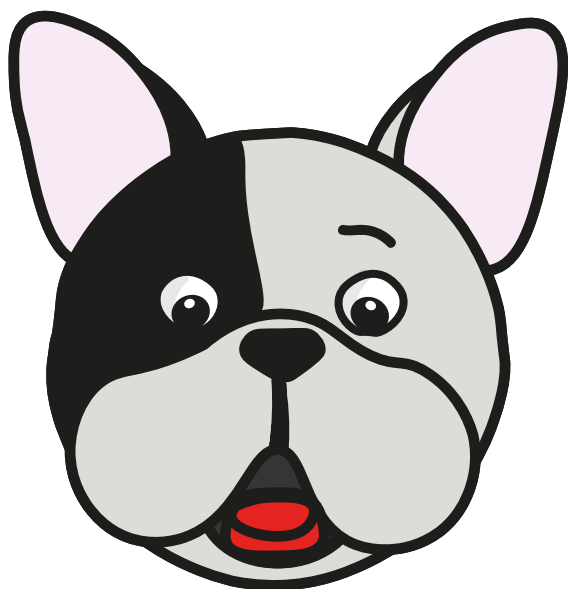
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



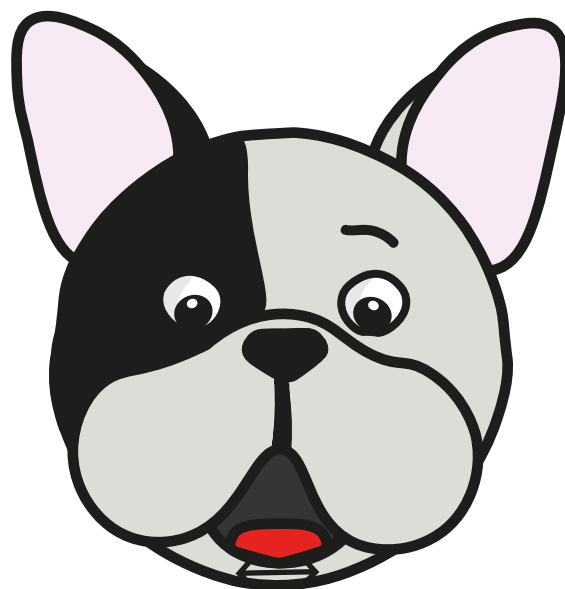
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



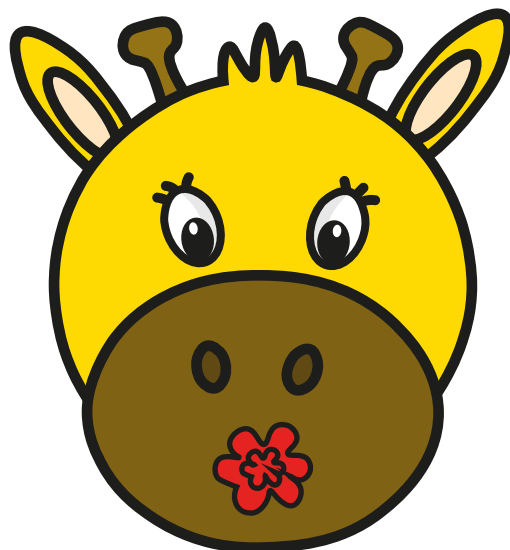
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



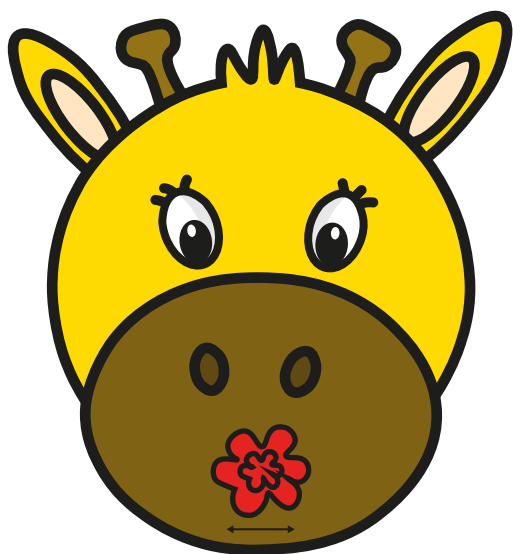
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



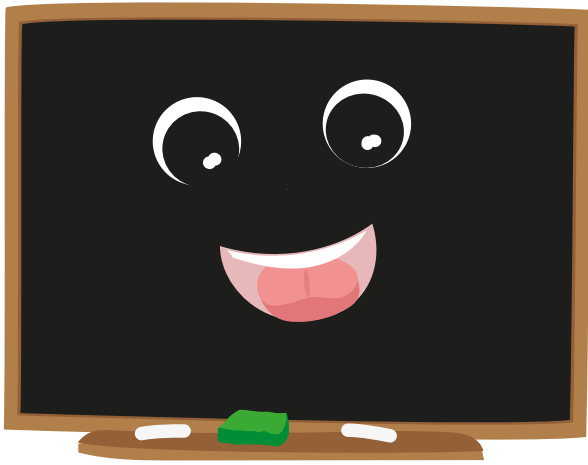
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



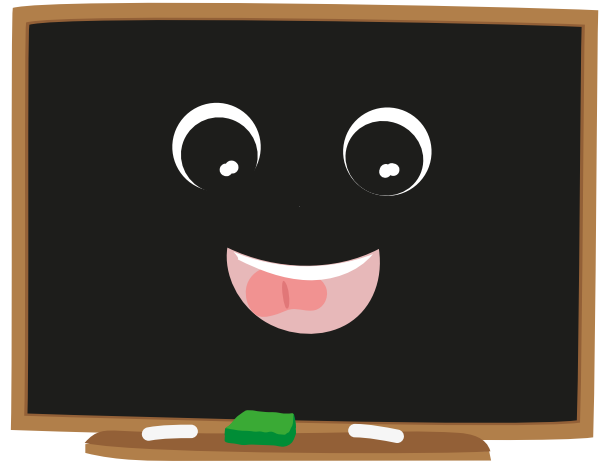
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



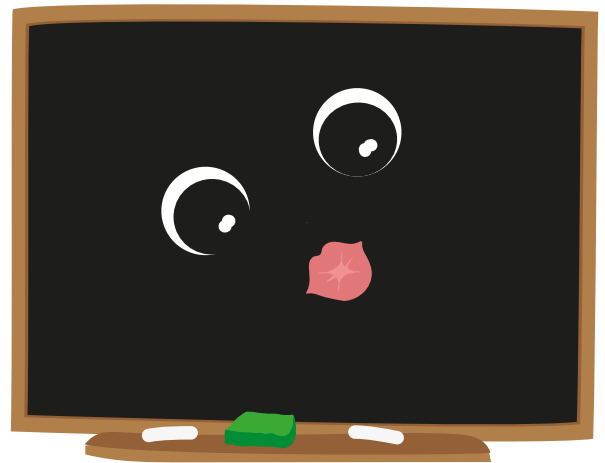
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



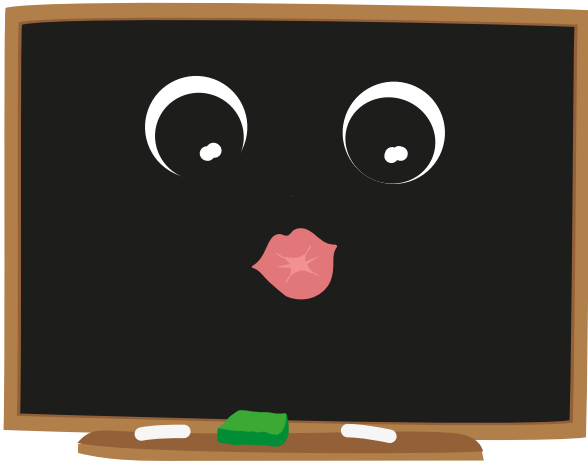
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



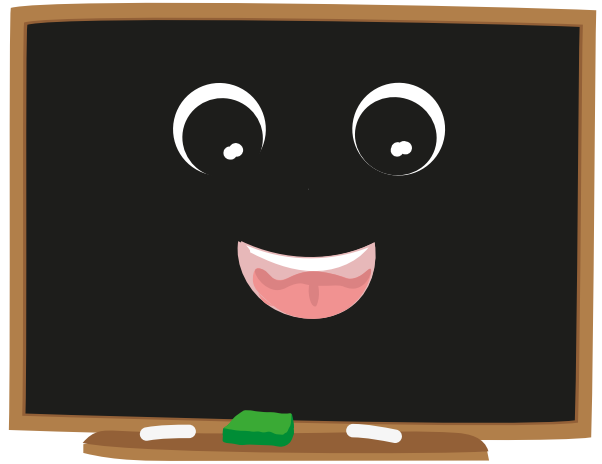
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



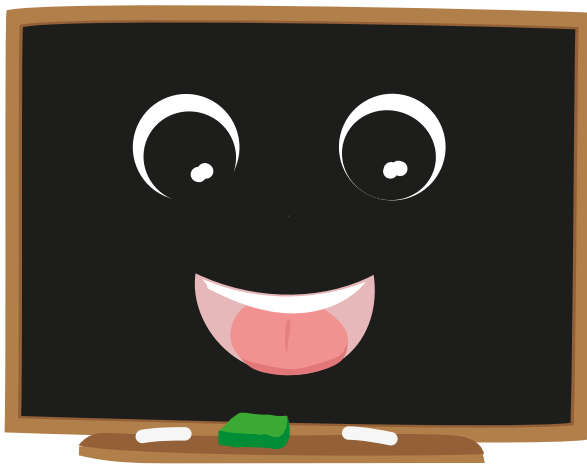
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



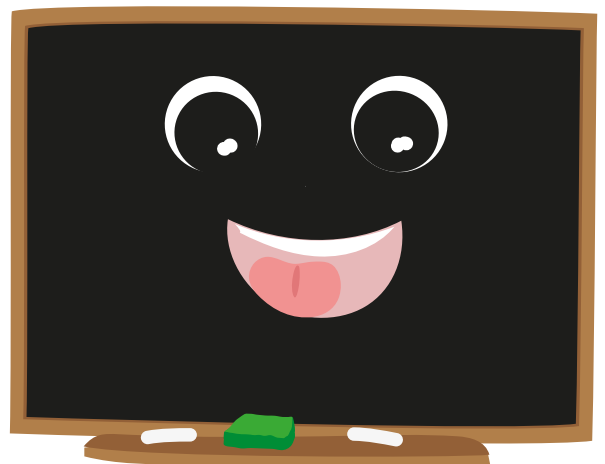
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



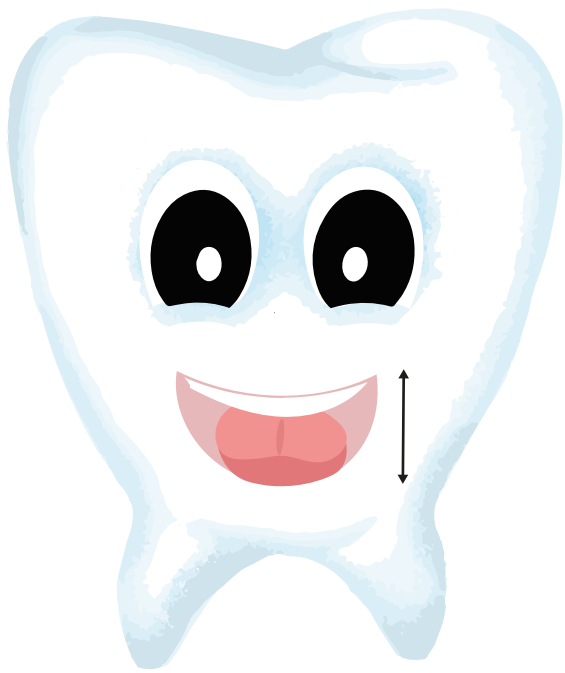
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



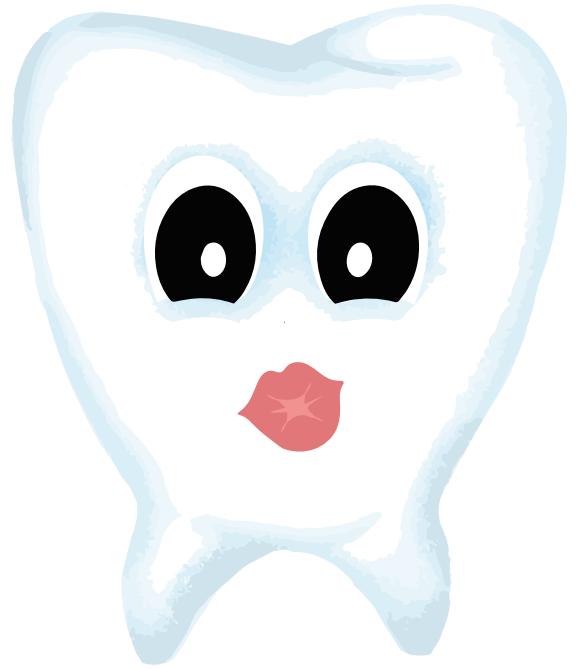
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



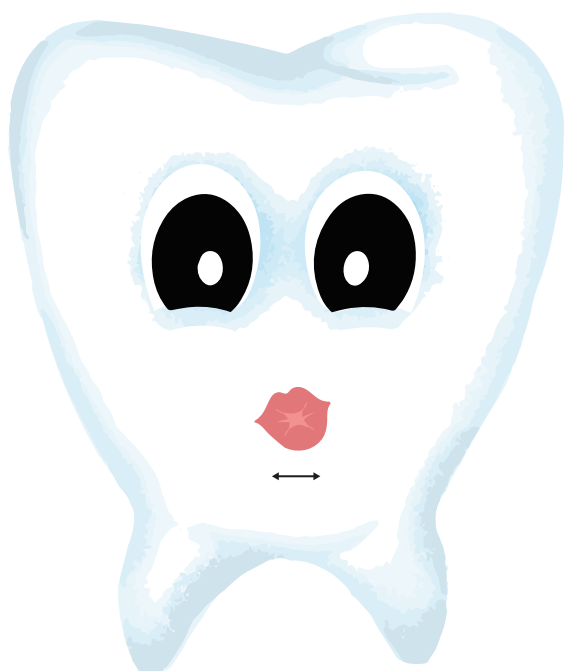
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



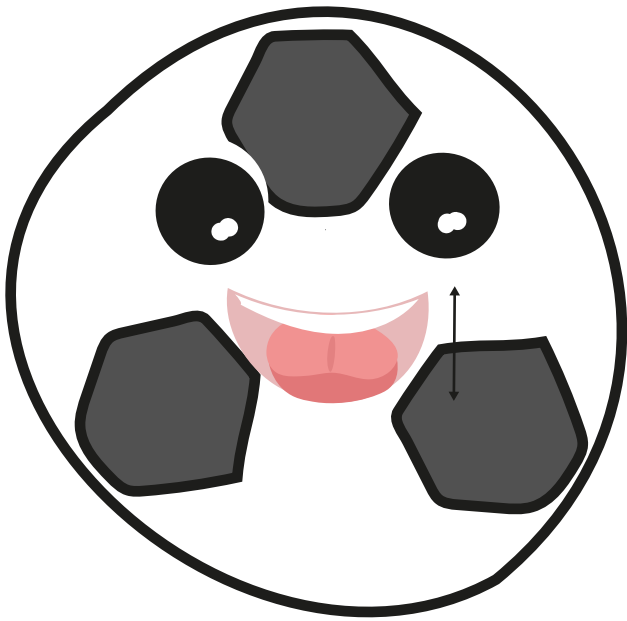
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



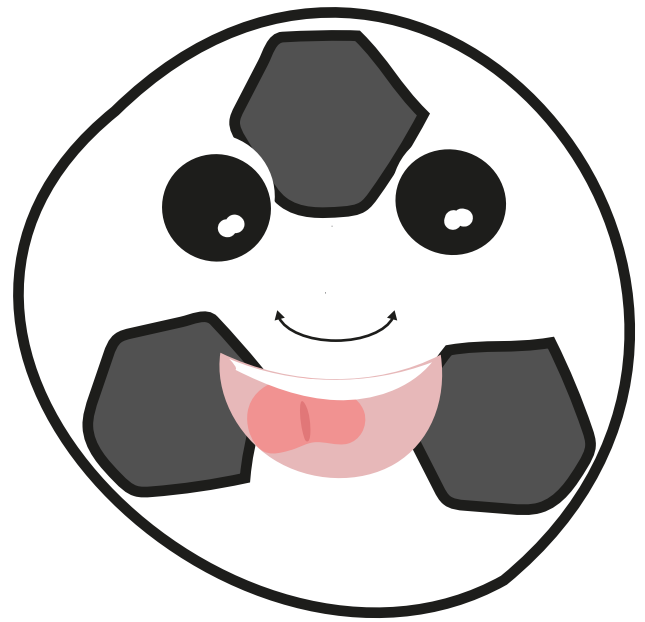
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



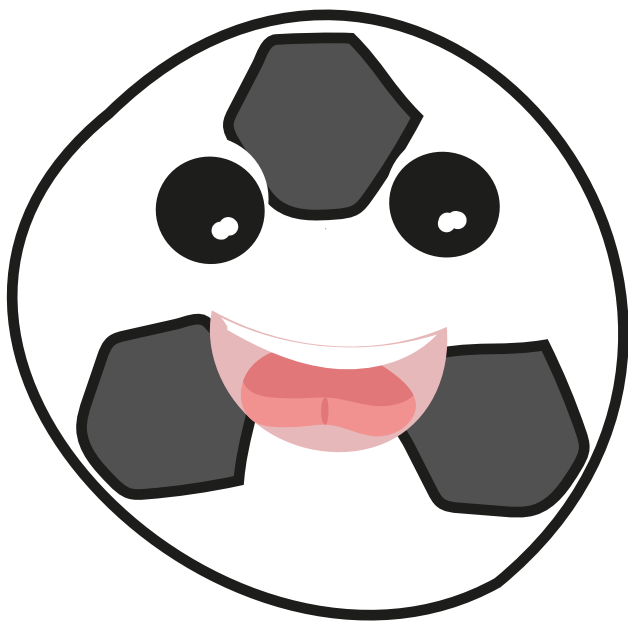
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



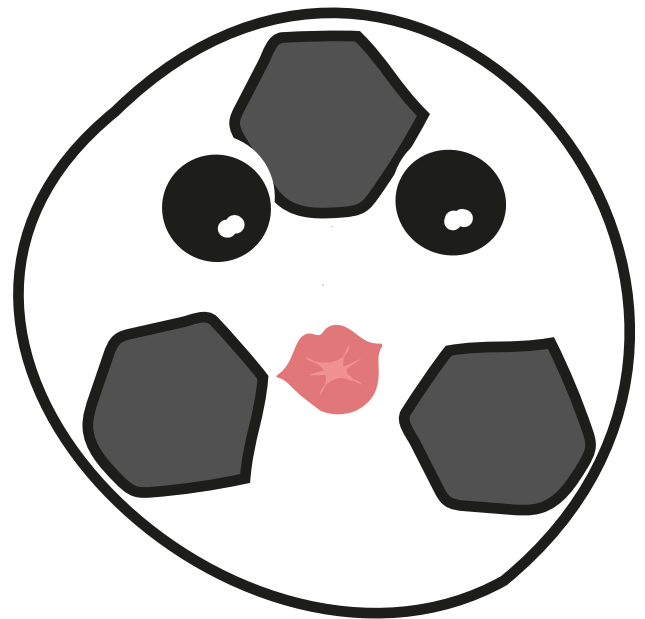
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY (DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO), A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ, ZA ZĘBY.



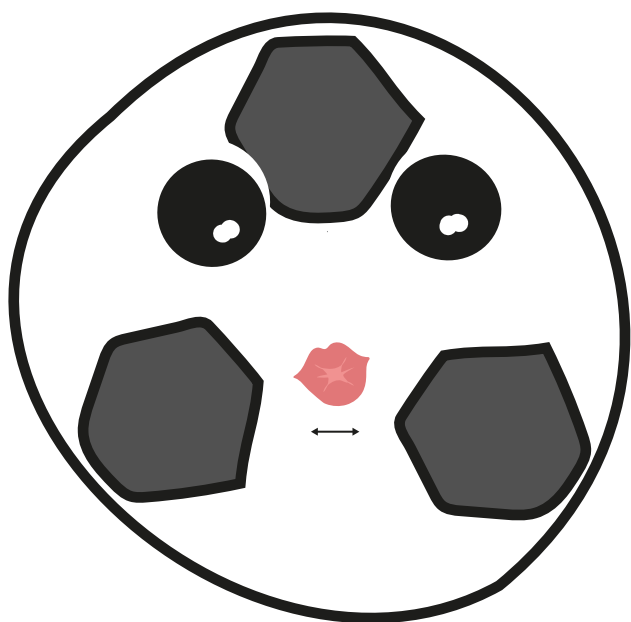
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



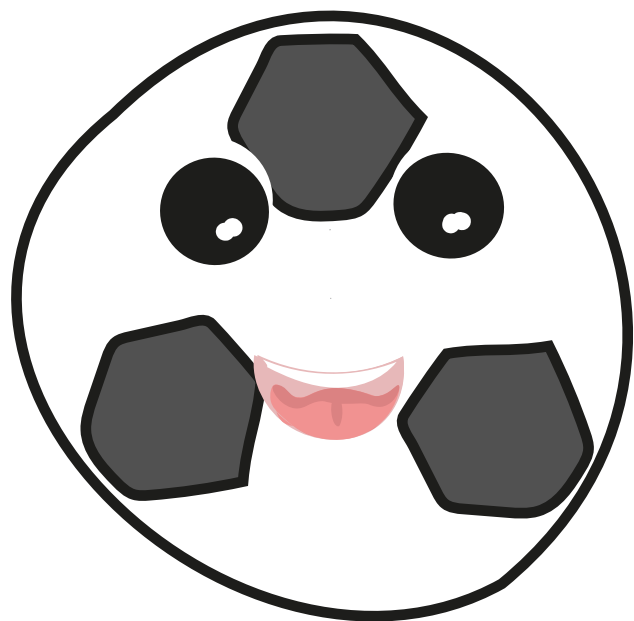
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY (DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



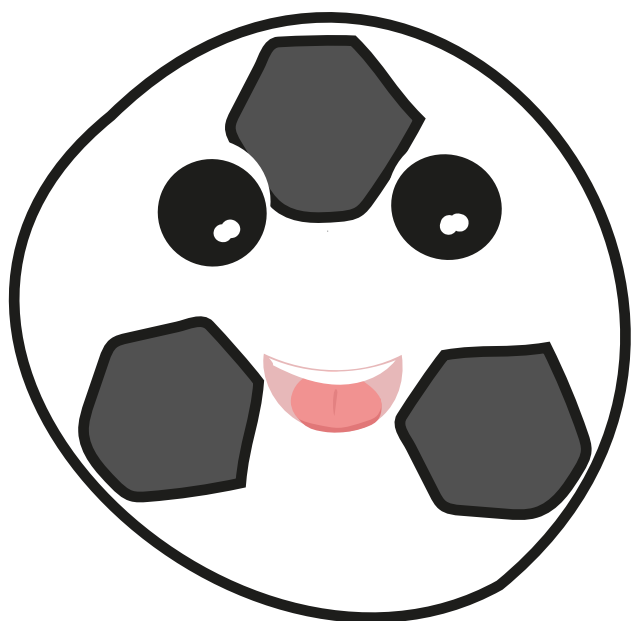
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



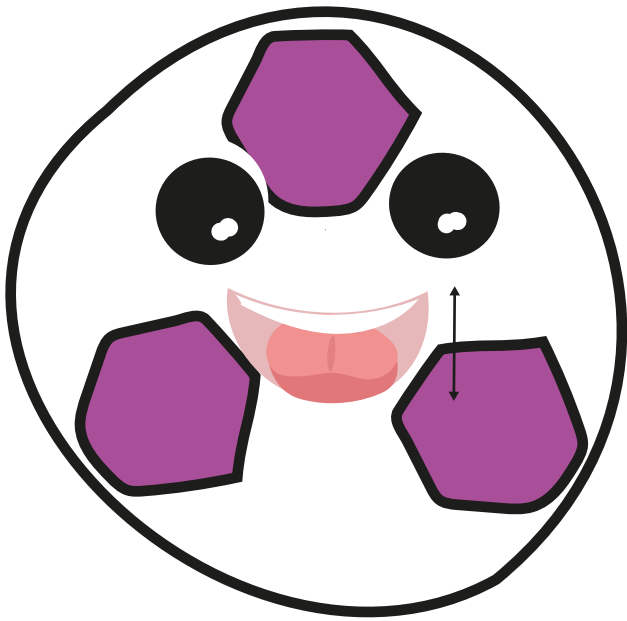
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



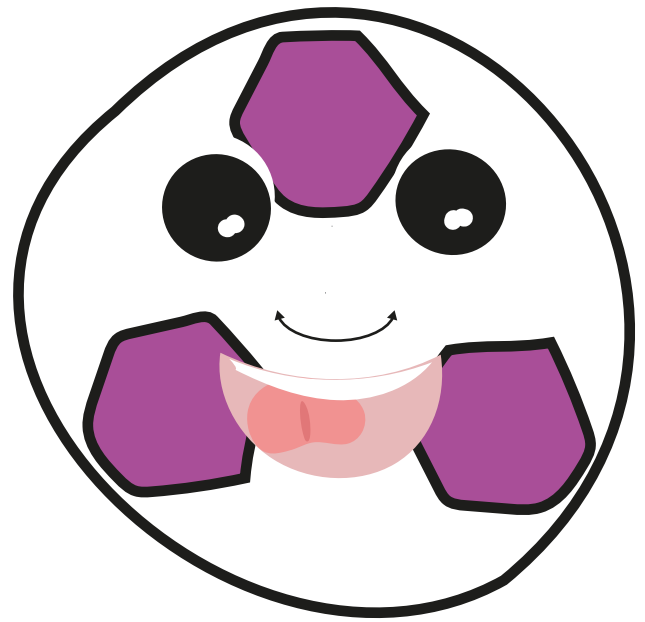
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



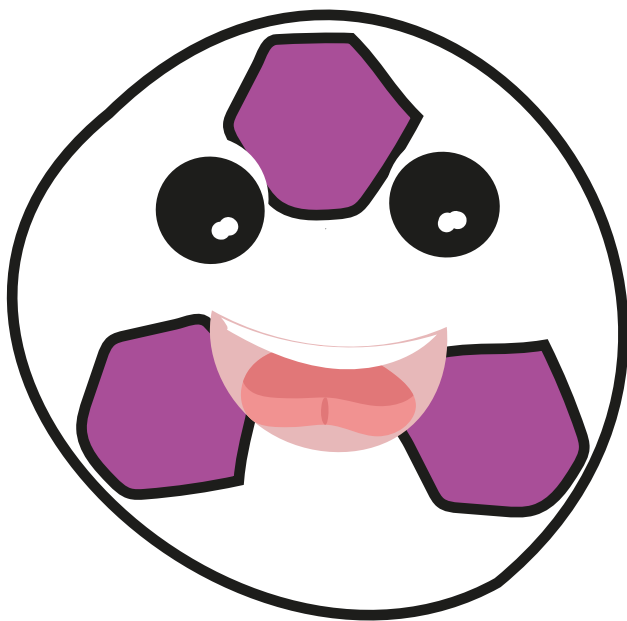
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



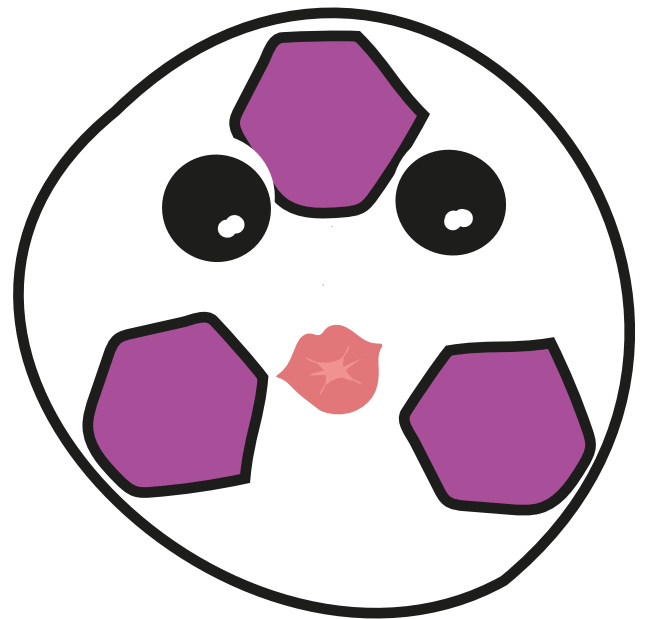
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



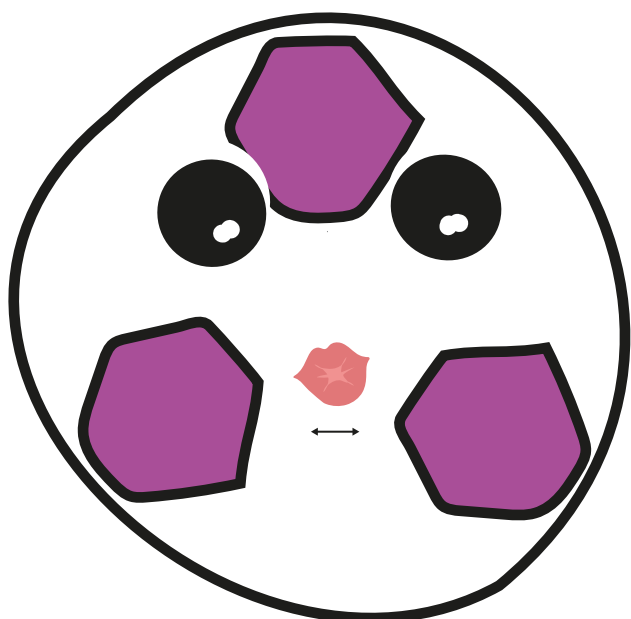
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



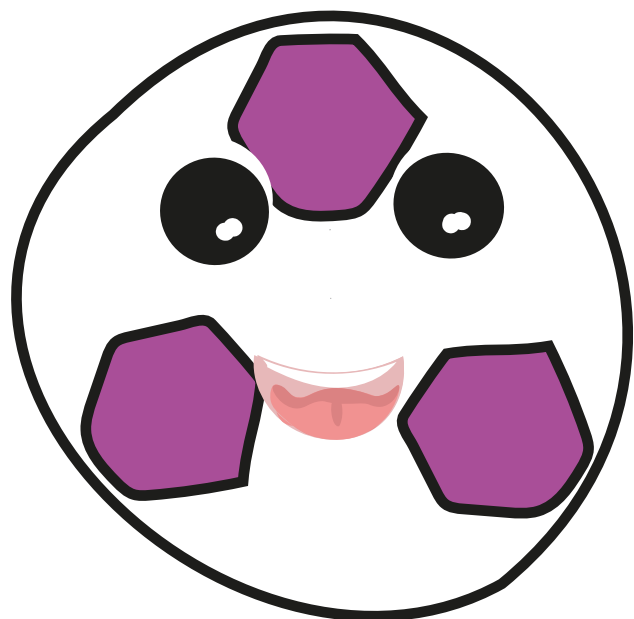
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



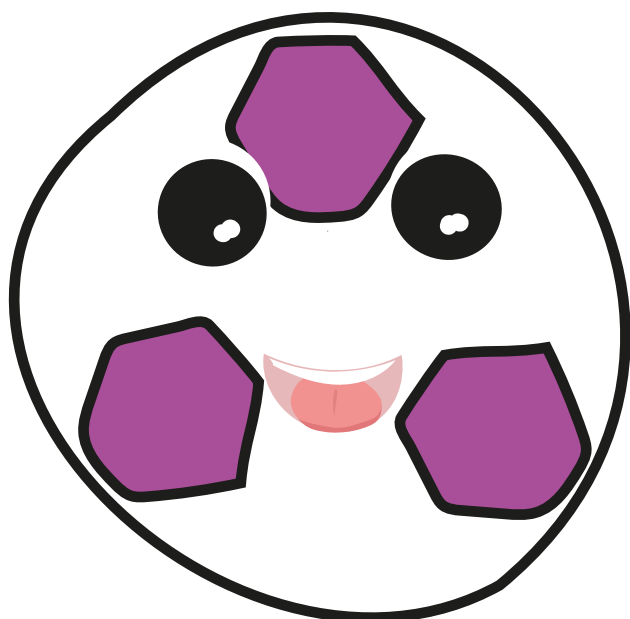
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



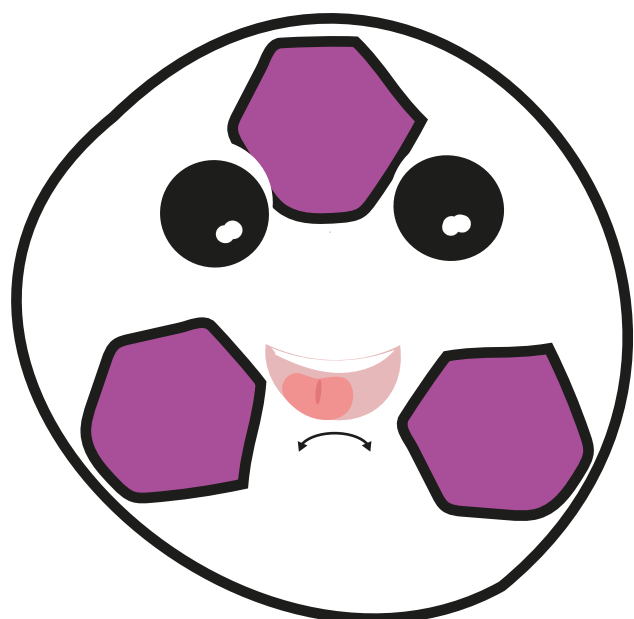
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



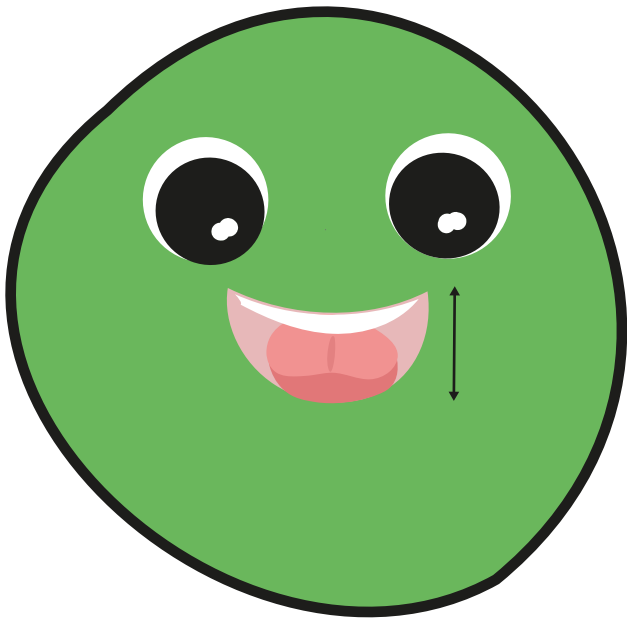
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



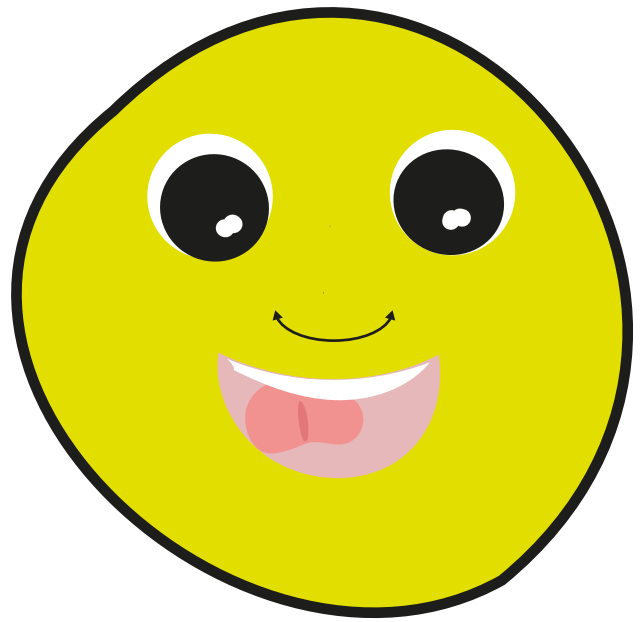
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



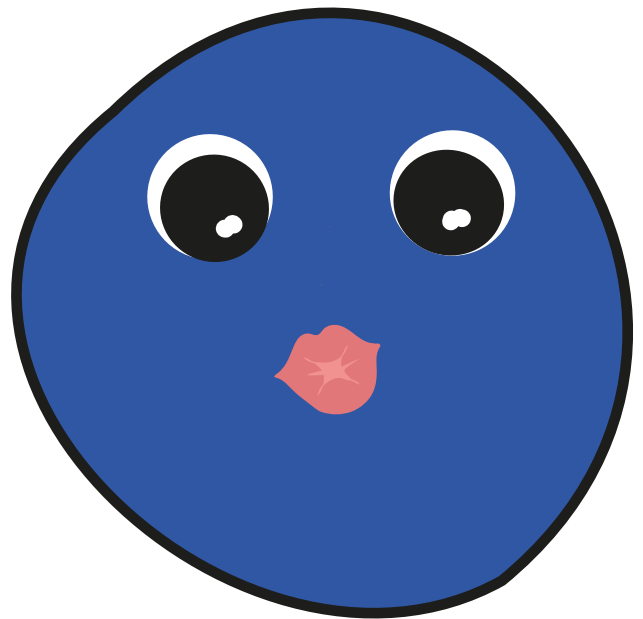
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



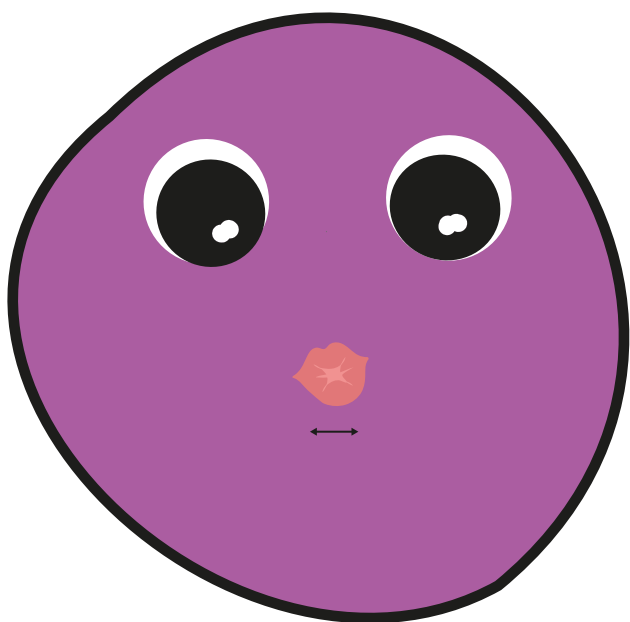
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



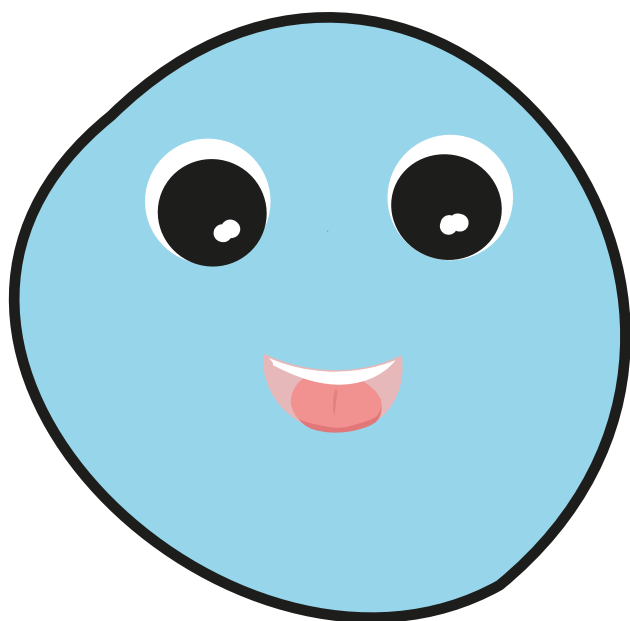
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



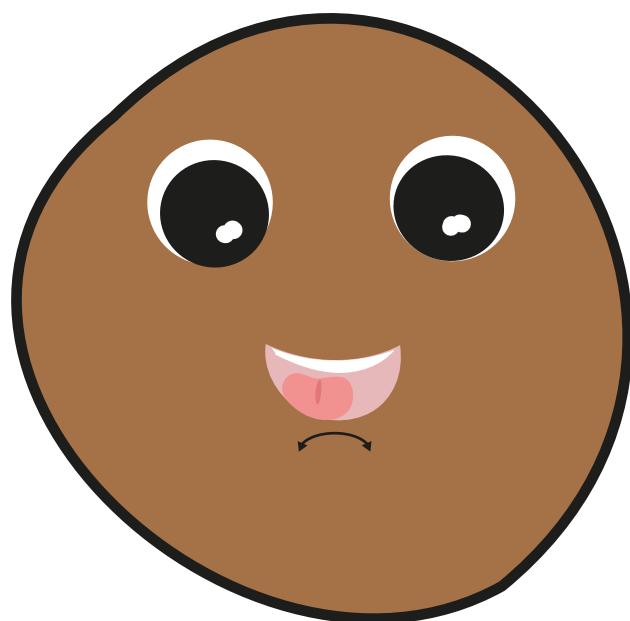
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



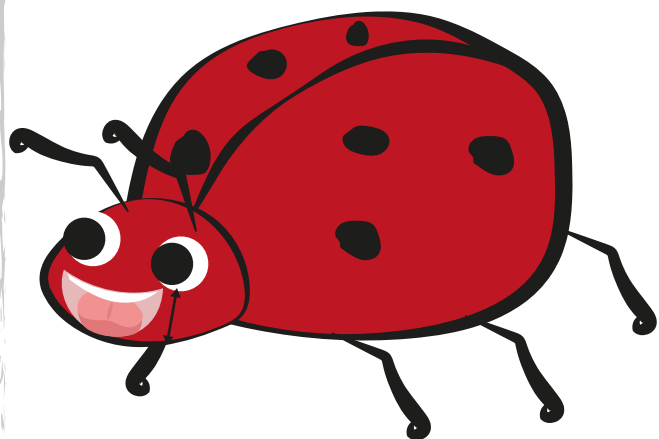
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



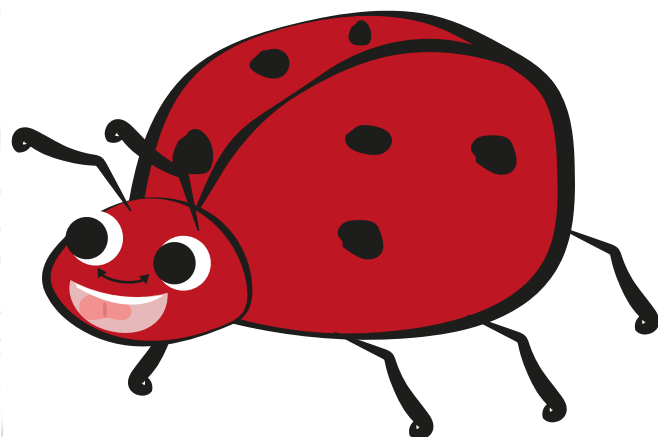
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



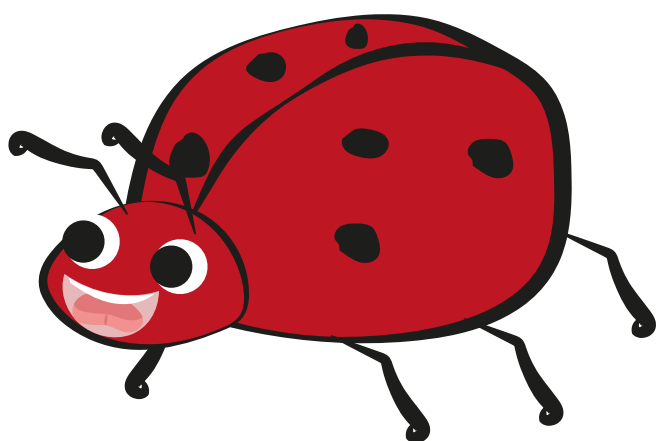
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



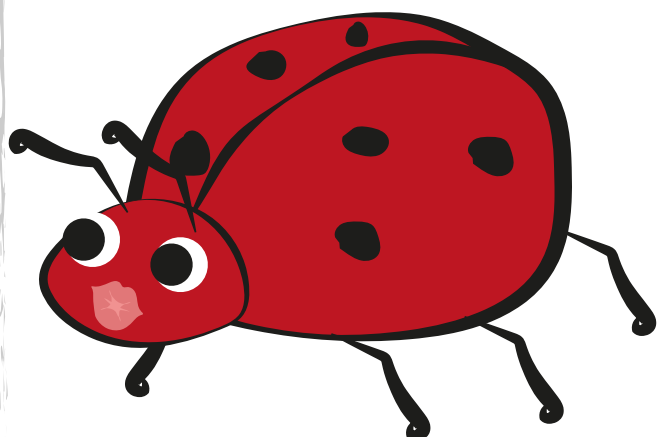
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



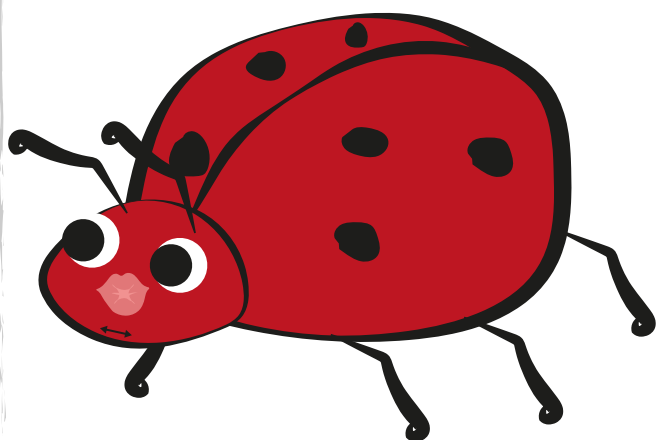
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



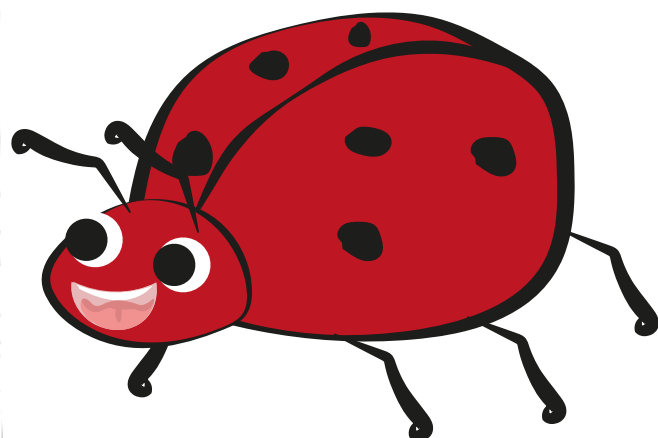
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



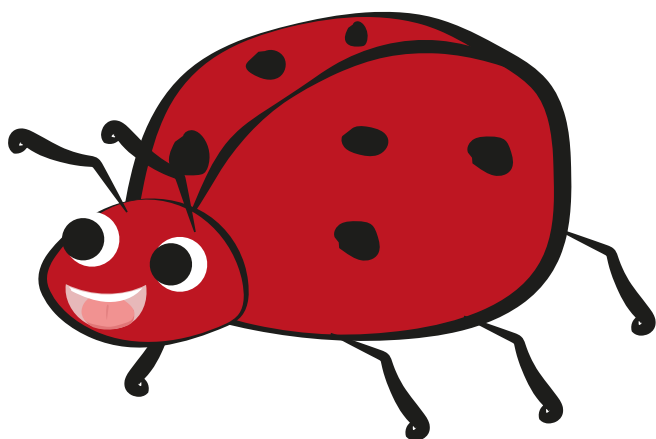
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



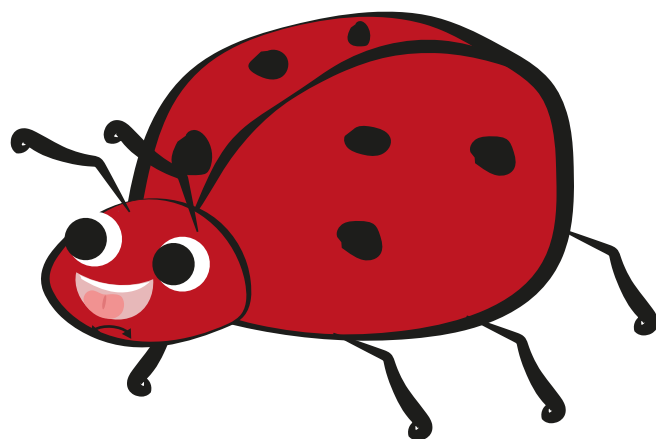
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JĘ ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



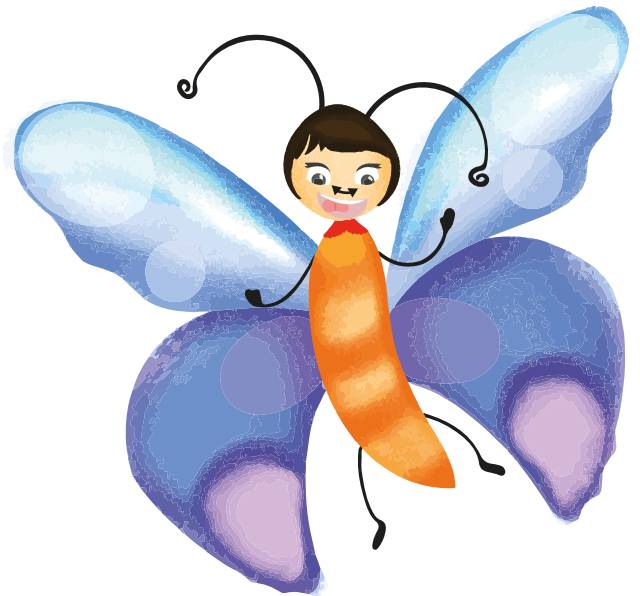
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



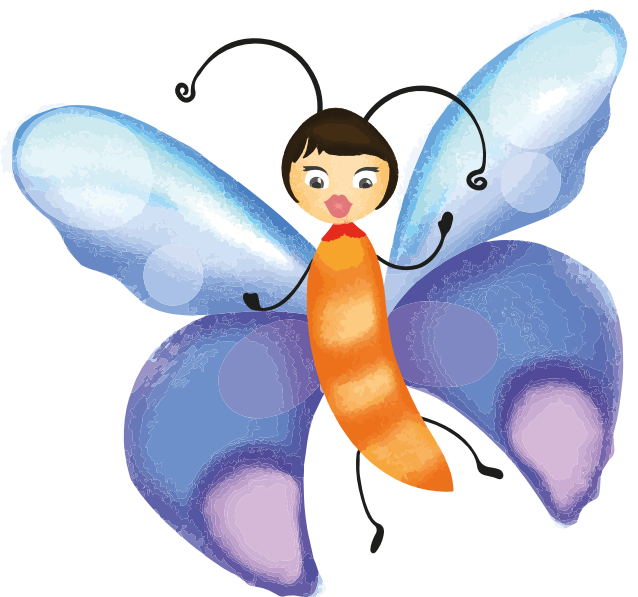
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



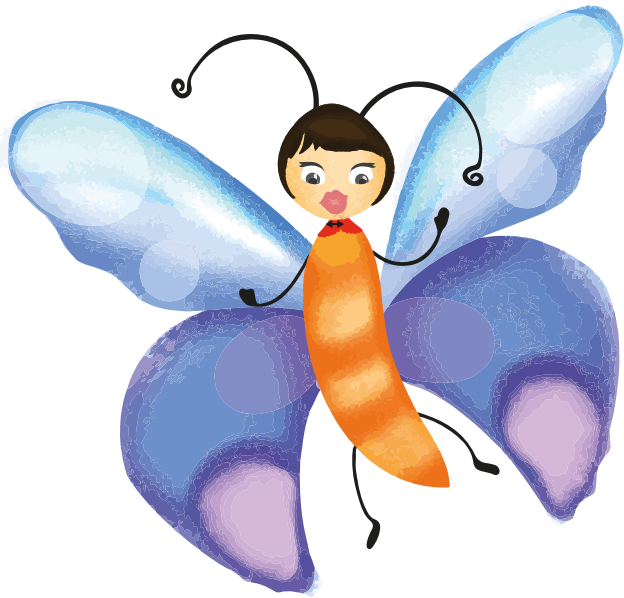
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



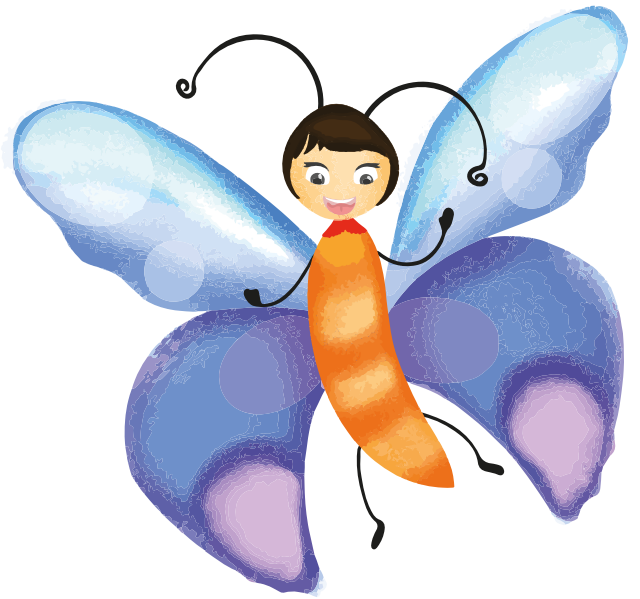
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



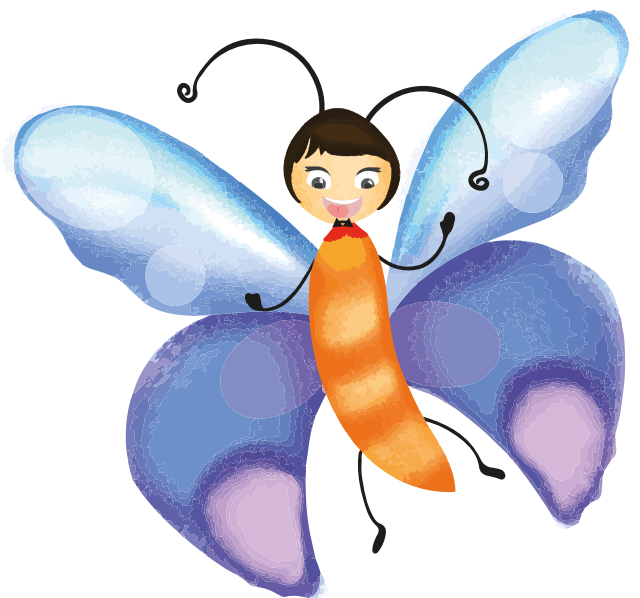
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



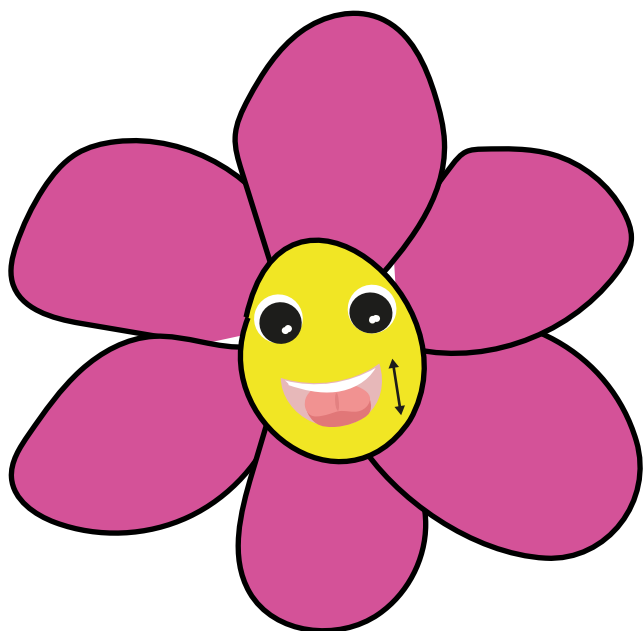
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



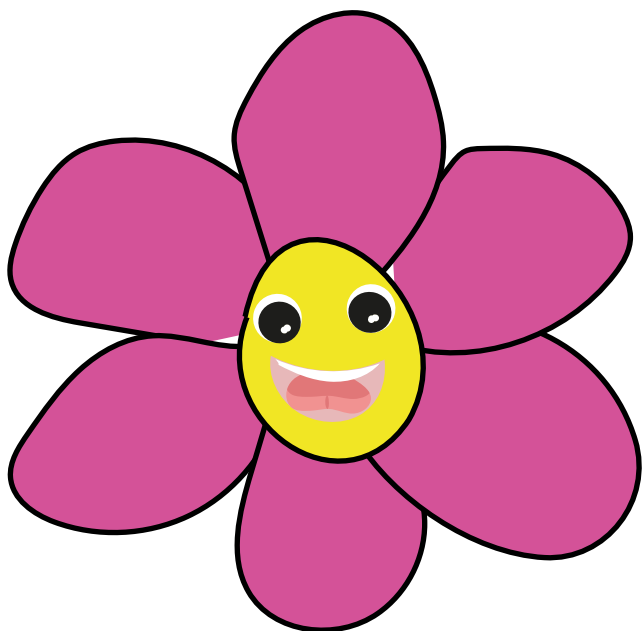
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



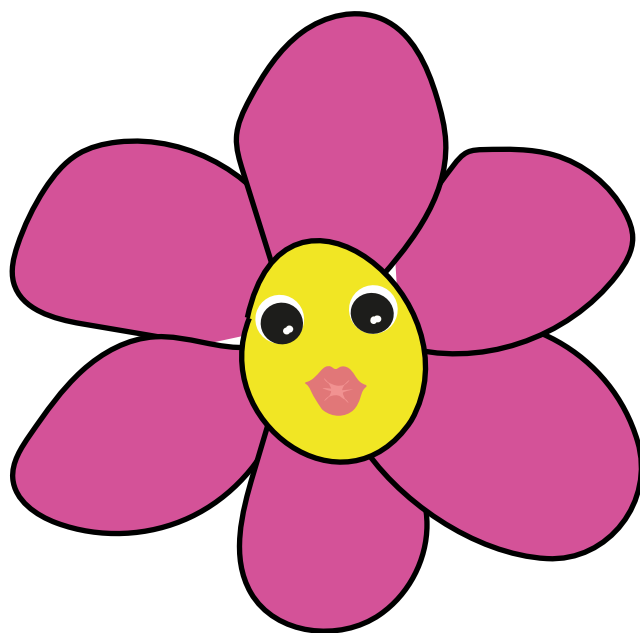
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



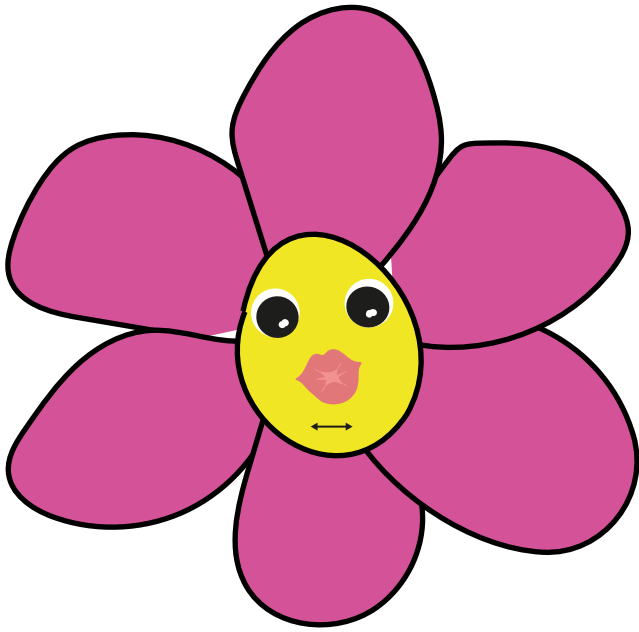
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



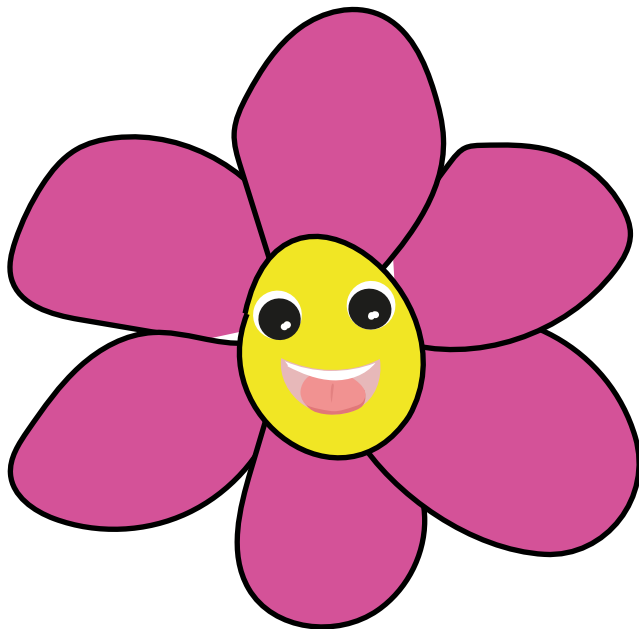
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



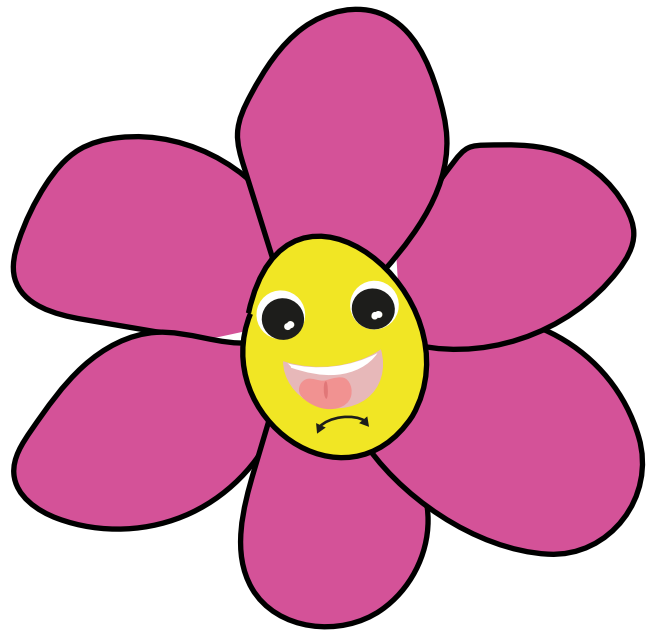
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



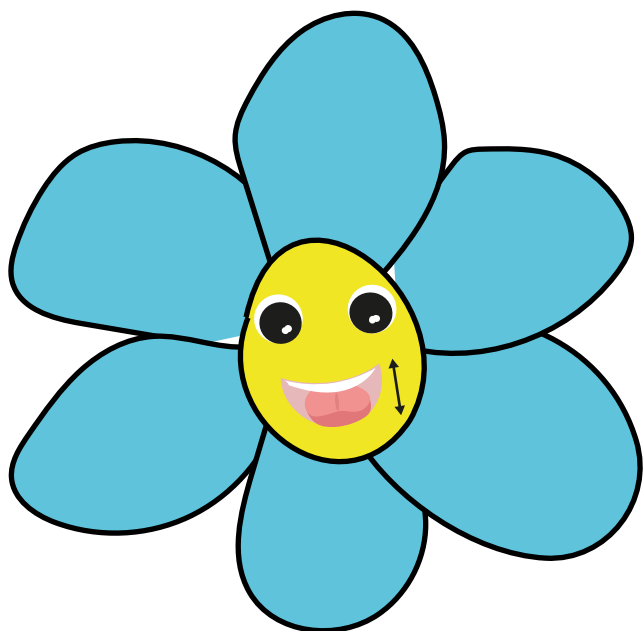
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



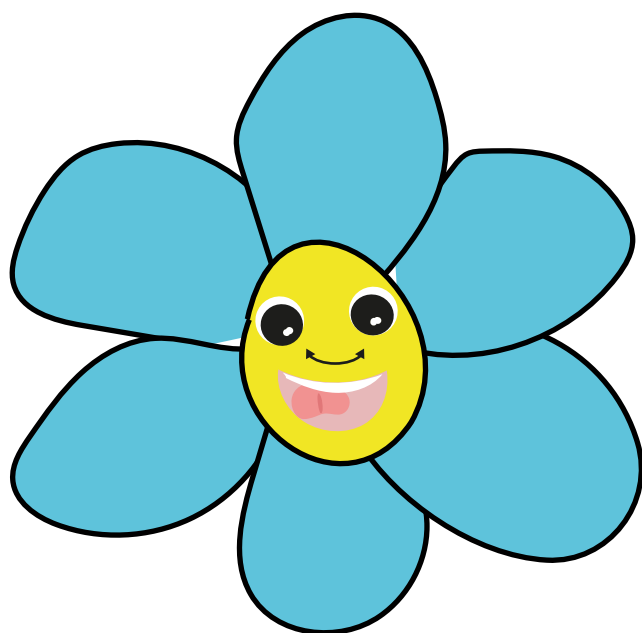
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



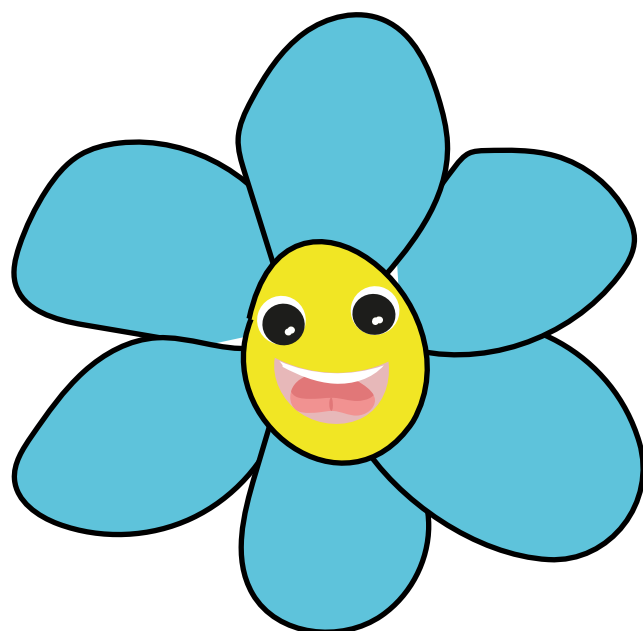
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



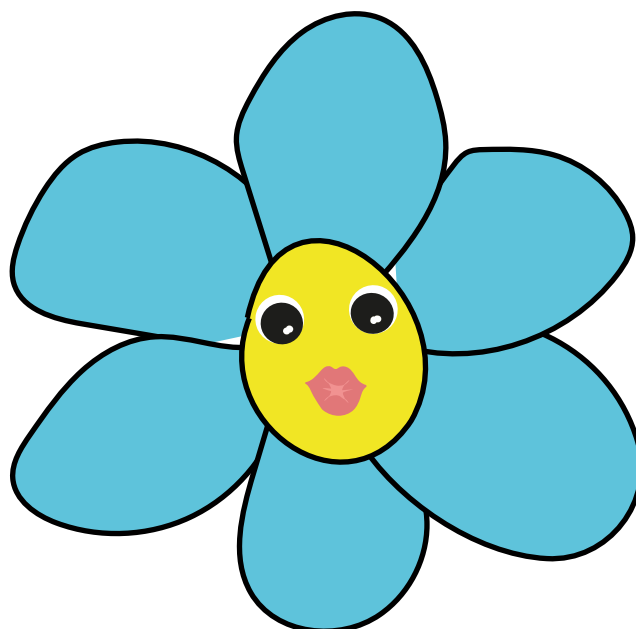
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



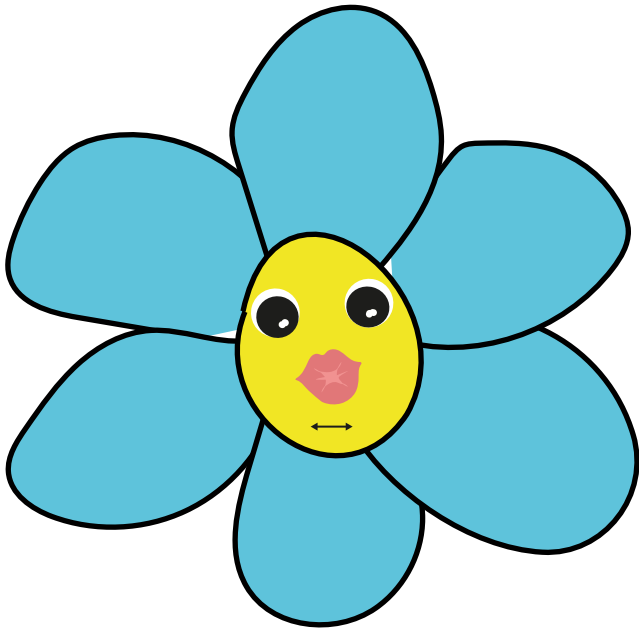
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



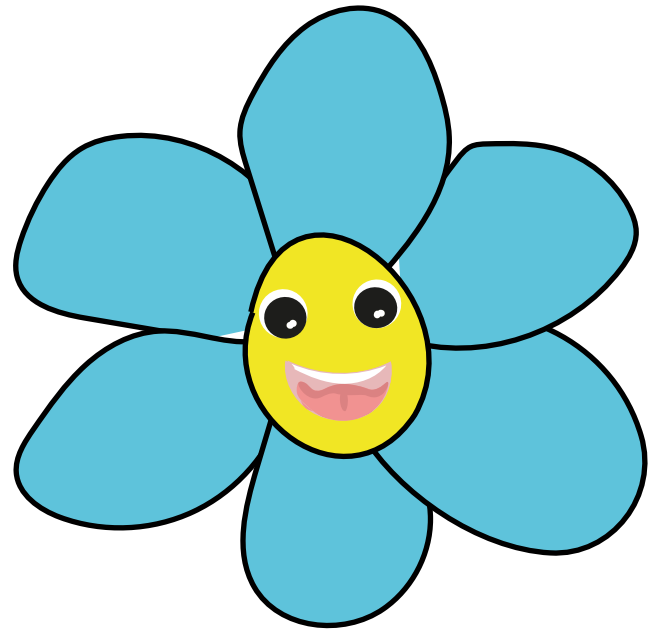
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



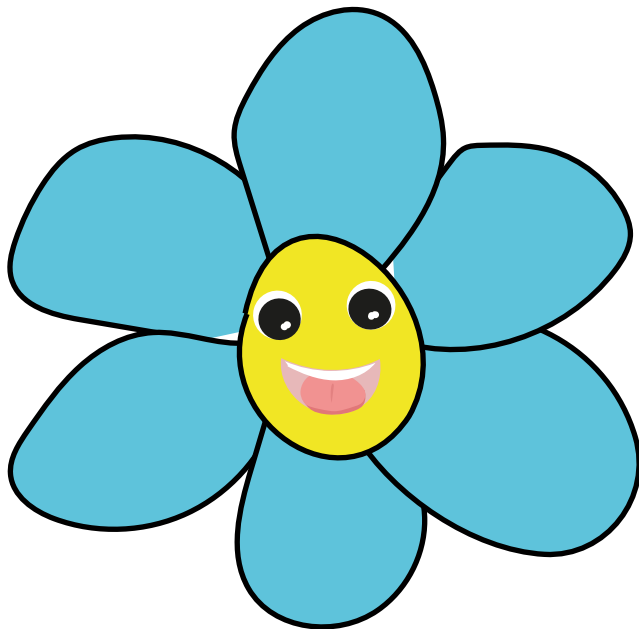
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



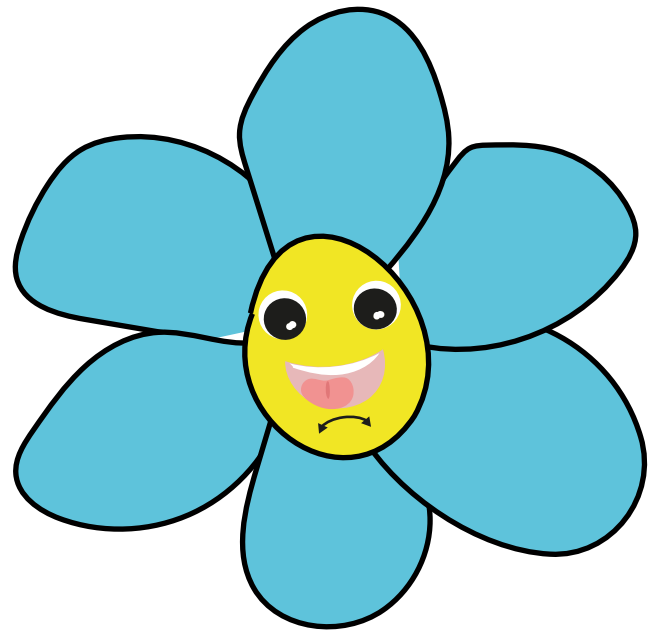
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



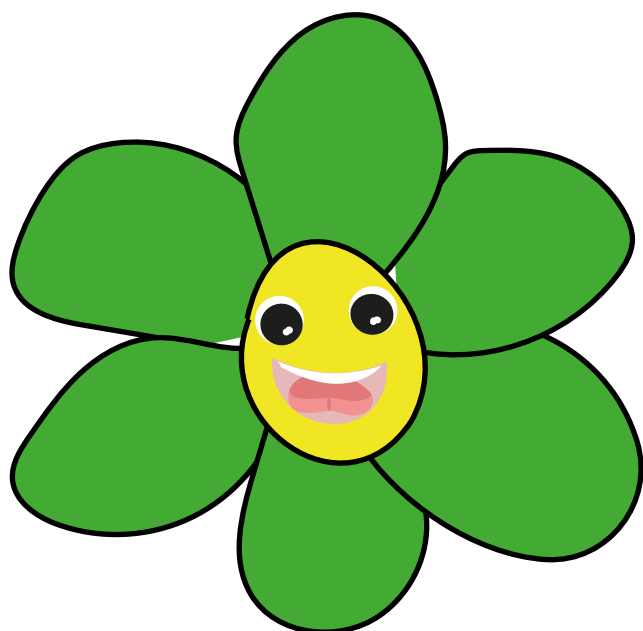
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



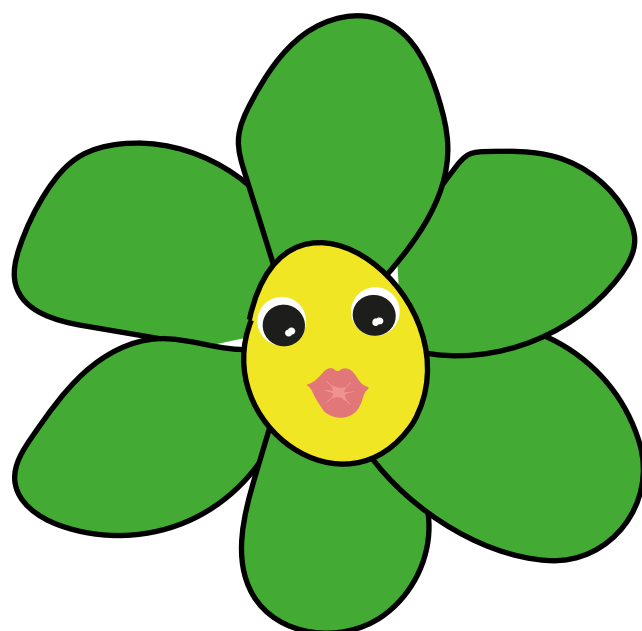
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



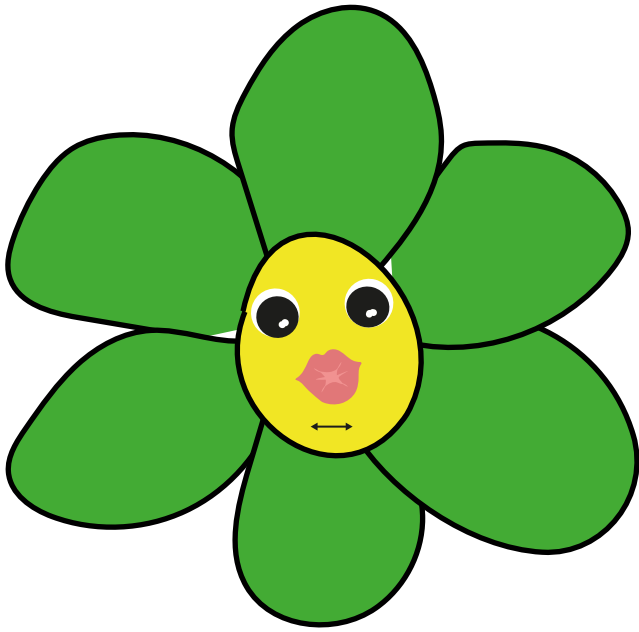
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



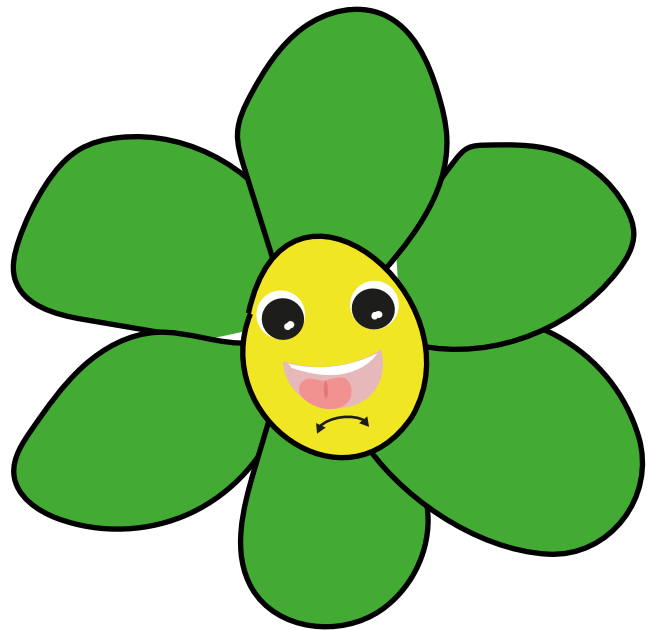
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



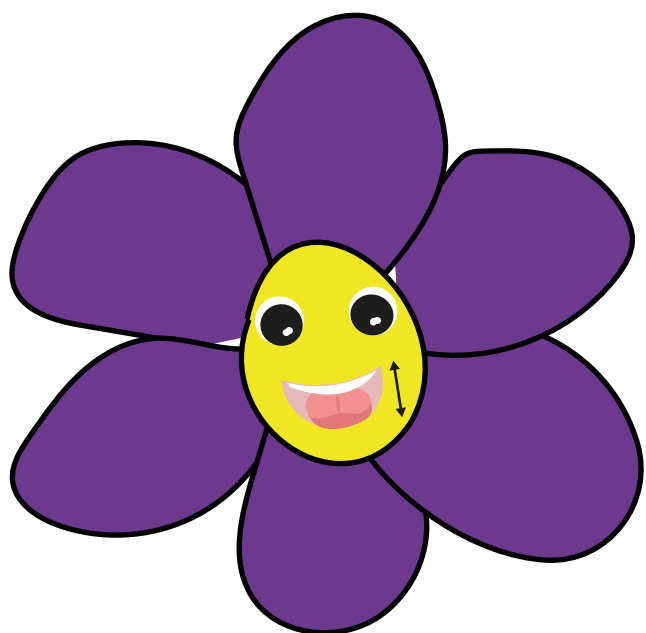
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



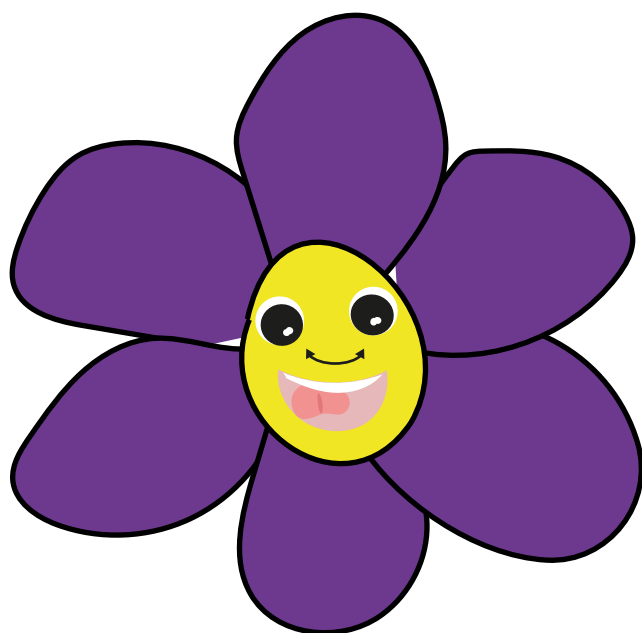
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



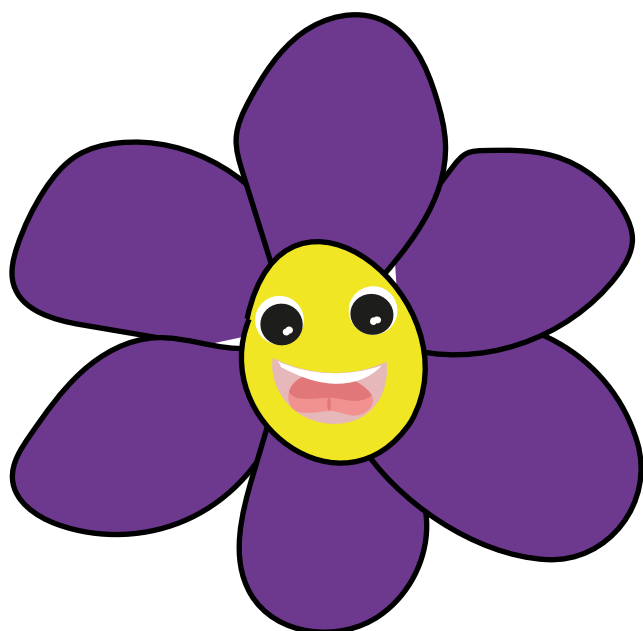
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



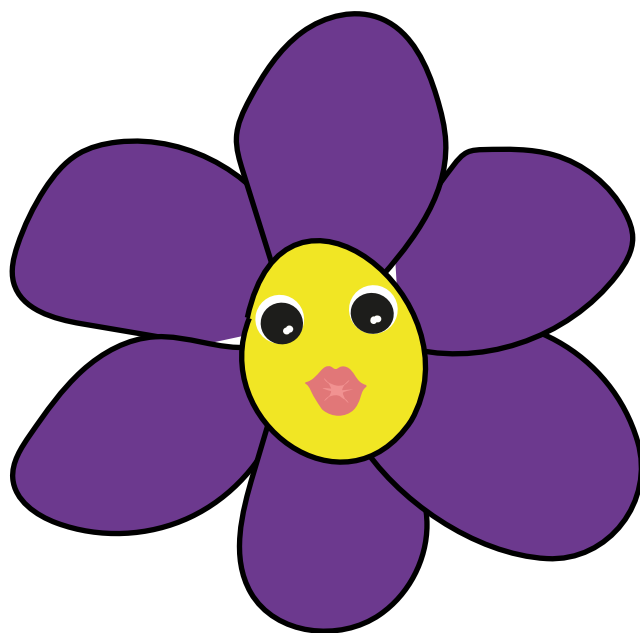
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



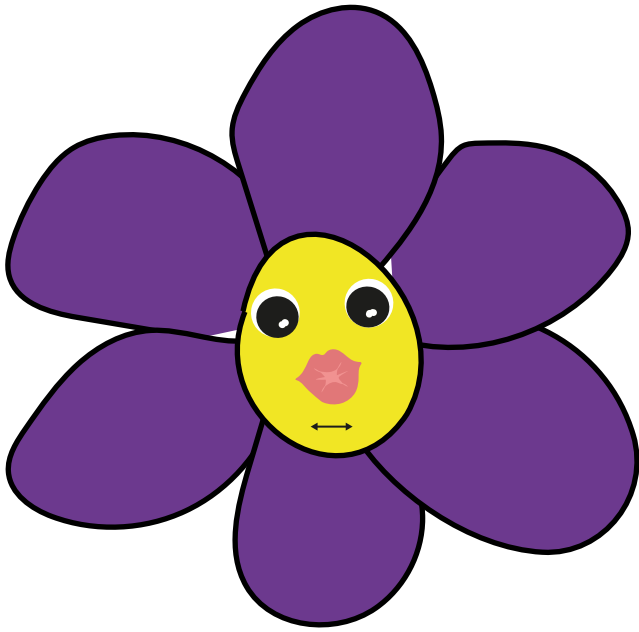
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



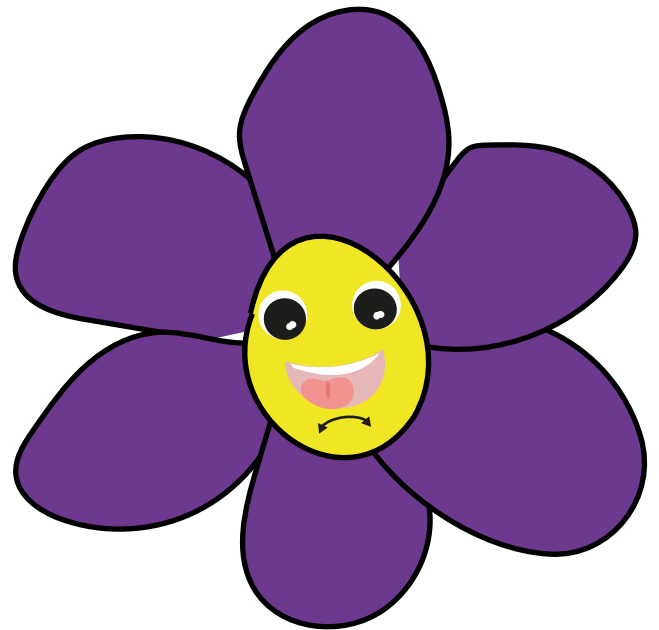
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



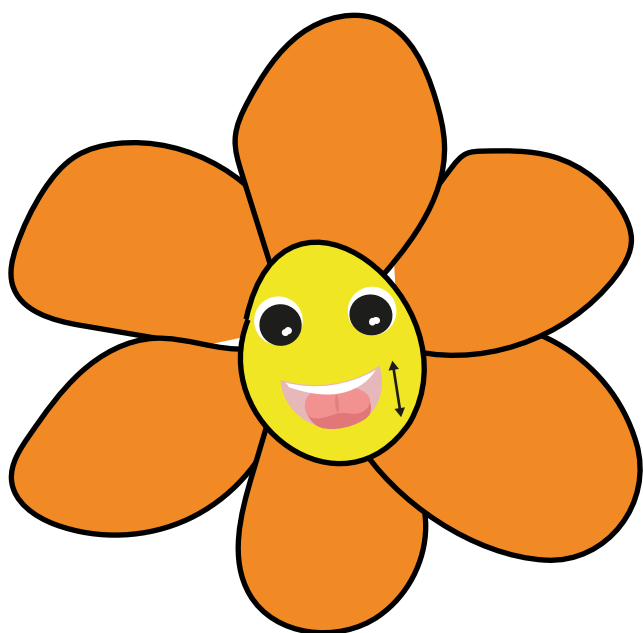
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



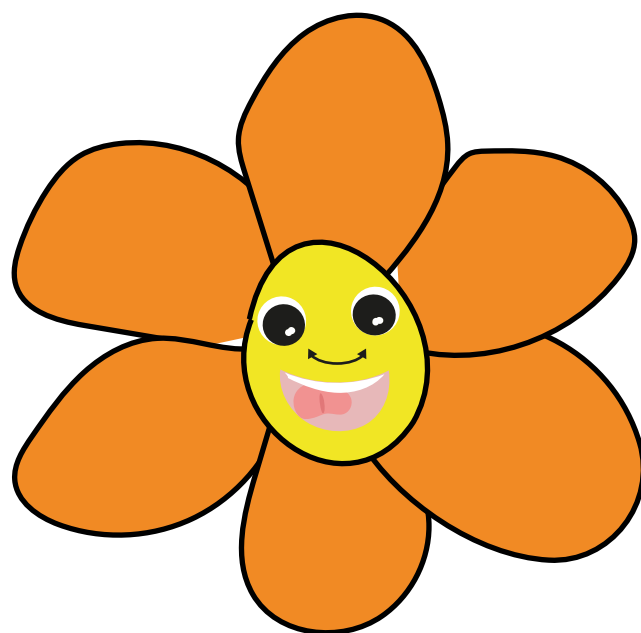
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



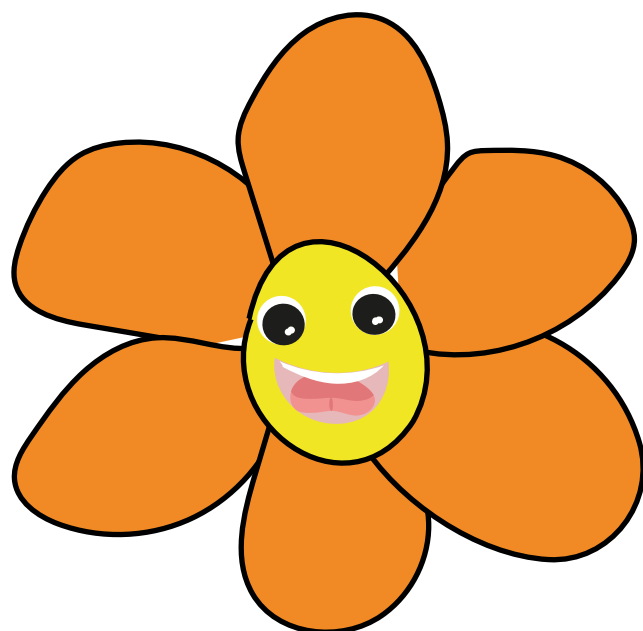
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



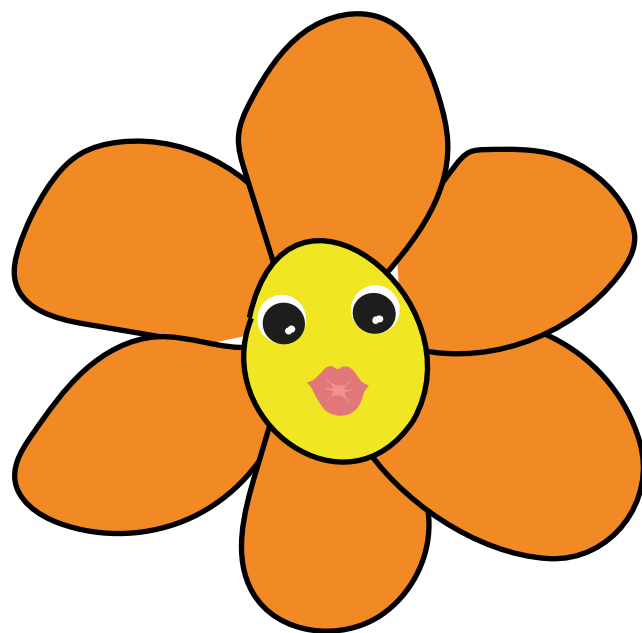
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



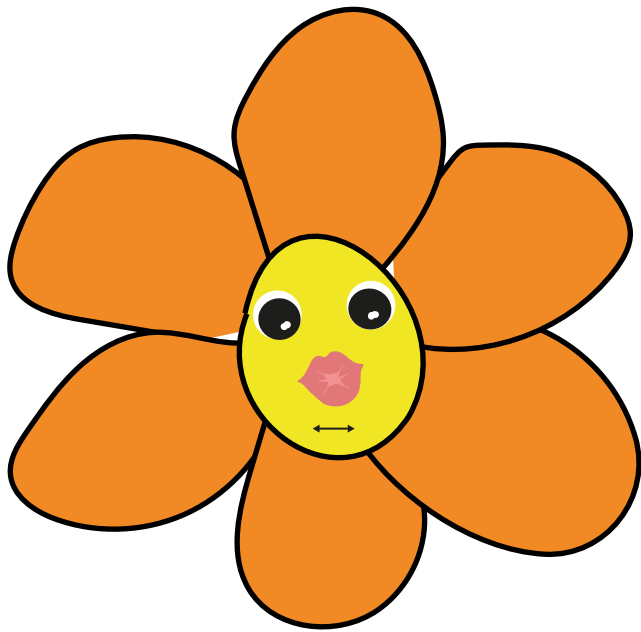
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



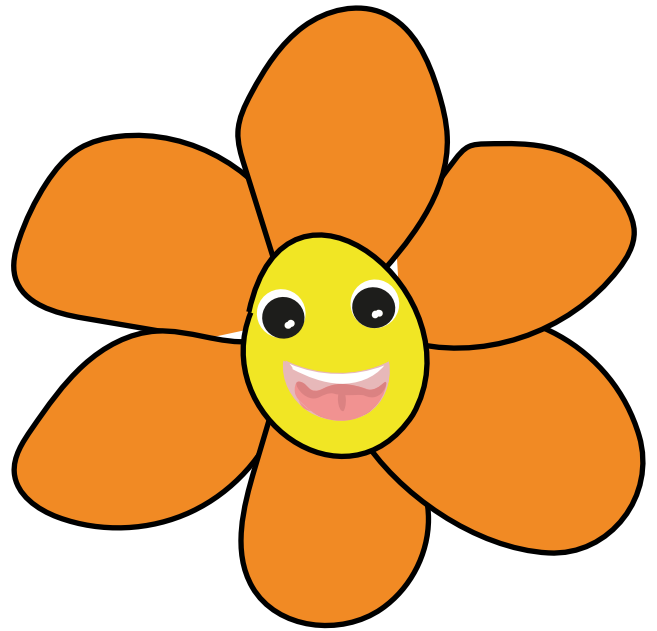
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



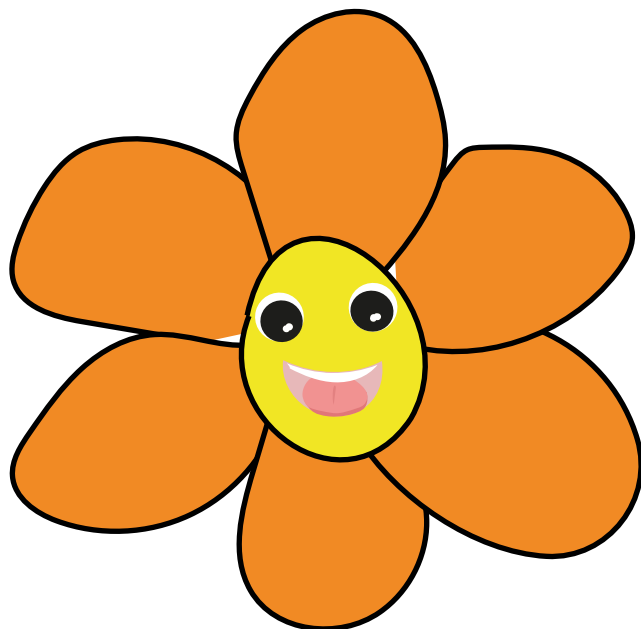
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



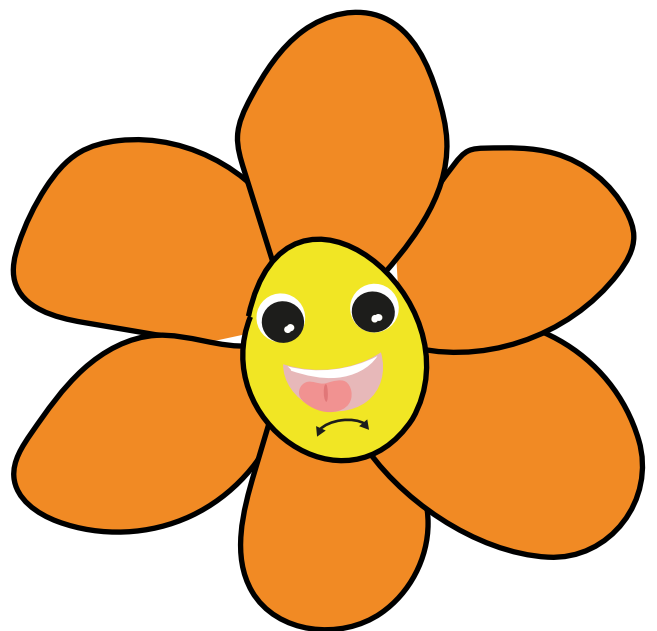
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



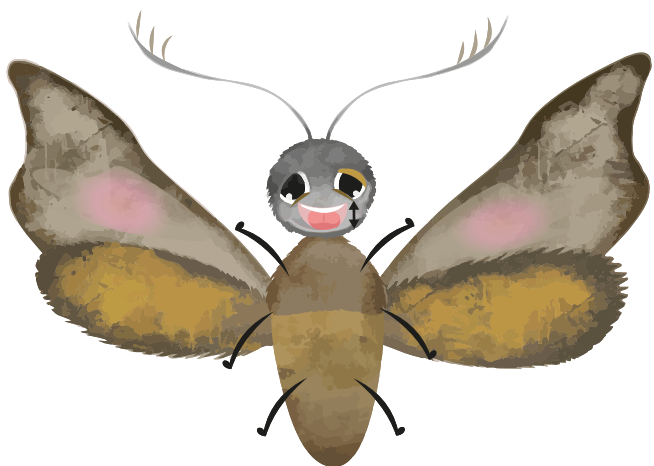
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



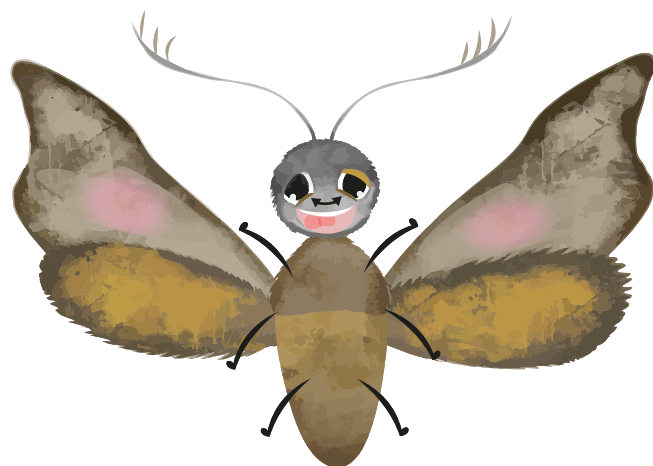
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



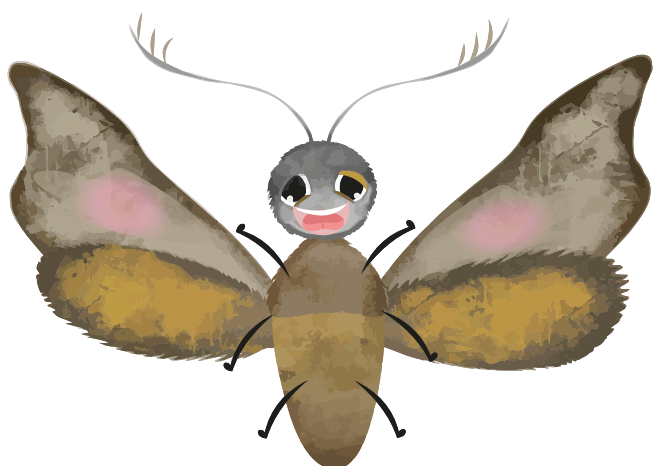
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



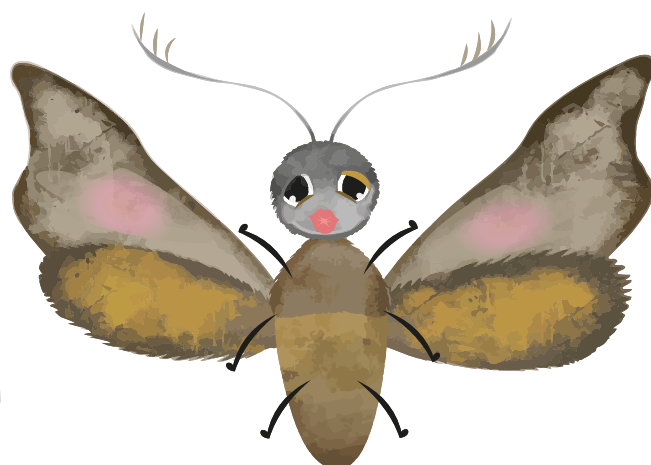
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



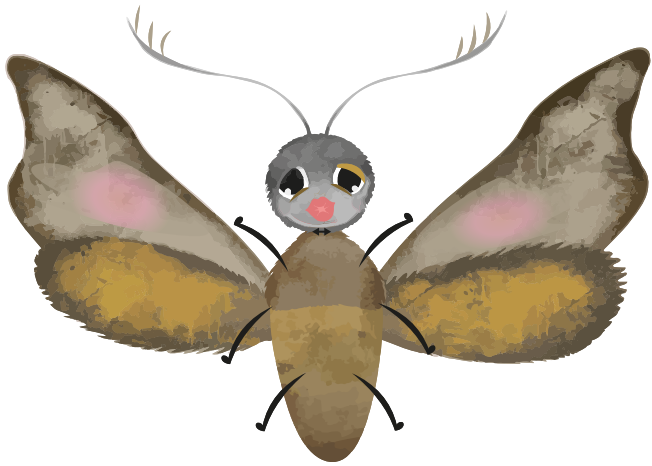
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



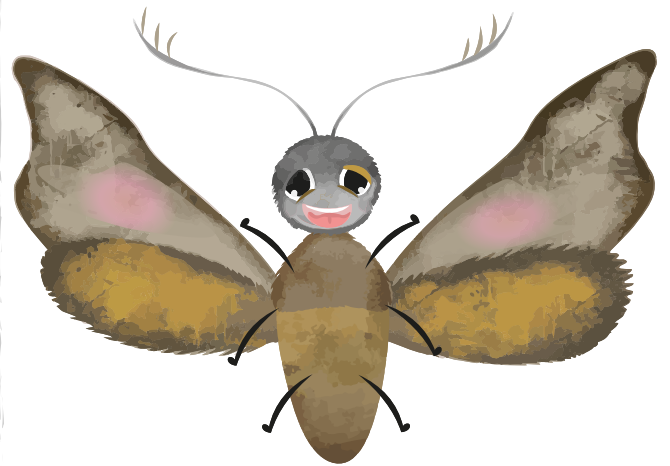
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



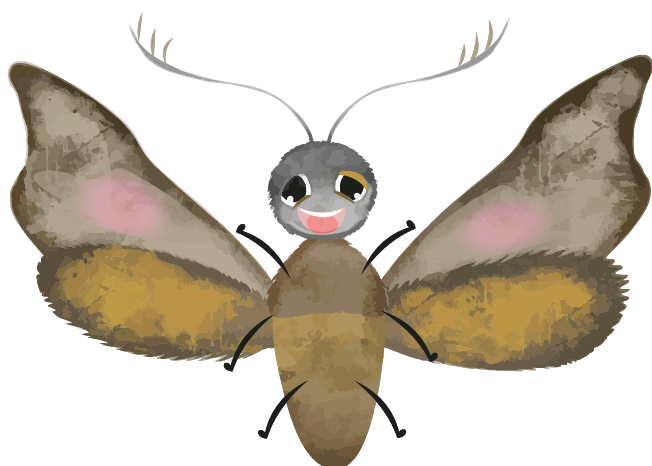
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



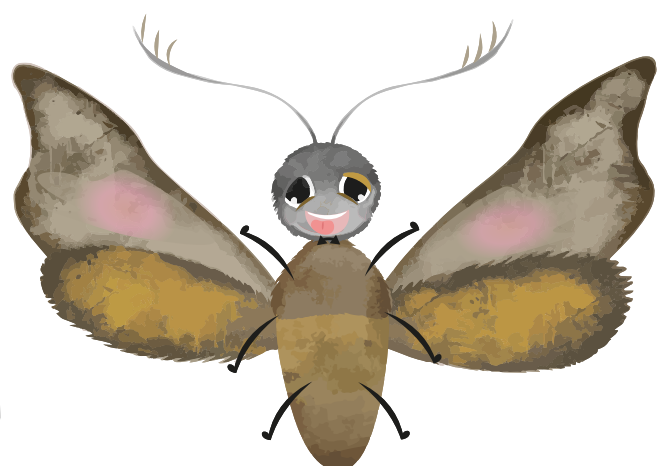
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



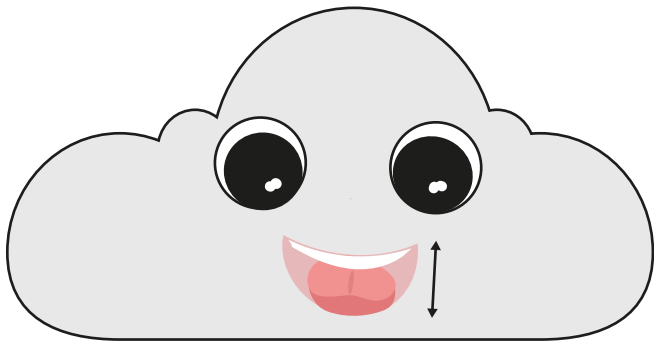
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



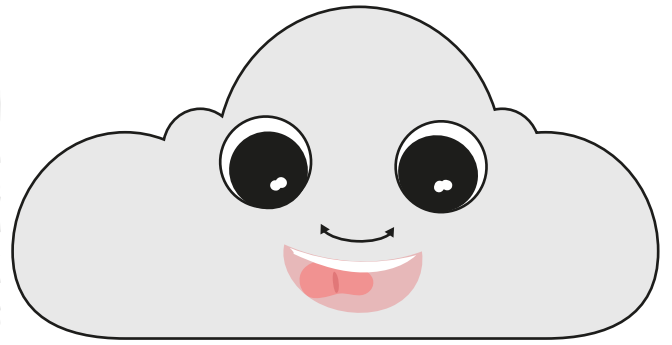
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



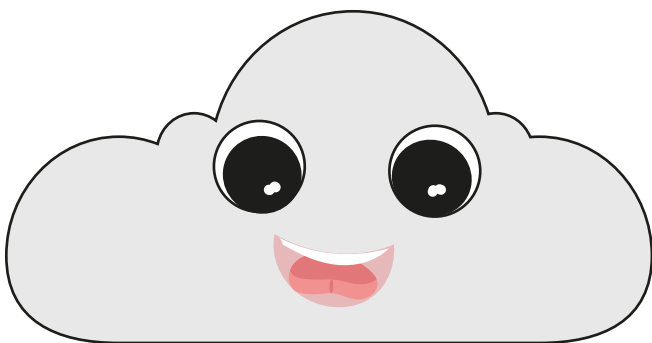
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



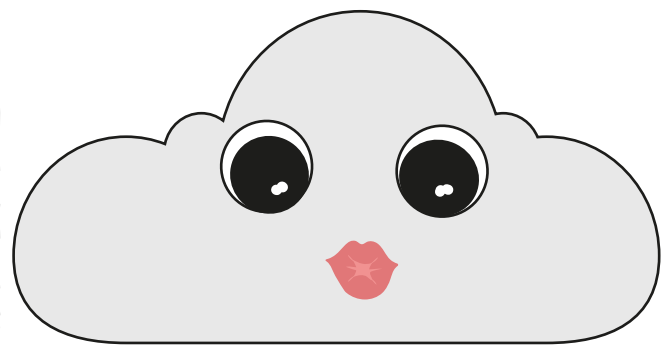
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



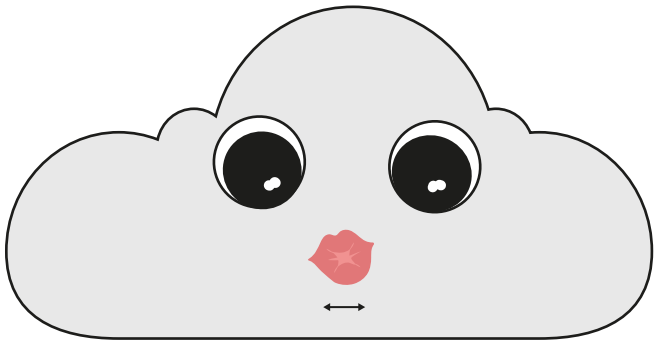
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



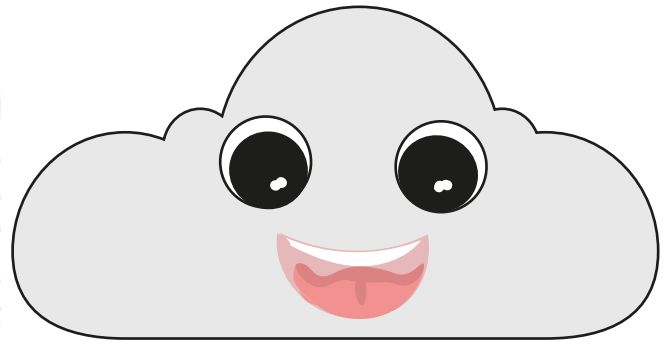
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



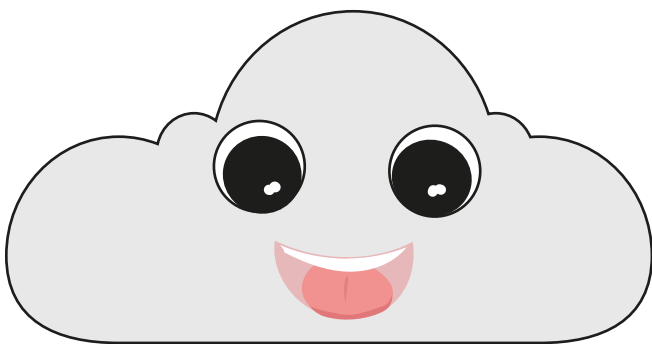
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



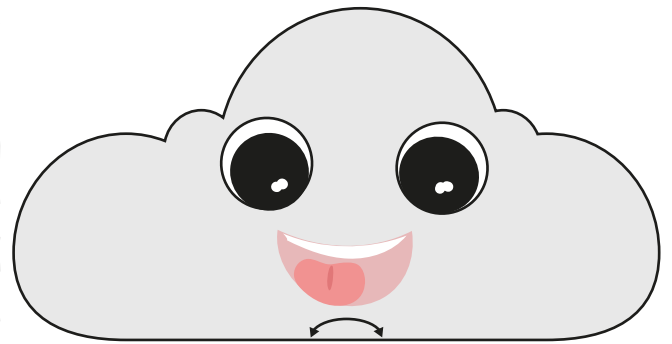
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



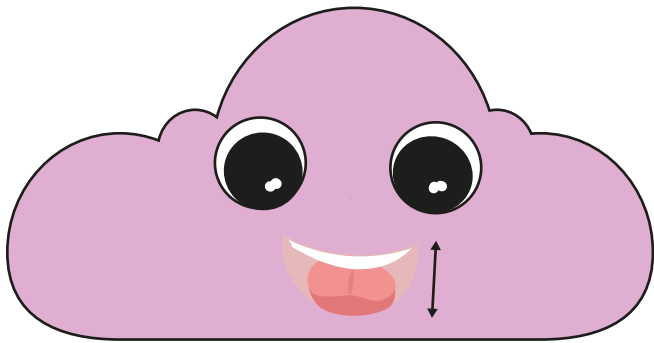
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



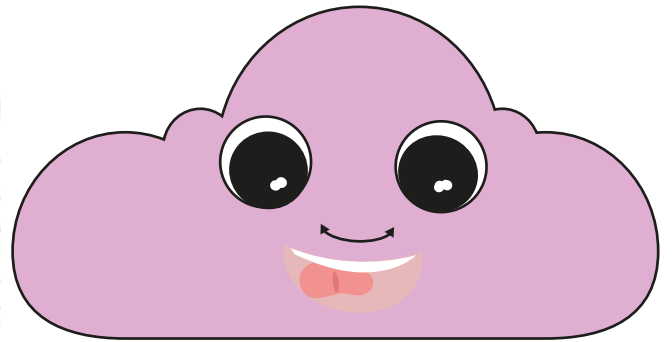
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



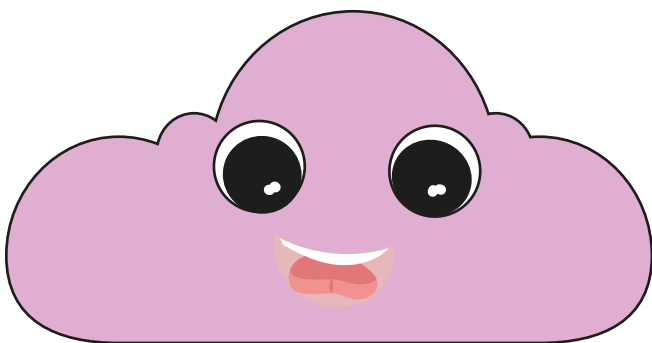
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



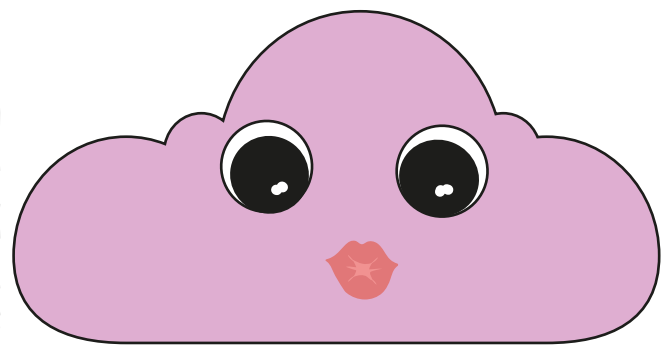
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



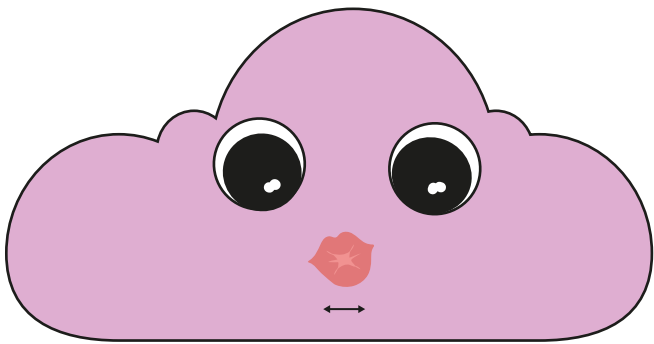
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



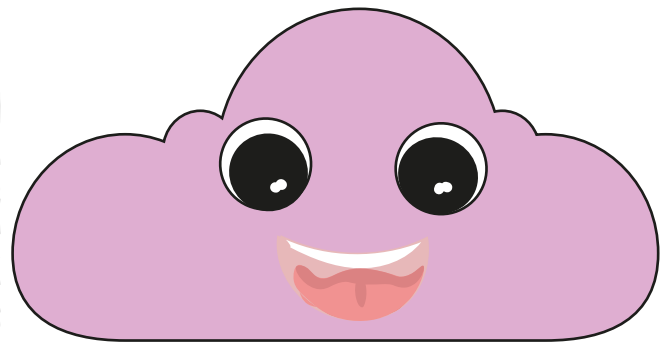
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



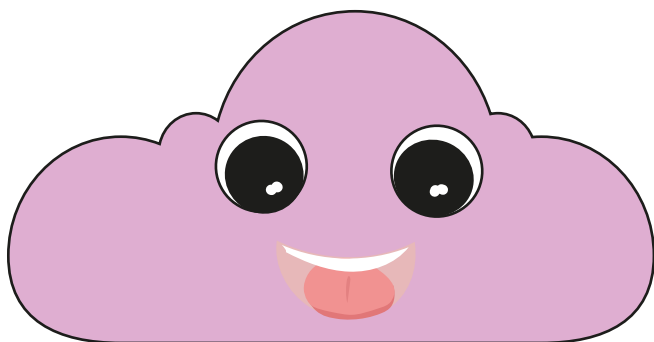
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



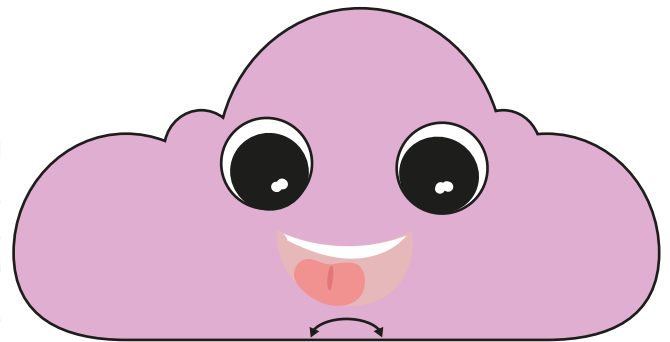
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



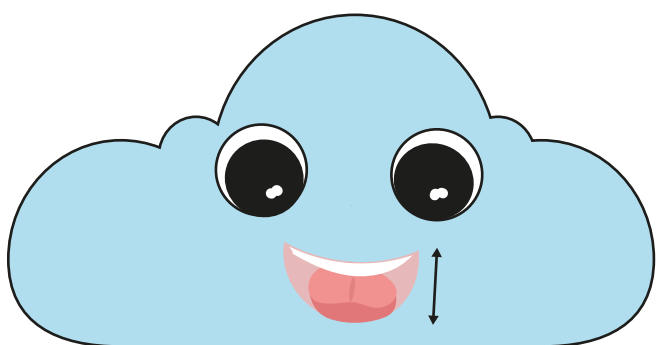
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



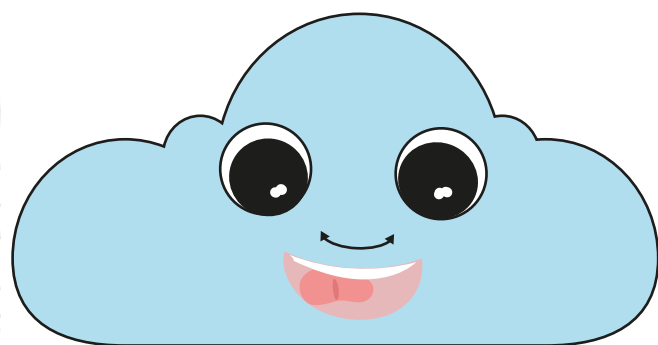
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



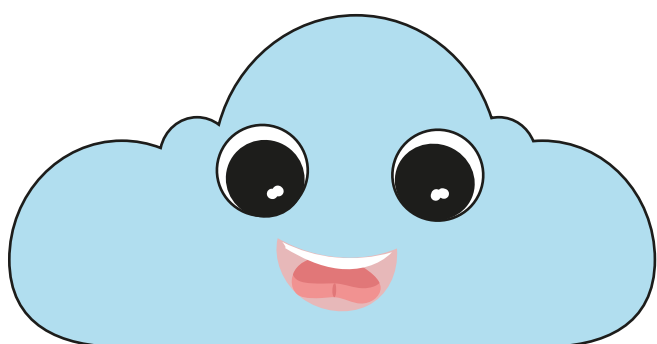
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



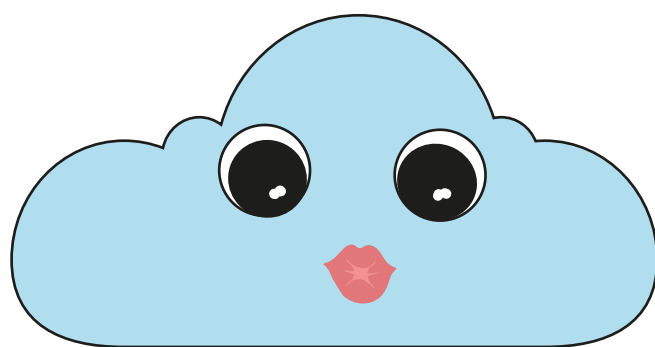
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



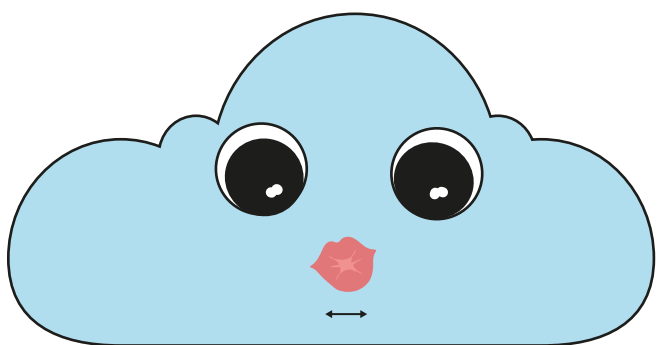
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



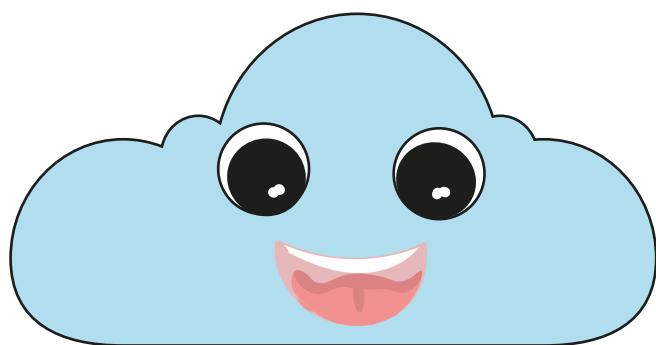
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



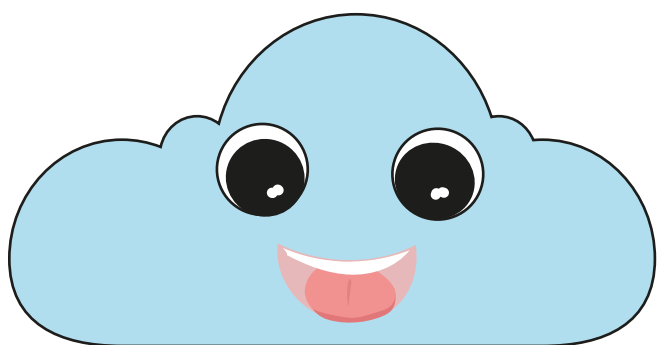
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



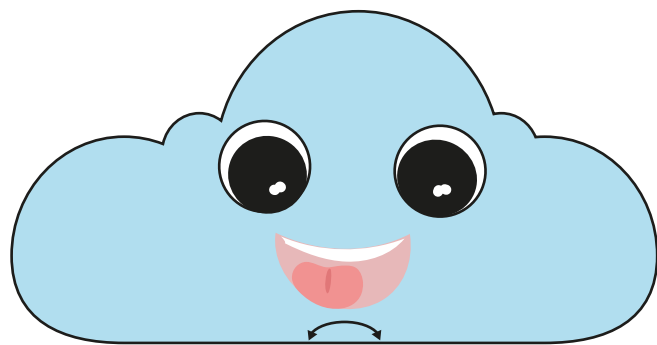
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



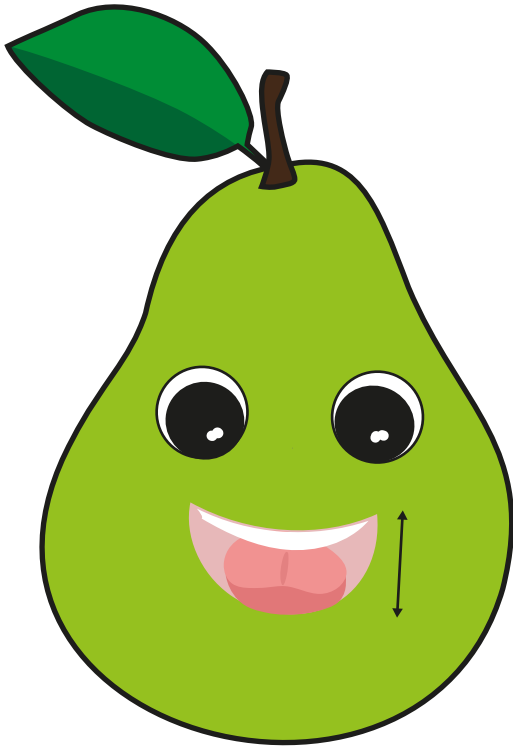
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



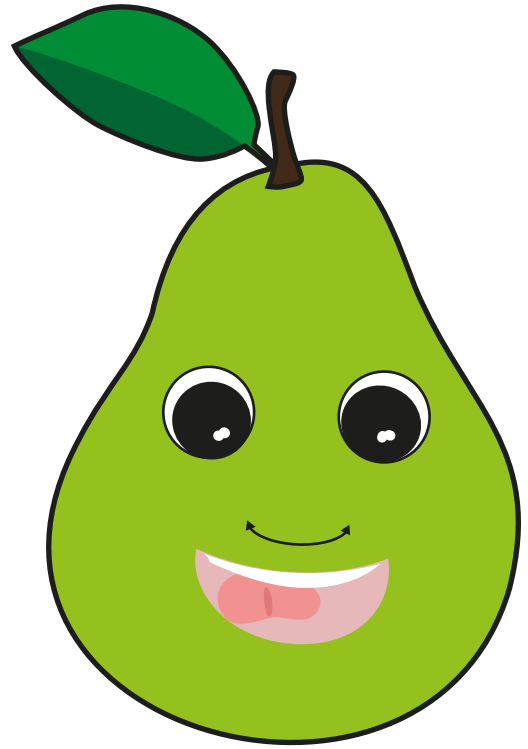
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



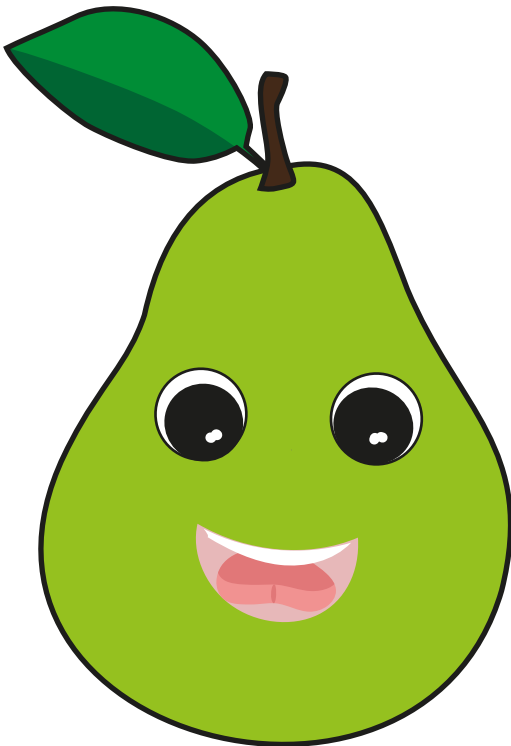
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



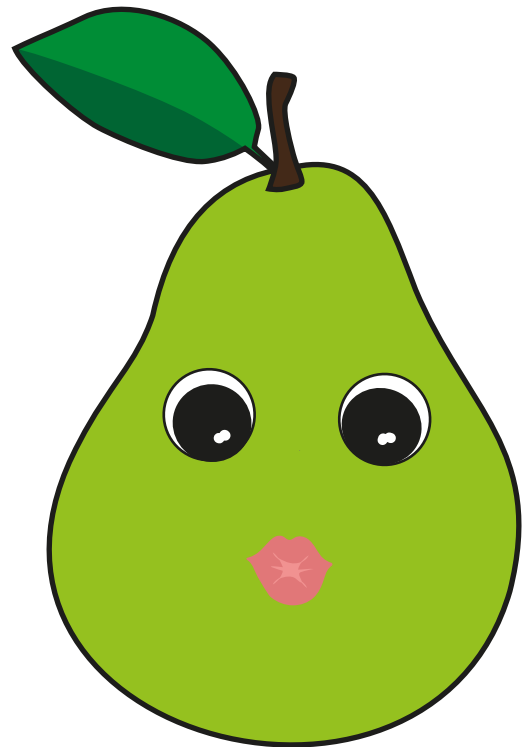
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



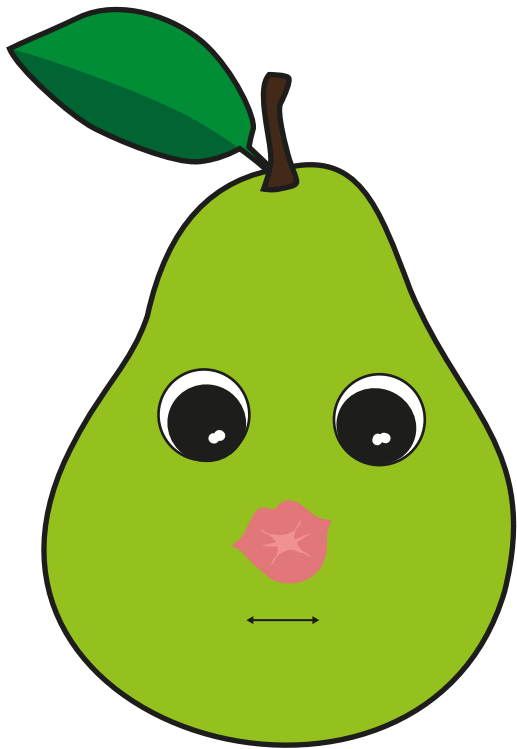
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



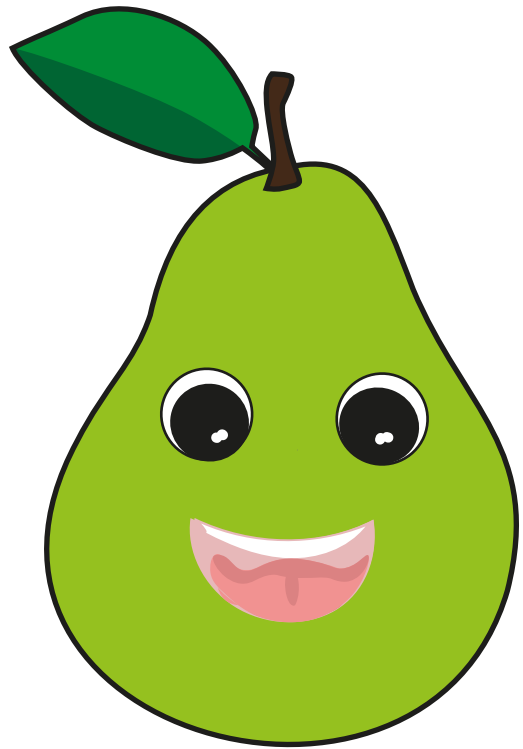
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



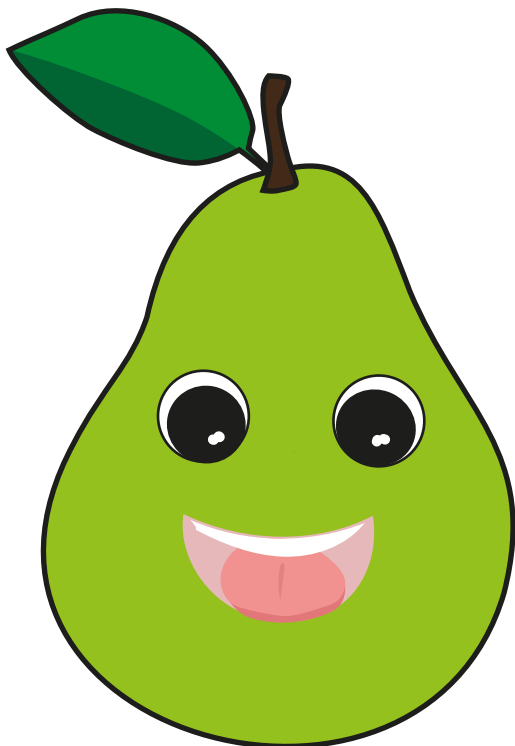
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



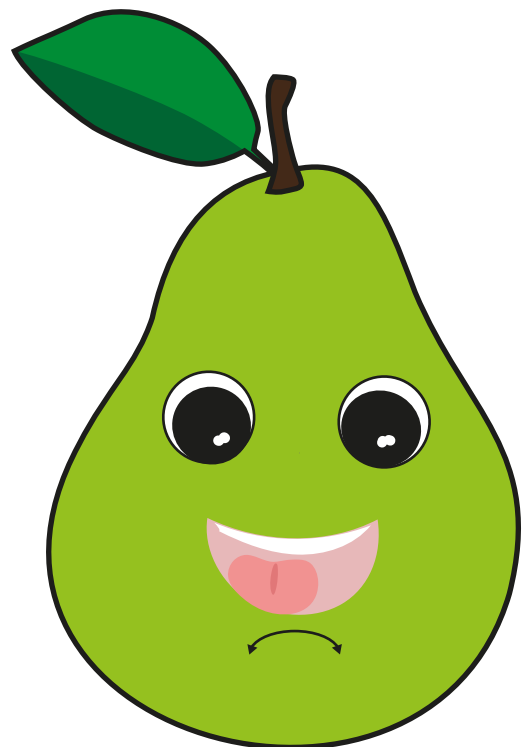
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



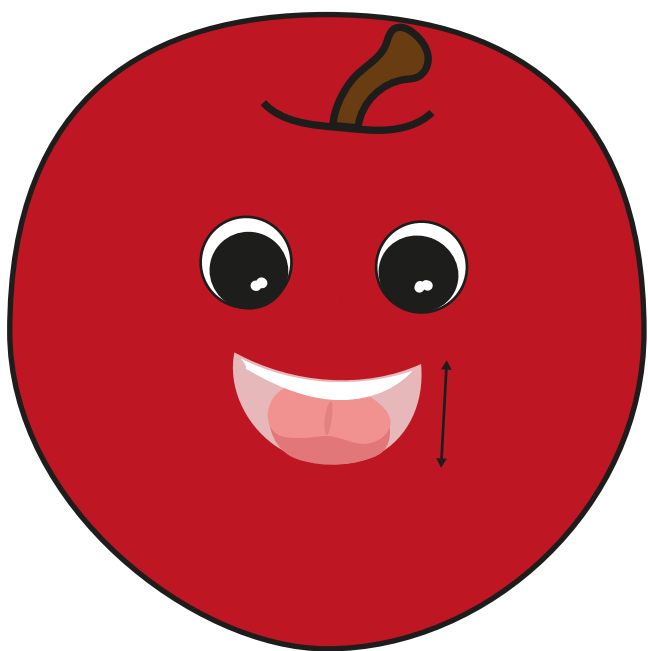
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



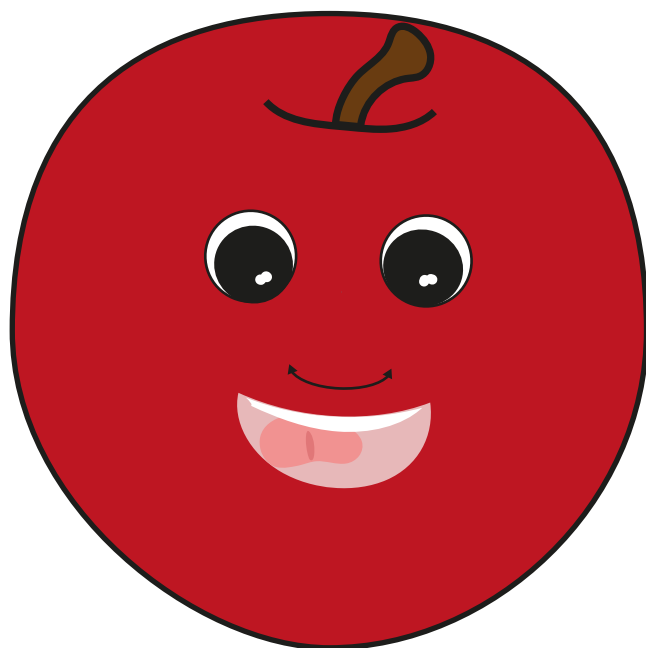
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



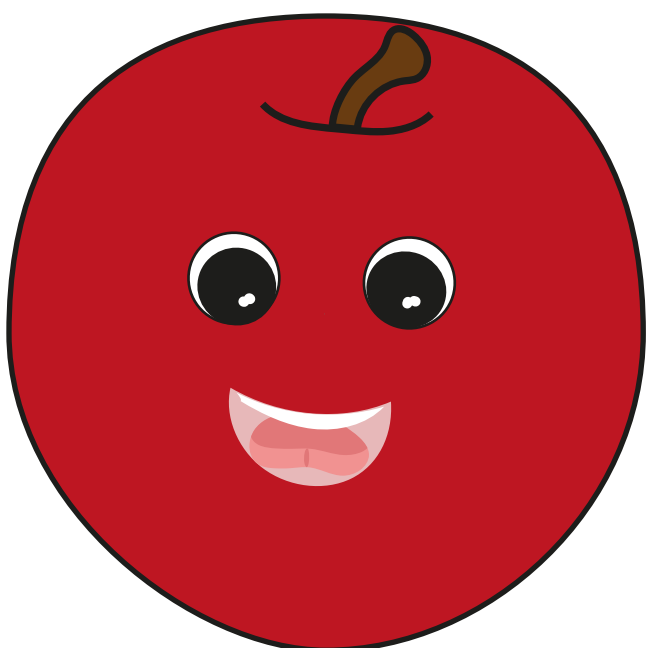
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



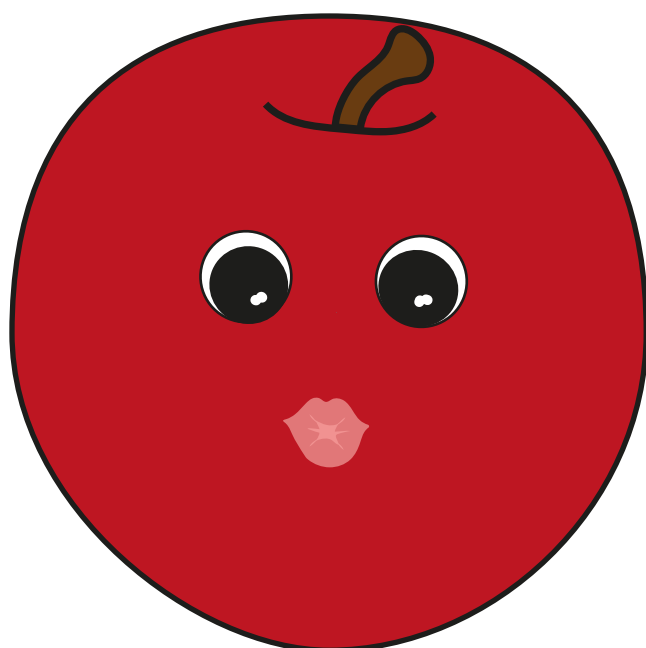
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



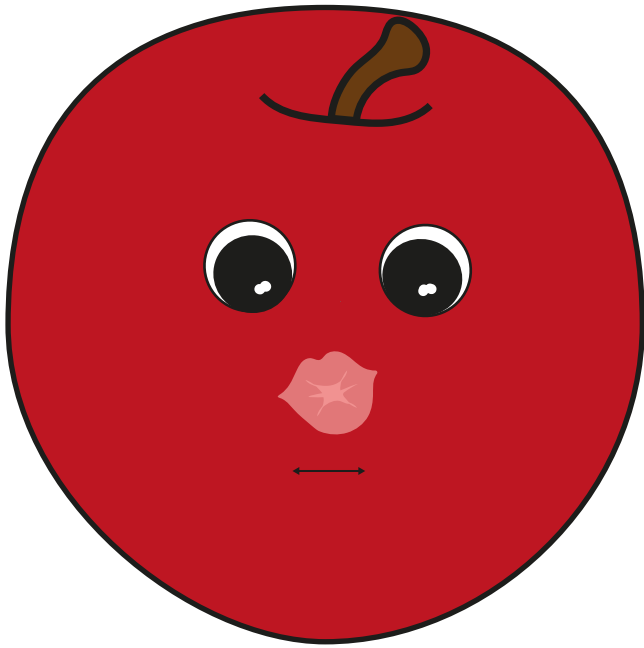
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



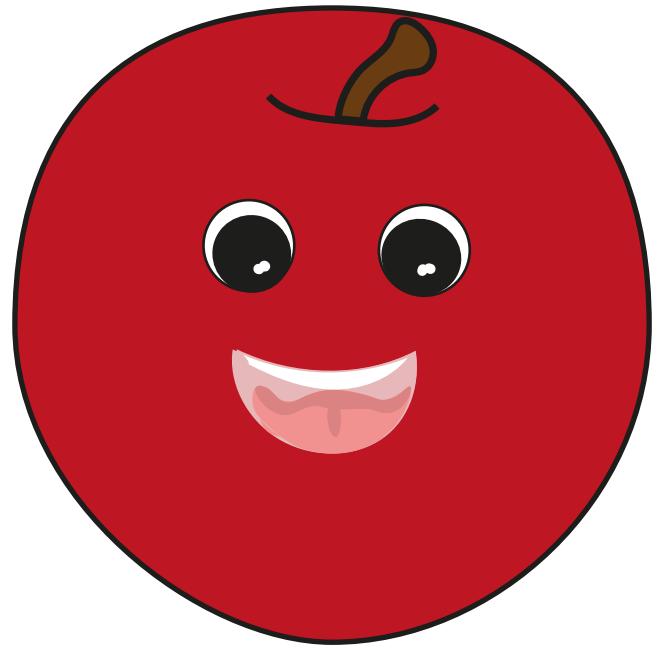
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



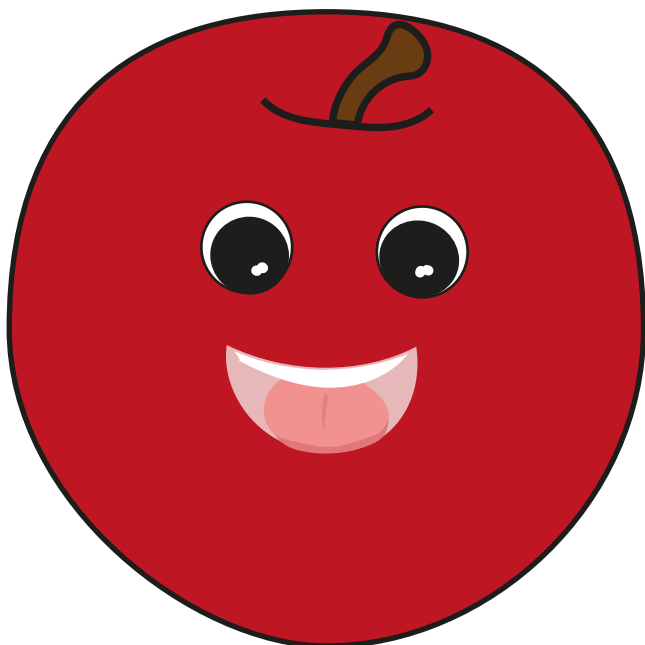
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



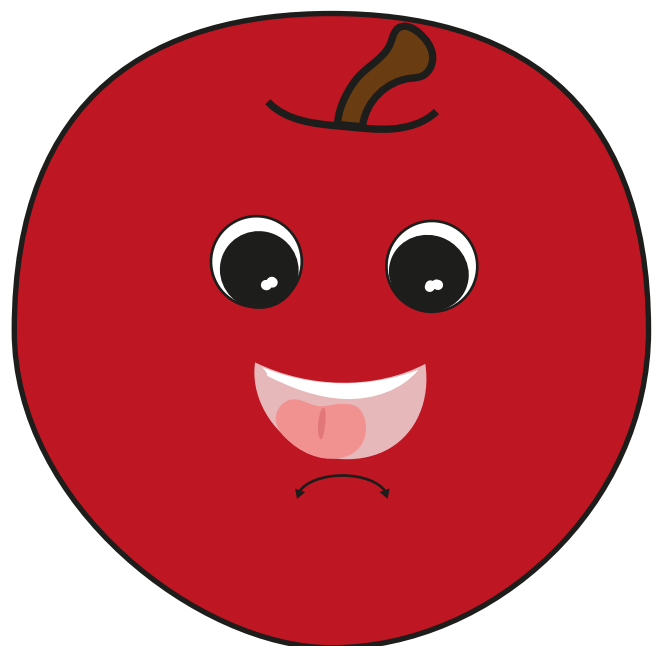
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



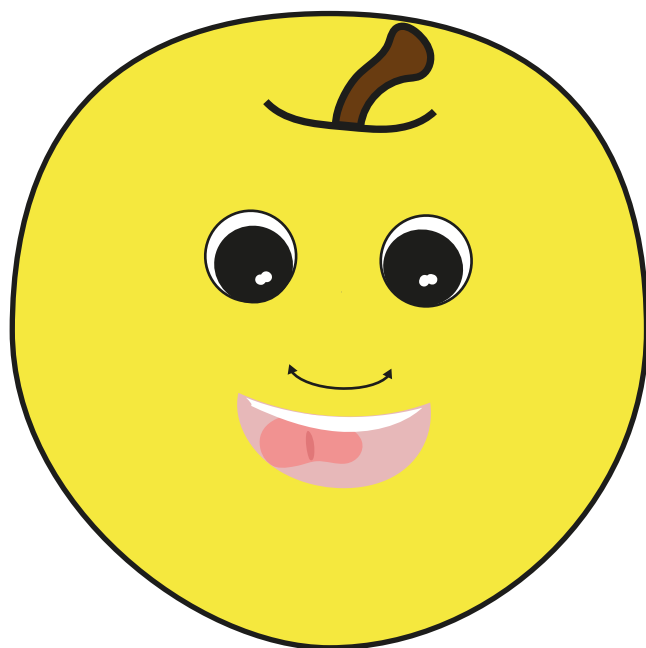
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



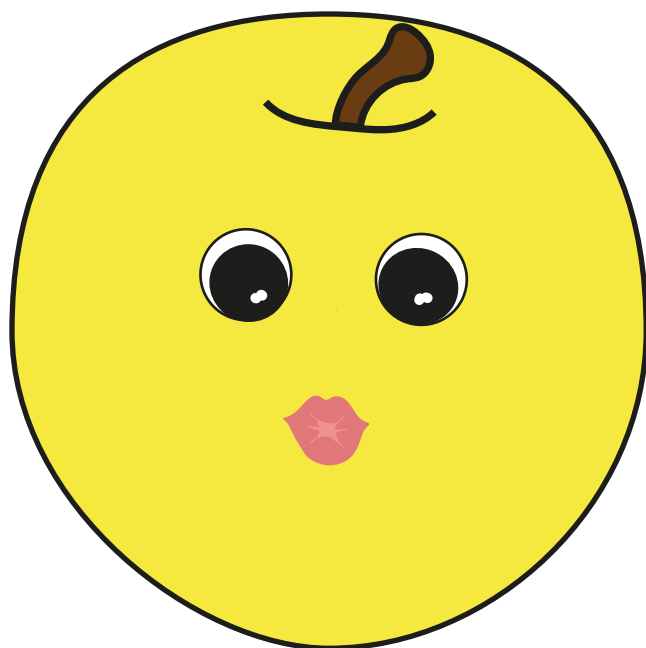
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



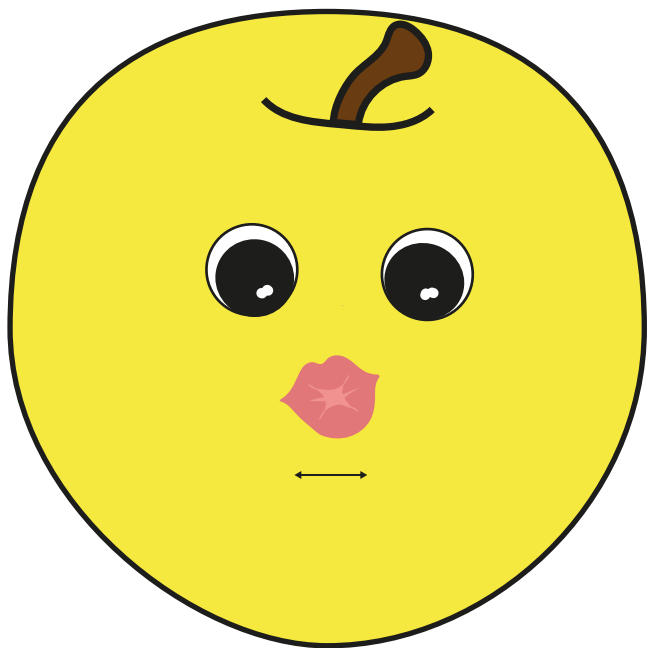
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



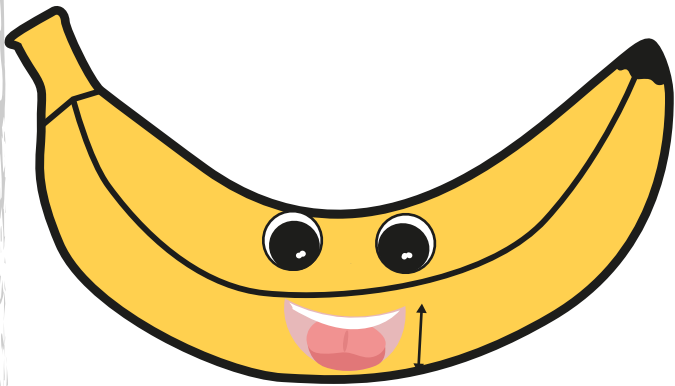
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



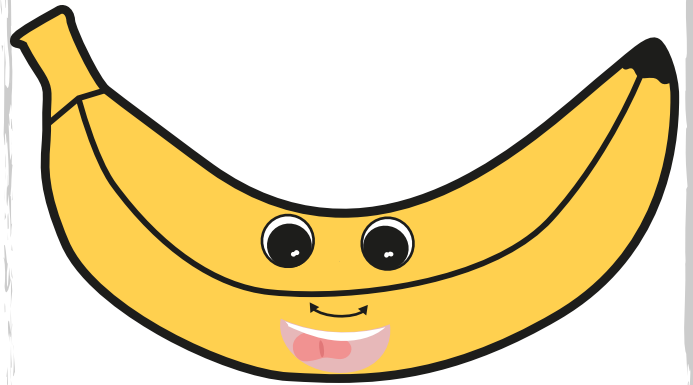
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



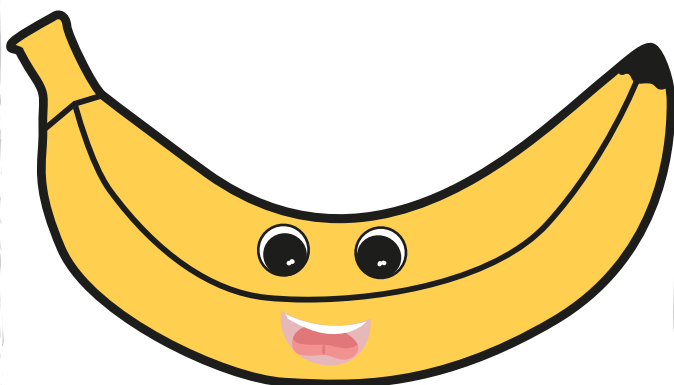
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



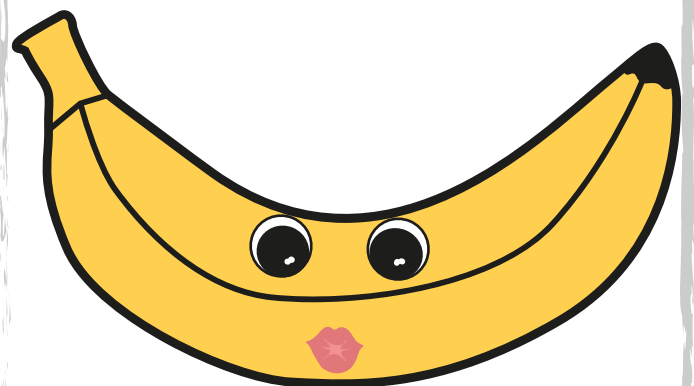
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



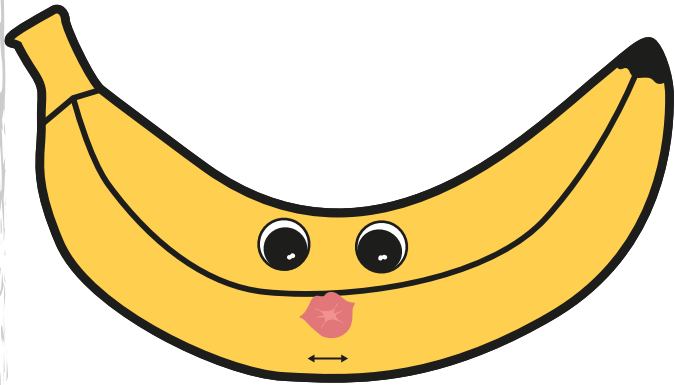
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



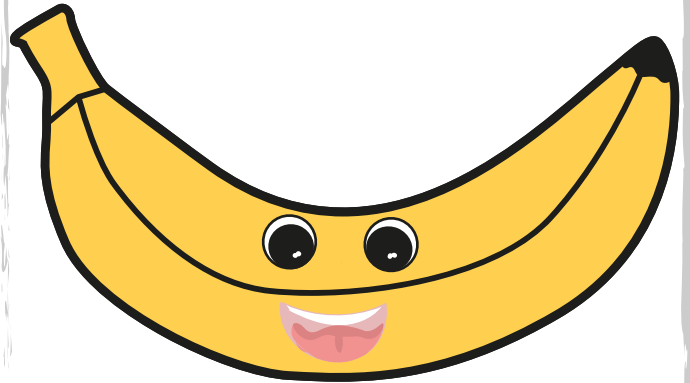
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



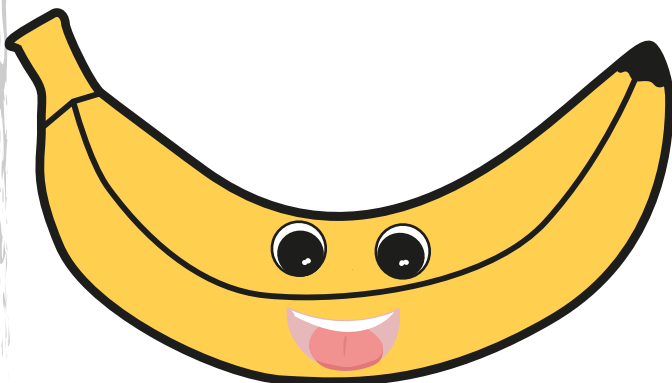
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



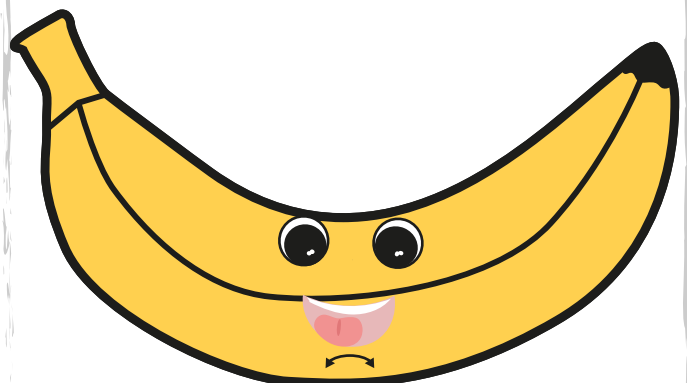
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



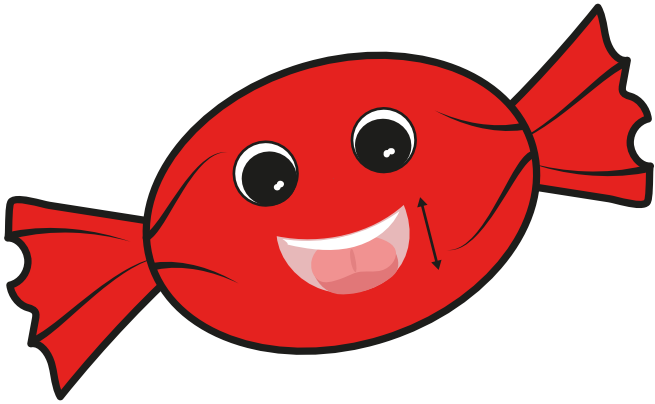
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



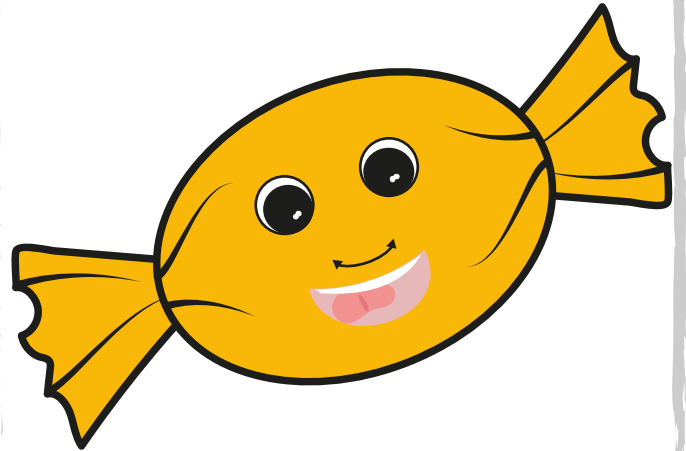
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



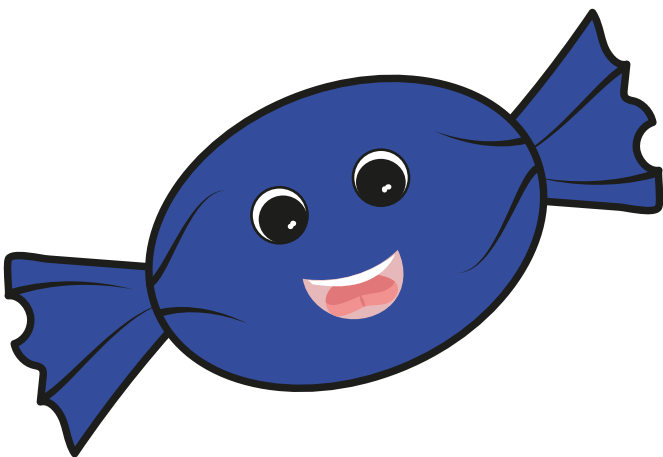
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



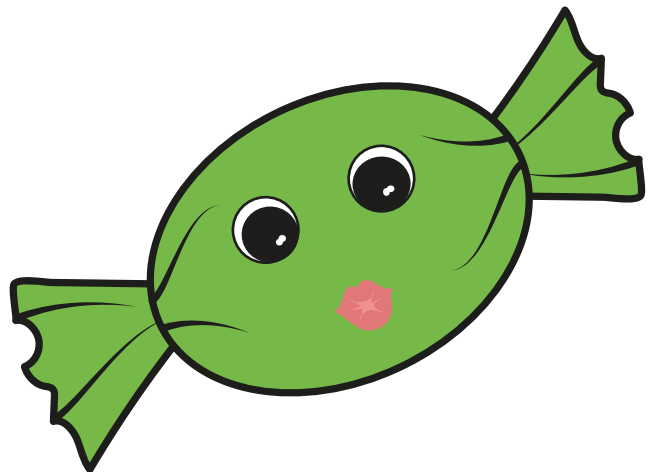
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



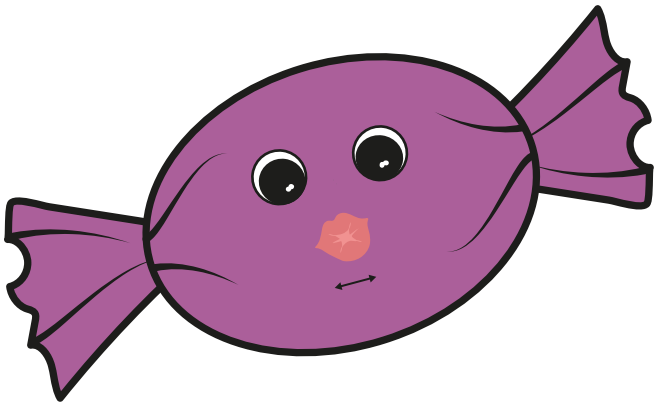
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



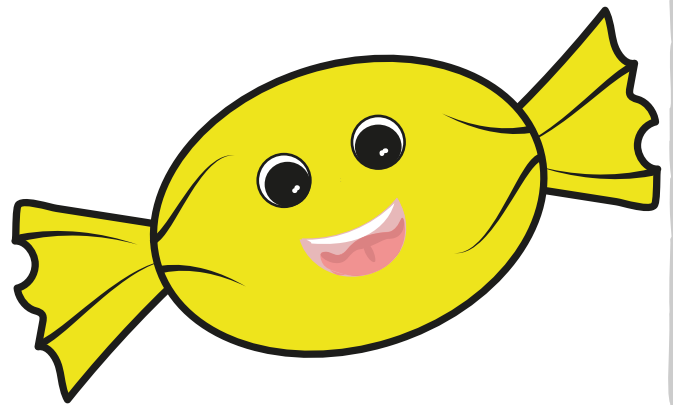
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



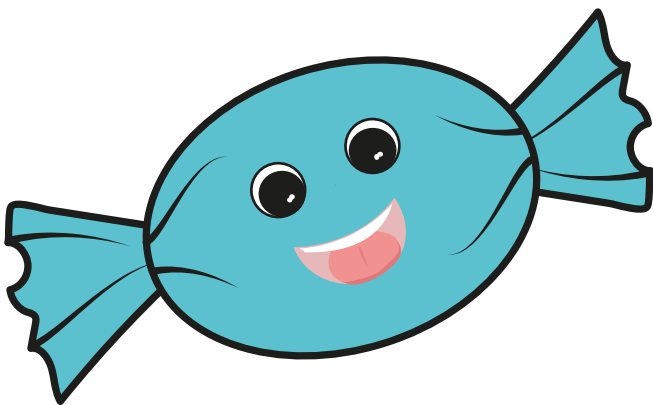
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



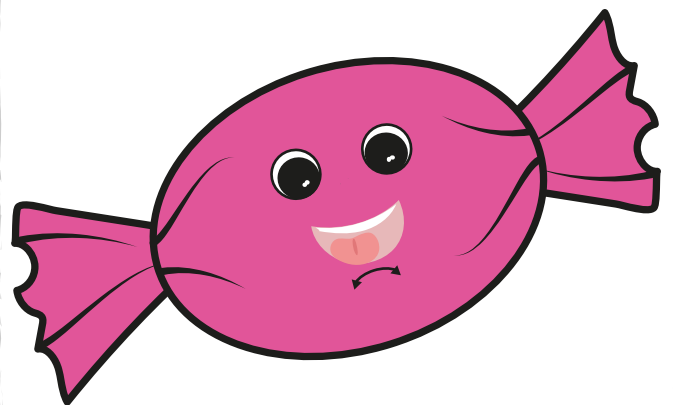
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



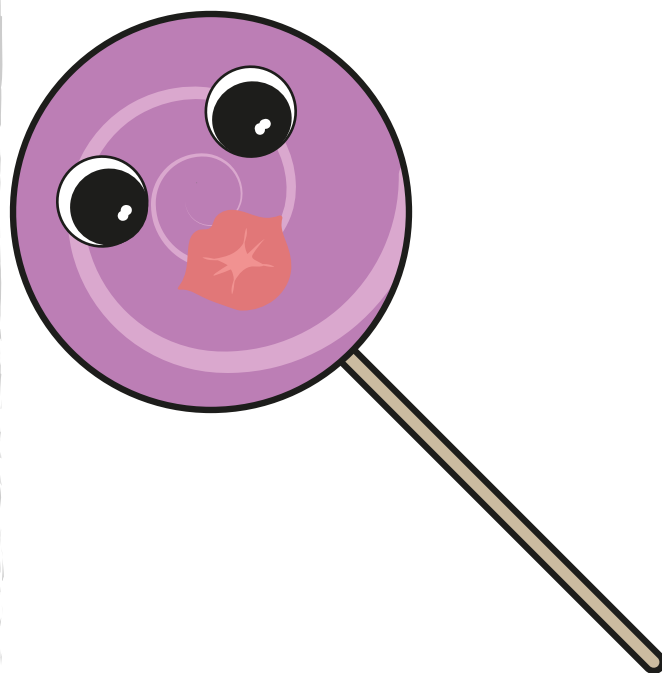
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



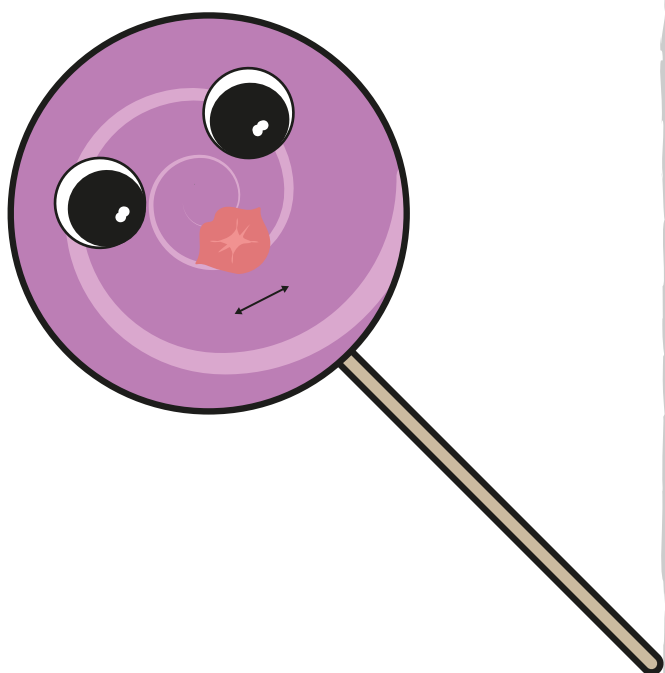
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



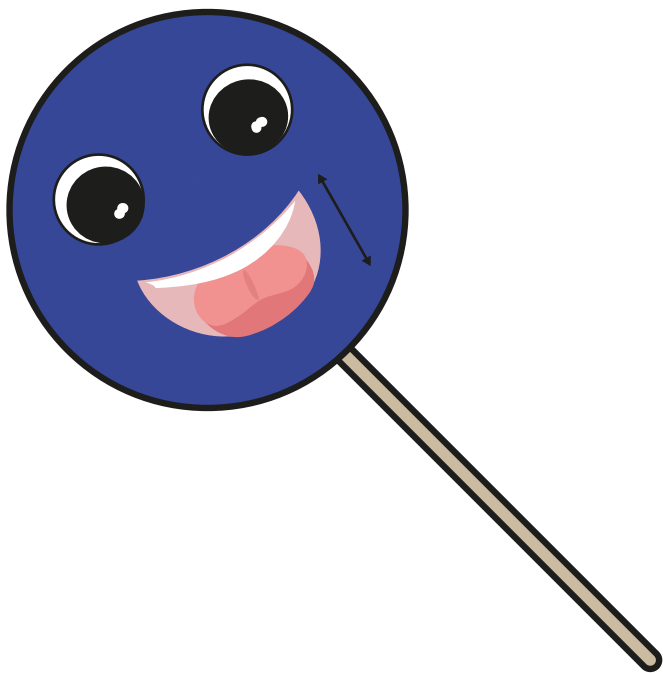
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



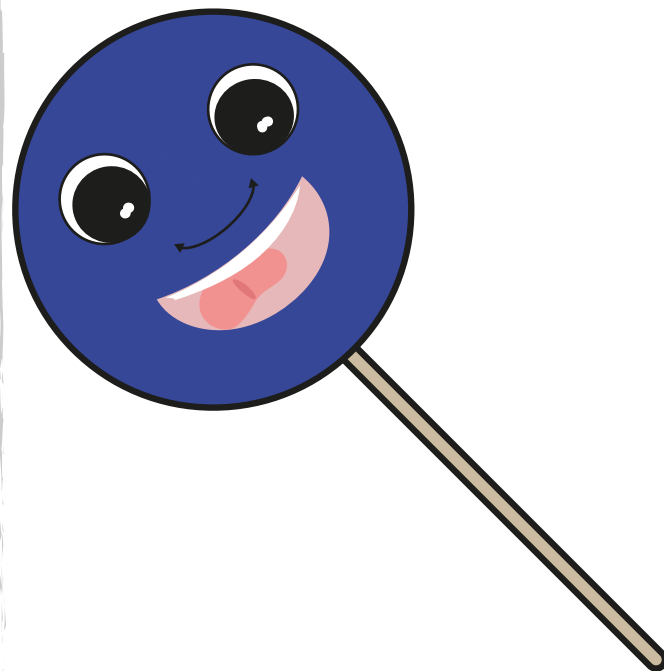
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



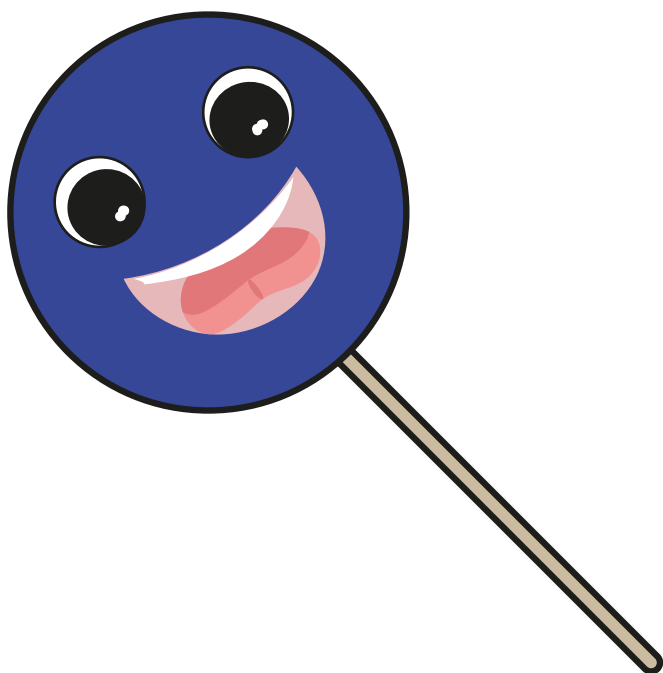
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



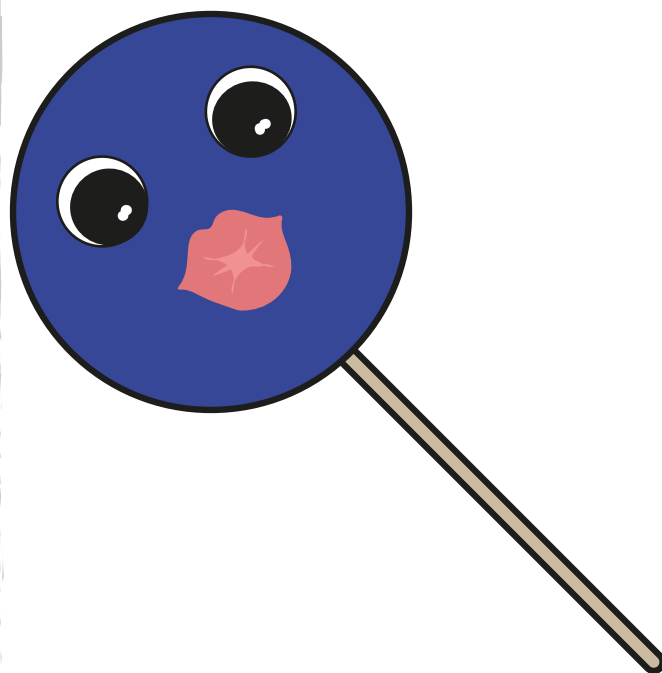
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



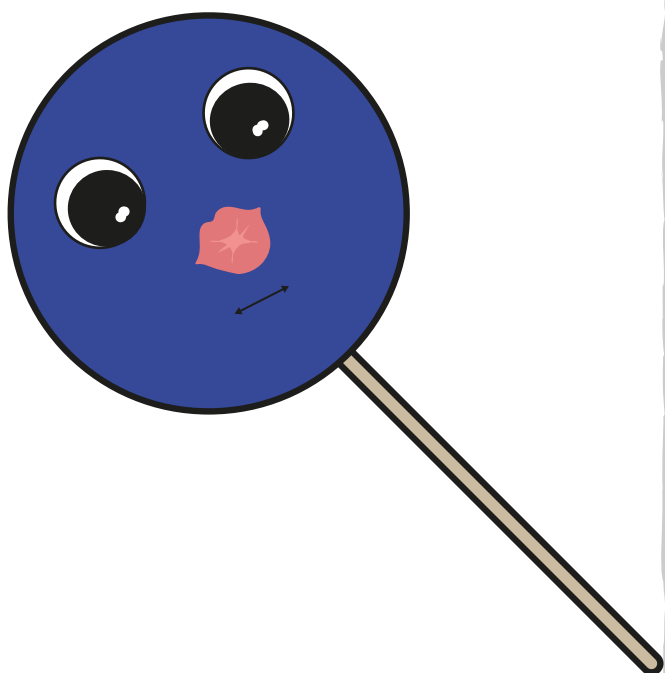
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



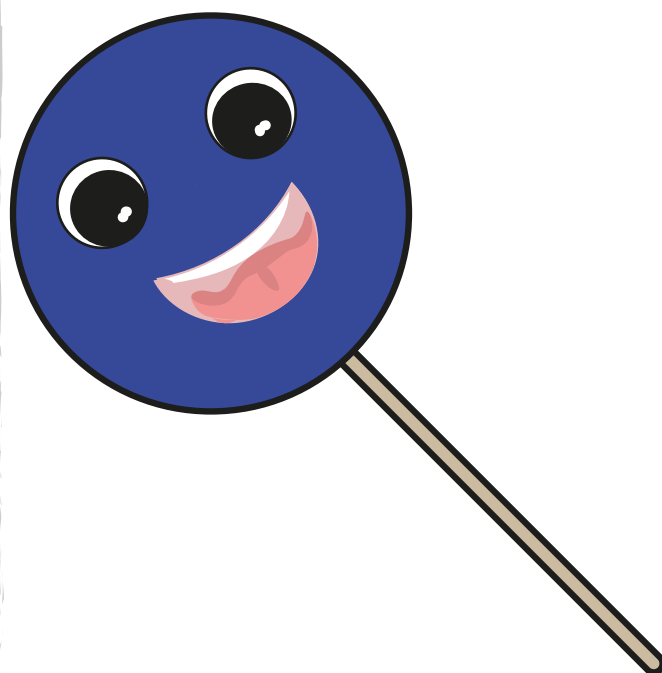
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



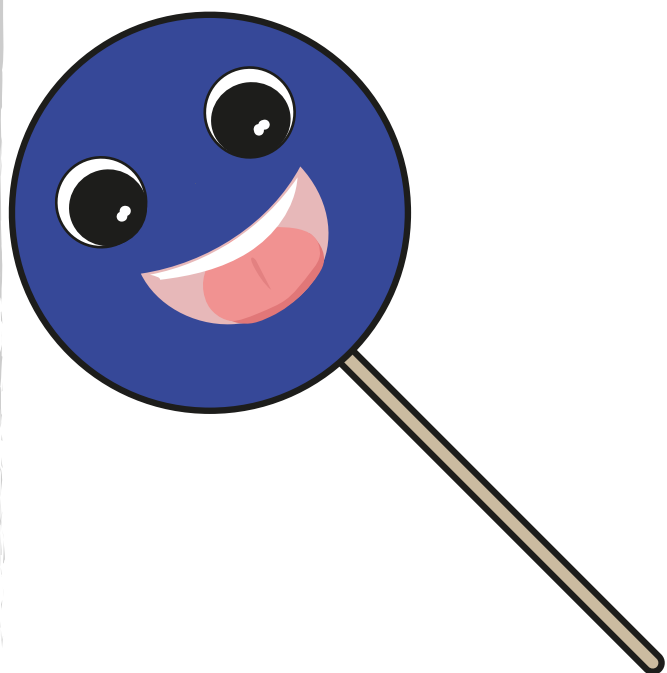
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



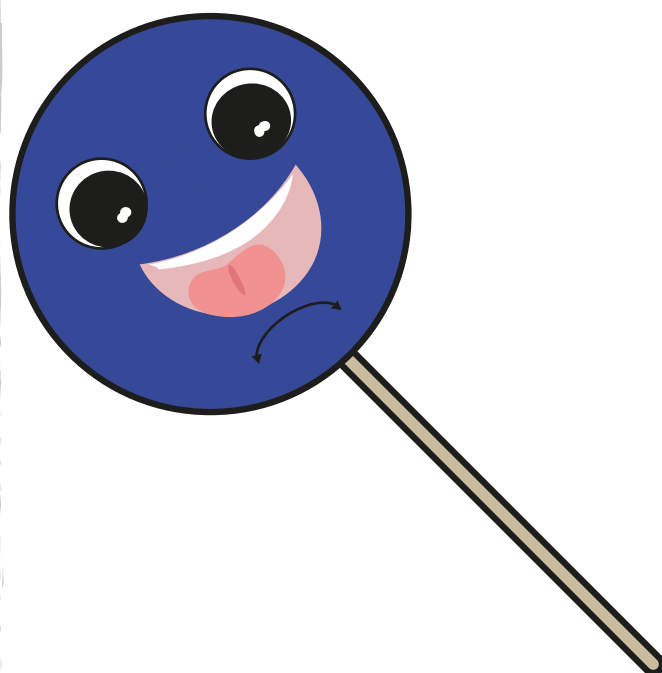
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



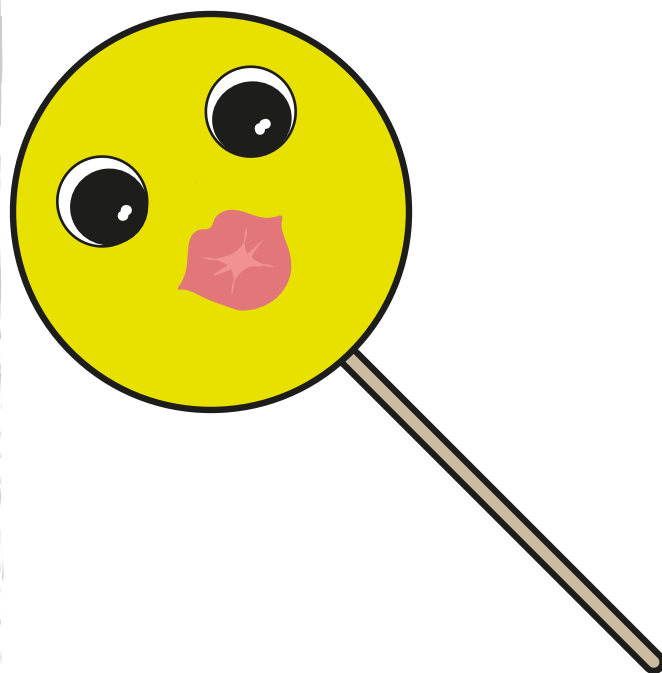
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



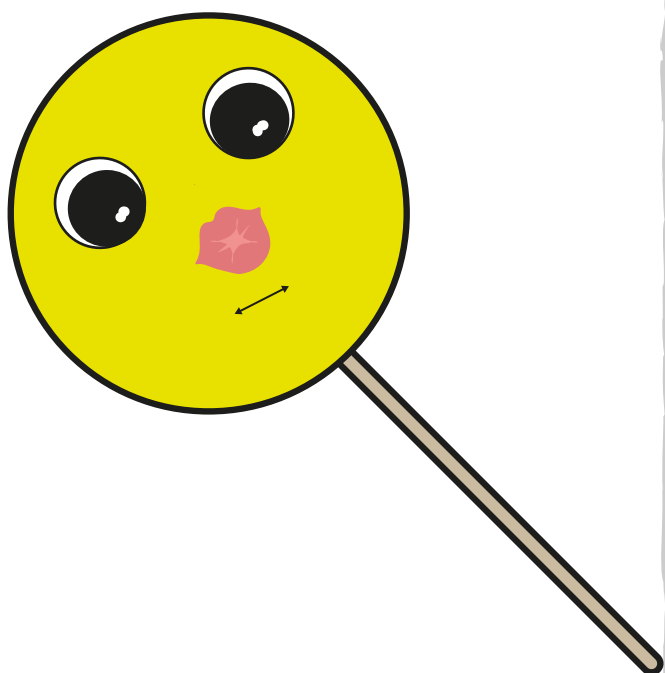
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



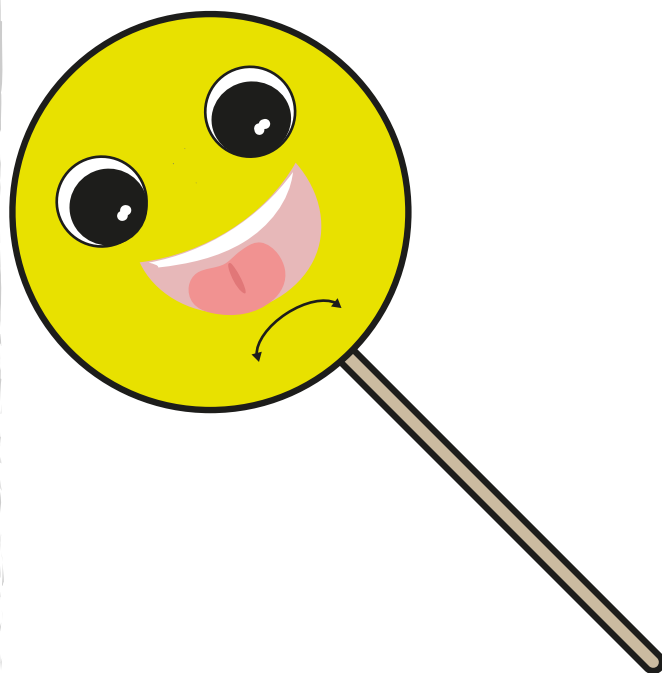
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



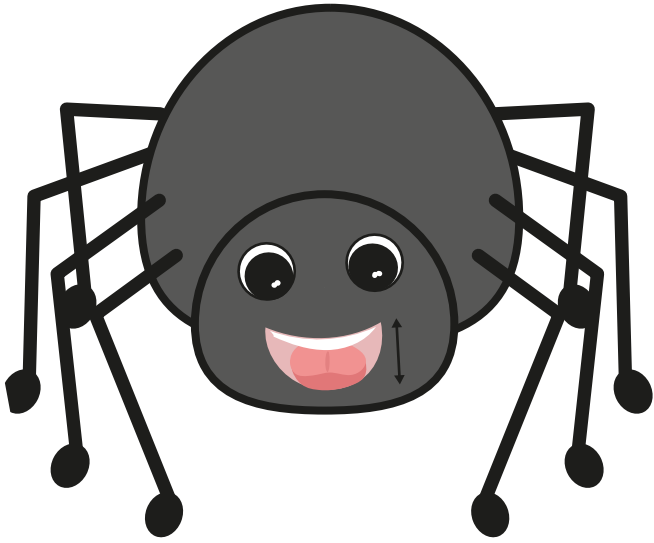
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



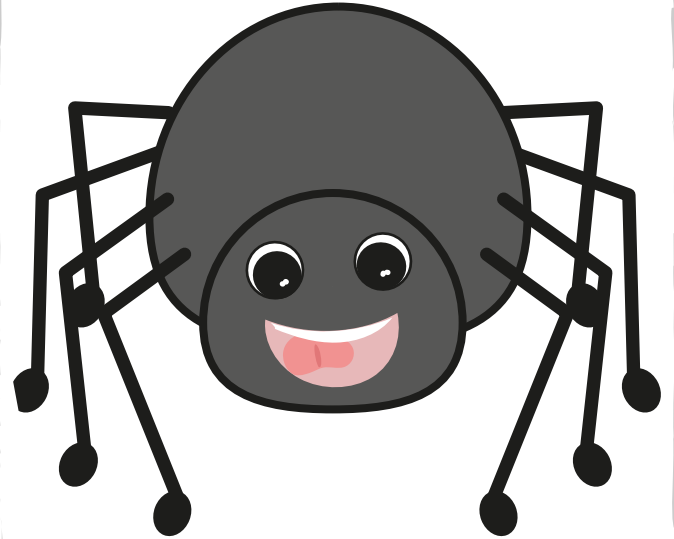
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



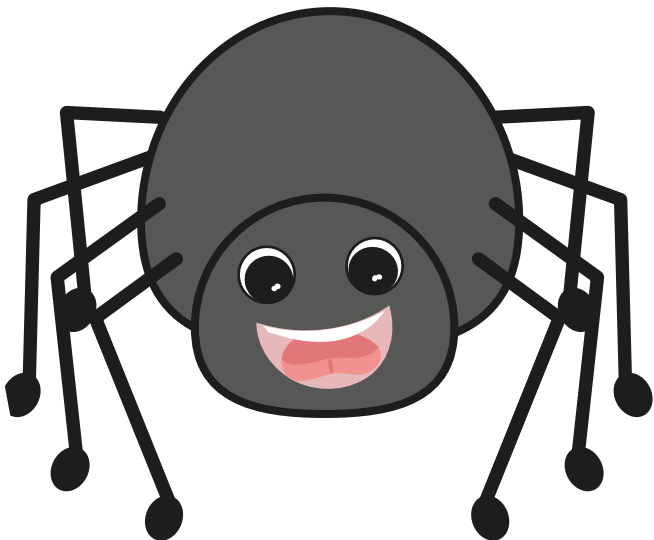
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



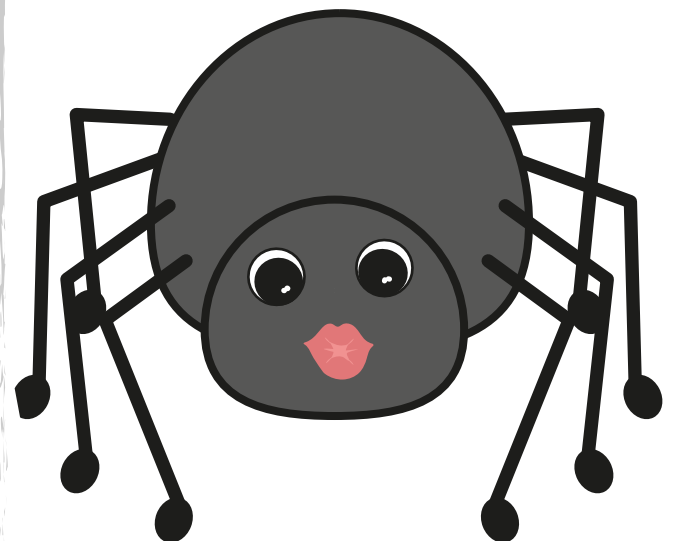
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



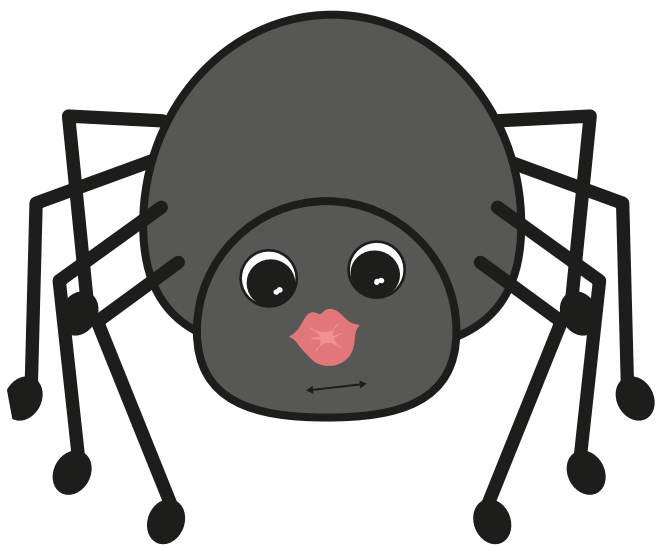
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



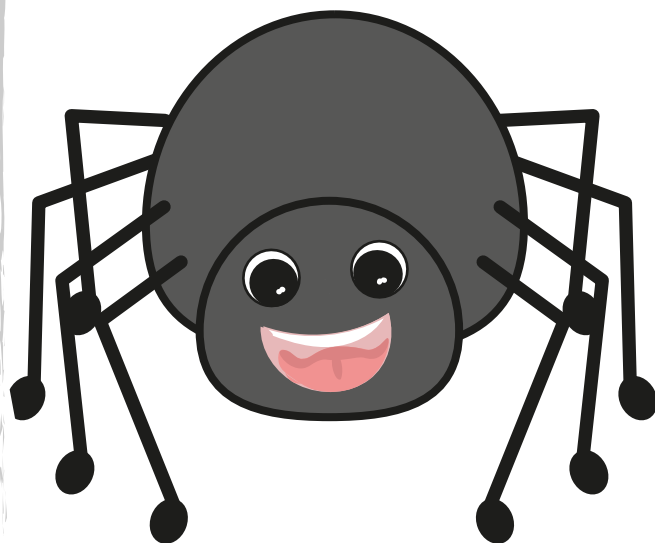
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



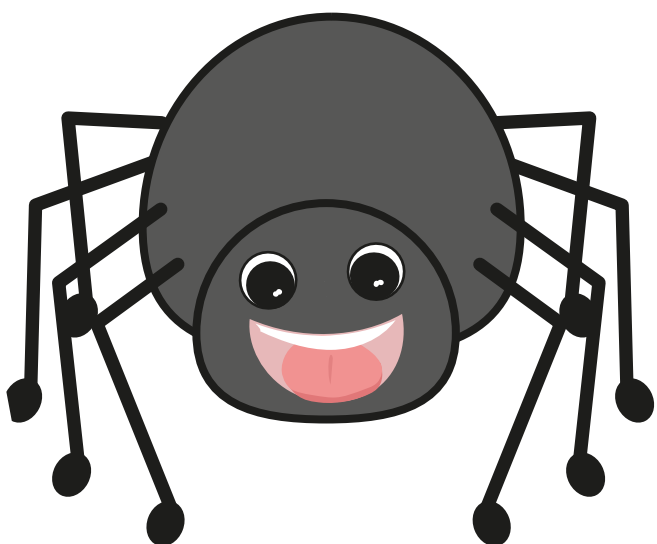
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



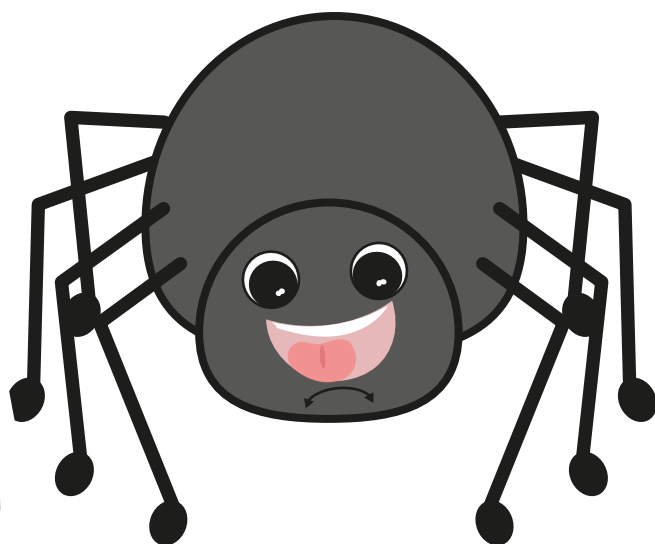
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



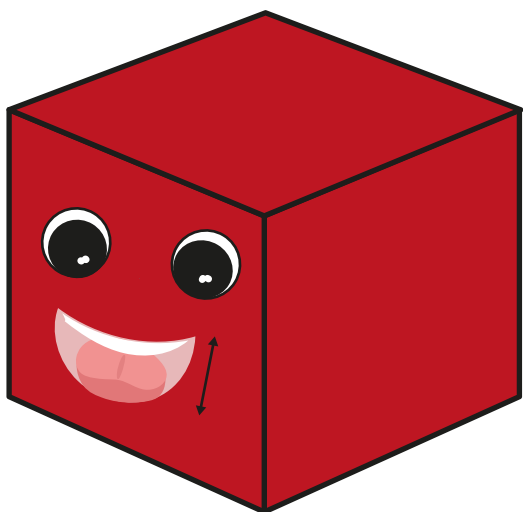
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



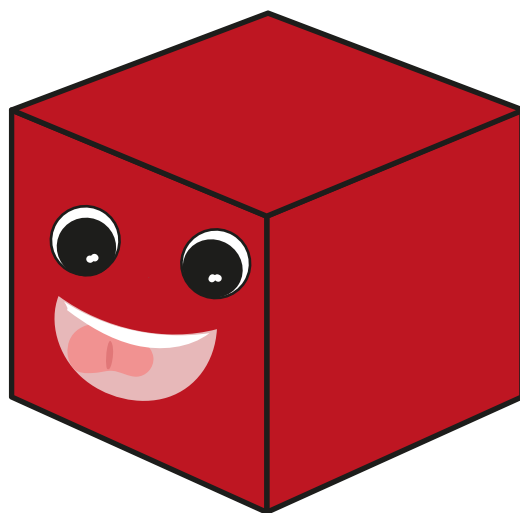
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



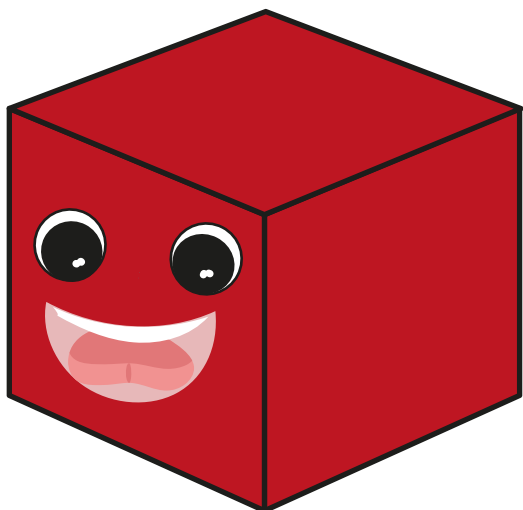
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



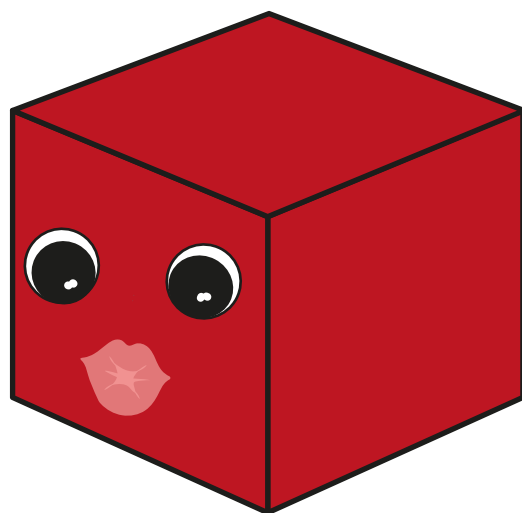
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



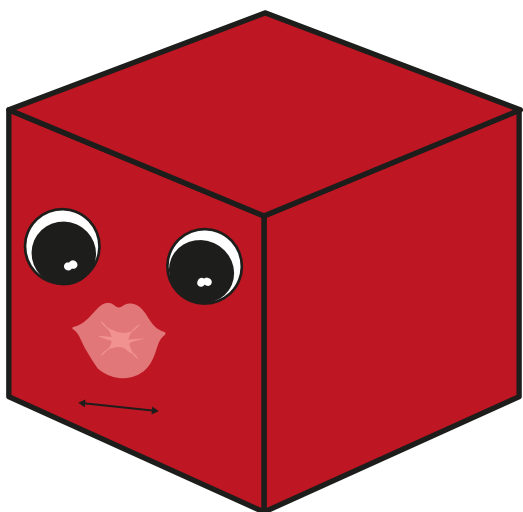
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



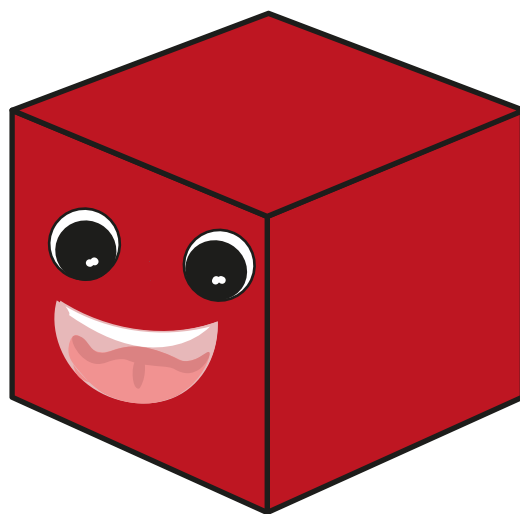
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



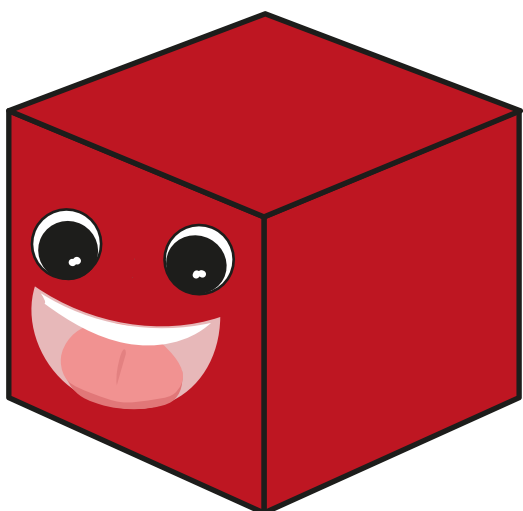
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



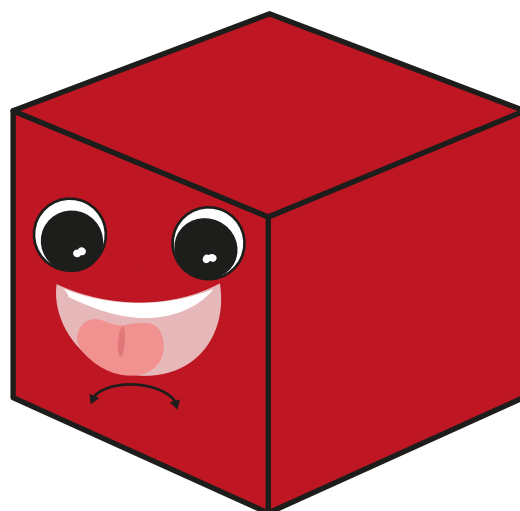
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



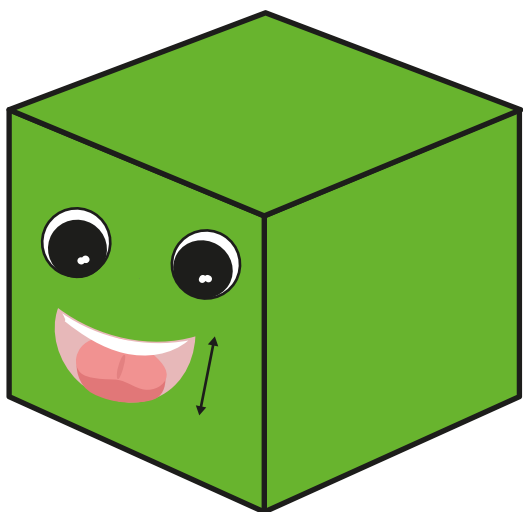
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



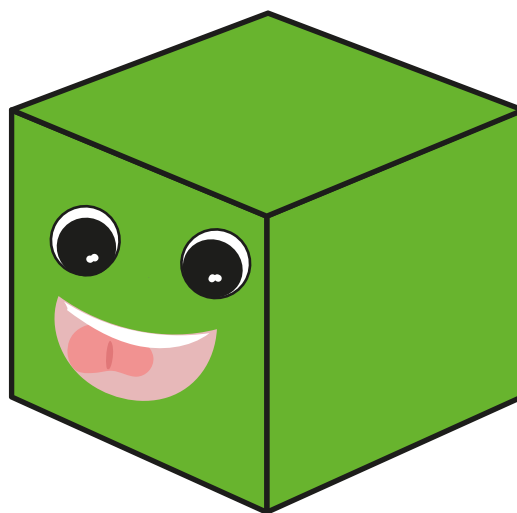
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



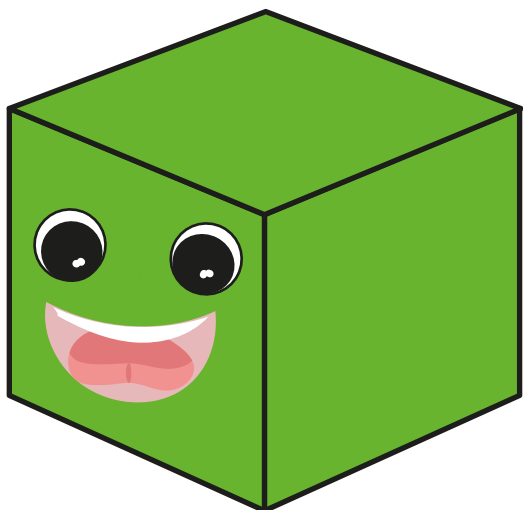
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



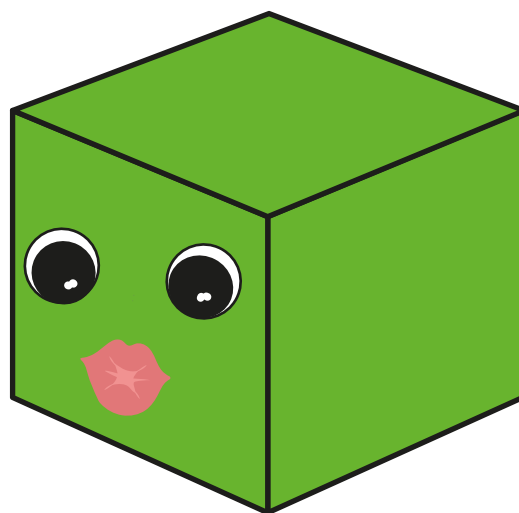
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



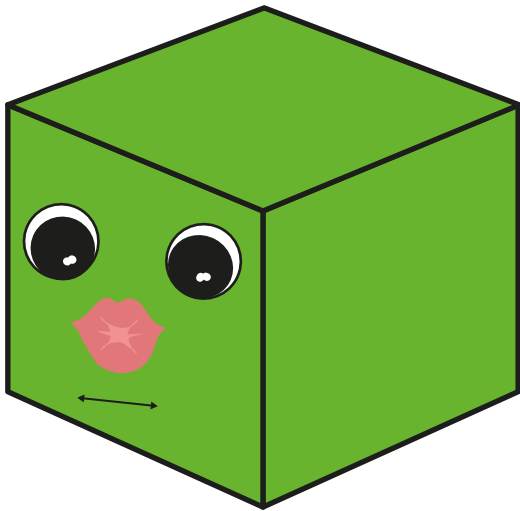
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



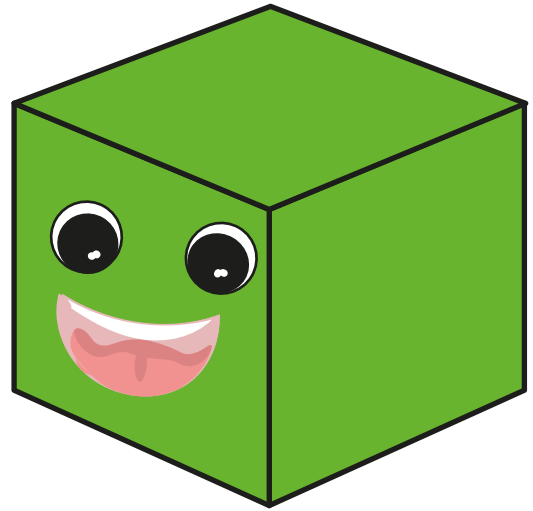
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



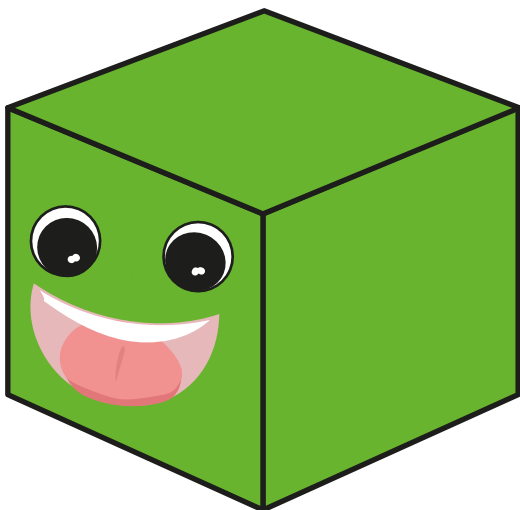
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



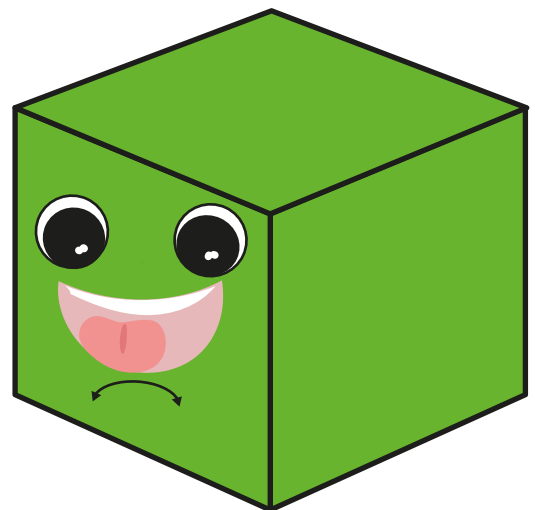
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



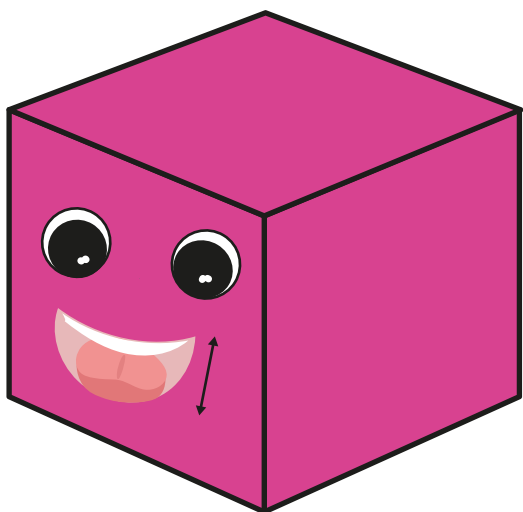
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



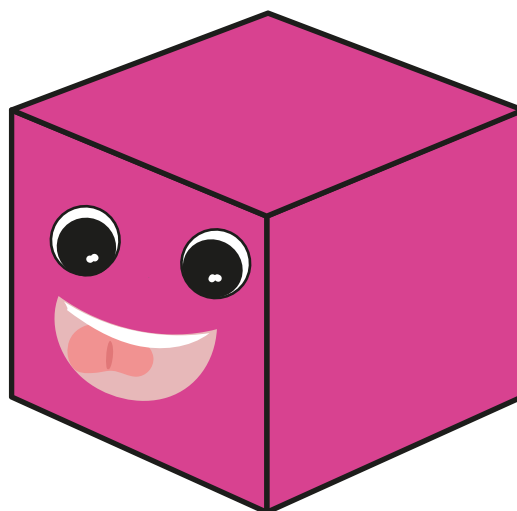
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



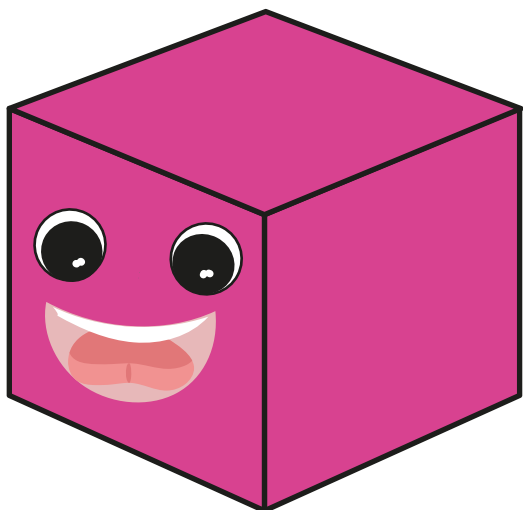
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



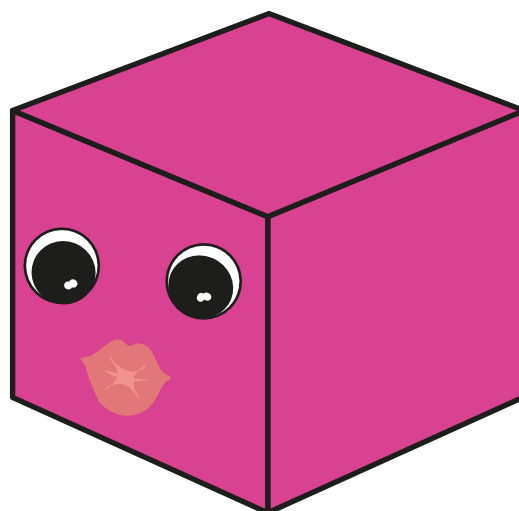
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



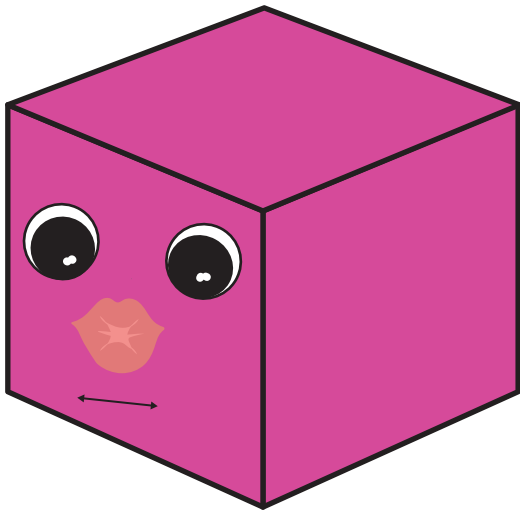
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



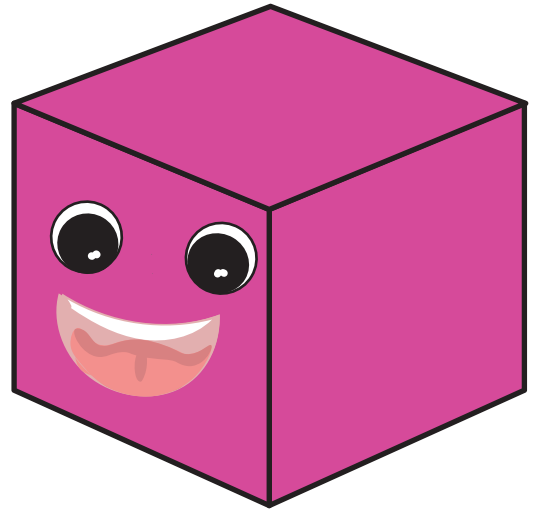
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



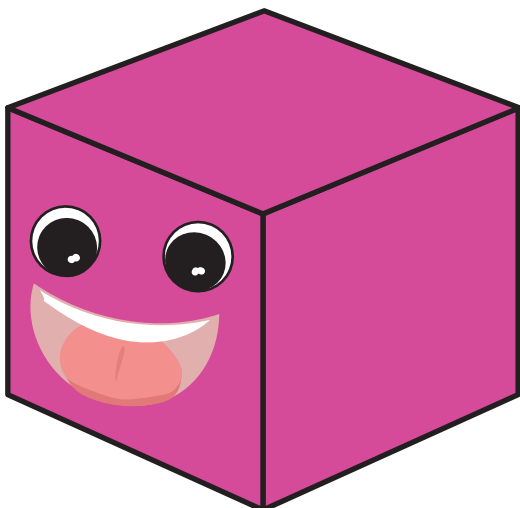
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



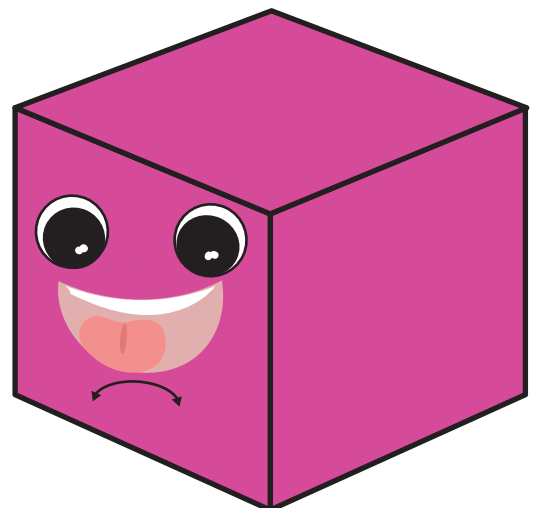
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



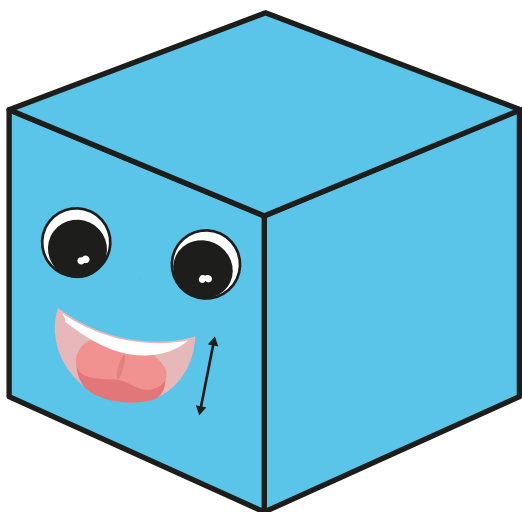
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



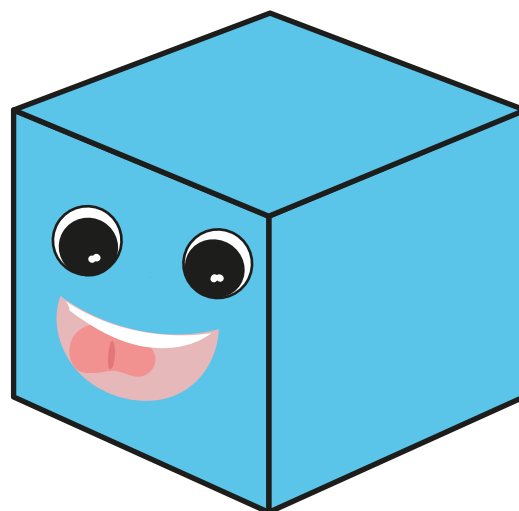
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



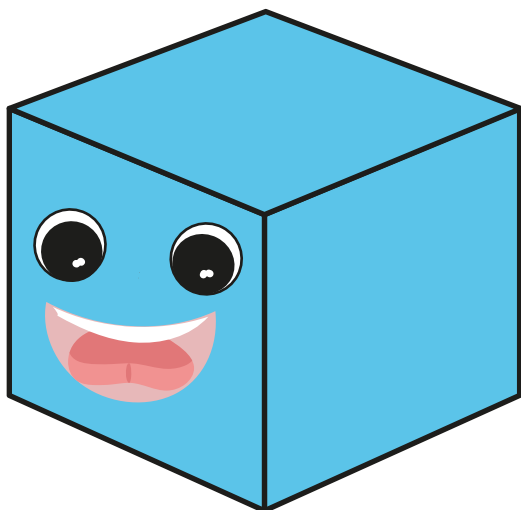
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



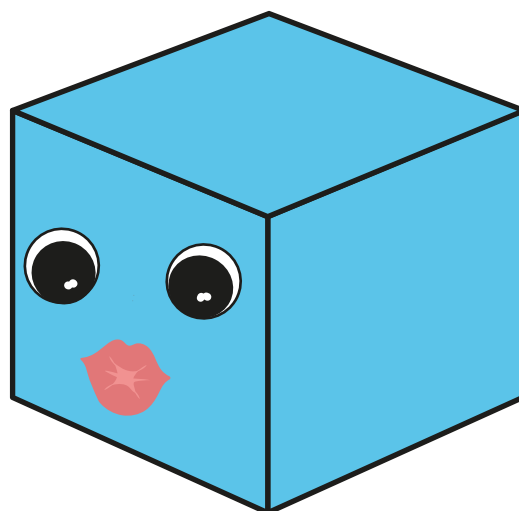
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



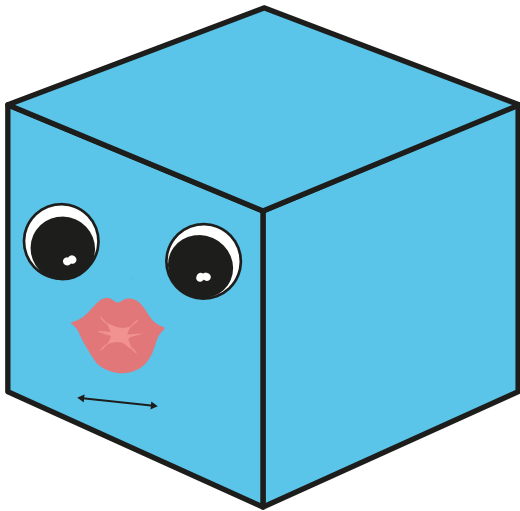
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



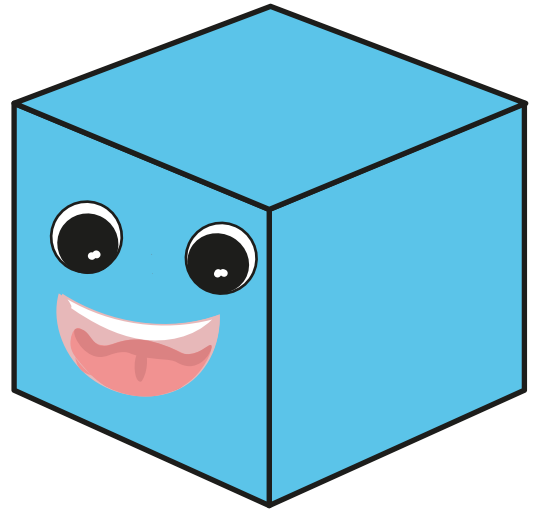
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



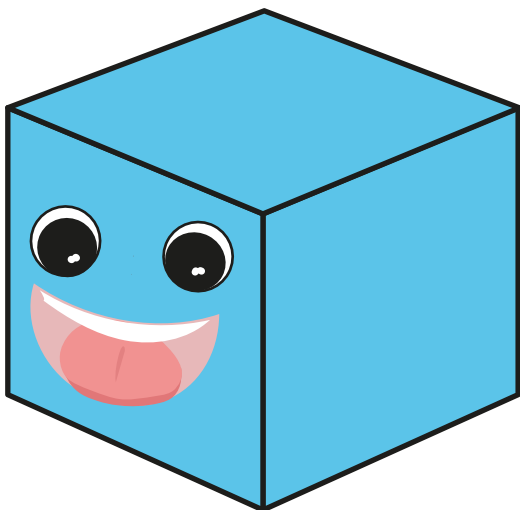
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



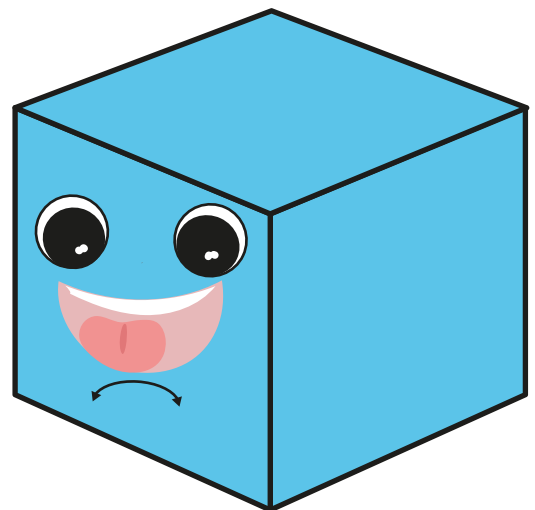
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



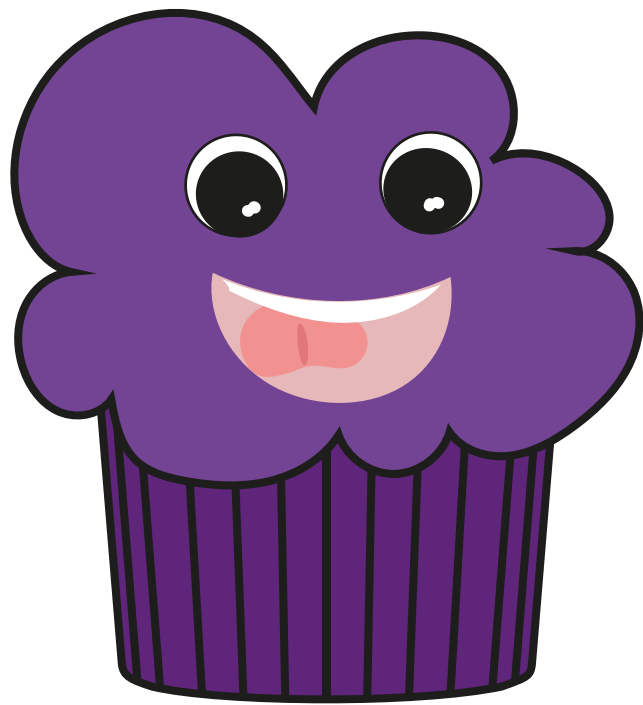
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



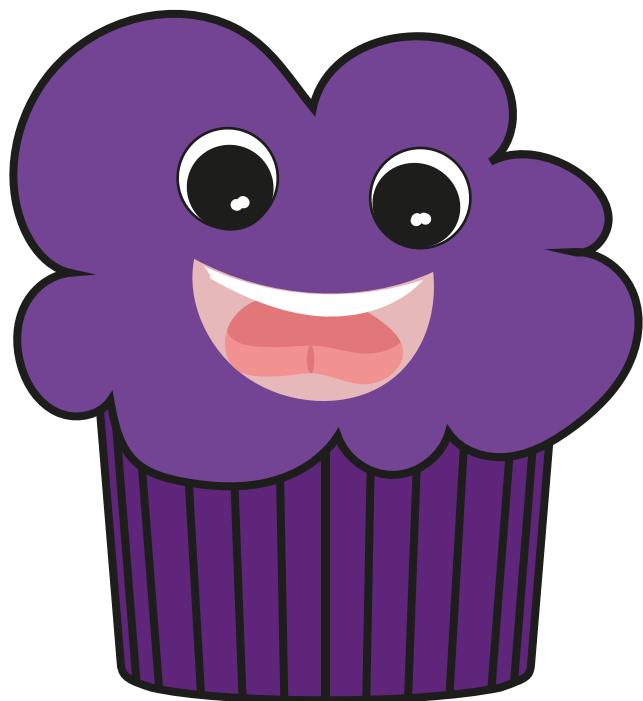
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



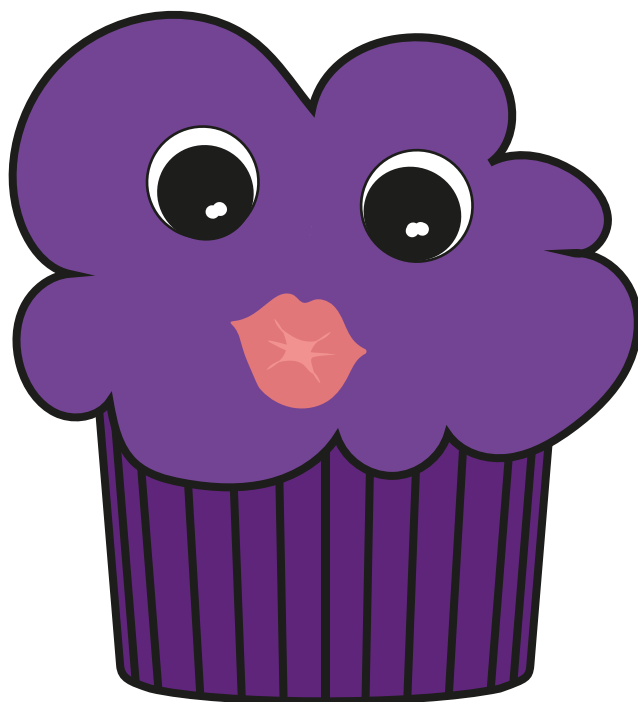
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



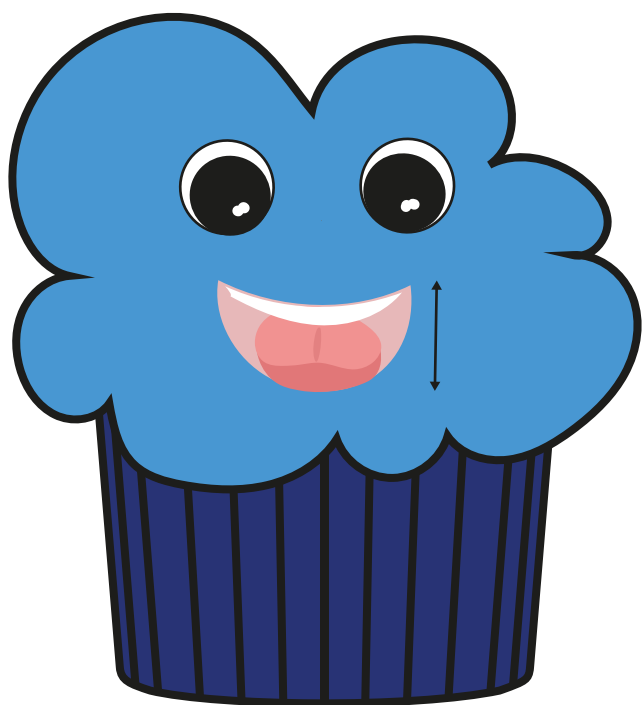
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



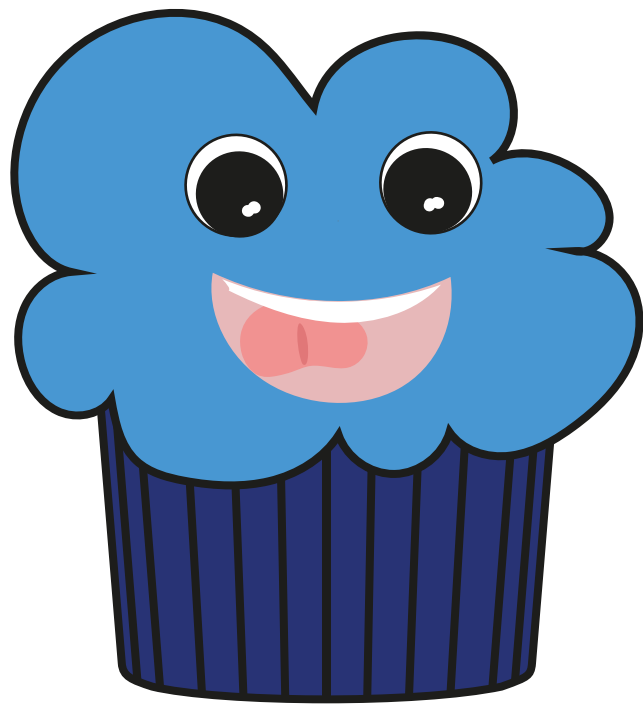
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



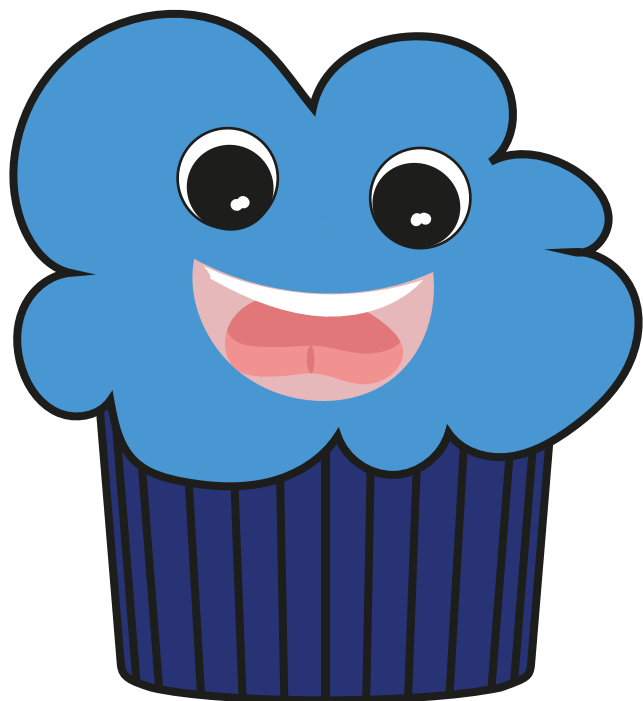
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



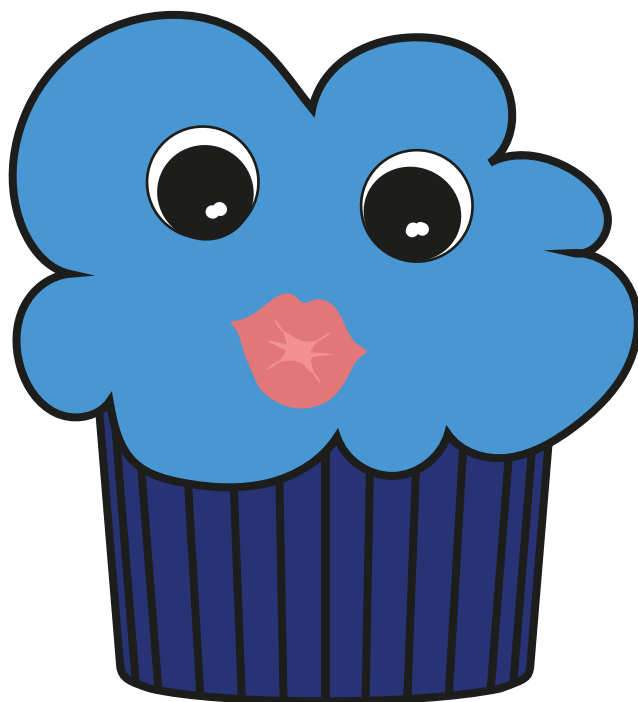
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



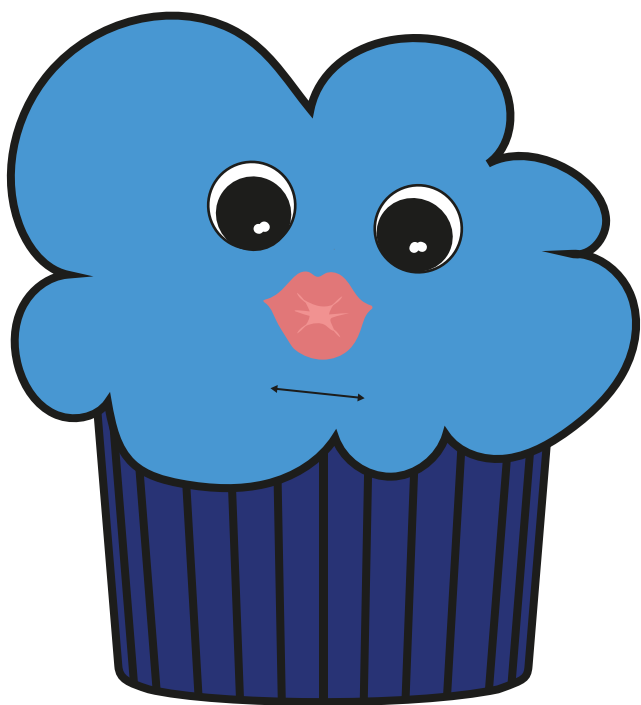
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



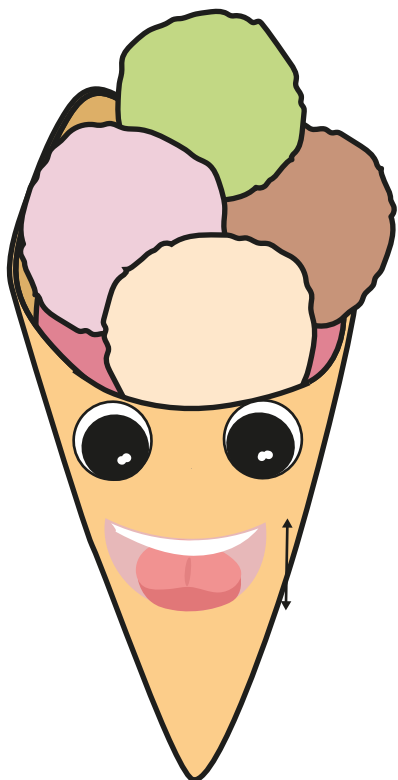
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



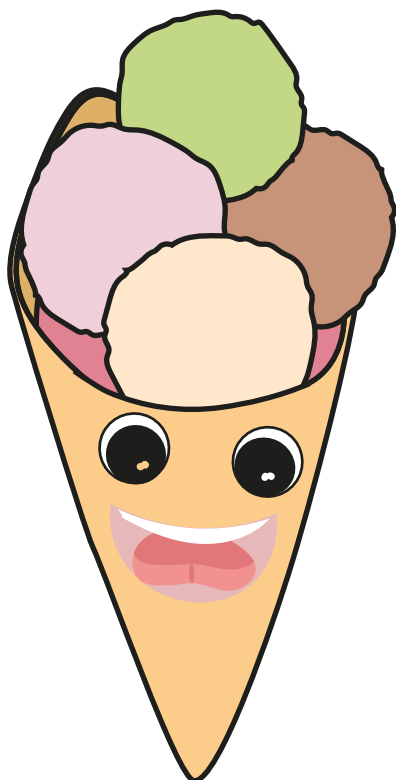
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



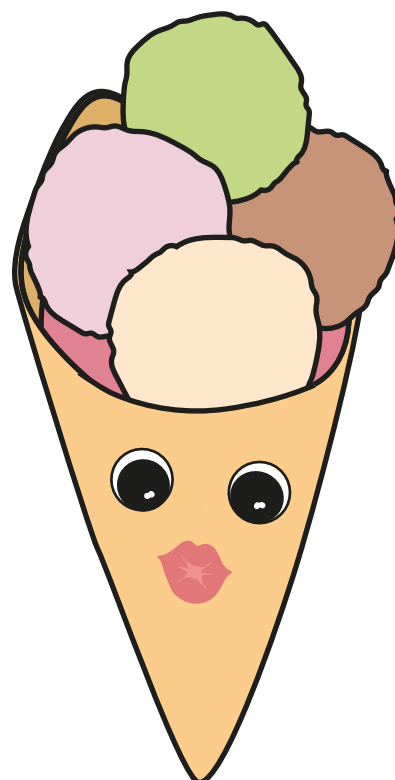
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



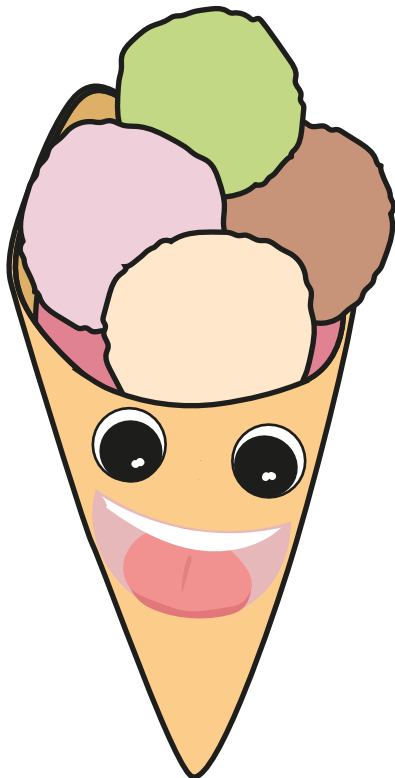
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



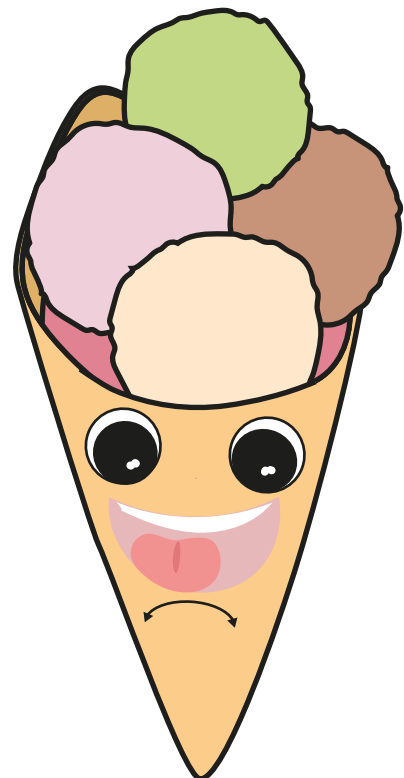
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



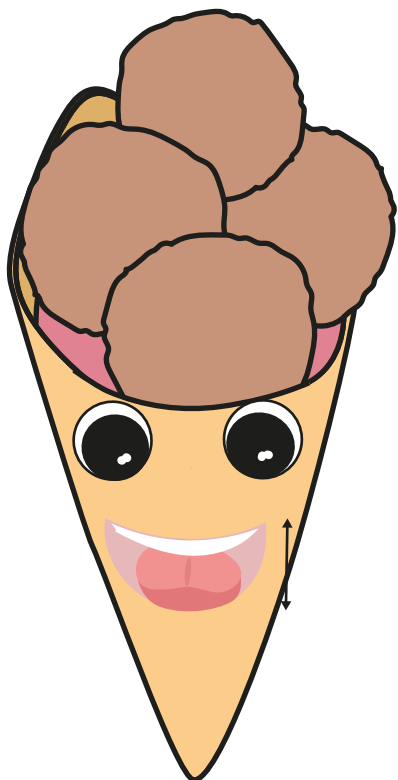
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



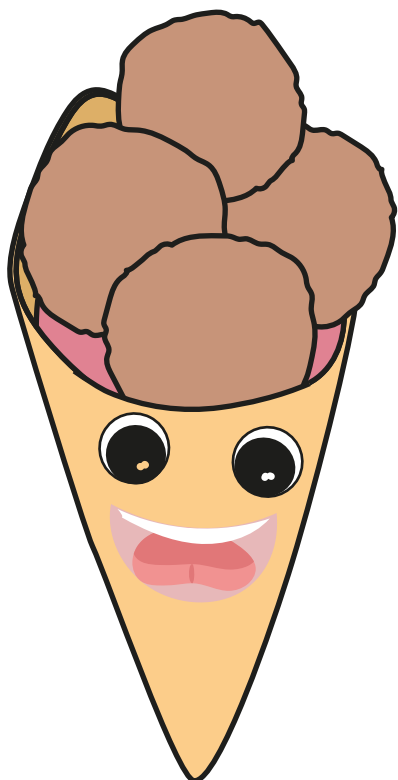
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



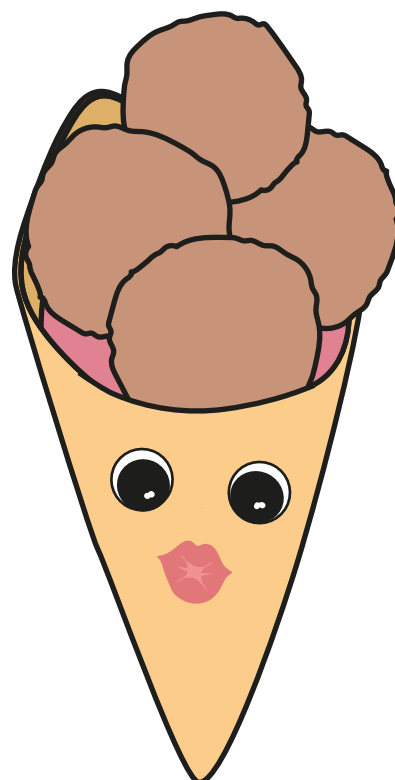
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



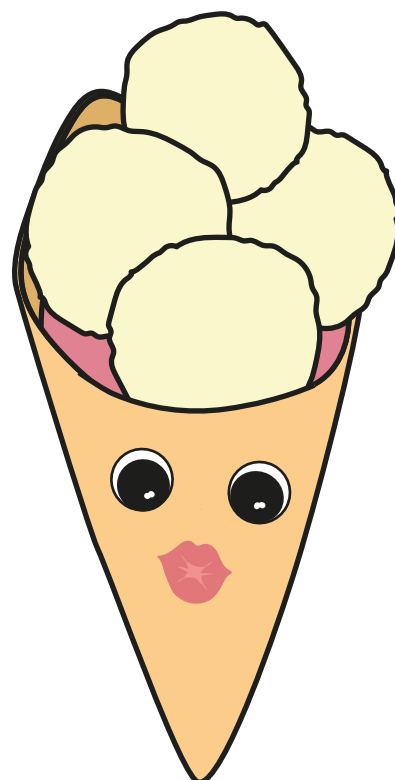
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



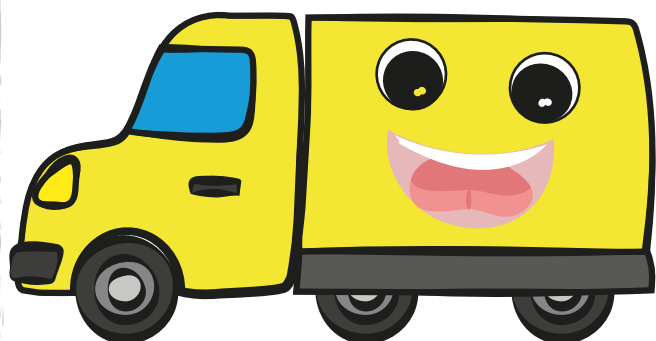
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



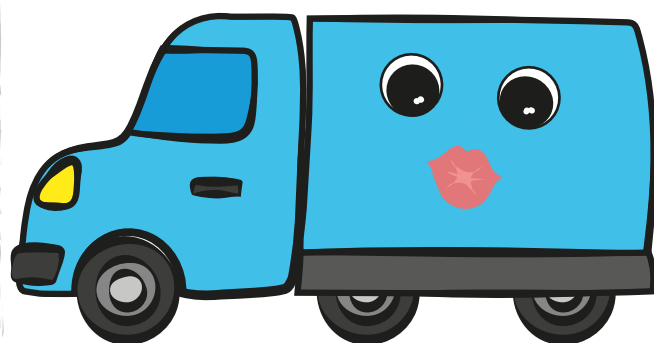
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



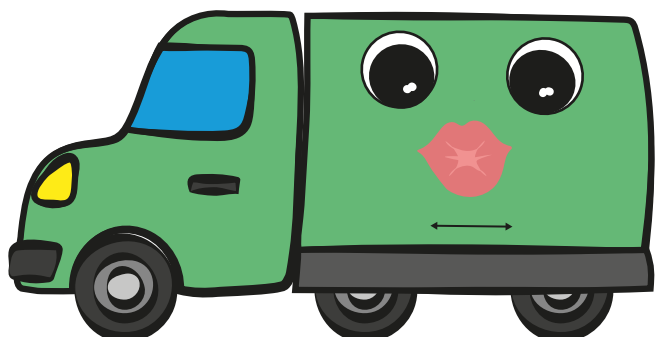
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



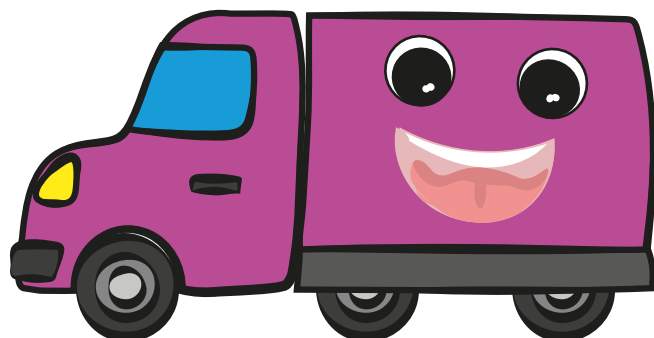
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



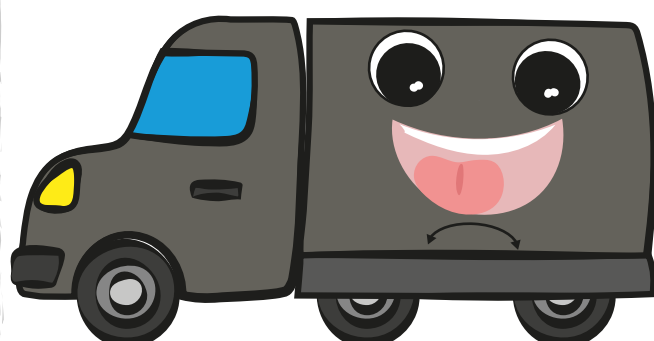
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



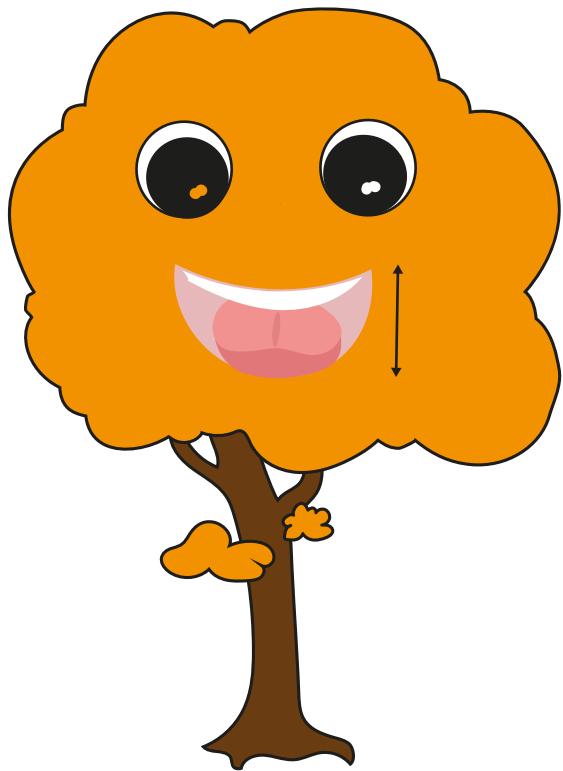
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



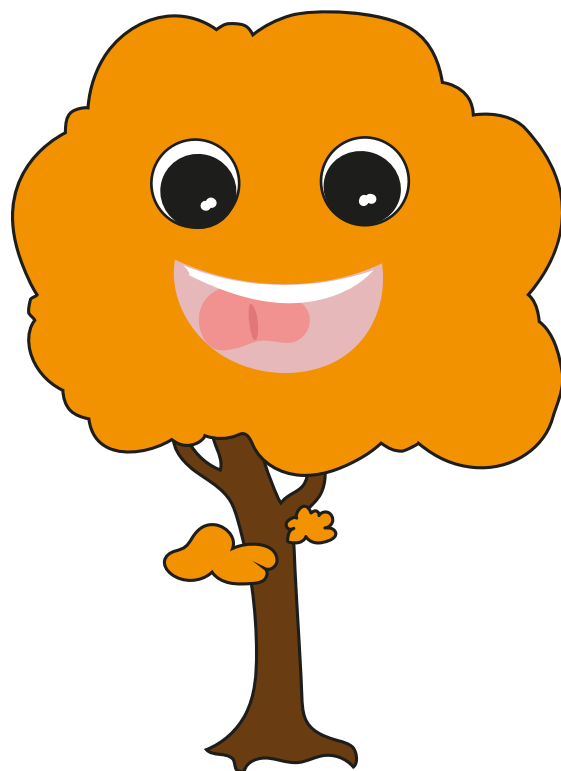
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



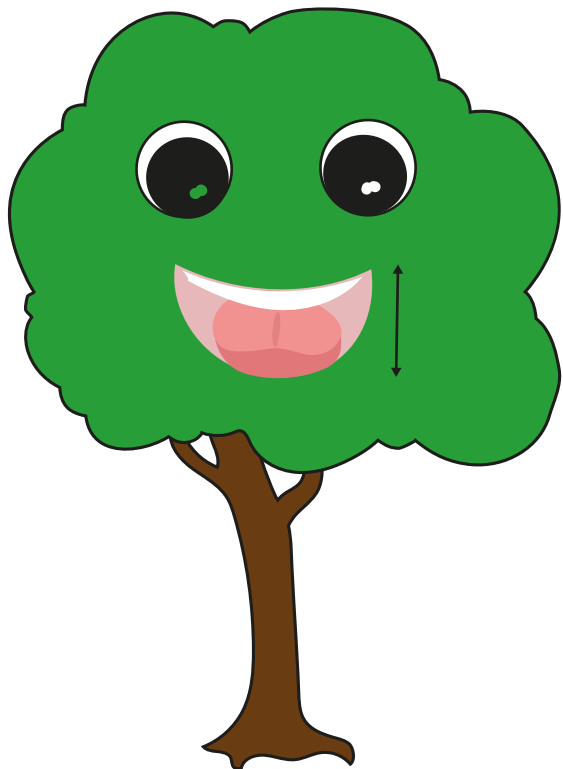
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



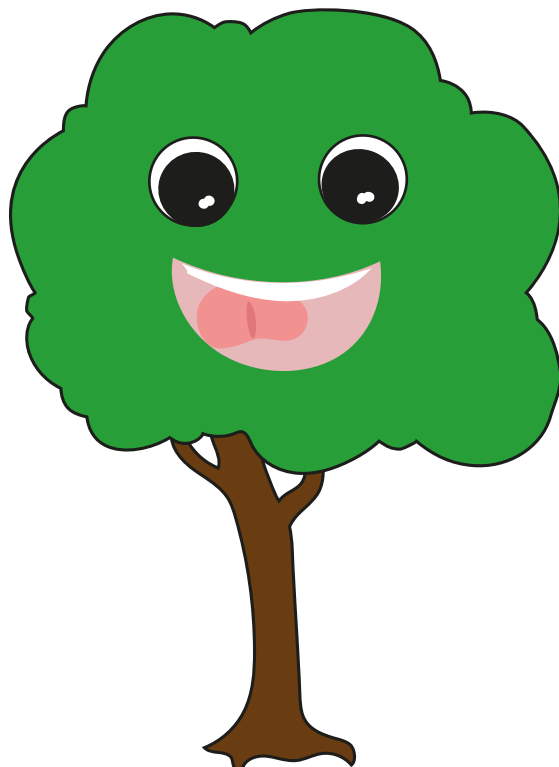
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



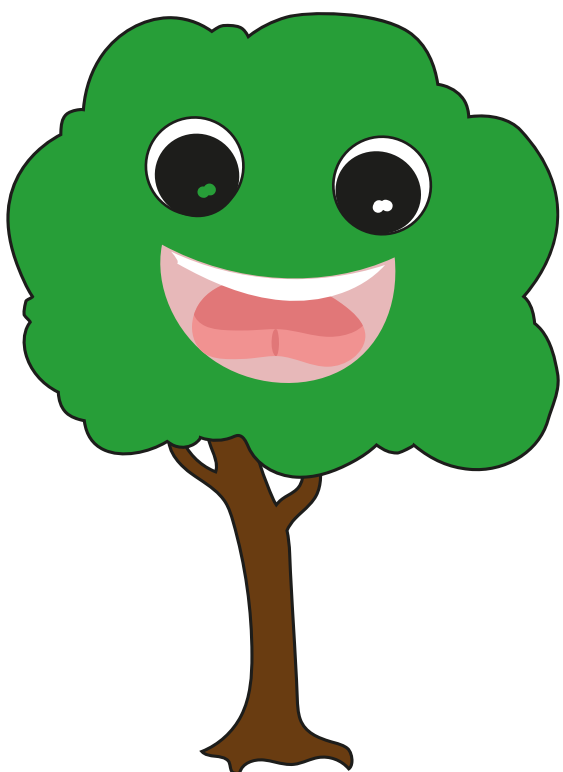
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



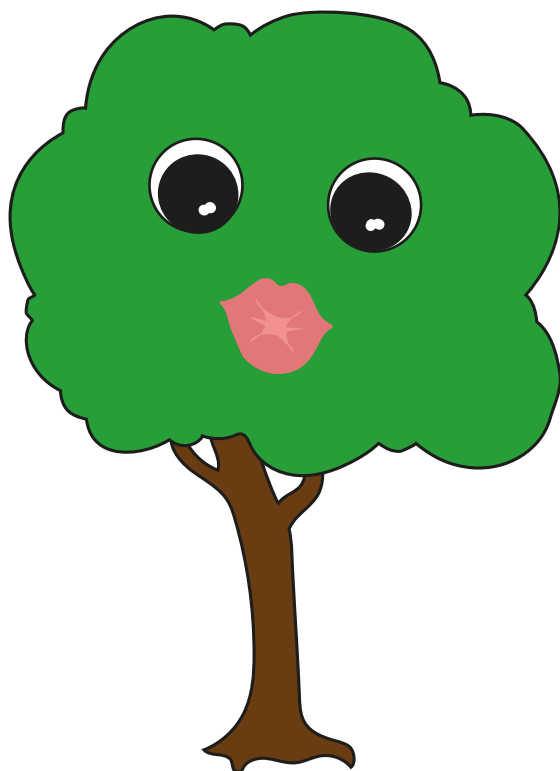
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



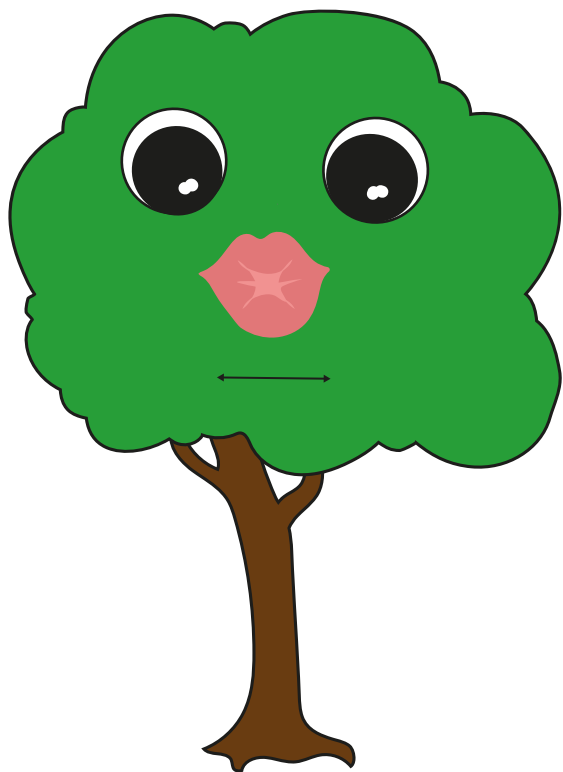
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



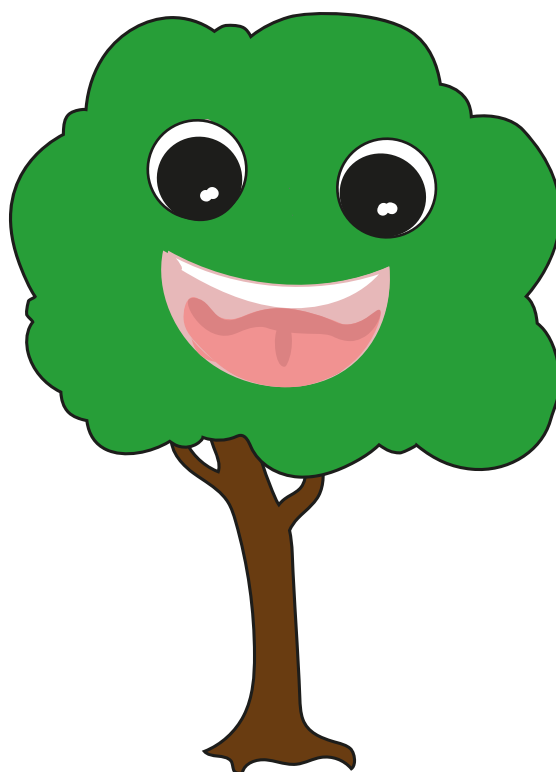
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



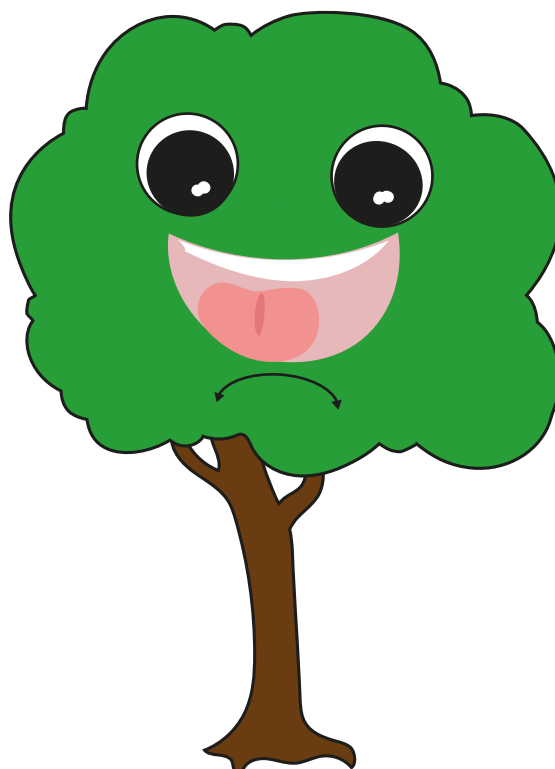
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



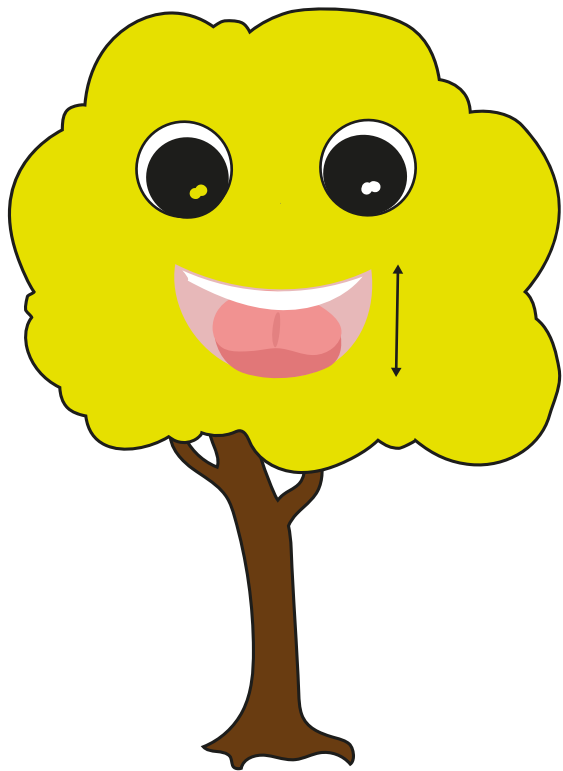
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



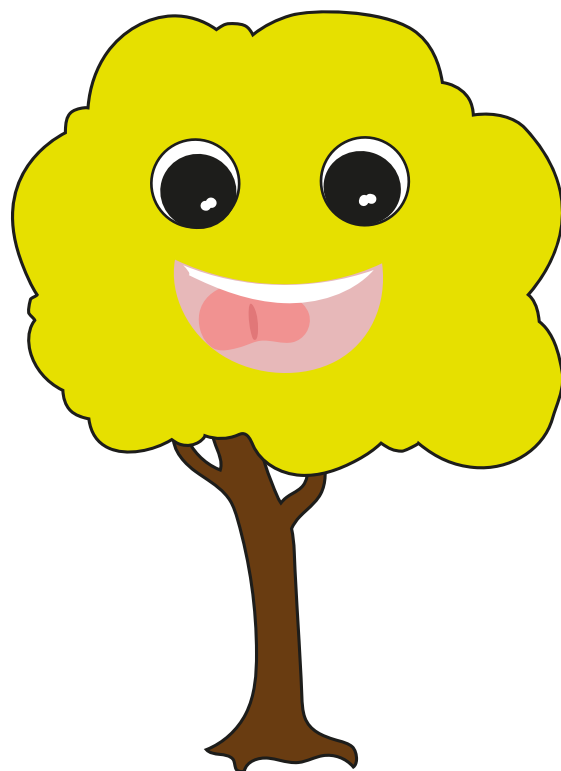
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



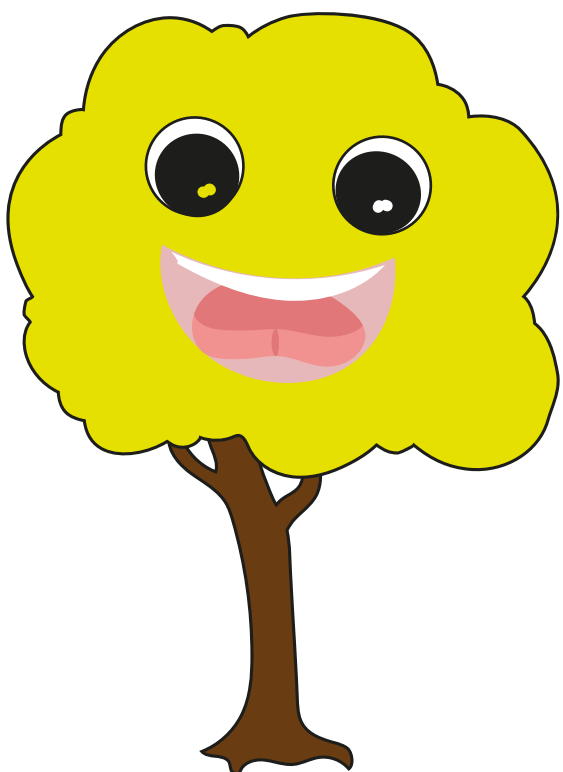
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



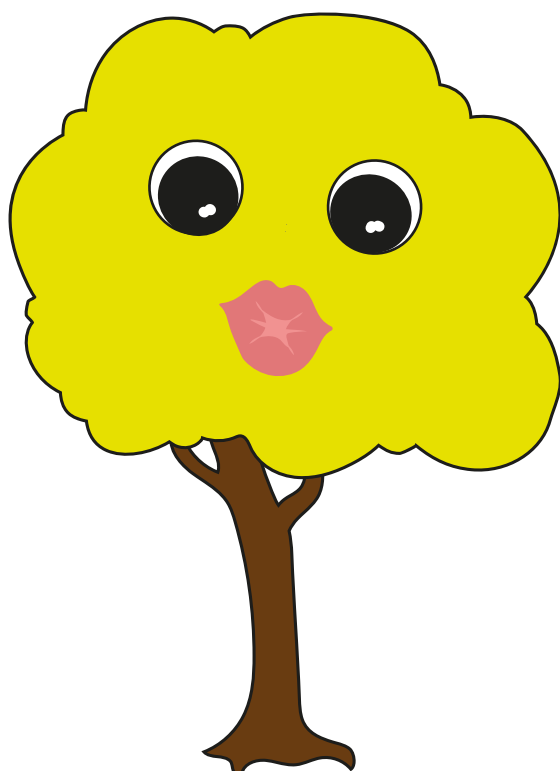
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



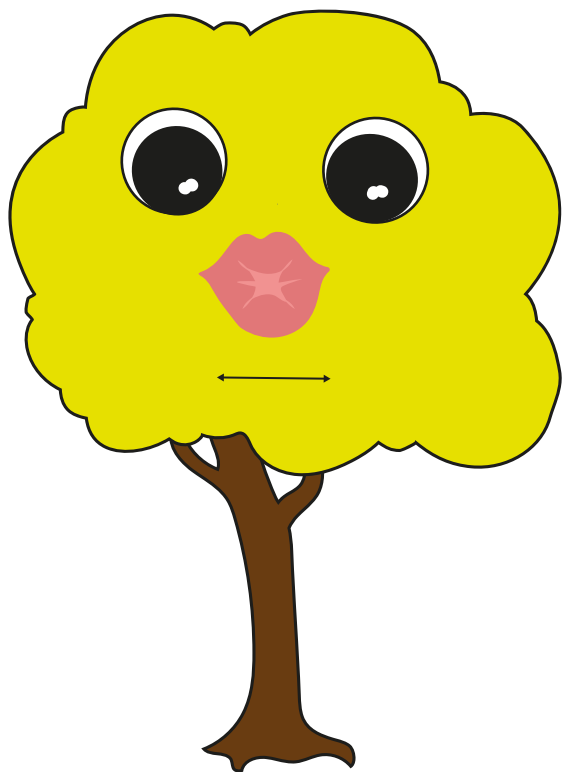
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



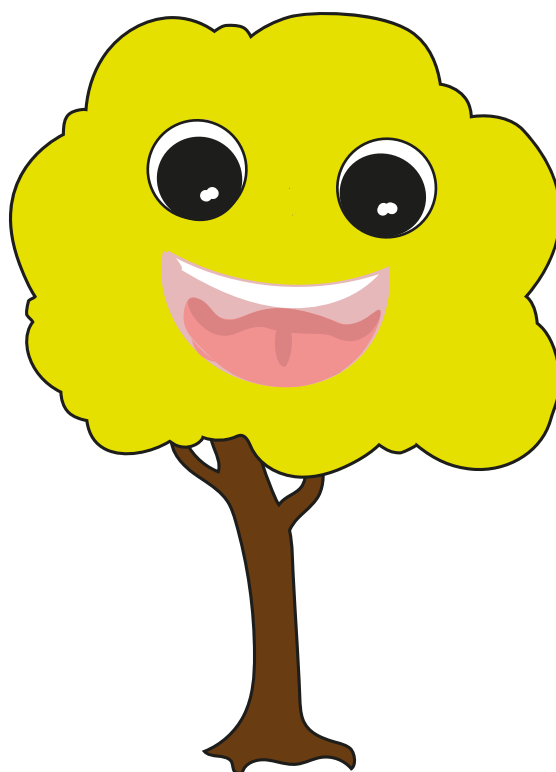
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



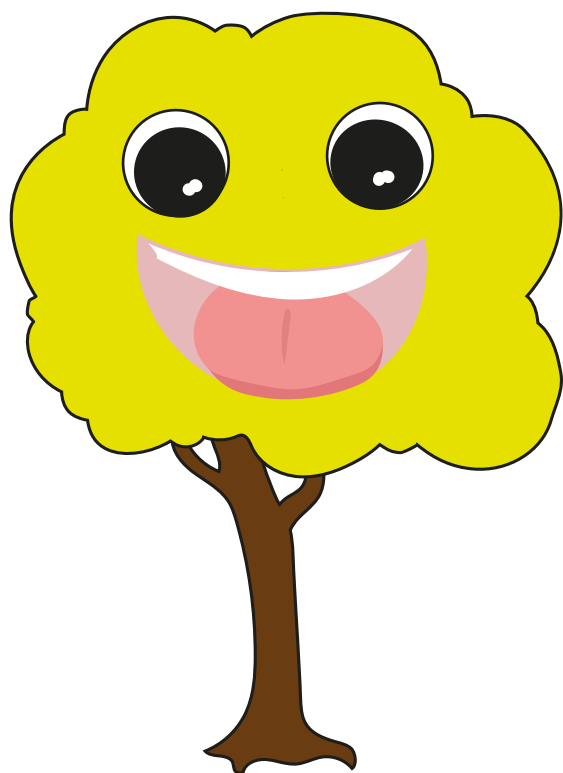
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



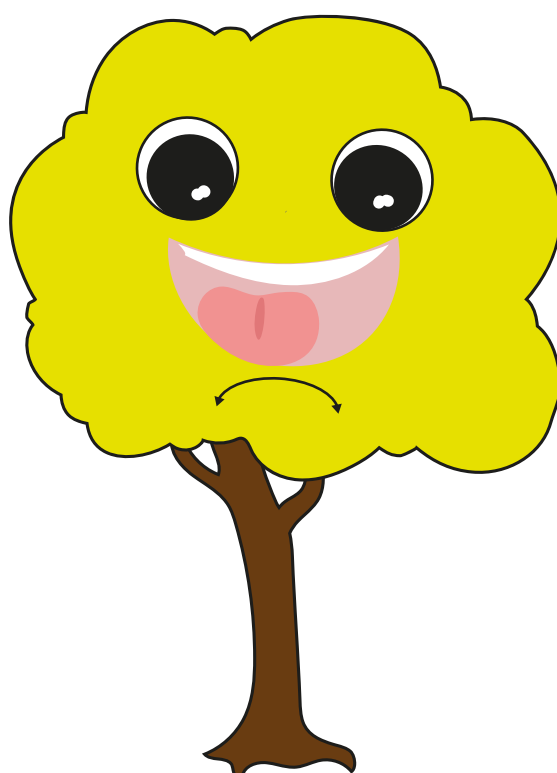
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



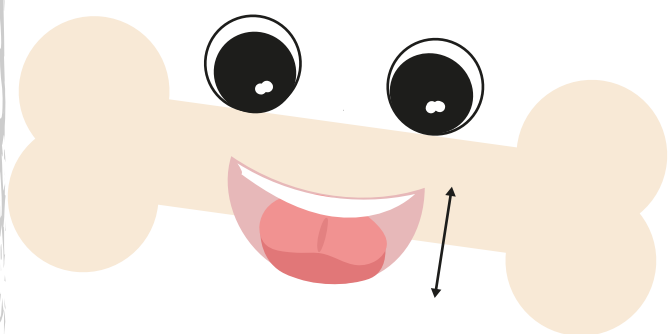
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



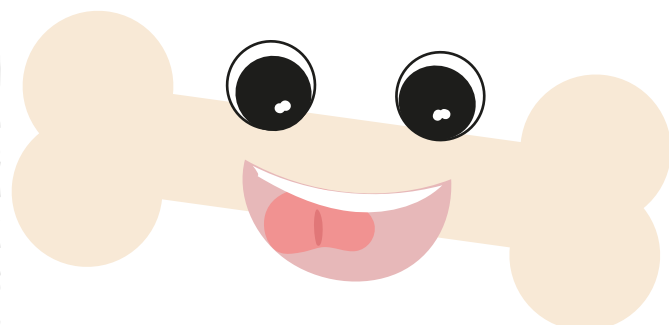
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



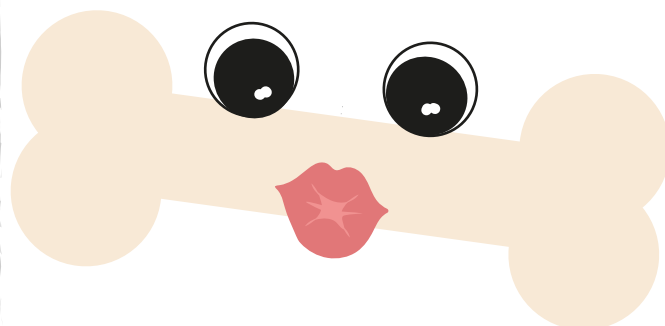
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



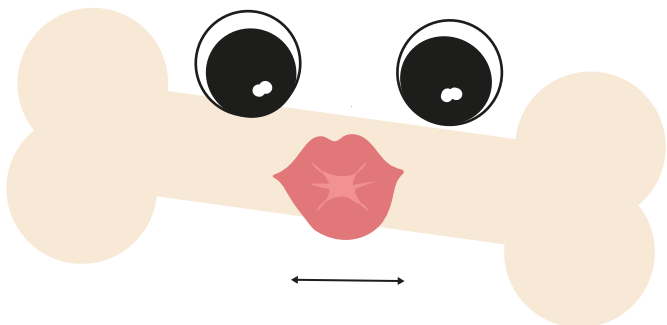
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



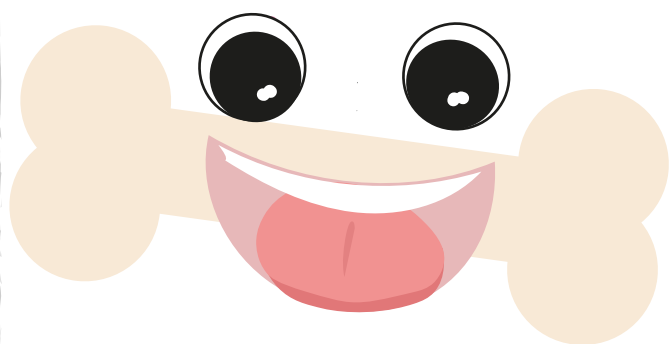
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



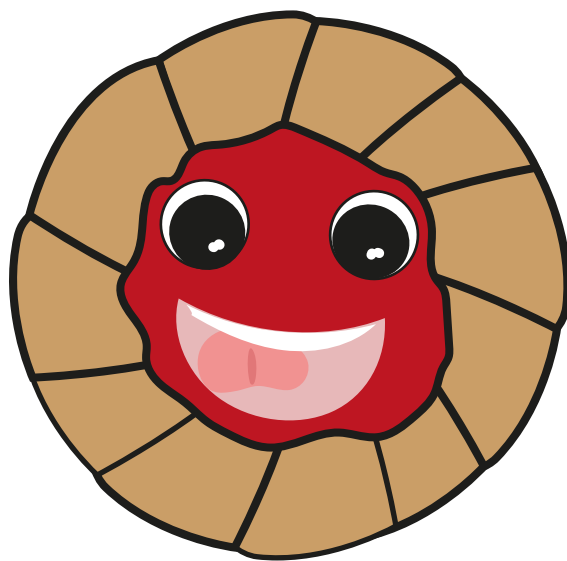
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



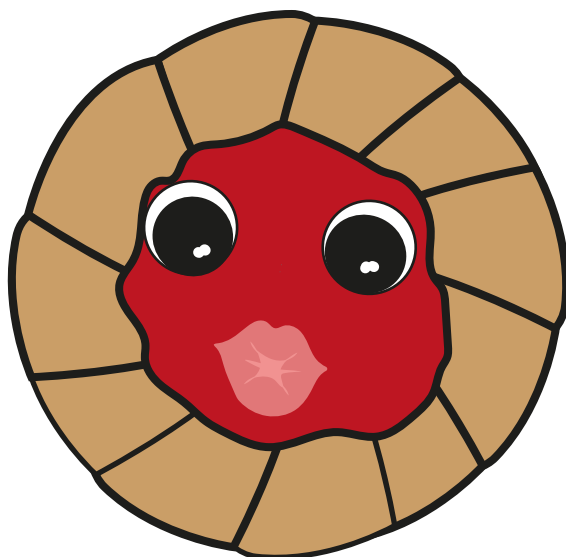
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



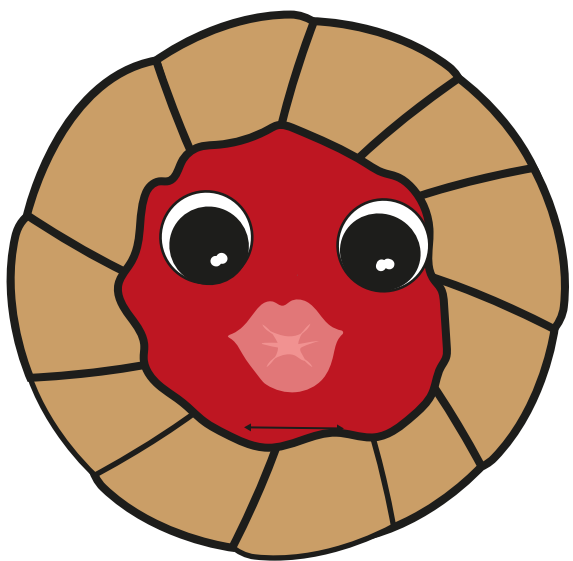
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



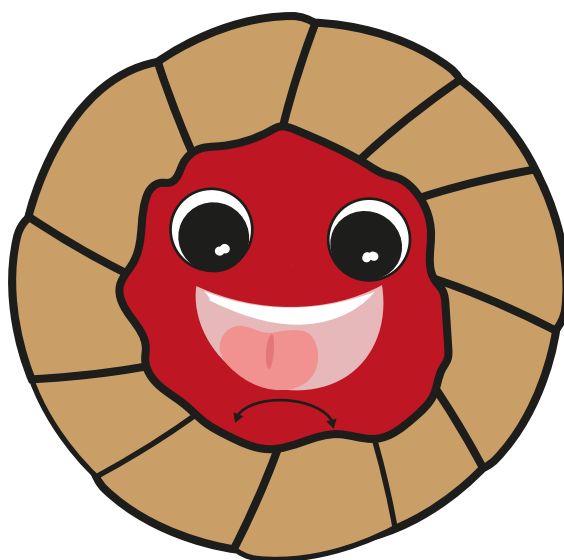
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



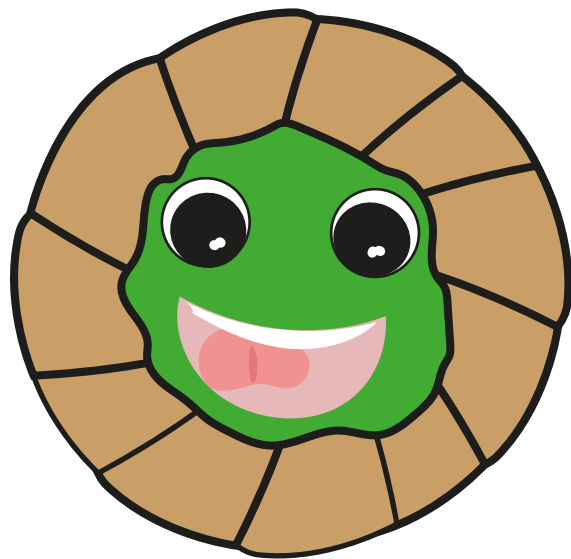
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



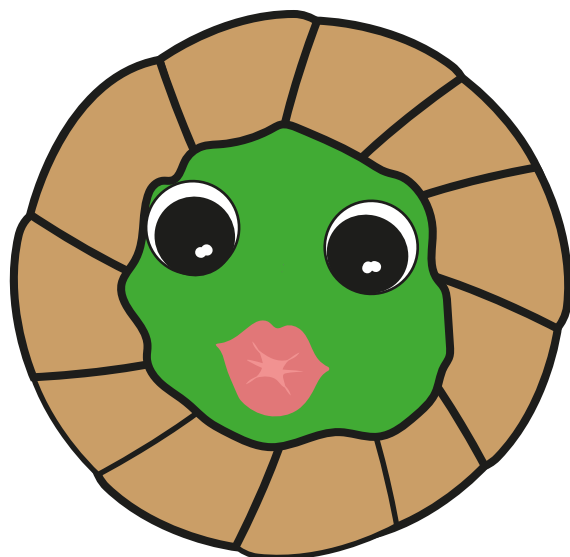
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



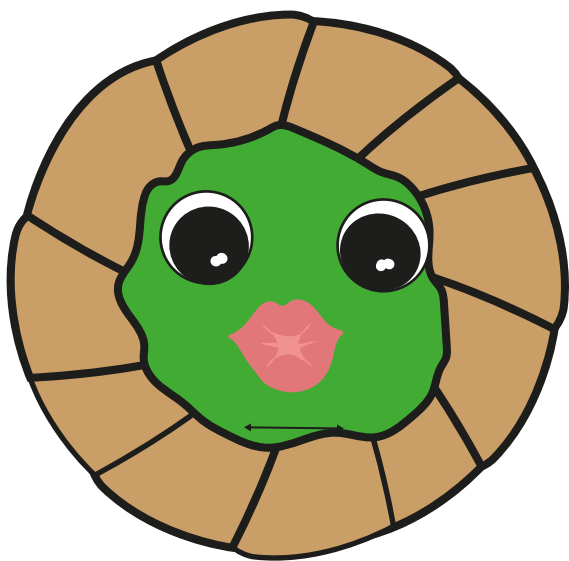
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



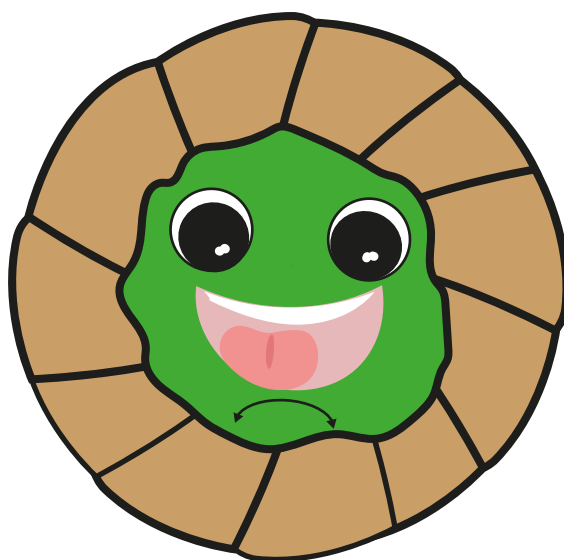
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



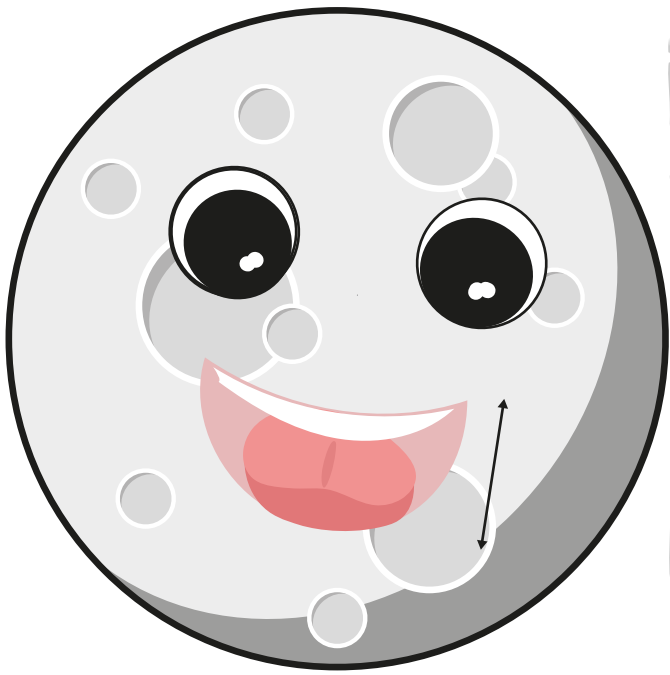
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



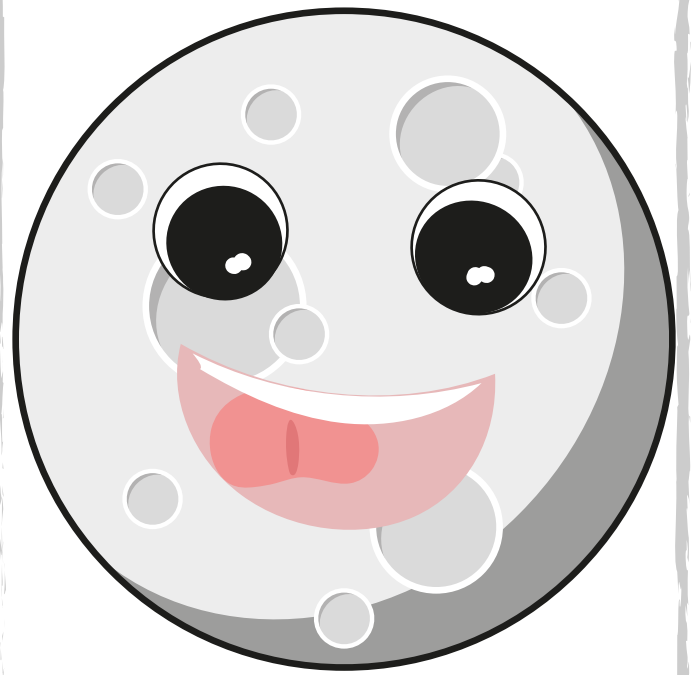
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



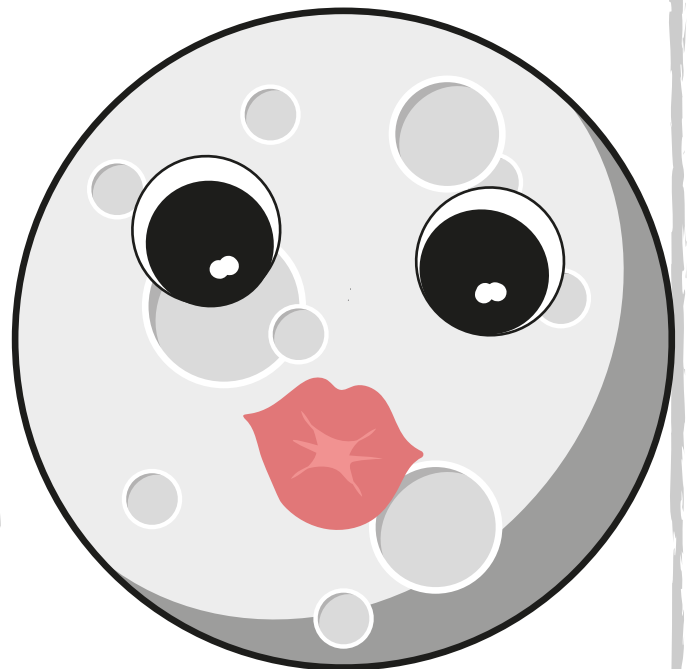
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



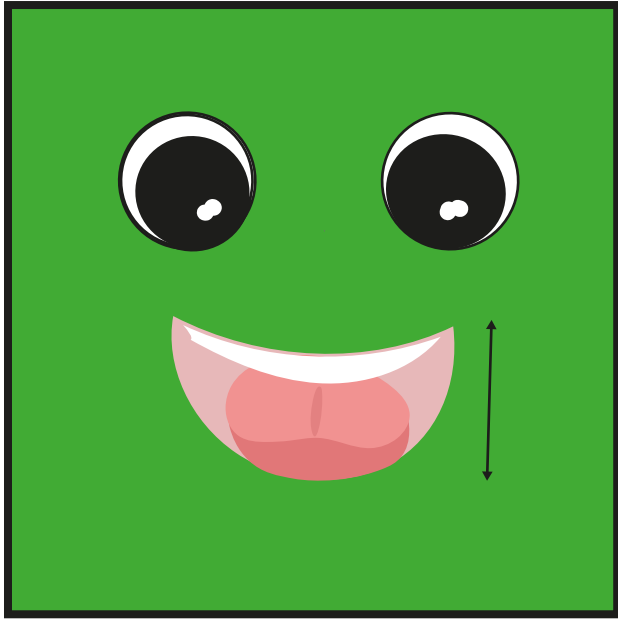
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



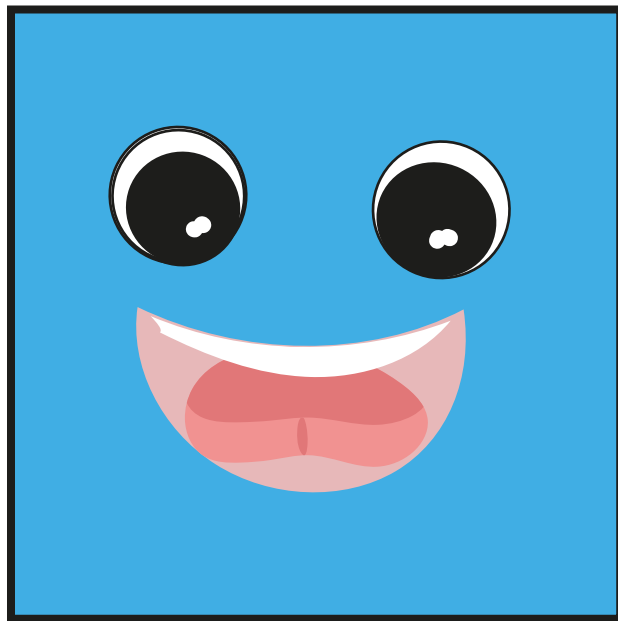
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



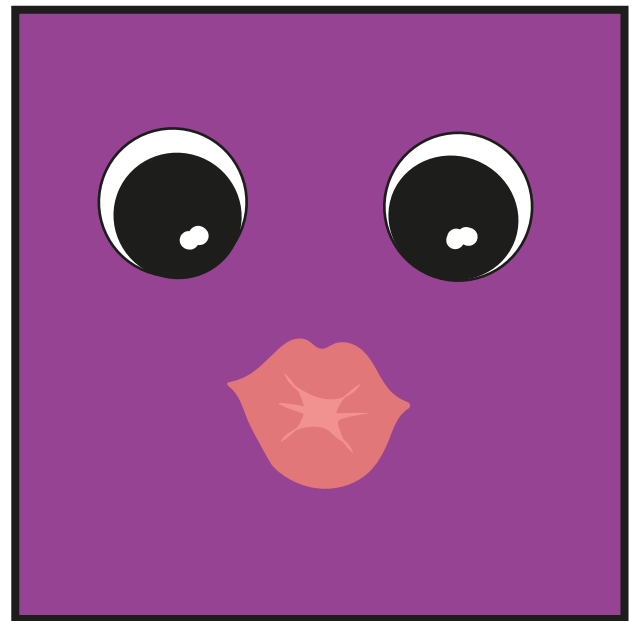
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



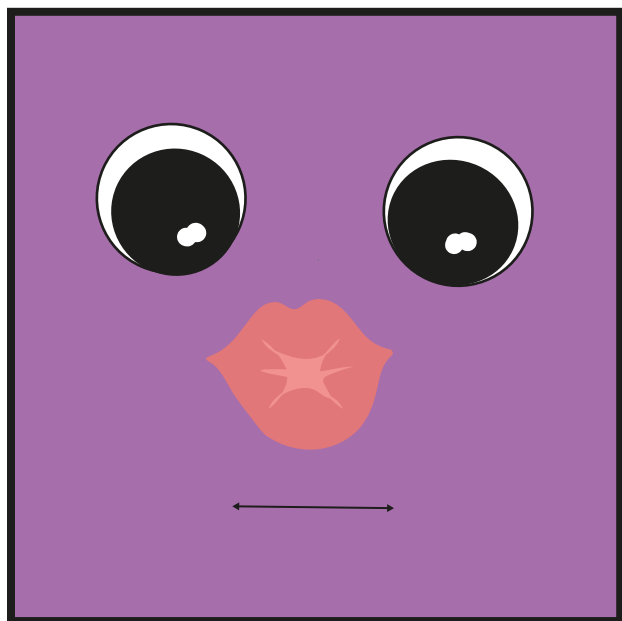
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



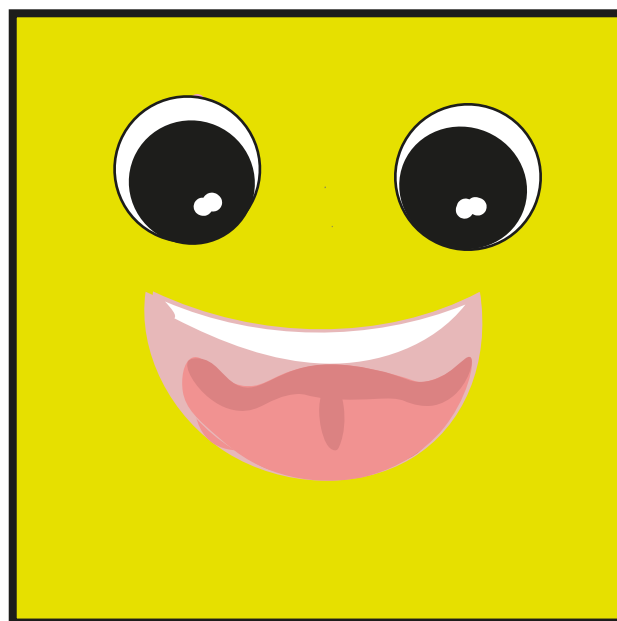
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



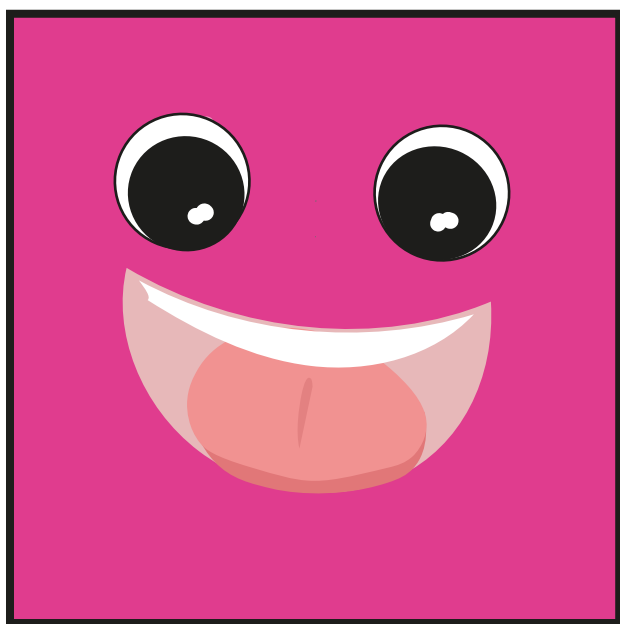
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



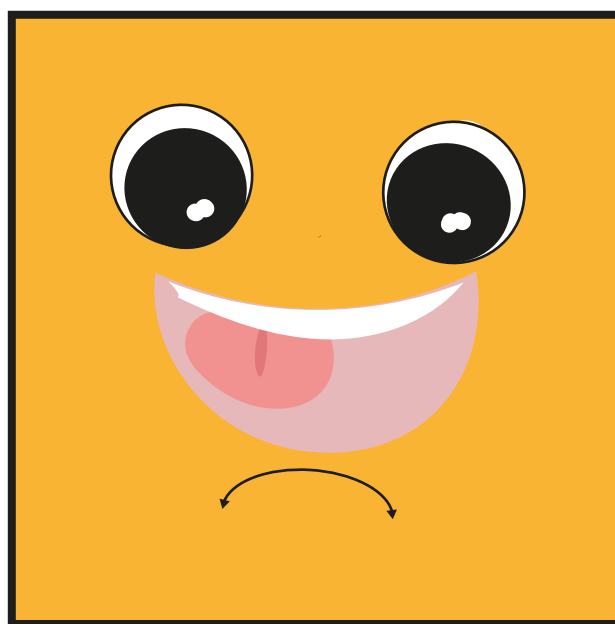
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNIE JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



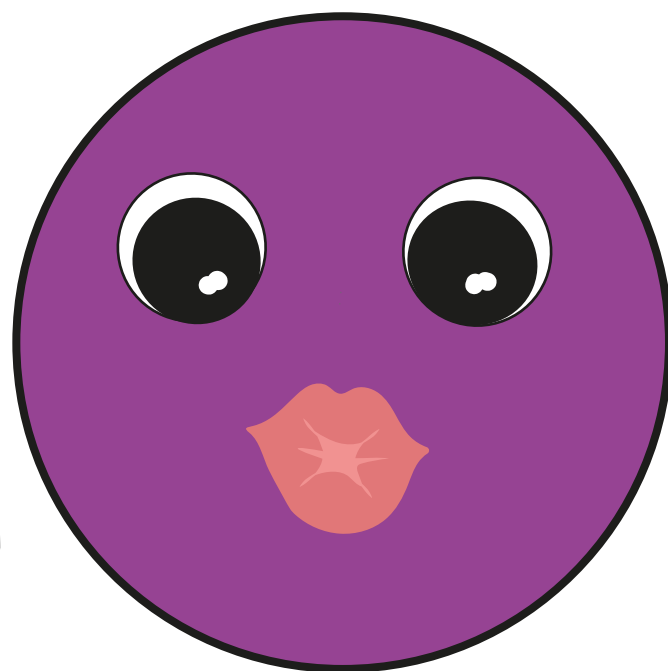
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



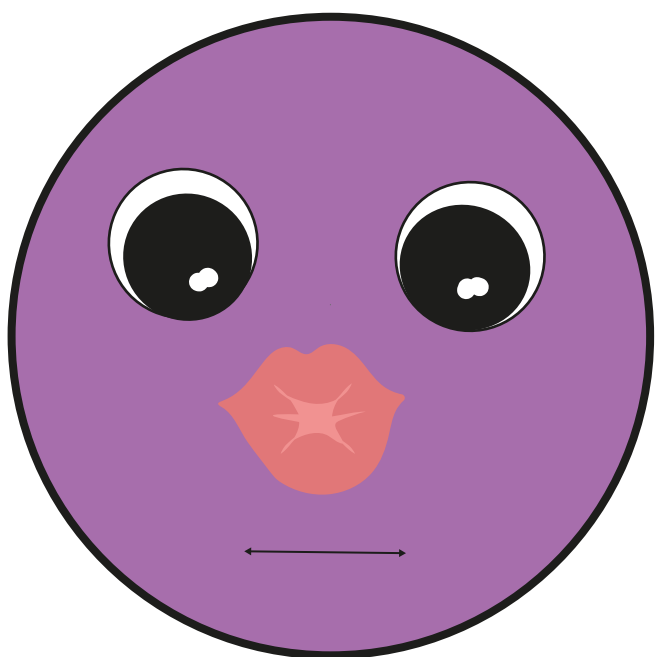
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



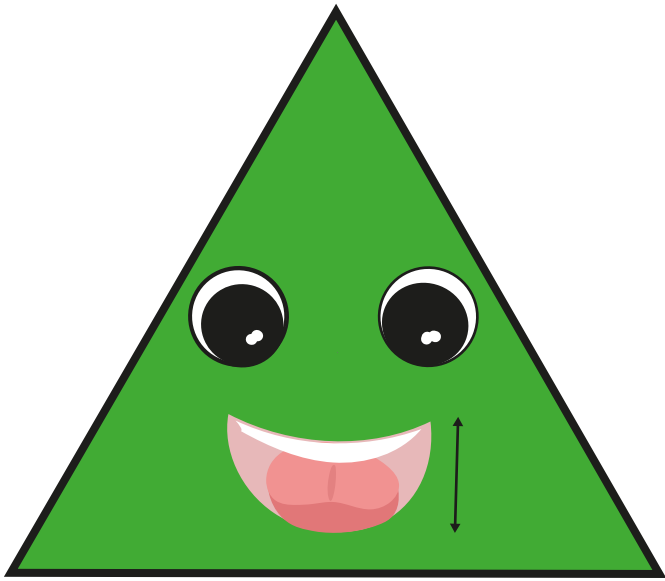
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



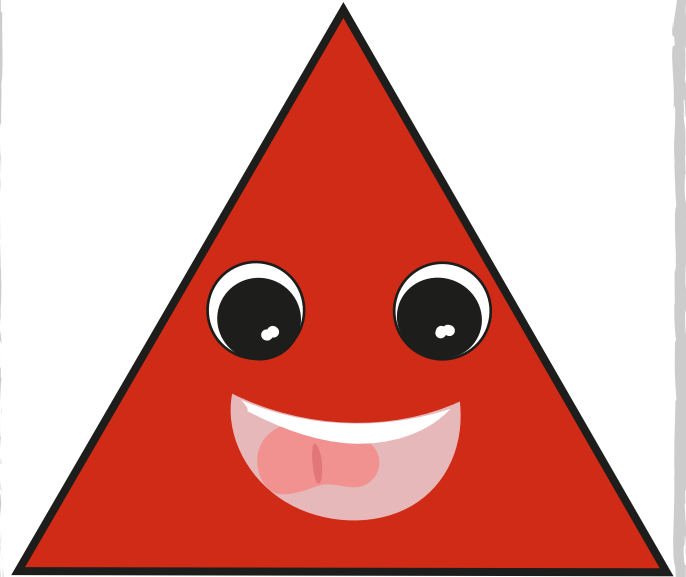
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



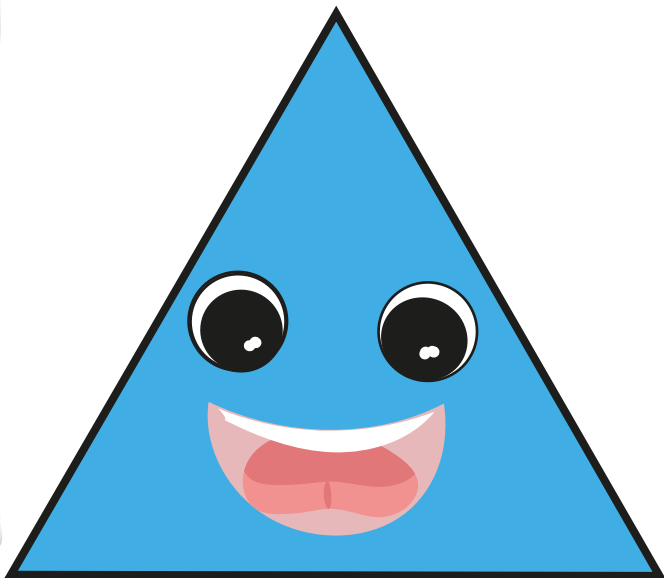
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



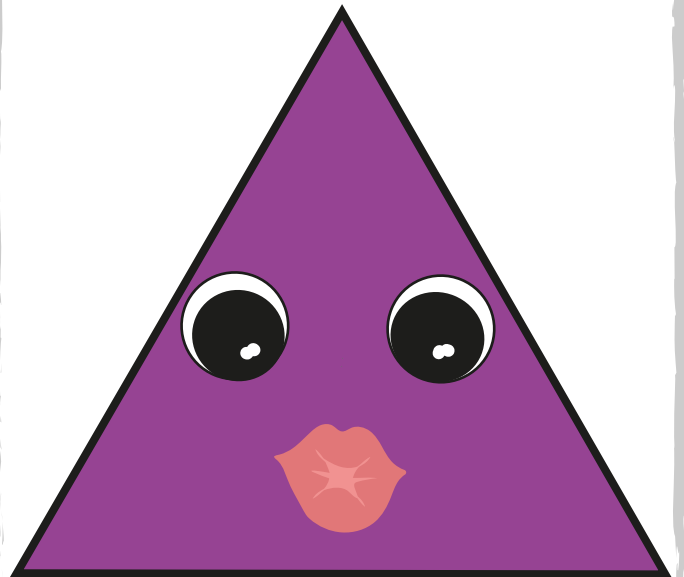
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



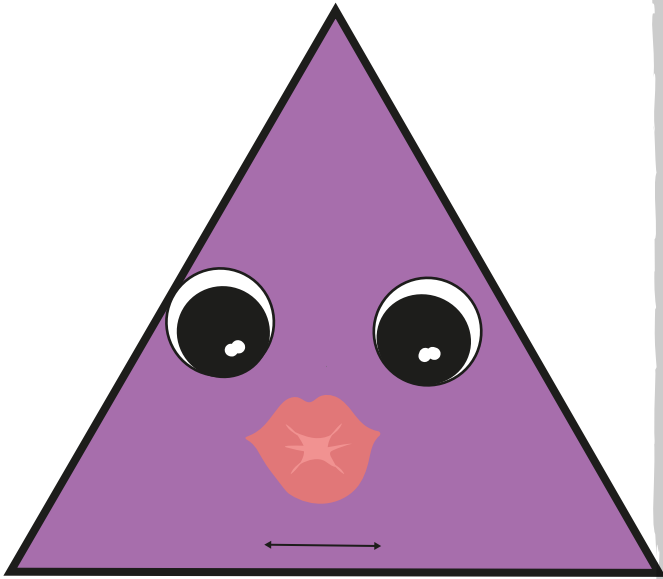
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



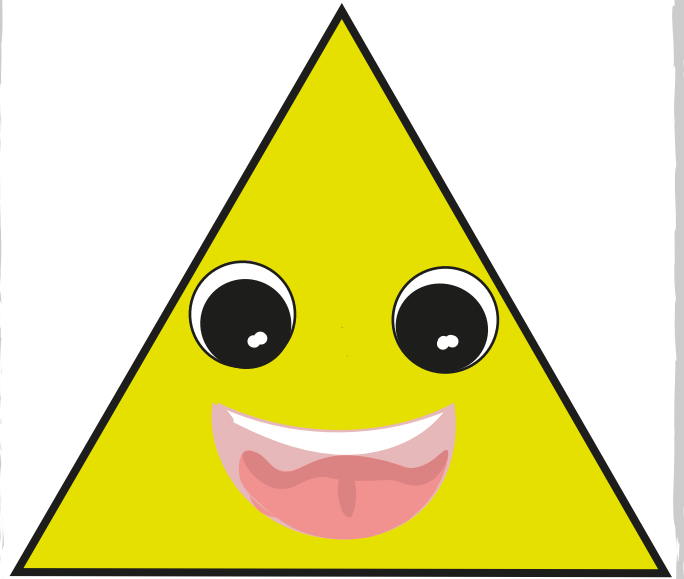
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



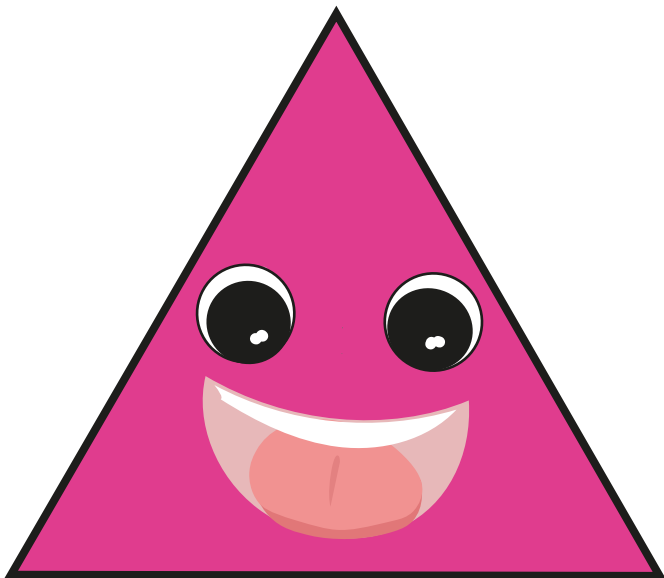
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



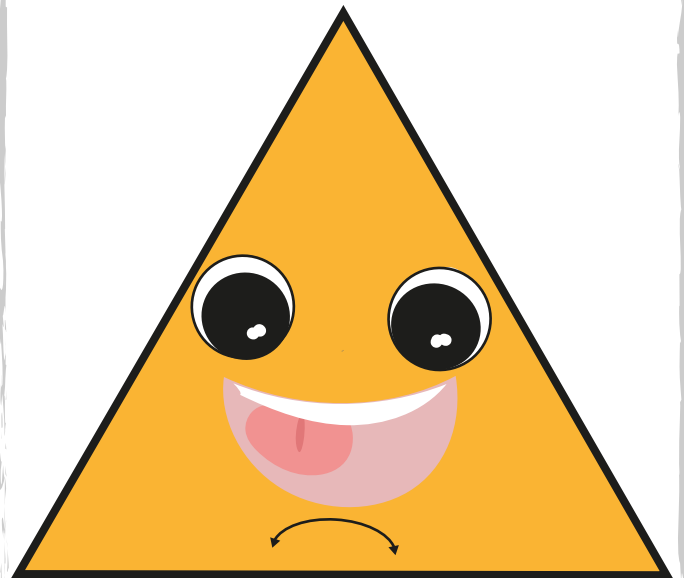
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



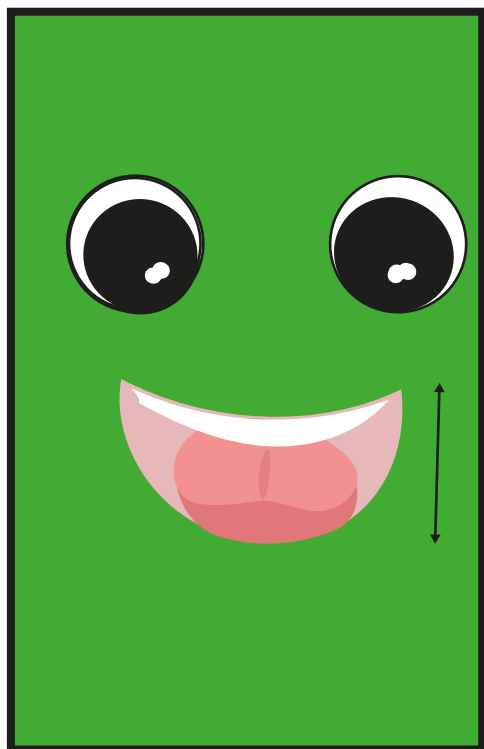
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



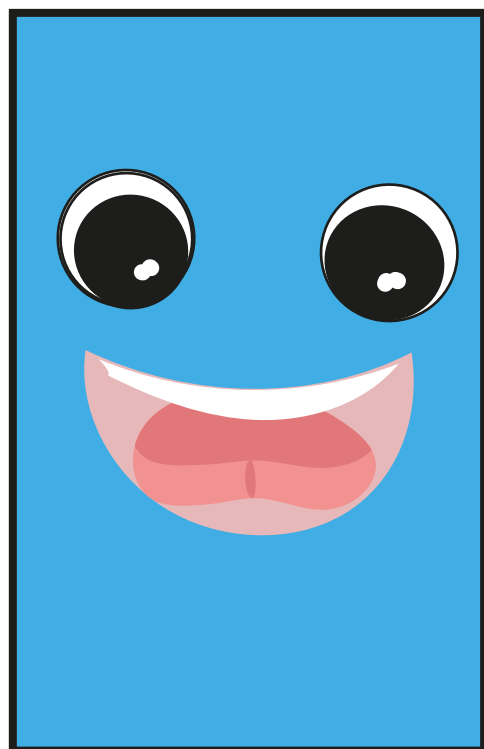
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



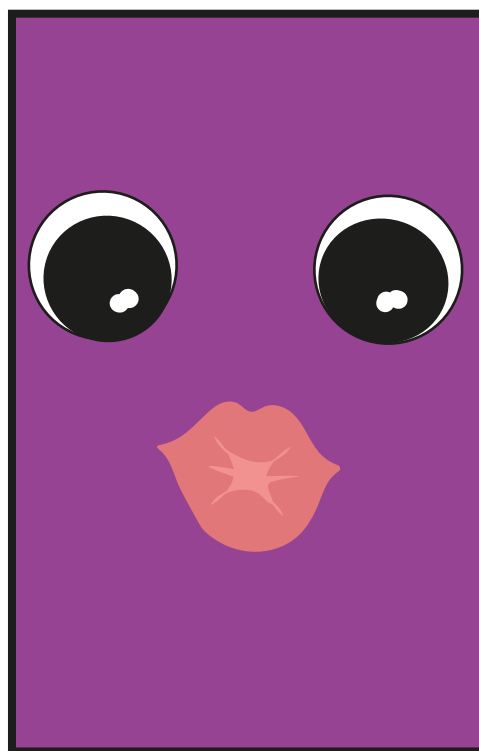
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



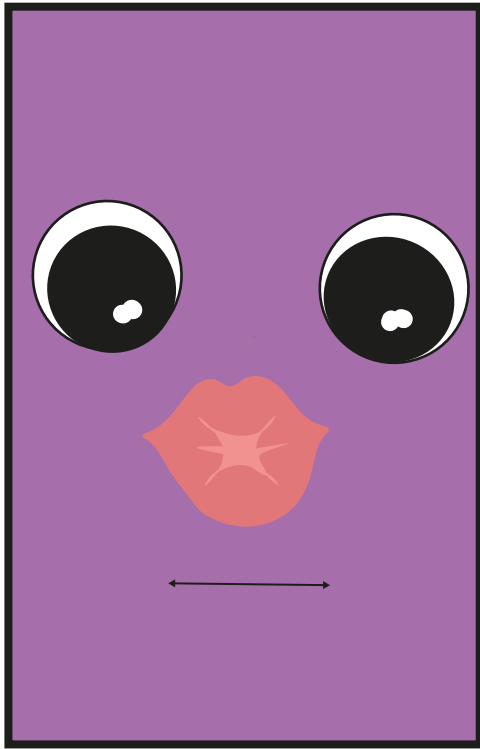
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



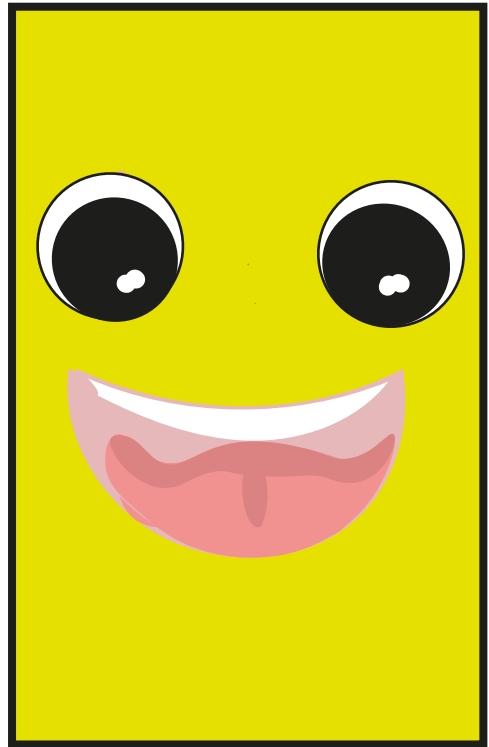
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



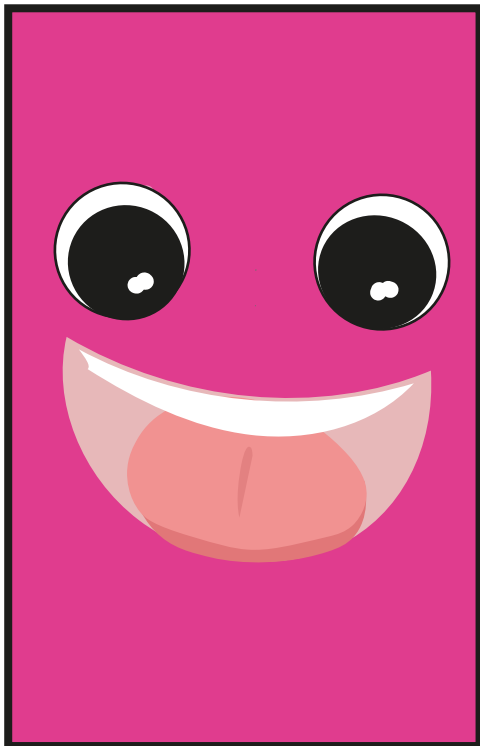
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



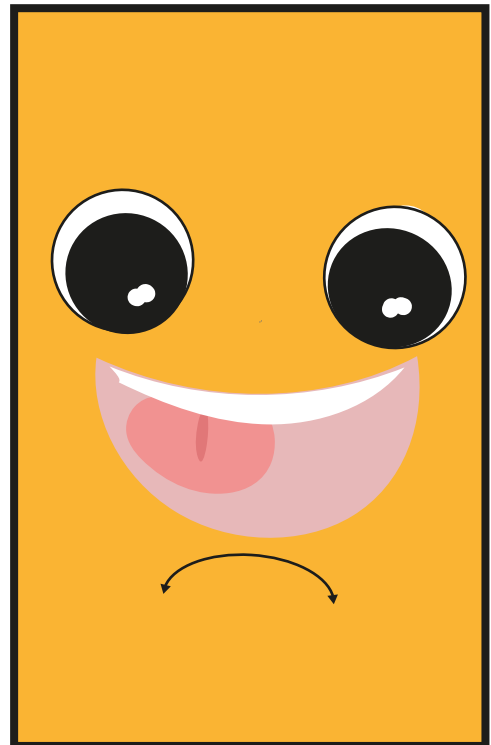
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



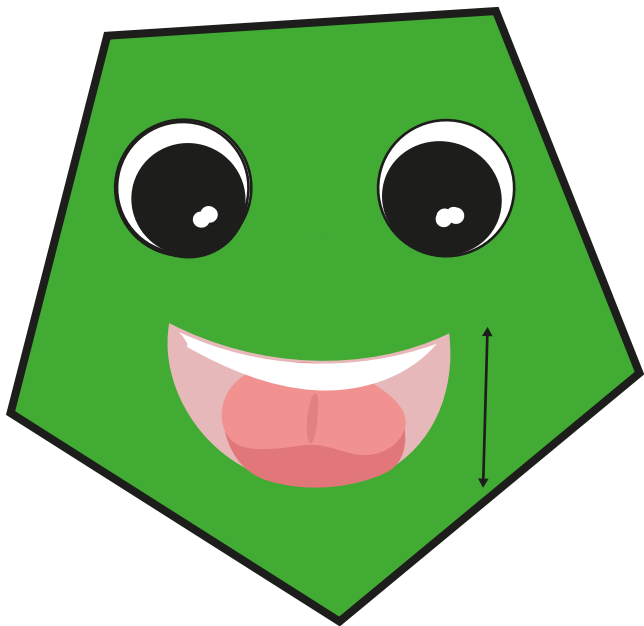
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



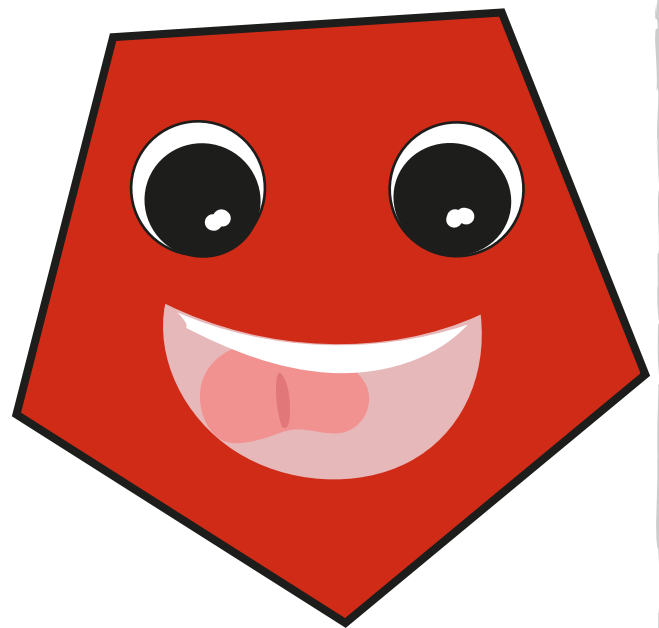
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



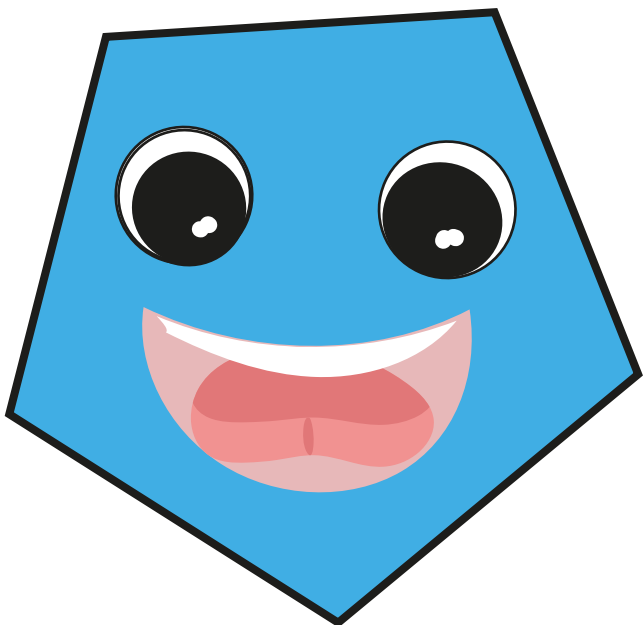
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



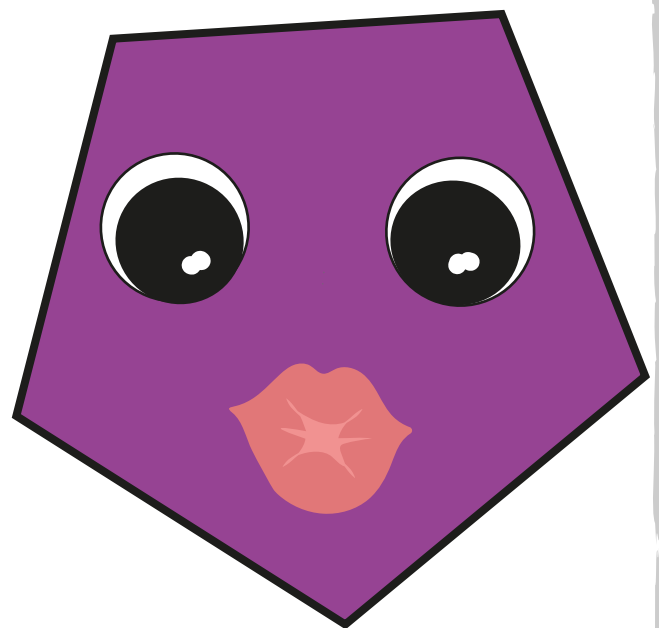
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



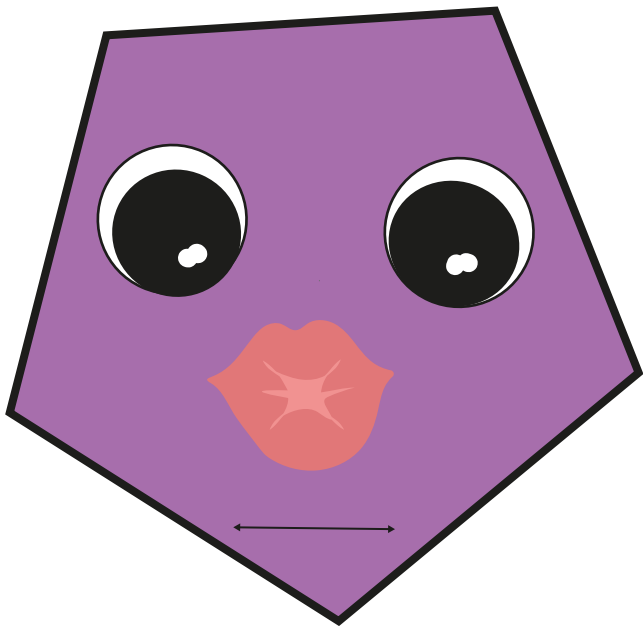
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



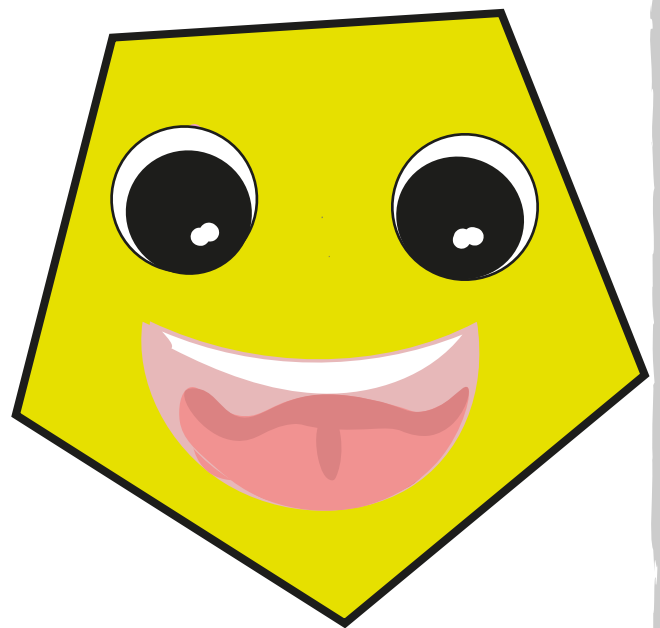
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



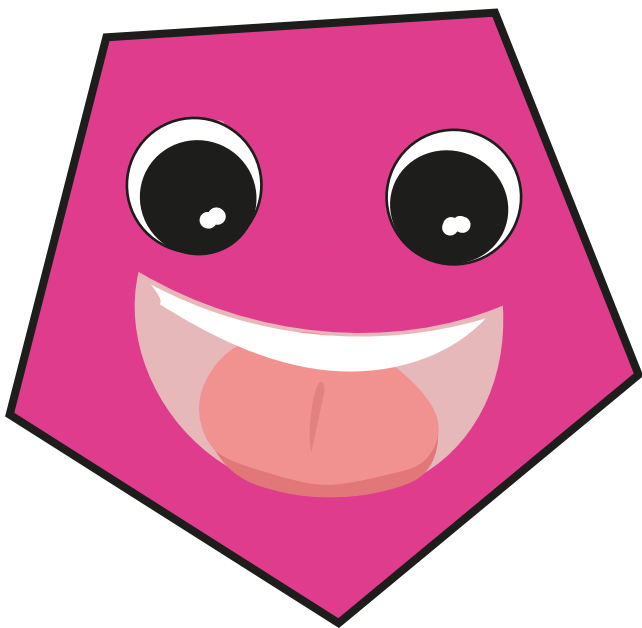
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



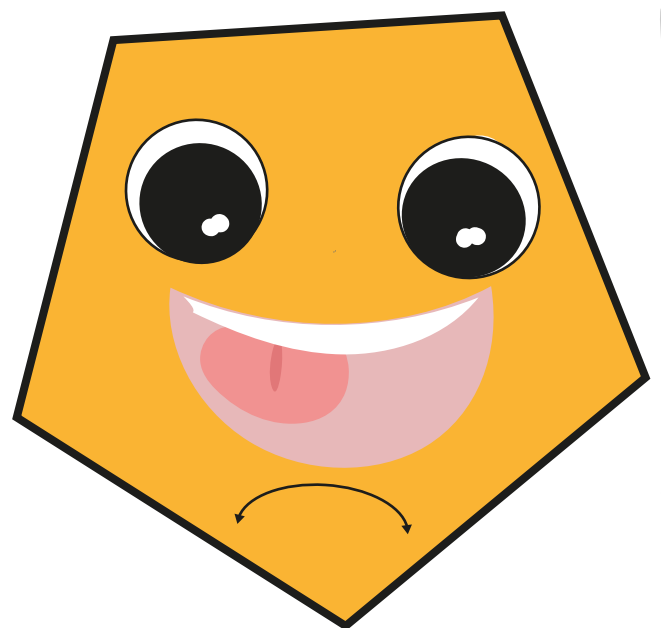
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



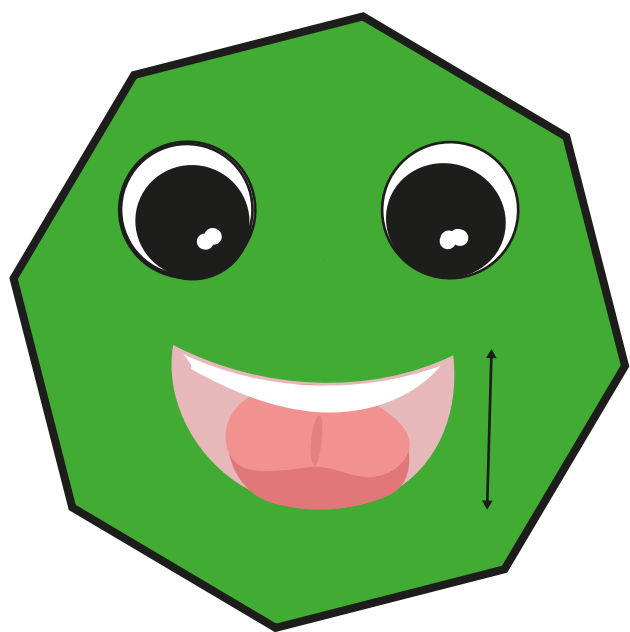
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



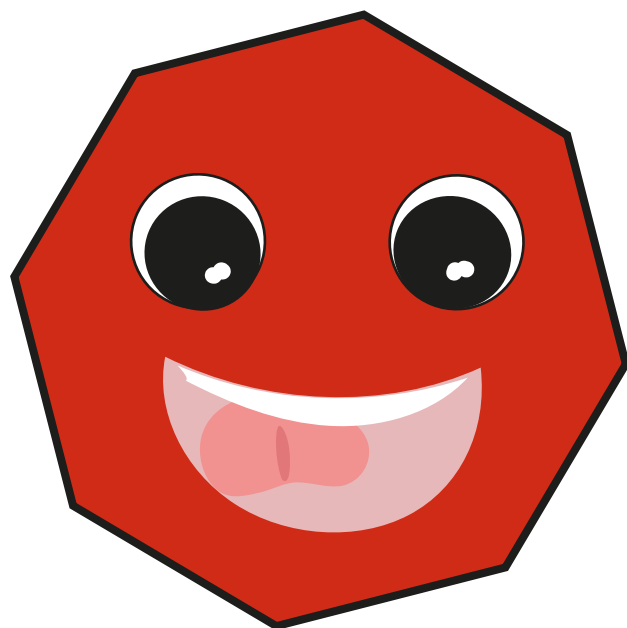
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



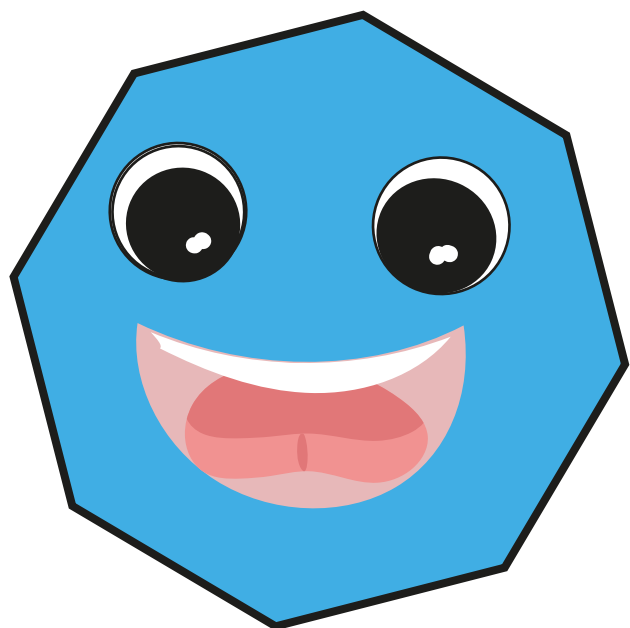
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



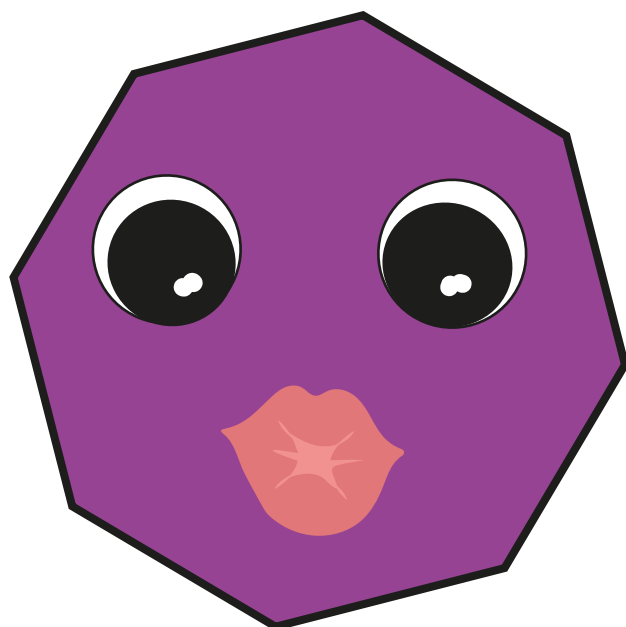
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



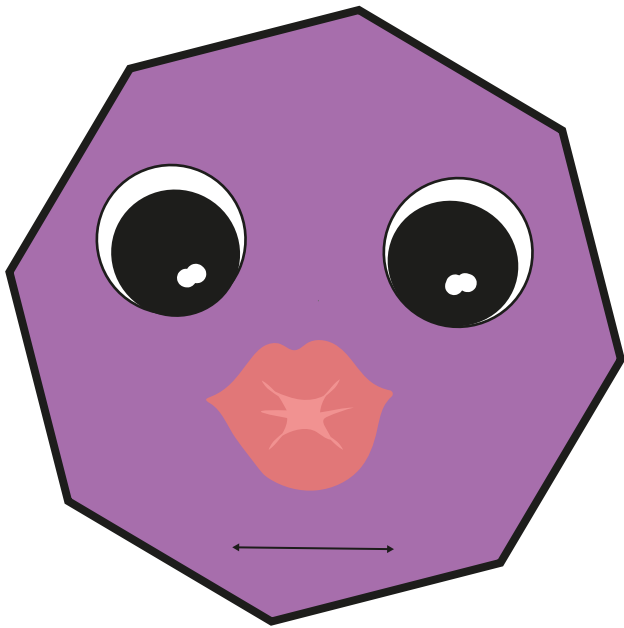
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



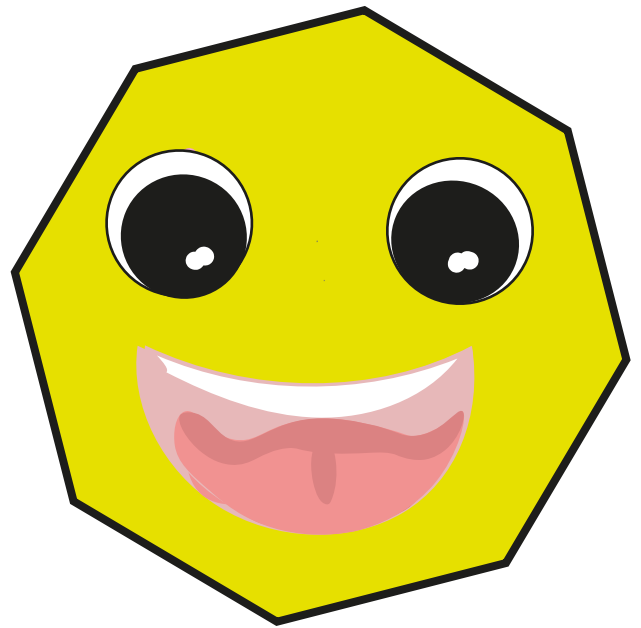
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



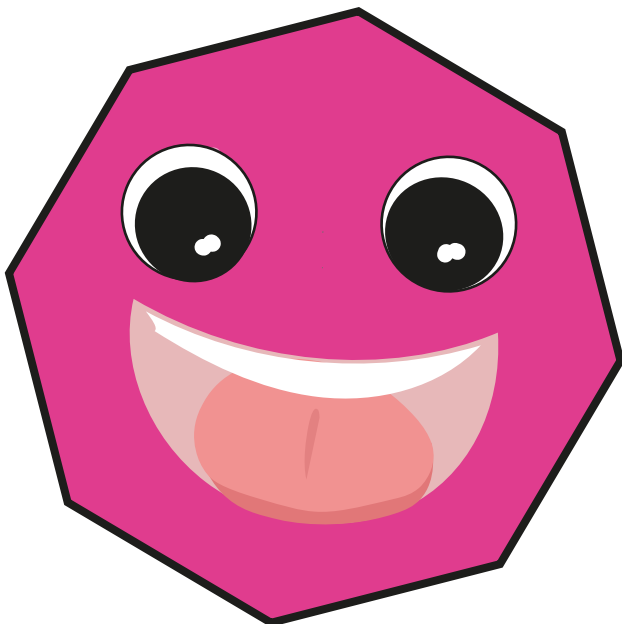
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



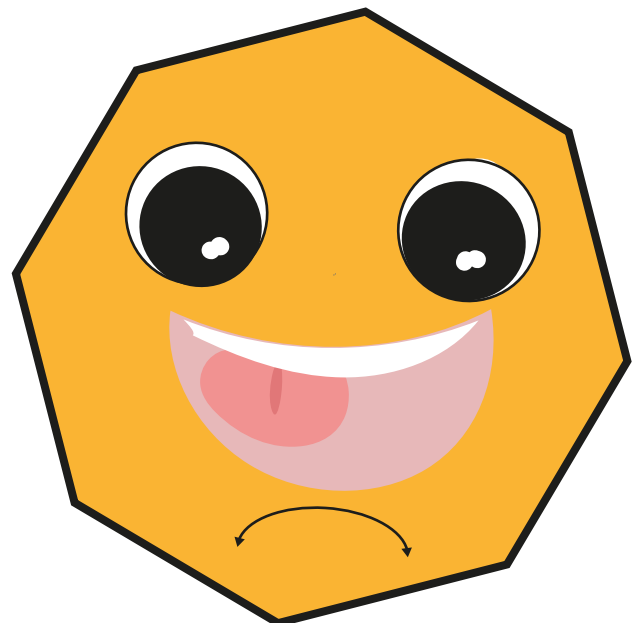
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



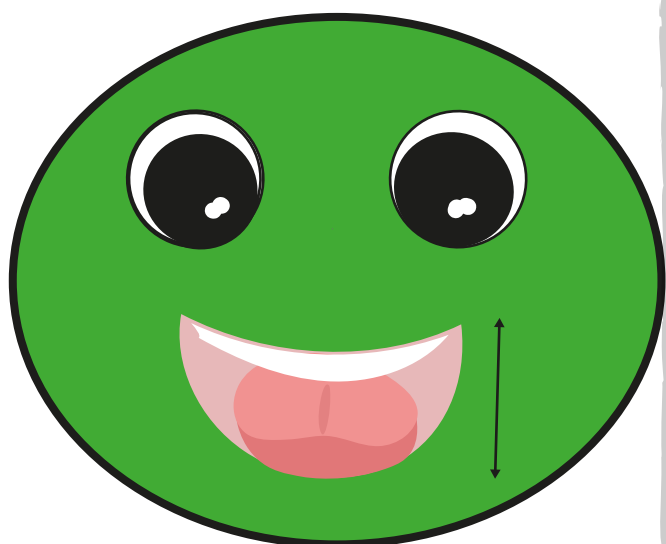
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



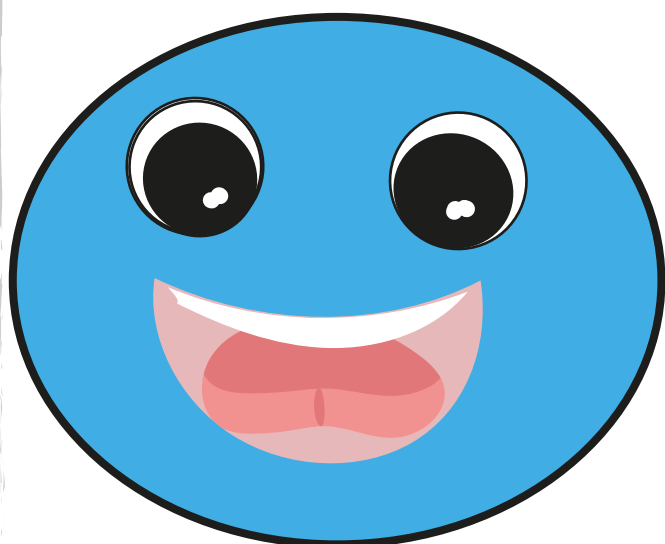
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



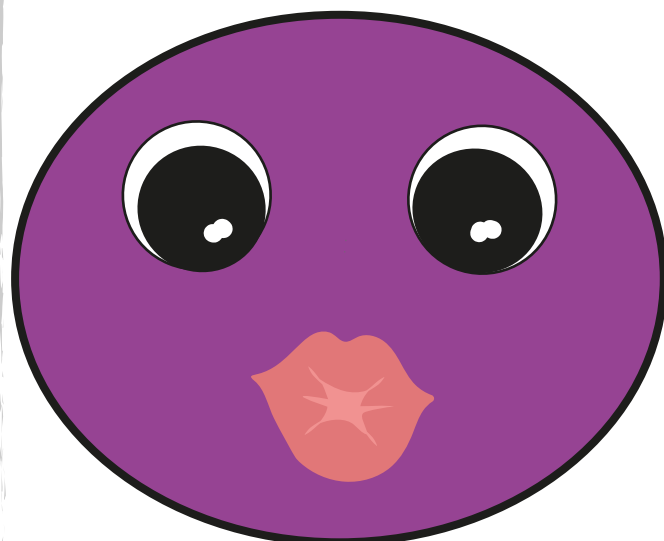
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



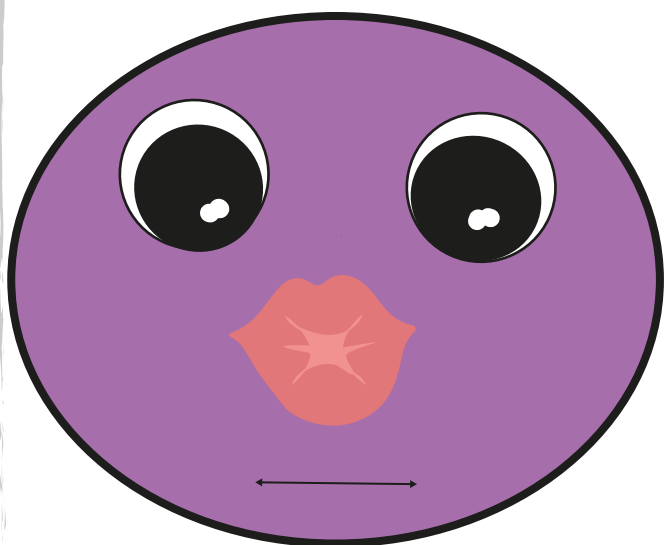
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



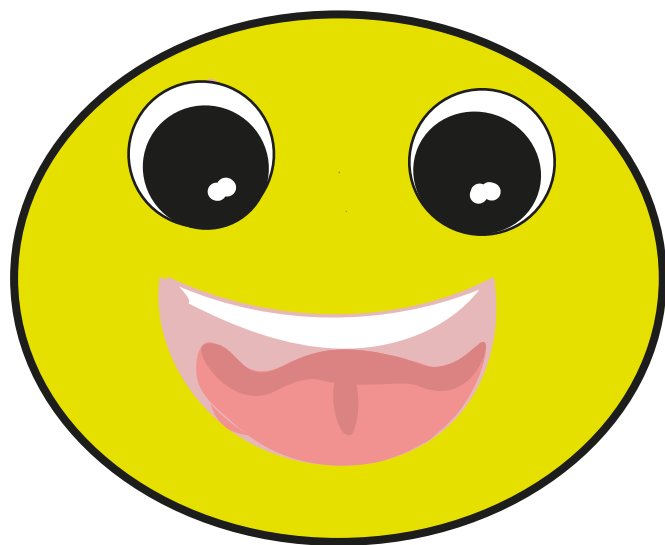
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



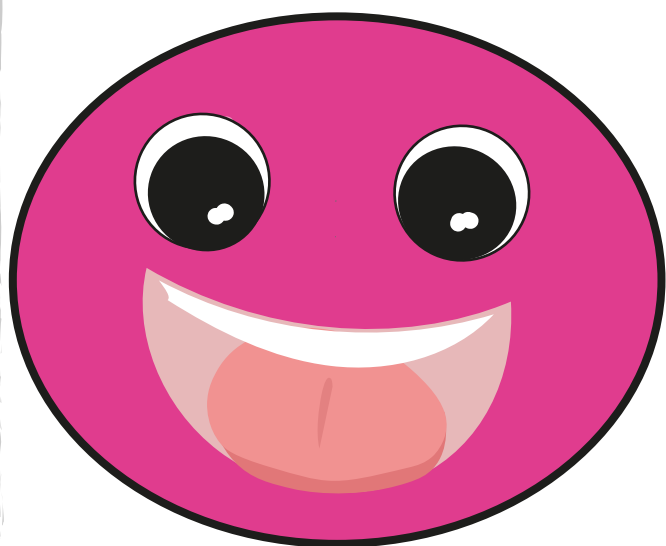
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



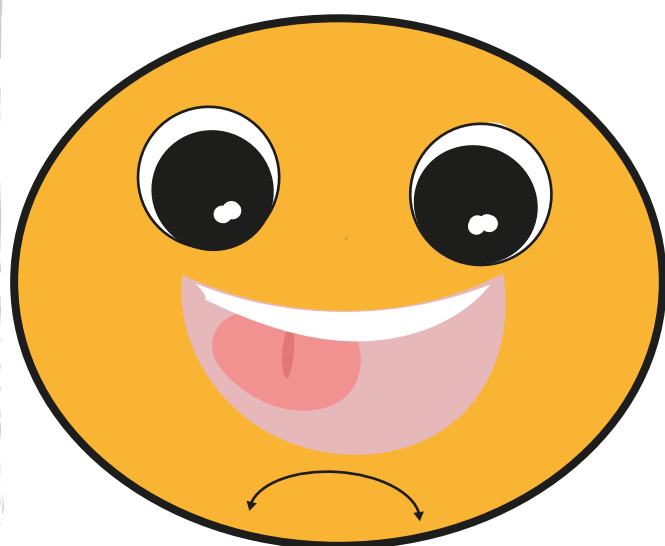
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



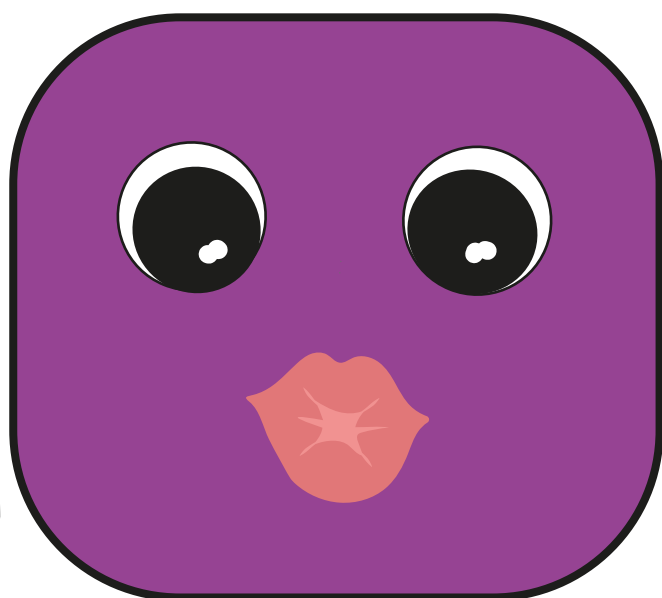
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



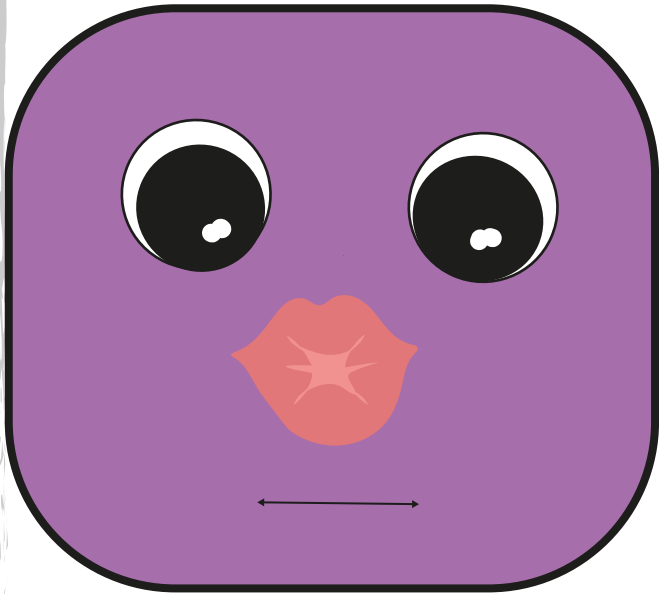
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



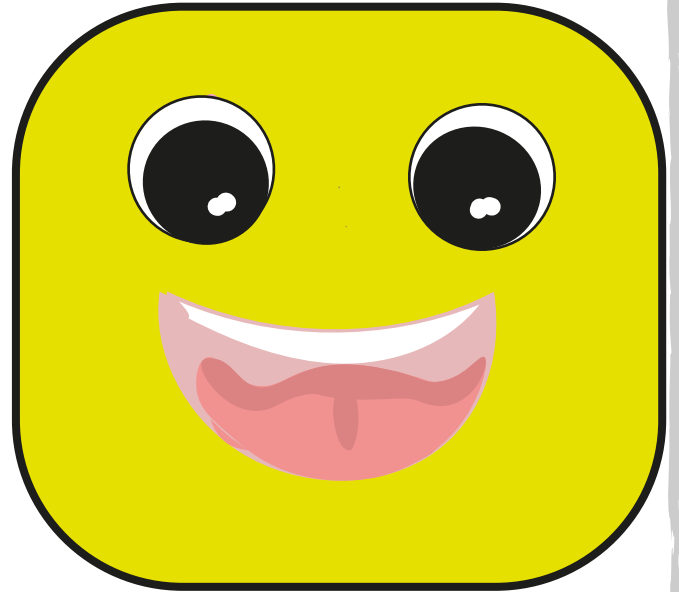
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



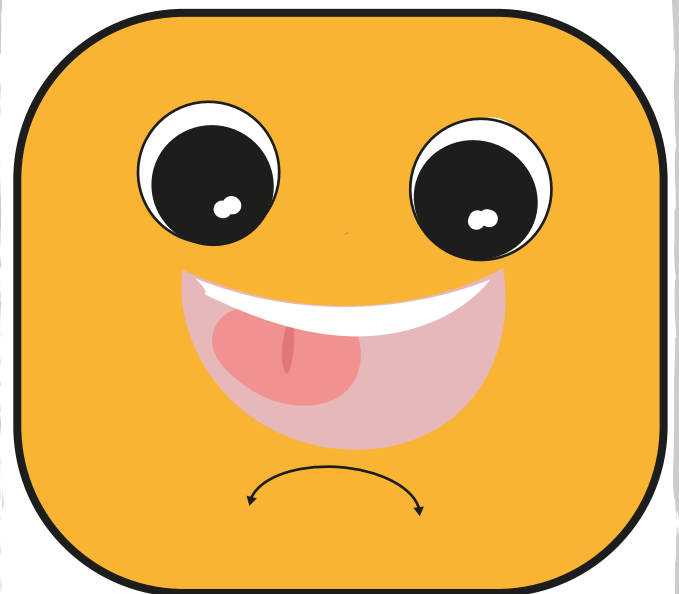
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



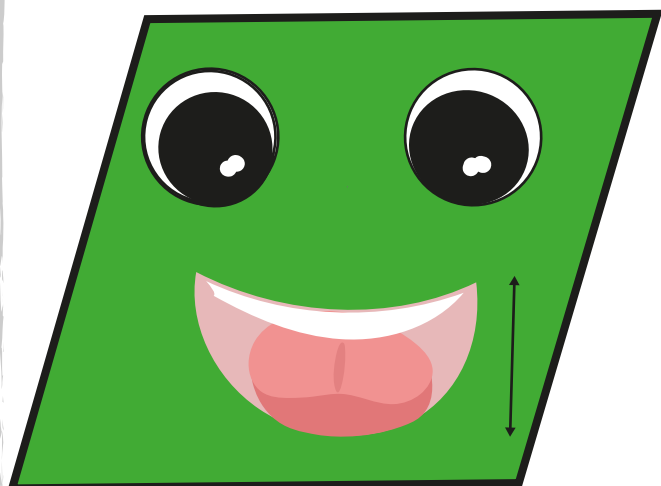
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



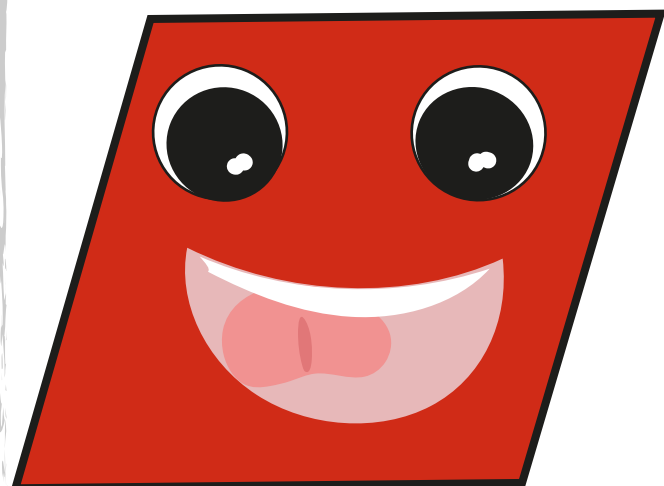
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



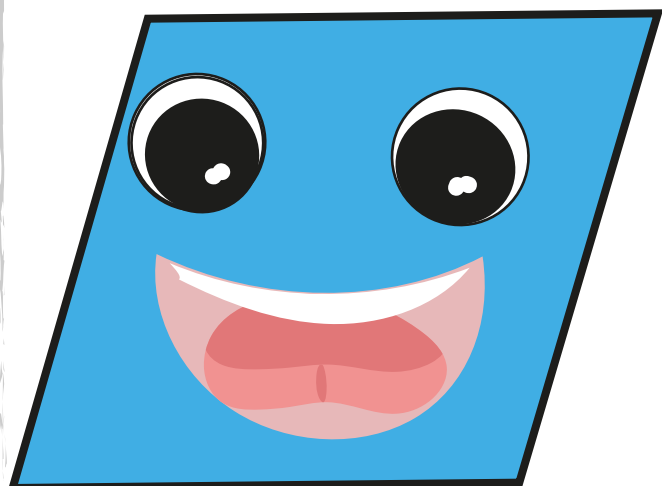
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



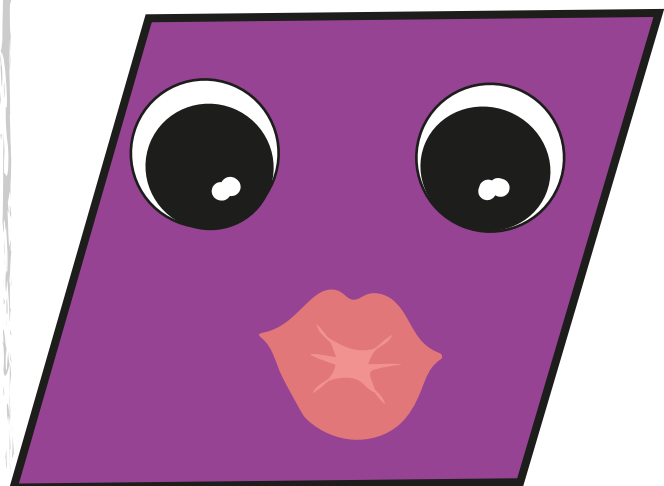
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



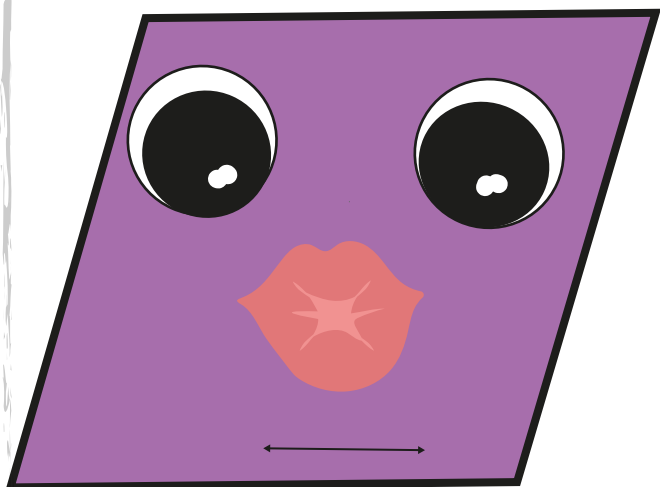
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



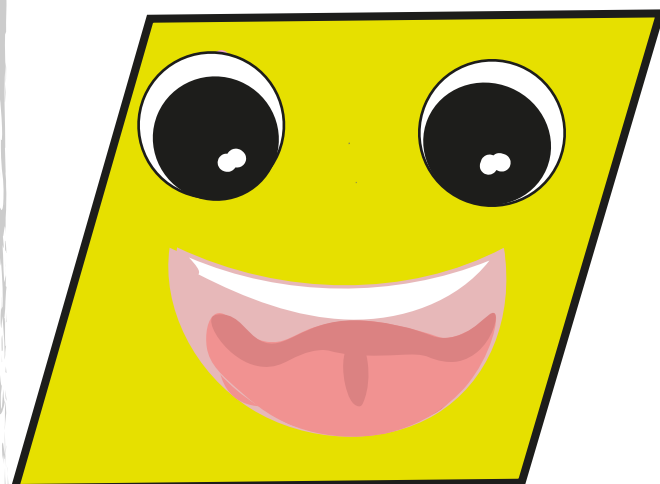
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



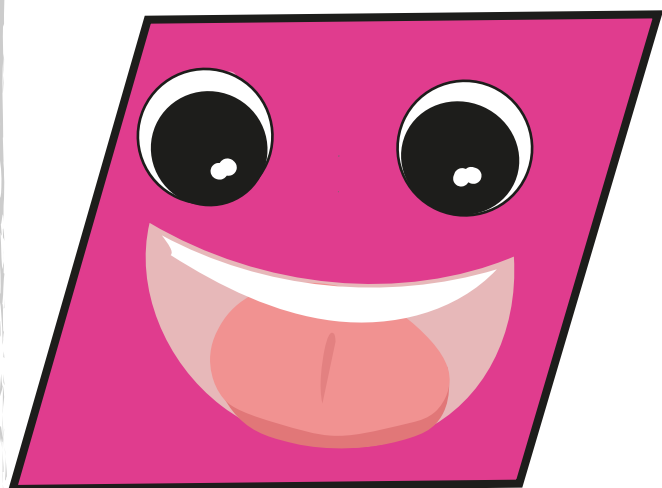
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



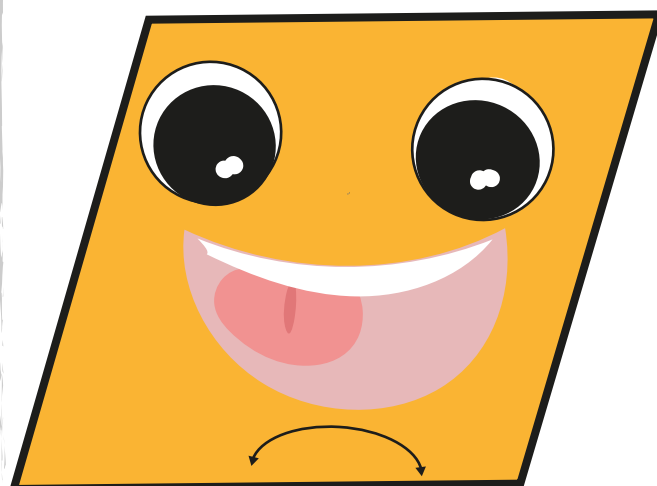
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



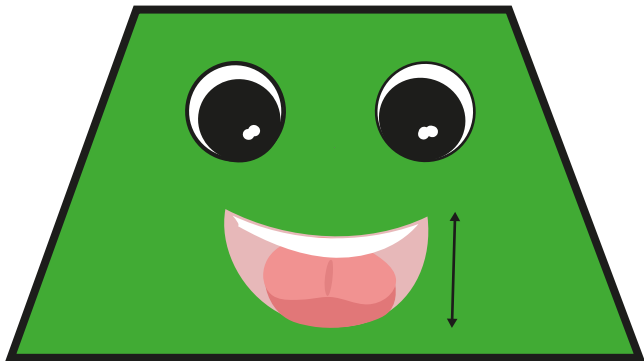
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



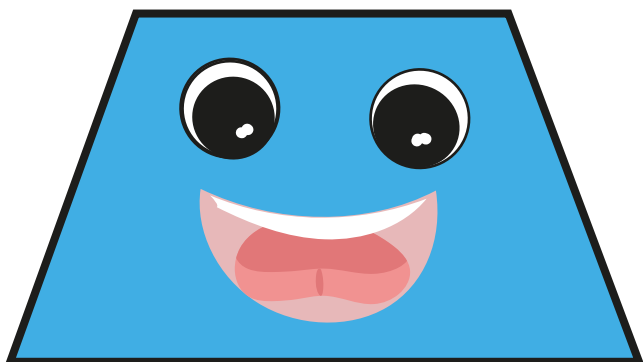
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



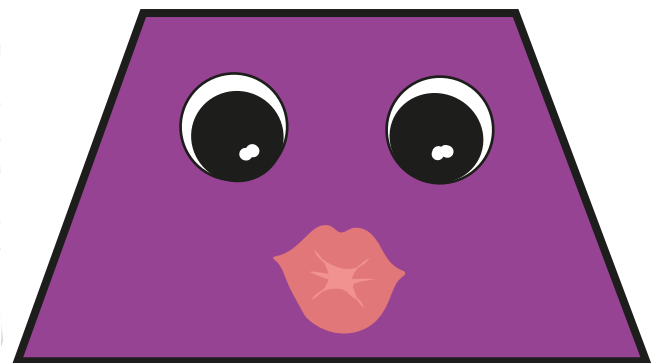
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



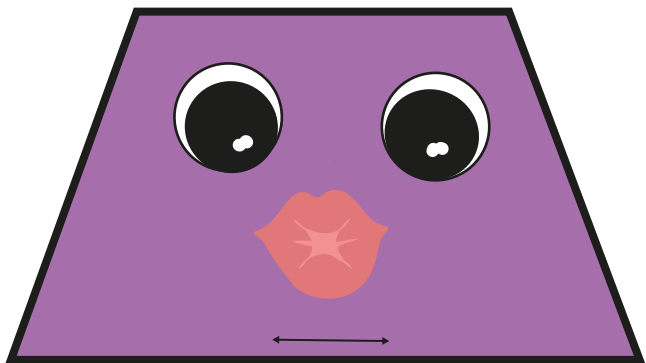
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



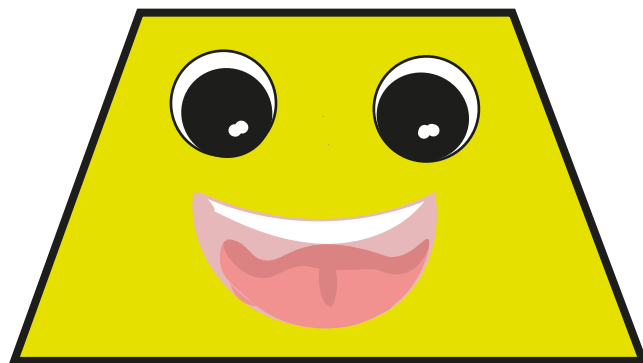
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



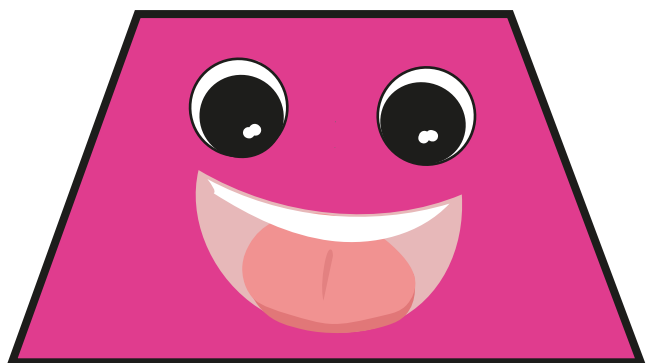
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



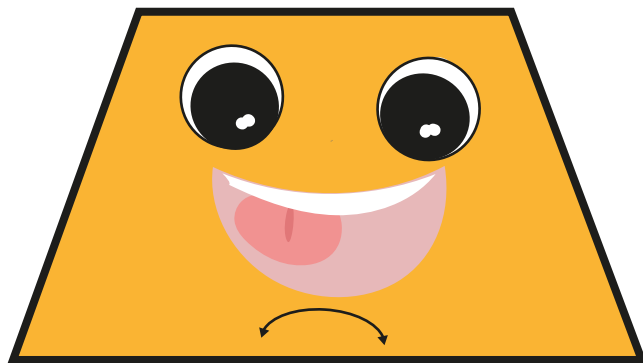
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



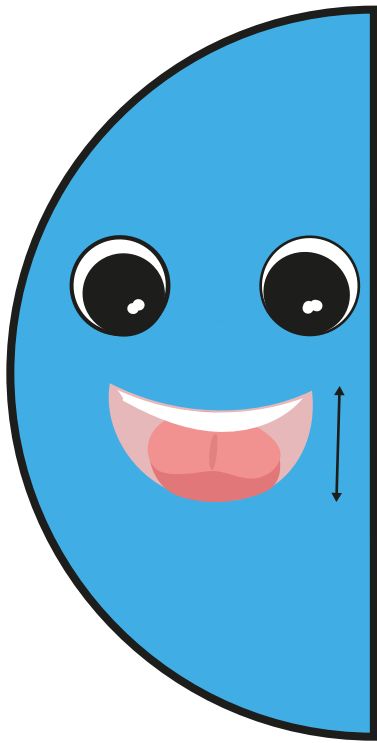
ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



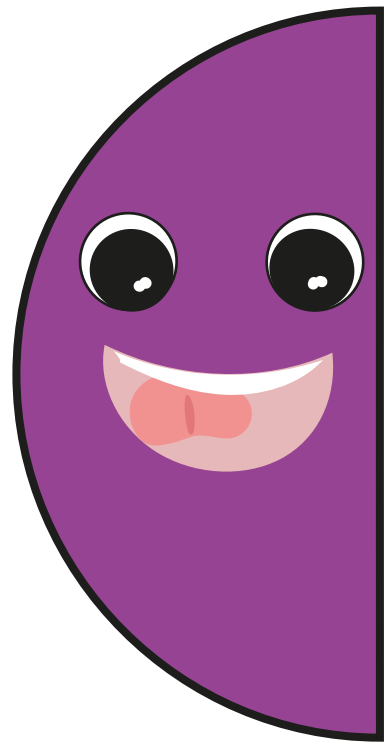
OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



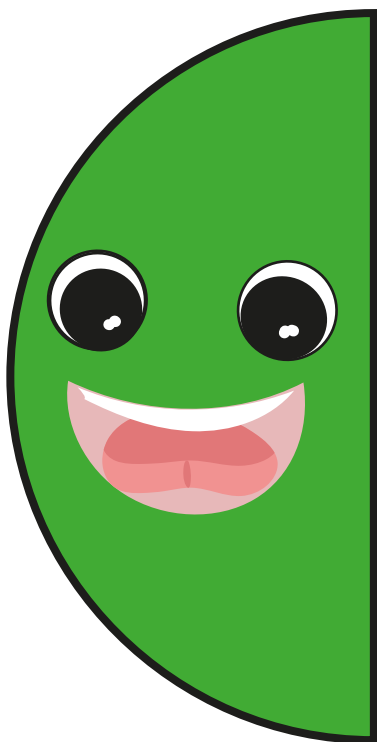
POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ,
ZA ZĘBY.



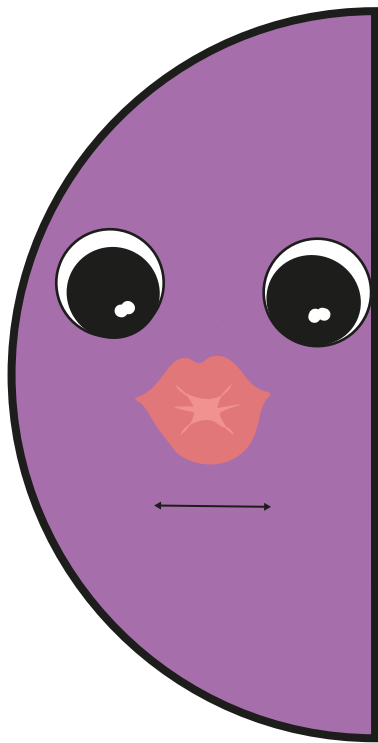
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO
I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD
ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



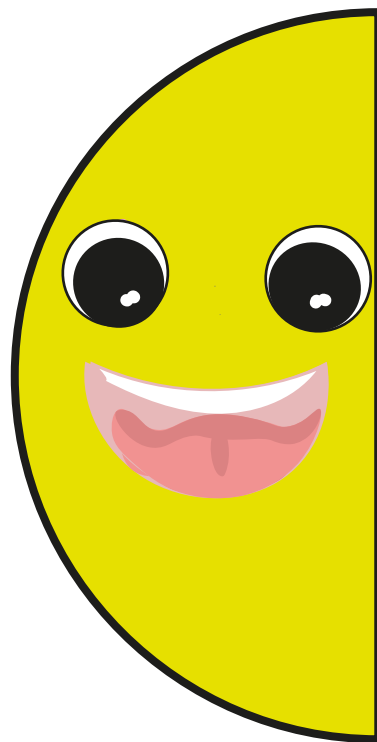
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO).



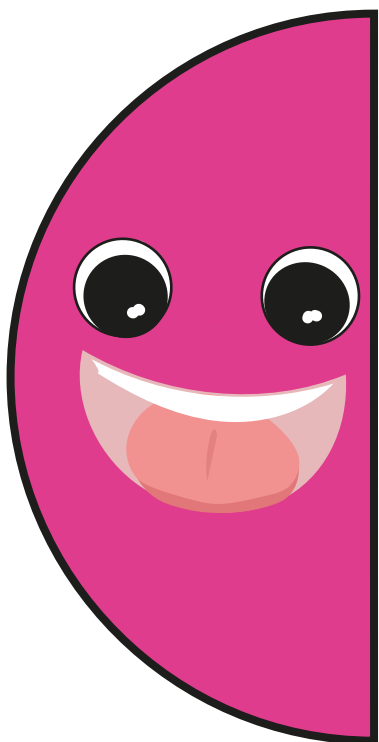
ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.



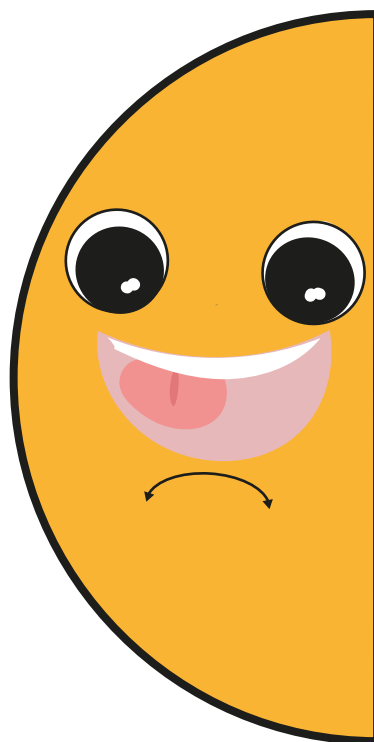
ZŁĄCZ WARGI, A NASTĘPNI
JE ROZCIĄGNIJ, JAK DO
UŚMIECHU.



ZRÓB Z JĘZYKA MISECZKĘ.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY,
A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO,
JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.



