

STATICKÝ QIGONG

Dýchání

Jan Pletánek
www.taiji-pardubice.cz

- NASTAVENÍ TĚLA TAK, ABY SE DO VŠECH ČÁSTÍ DOSTAL DECH.
- DÝCHÁNÍ NESMÍ BÝT V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ AKTEM NÁSILÍ.
- PRAKTICKÁ KONTROLA FUNKOVÁNÍ INTEGROVANÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU. NEDOCHÁZÍ K OMEZENÍ DECHU ZAUJETÍM POZICE.

