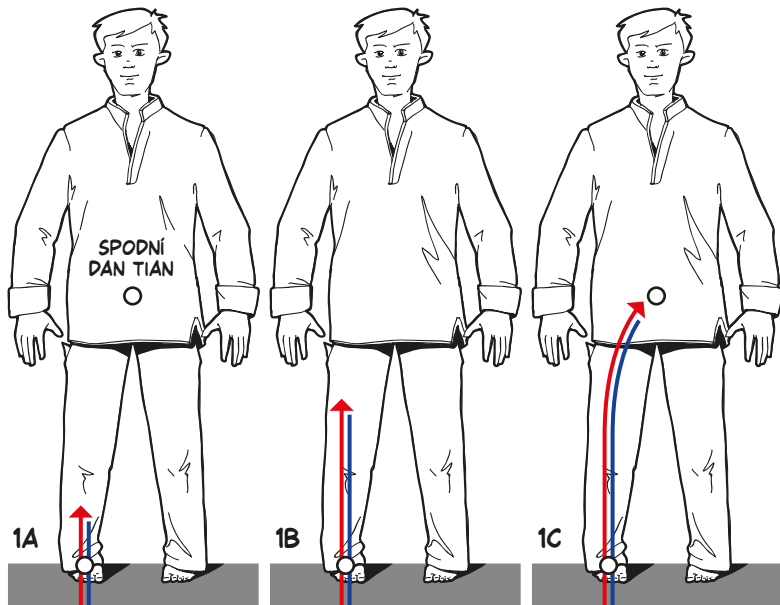
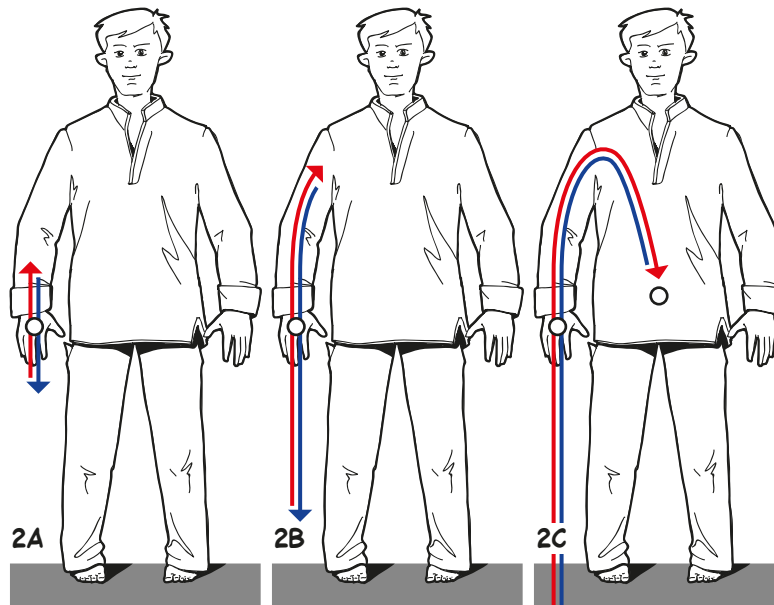


QIGONG NA OTEVŘENÍ ZÁKLADNÍCH DRAH ANEB PŘEMĚNA JING NA QI

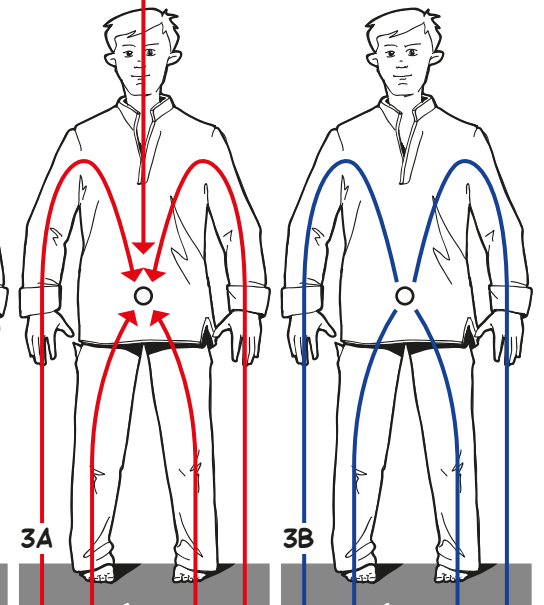
1. PRODÝCHÁVÁNÍ NOHOU



2. PRODÝCHÁVÁNÍ RUKOU



3. PRODÝCHÁVÁNÍ CELÉHO TĚLA



↑ NÁDECH
↓ VÝDECH

↑
x
○
x
↓
NADECHUJEME
A VYDECHUJEME
VE STEJNÉM
ROZSAHU NAD
CHODIDLEM
I POD CHODIDLEM
(DLANÍ)

NÁDECH
(5 VSTUPŮ)

VÝDECH
(4 VÝSTUPY)