

# QIGONG NA TROJITÝ OHŘÍVAČ (SAN JIAO)

## PÁTERNOSTER

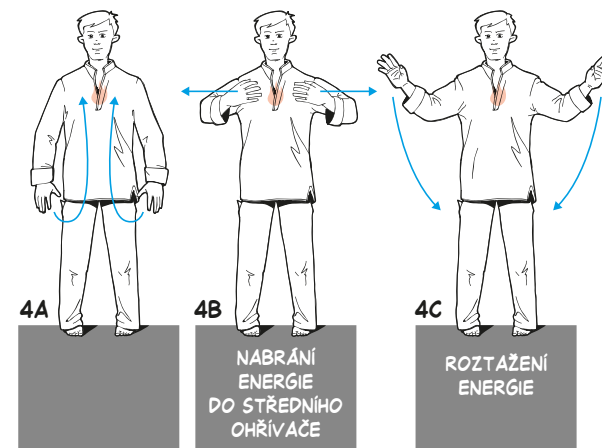
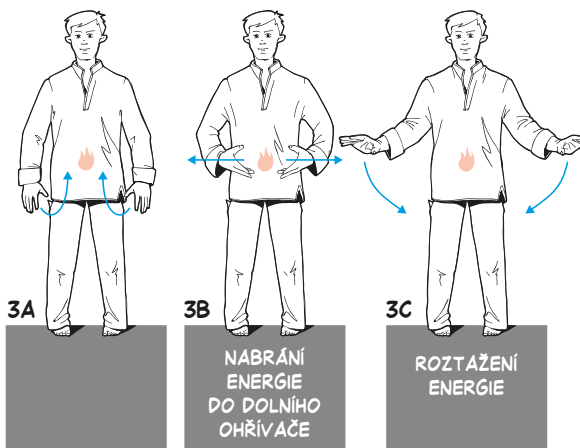
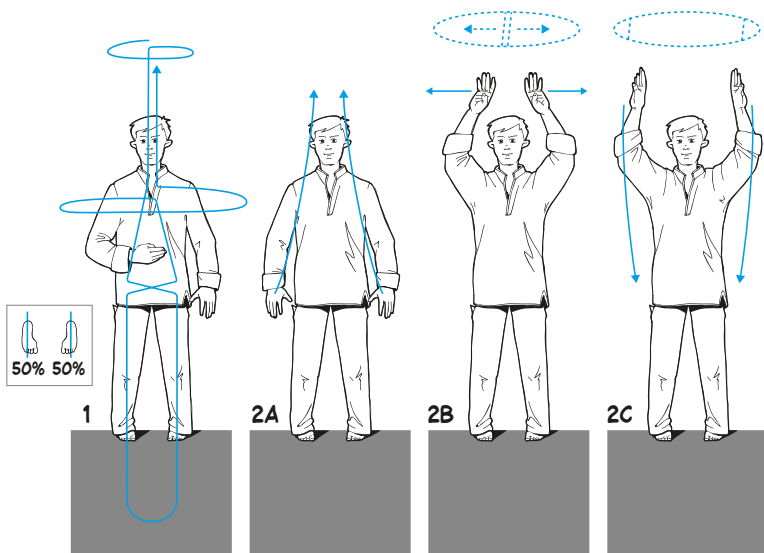
## OTEVŘENÍ 1. BRÁNY

## DOLNÍ OHŘÍVAČ

## STŘEDNÍ OHŘÍVAČ

OPAKOVAT 3X

OPAKOVAT 3X

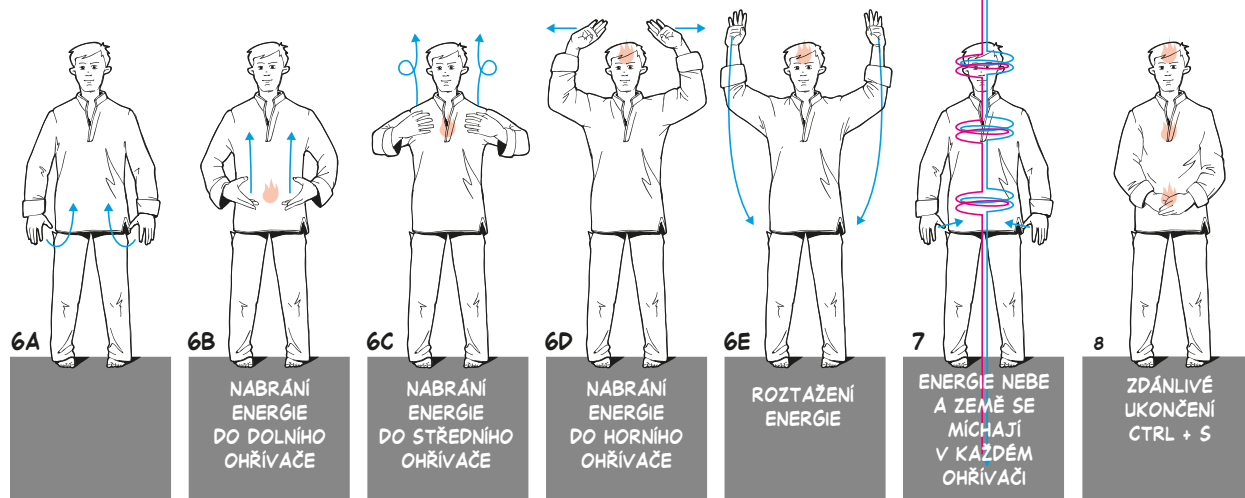
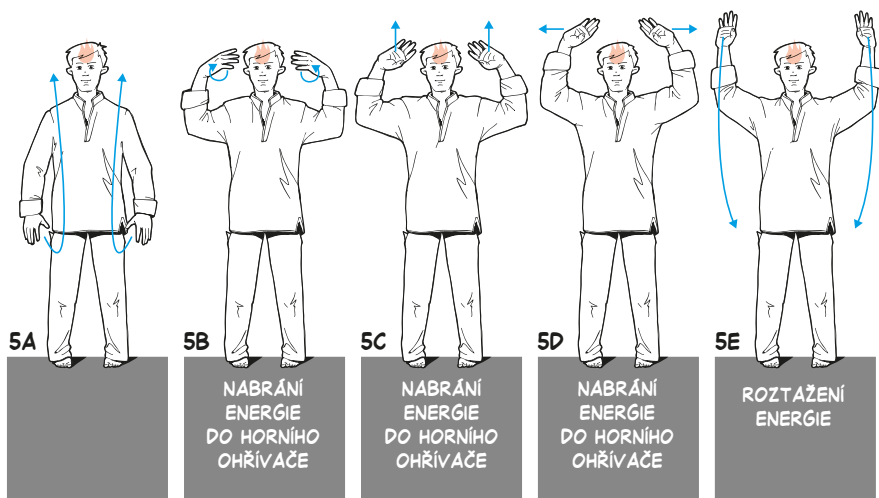


## HORNÍ OHŘÍVAČ

## TROJITÝ OHŘÍVAČ

OPAKOVAT 3X

OPAKOVAT 3X



NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO HORNÍHO  
OHŘÍVAČE

NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO HORNÍHO  
OHŘÍVAČE

NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO HORNÍHO  
OHŘÍVAČE

ROZTAŽENÍ  
ENERGIE

NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO DOLNÍHO  
OHŘÍVAČE

NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO STŘEDNÍHO  
OHŘÍVAČE

NABRÁNÍ  
ENERGIE  
DO HORNÍHO  
OHŘÍVAČE

ROZTAŽENÍ  
ENERGIE

ENERGIE NEBE  
A ZEMĚ SE  
MÍCHAJÍ  
V KAŽDÉM  
OHŘÍVAČI

ZDÁNĹIVÉ  
UKONČENÍ  
CTRL + S