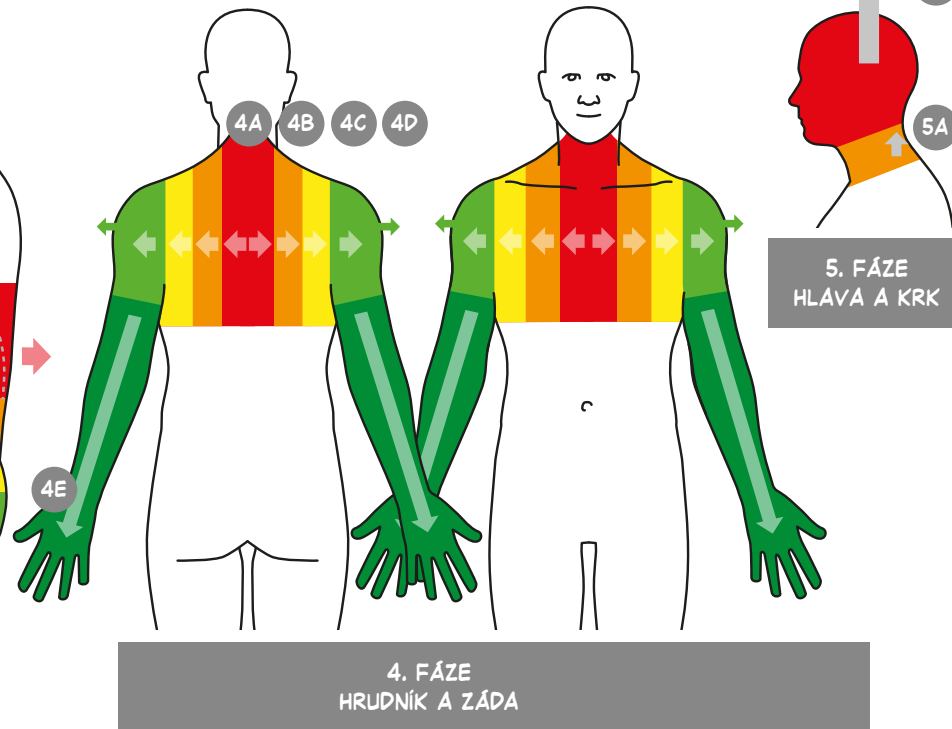
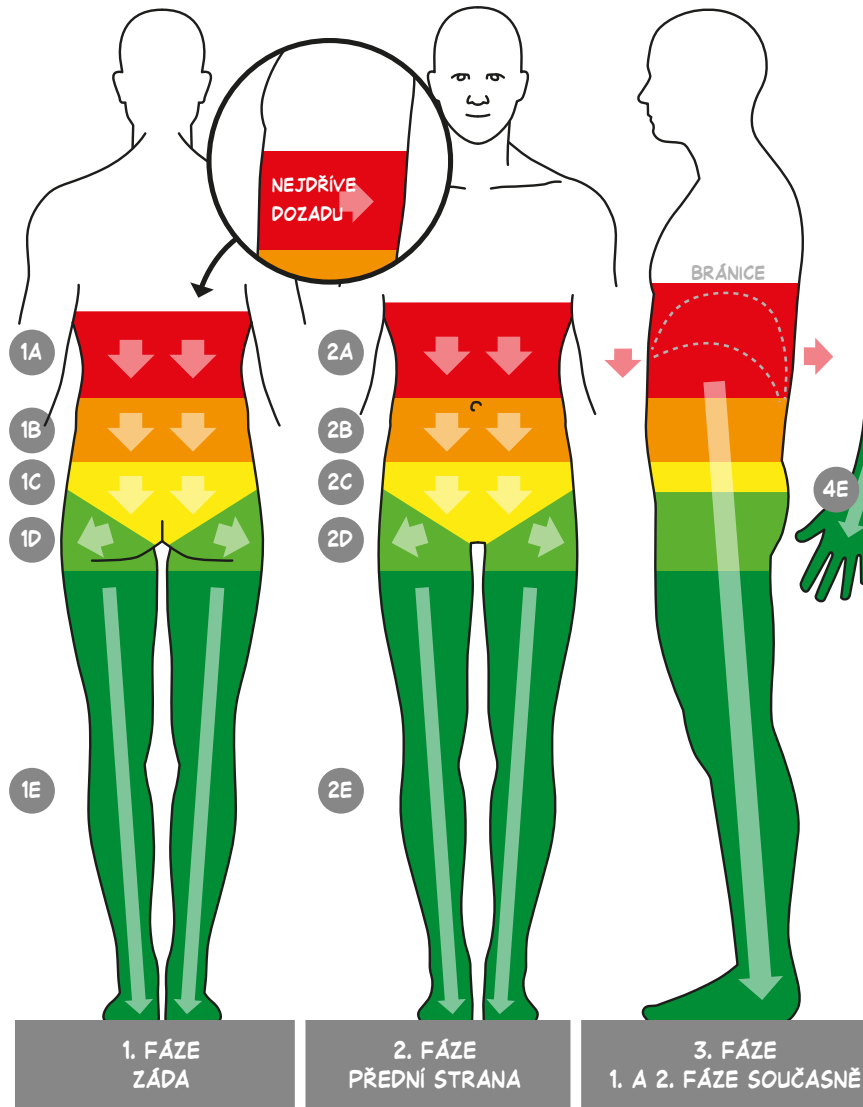


STATICKÝ QIGONG

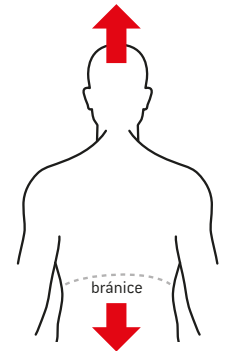
Dýchání

Jan Pletánek
www.taiji-pardubice.cz

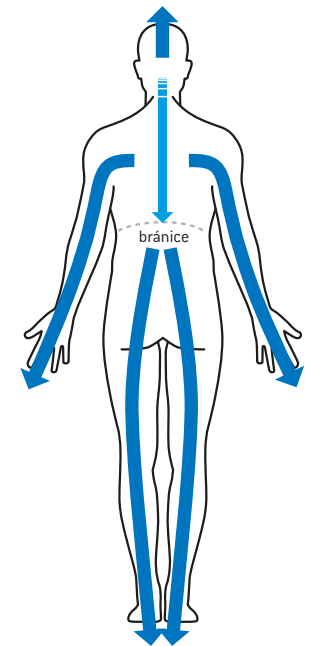
- Nastavení těla tak, aby se do všech částí dostal dech.
- Dýchání nesmí být v žádném případě aktem násilí.
- Praktická kontrola fungování integrovaného stabilizačního systému. Nedochozí k omezení dechu zaujetím pozice.



- 1 1A DOLNÍ HRUDNÍ PÁTEŘ
1B PRUH POD TÍM
1C KŘÍŽOVÁ KOST A ZADNÍ VLÁKNA GLUT. MAXIMUS
1D KYČLE
1E CHODIDLA
- 2 2A DOLNÍ ČÁST HRUDNÍKU JDE DOLŮ
2B PRUH POD TÍM
2C OBLAST SPONY STYDKÉ
2D KYČLE
2E CHODIDLA
- 3 SPOJIT OBĚ PŘEDCHOZÍ DOHROMADY
- 4 4A HRUDNÍ PÁTEŘ
4B PROSTOR MEZI PÁTEŘÍ A LOPATKAMI
4C LOPATKY
4D RAMENA
4E AŽ DO KONEČKŮ PRSTŮ
- 5 5A KRK
5B HLAVA



Bránice klesá dolů a hlava stoupá nahoru.



Výsledný a kúžený projev celé popsané metodiky je, že při pohybu bránice se okamžitě aktivují chodidla, prsty a hlava.