

STATICKÝ QIGONG

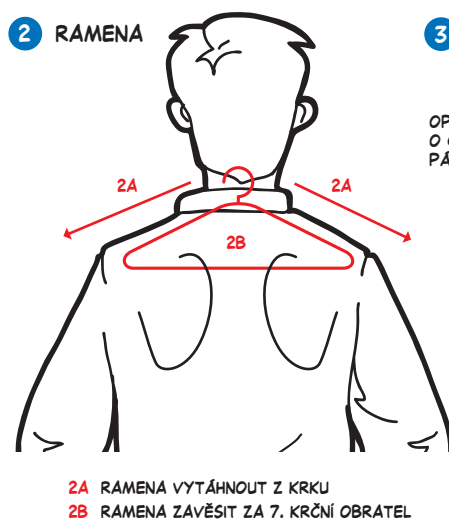
AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU PROPOJENÍ NEBE A ZEMĚ ANEB JAK STÁT CHYTŘE VŮČI GRAVITACI

Jan Pletánek
www.taiji-pardubice.cz

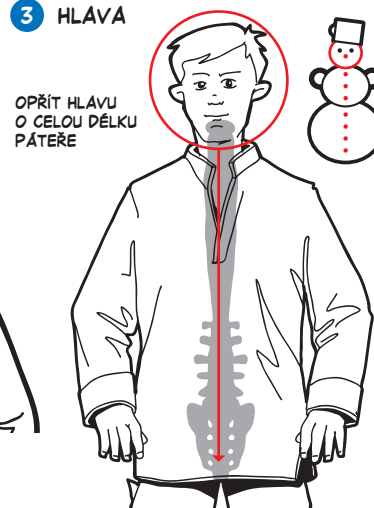
1 HLAVA



2 RAMENA

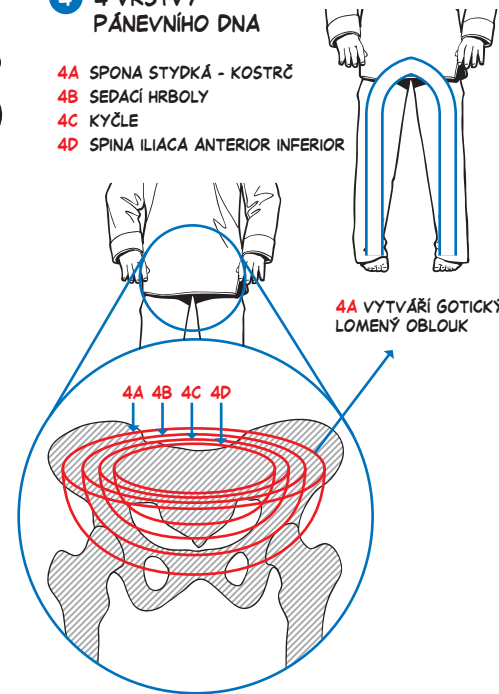


3 HLAVA

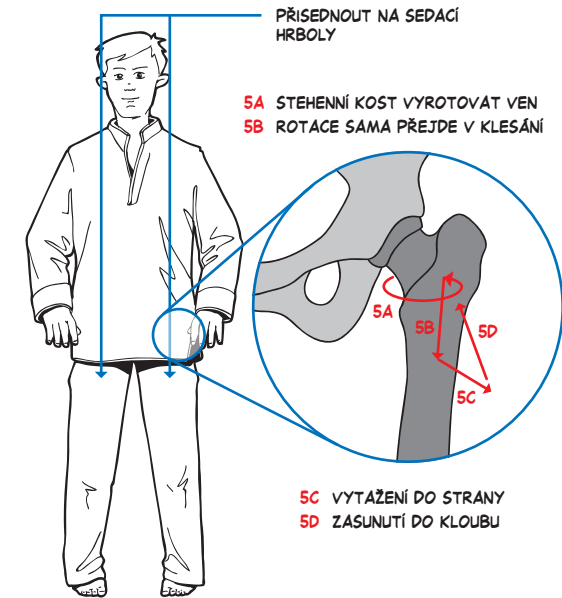


4 4 VRSTVY PÁNEVNÍHO DNA

- 4A SPONA STYDKÁ - KOSTRČ
- 4B SEDACÍ HRBOLY
- 4C KYČLE
- 4D SPINA ILIACA ANTERIOR INFERIOR

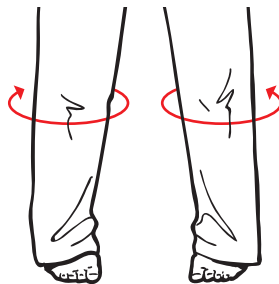


5 KYČLE



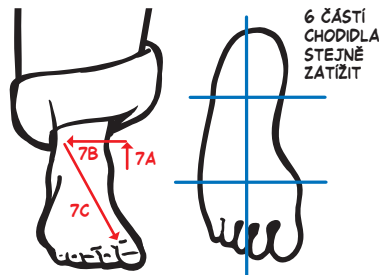
6 KOLENA

OBLOUKEM USADIT KOLENA DO CENTRÁLNÍHO POSTAVENÍ



7 KOTNÍKY

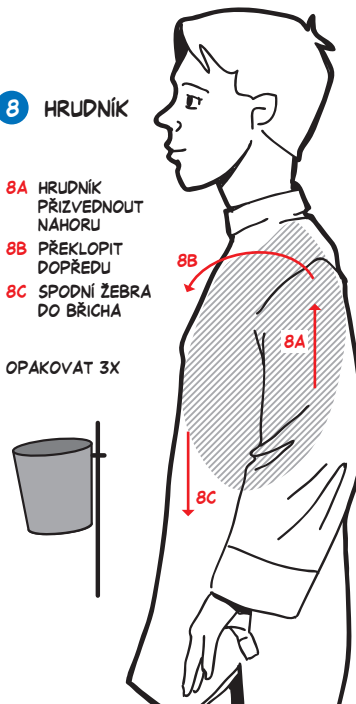
- 7A VNITŘNÍ KOTNÍK NAHORU
- 7B VNITŘNÍ KOTNÍK DO STRANY
- 7C PROPOJIT S VELKÝM KLOUBEM PALCE
- 7D PRSTY VOLNĚ POLOŽIT



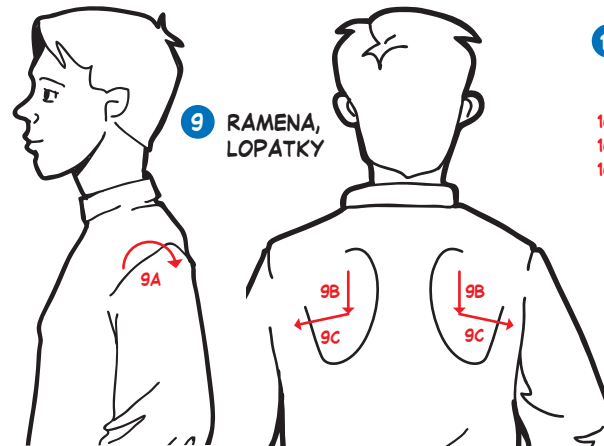
8 HRUDNÍK

- 8A HRUDNÍK PŘIZVEDNOUT NAHORU
- 8B PŘEKLOPIT DOPŘEDU
- 8C SPODNÍ ŽEBRA DO BRICHA

OPAKOVAT 3X



9 RAMENA, LOPÁTKY



- 9A RAMENA POSUNOUT DO CENTRÁLNÍHO POSTAVENÍ (OPŘÍT O KYČLE)
- 9B LOPÁTKY SPUSTIT DO KAPES U KALHOT
- 9C LOPÁTKY NECHAT VYJET DO STRAN
- 9D LOPÁTKY ZASUNOUT DO KLOUBU

10 KLÍČNÍ KOSTI, PODEPŘENÍ HLAVY

- 10A VNITŘNÍ KONEC ZVEDNOUT
- 10B VYTÁHNOUT VEN
- 10C ZAROTOVAT DOZADU

