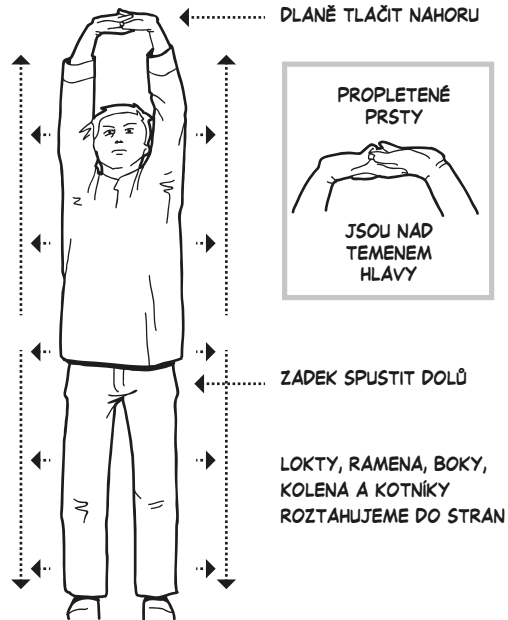


# Qigong na otevření celého systému (Zahřívací qigong)

Jan Pletánek  
[www.taiji-pardubice.cz](http://www.taiji-pardubice.cz)



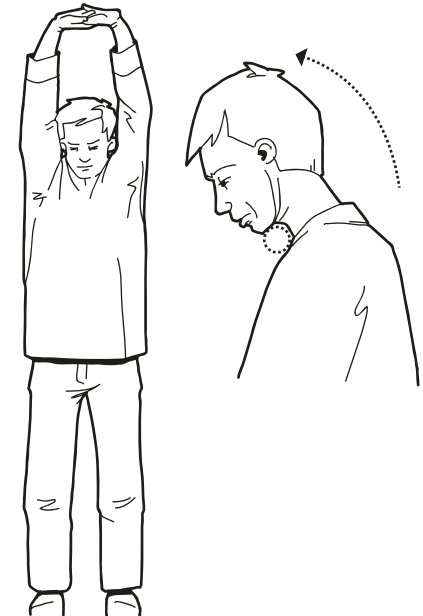
1. základní postoj



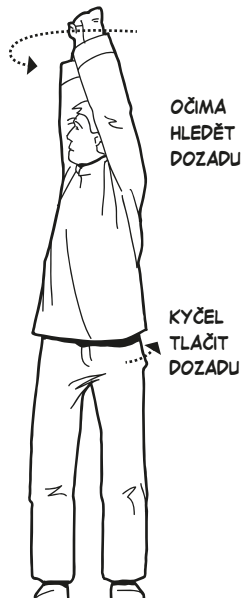
2. zvednout ruce nahoru



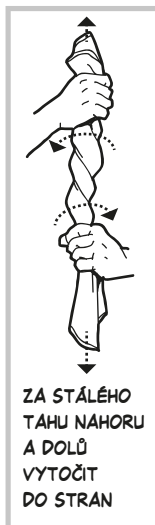
3. záklon hlavy



4. předklon hlavy přes váleček



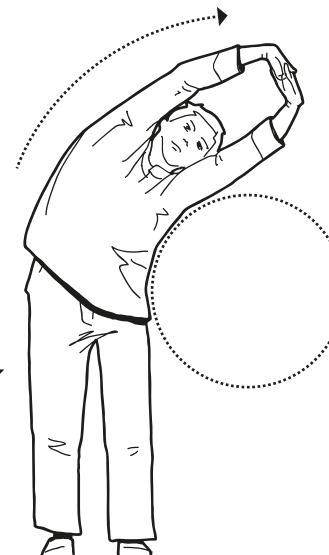
5. otočení doprava



6. otočení doleva



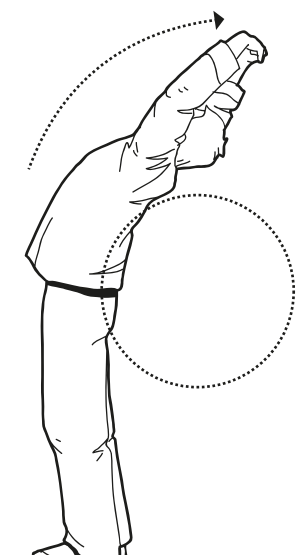
7. úklon doprava



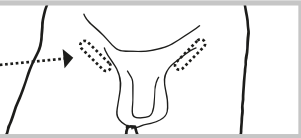
8. úklon doleva



9. záklon přes váleček

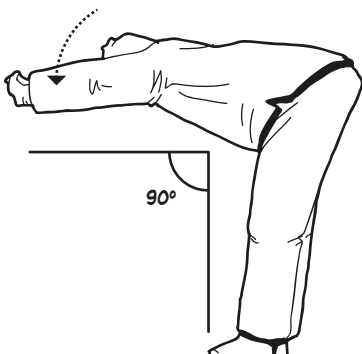


NEZAVŘÍT KUA BODY

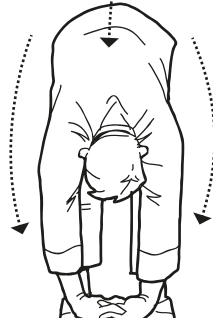


POSTUPNÉ OHNUTÍ  
PO JEDNOTLIVÝCH  
OBRÁTLECH

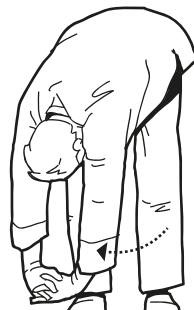
ODSPODU  
NAHORU



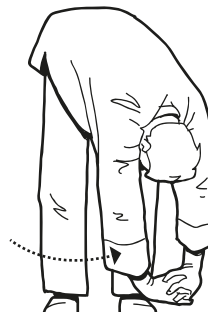
10. předklon [1. část] - s rovnými zády



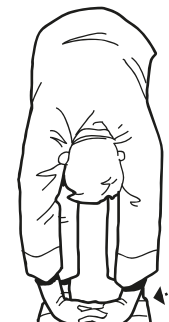
11. předklon [2. část]



12. otočení doprava



13. otočení doleva



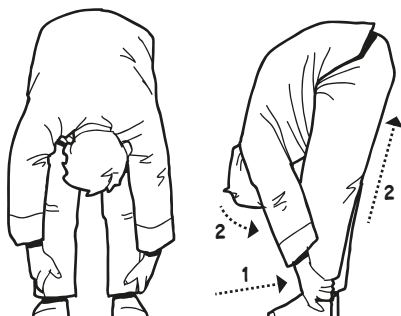
14. doprostřed

1 SEDNOUT NA PATY,  
POSUNOUT DLANĚ  
CO NEJDÁL  
2 POLOŽIT DLANĚ  
NA ZEM



15. sednutí na paty

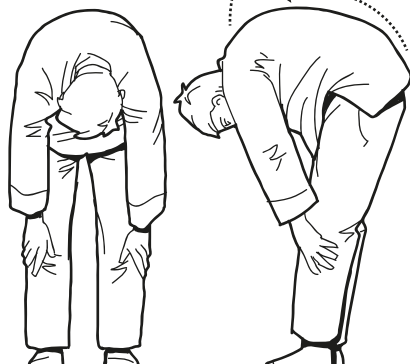
1 CHYTNOUT SE ZA KOTNÍKY  
2 ZVEDNOUT ZÁDEK  
A PŘITÁHNOUT HLAVU  
MEZI KOLENA



16. zvedání [1. část]

NÁROVNAT PÁTEŘ  
OBRATEL PO OBRÁTĚLI

ODSPODU  
NAHORU



17. zvedání [2. část]



18. zatočit rameny dozadu



19. CTRL + S

- vnitřní úsměv
- ve všech pozicích je třeba zachovat stále otevření do všech stran
- v mozkových vlnách beta je to gymnastika, v alfa vlnách qigong
- vždy jen příjemný pocit protažení, nikdy nejt do bolesti