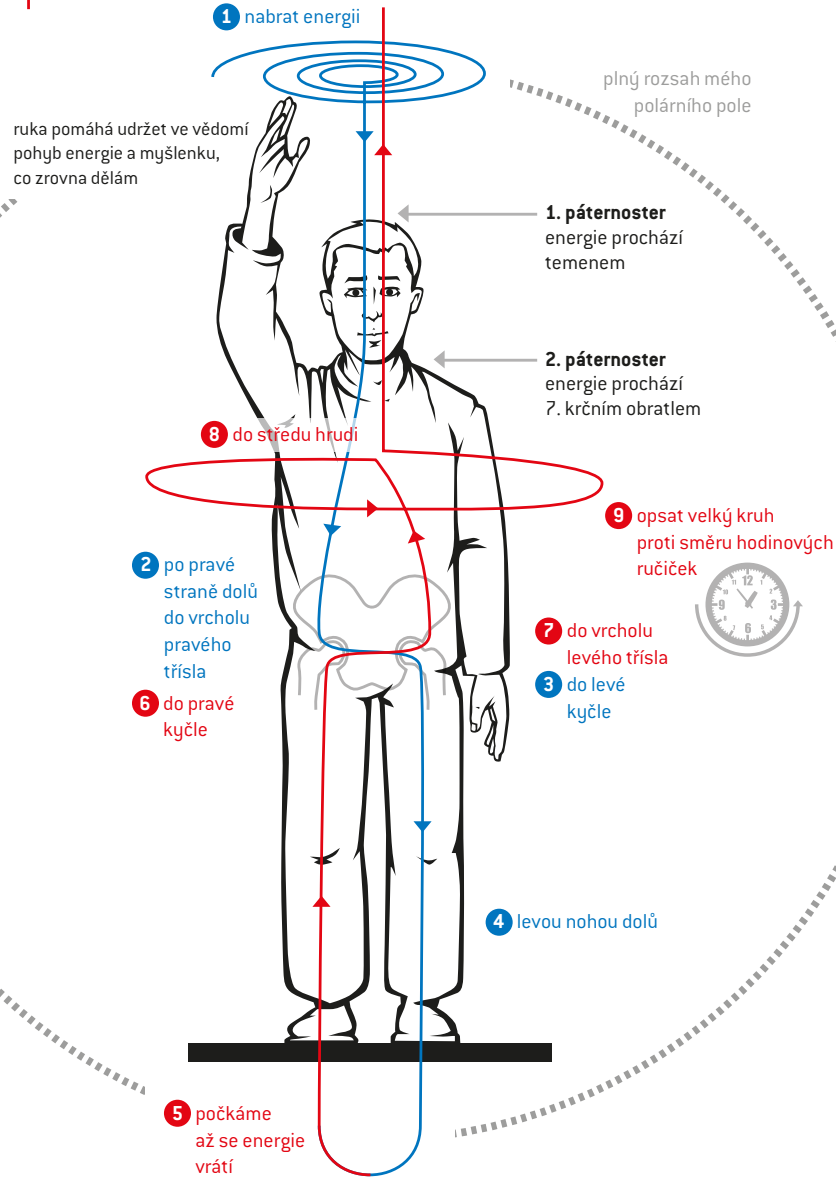


1. PÁTERNOSTER

↓ 1. část

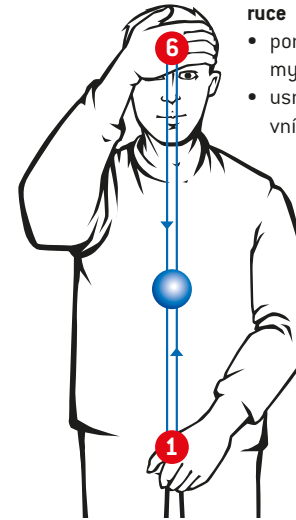
↑ 2. část



2. SLADĚNÍ ČAKER

1. část

posílání kuličky energie mezi
1 a 6 čakrou

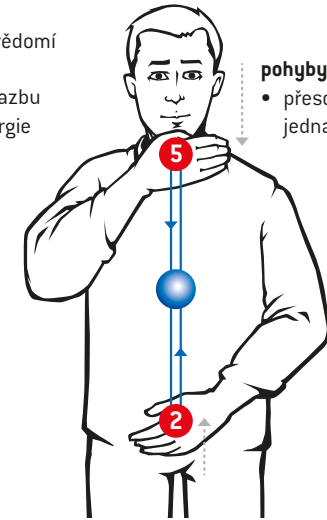


ruce

- pomáhají udržet ve vědomí myšlenku, co dělám
- usnadňují zpětnou vazbu vnímání pohybu energie

2. část

posílání kuličky energie mezi
2 a 5 čakrou

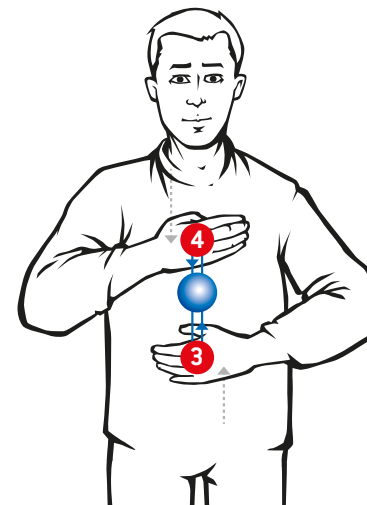


pohyby rukou

- přesouvá se nejdříve jedna a pak druhá ruka

3. část

posílání kuličky energie mezi
3 a 4 čakrou



4. část

ruce na hara



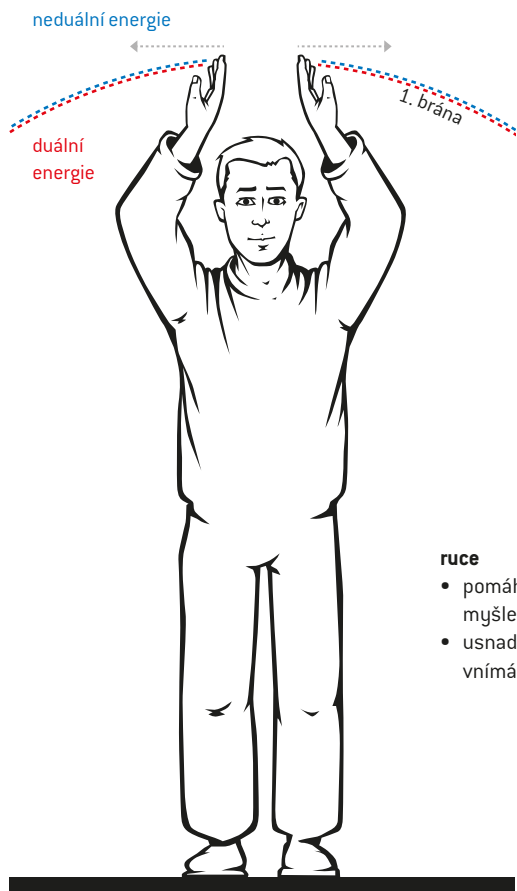
nechat na energii, aby se nastala harmonie přepsala do všech částí, vrstev a celku

ENERGETICKÁ HYGIENA

3. OTEVÍRÁNÍ PRVNÍ BRÁNY

1. část

otevření první brány nad hlavou

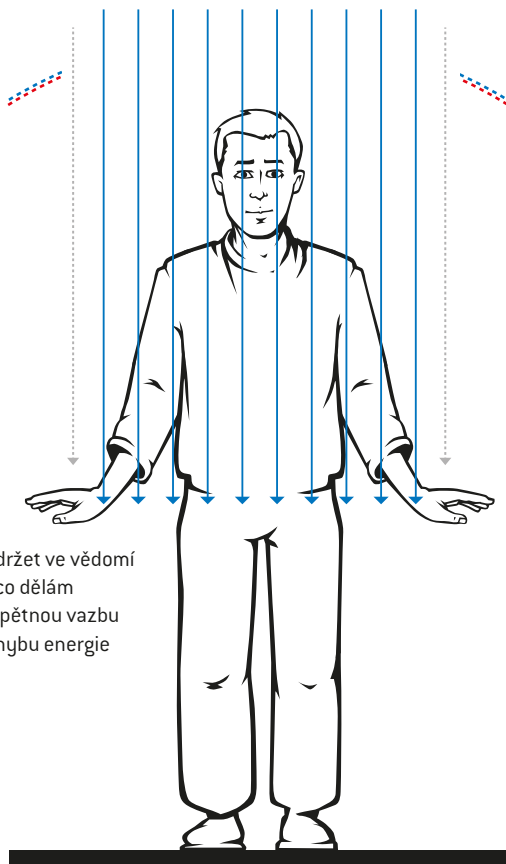


ruce

- pomáhají udržet ve vědomí myšlenku, co dělám
- usnadňují zpětnou vazbu vnímání pohybu energie

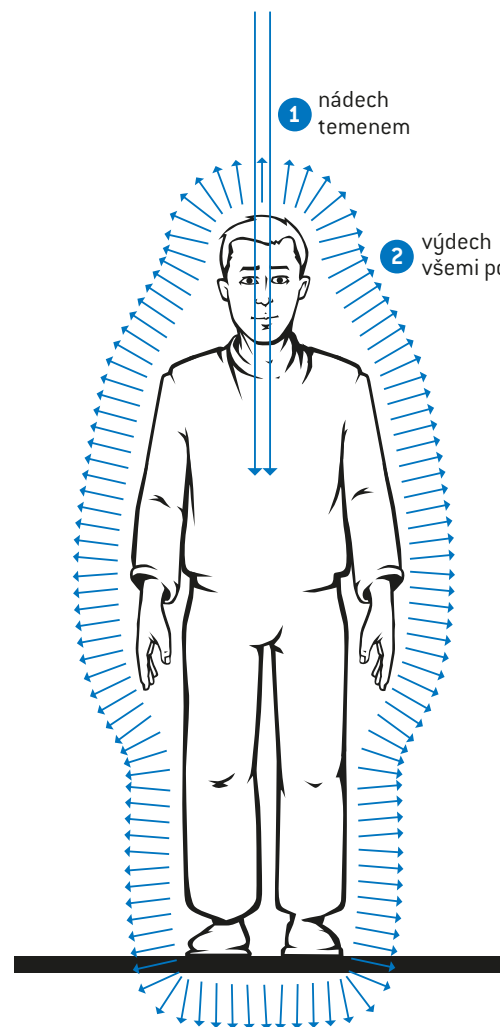
2. část

klesání energie



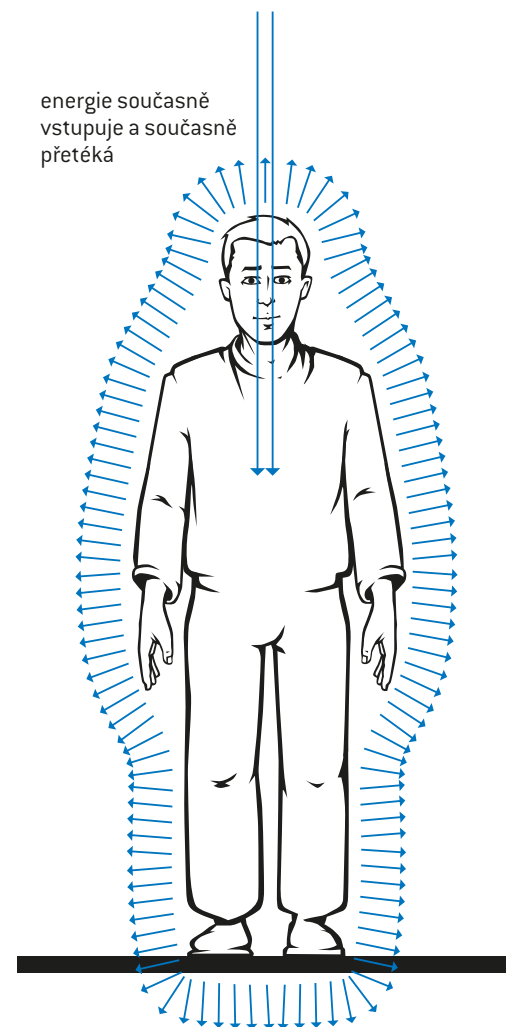
3. část

promývání energií

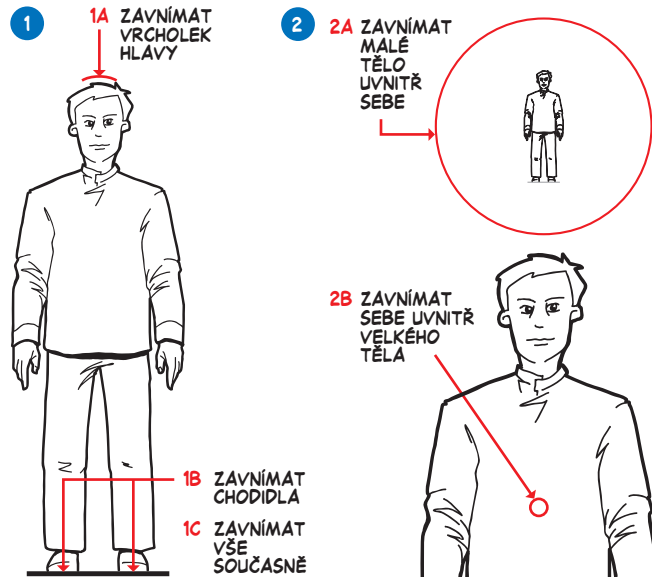


4. část

plný šálek
(dech původního nebe)

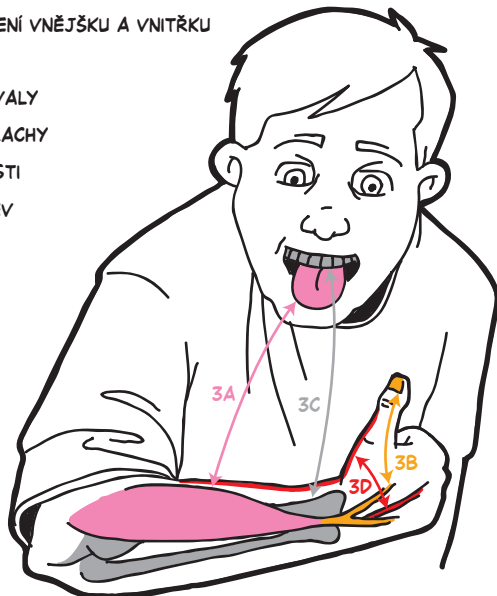


PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ



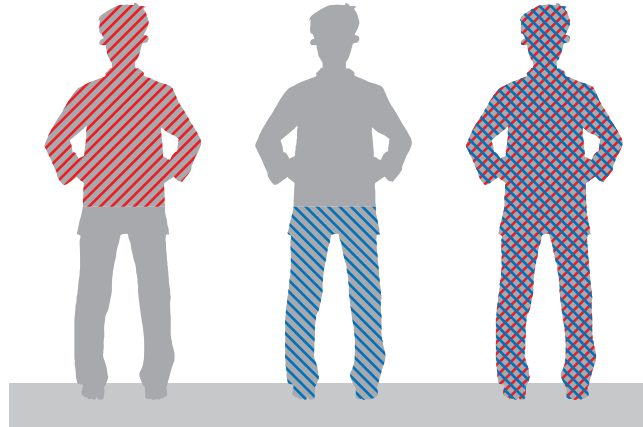
3 PROPOJENÍ VNĚJŠKU A VNITŘKU

- 3A** JAZYK - SVÁLY
- 3B** NEHTY - ŠLÁCHY
- 3C** ZUBY - KOSTI
- 3D** KŮŽE - KREV



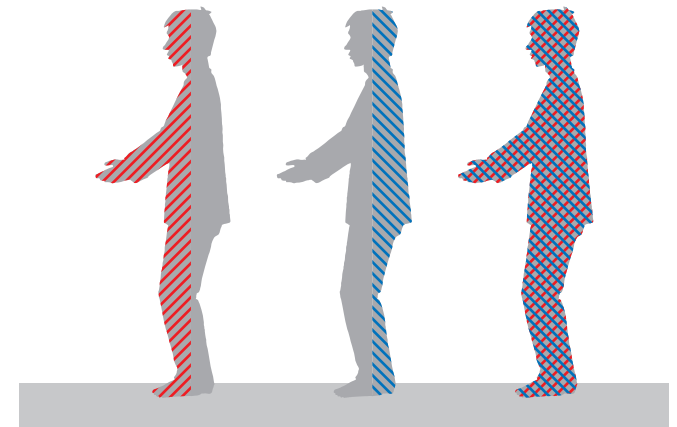
1 JAK NAHOŘE, TAK DOLE

- 1A** PROCÍTIT HORNÍ POLOVINU TĚLA
- 1B** PROCÍTIT DOLNÍ POLOVINU TĚLA
- 1C** OBĚ POLOVINY SPOJIT POCÍTEM



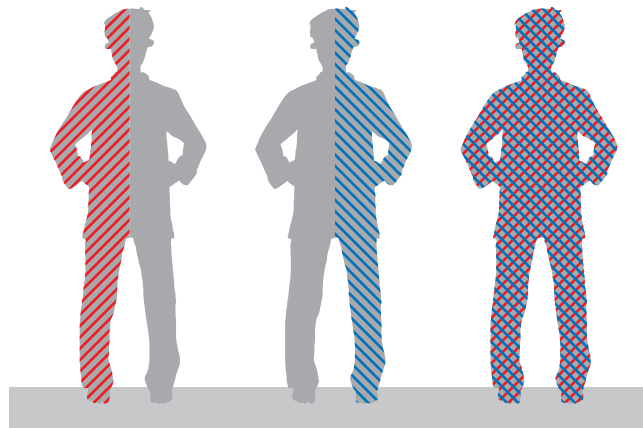
2 JAK VPŘEDU, TAK VZADU

- 2A** PROCÍTIT PŘEDNÍ POLOVINU TĚLA
- 2B** PROCÍTIT ZADNÍ POLOVINU TĚLA
- 2C** OBĚ POLOVINY SPOJIT POCÍTEM



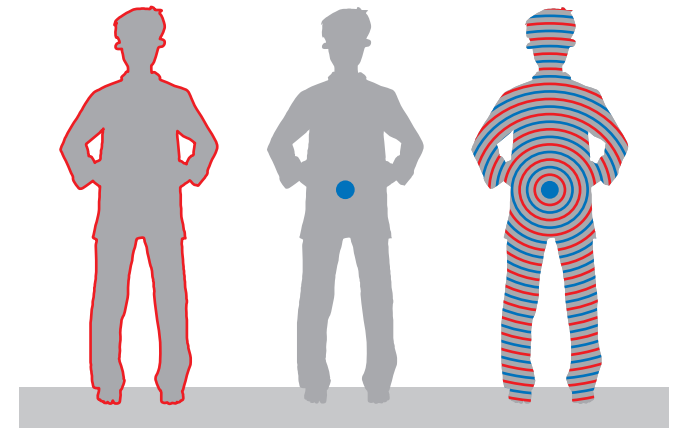
3 JAK VPRAVO, TAK VLEVO

- 3A** PROCÍTIT PRAVOU POLOVINU TĚLA
- 3B** PROCÍTIT LEVOU POLOVINU TĚLA
- 3C** OBĚ POLOVINY SPOJIT POCÍTEM



4 JAK VENKU, TAK UVNITŘ

- 4A** PROCÍTIT VNĚJŠÍ ČÁST TĚLA
- 4B** PROCÍTIT VNITŘNÍ ČÁST TĚLA
- 4C** OBĚ ČÁSTI SPOJIT POCÍTEM



LEVEL 1 - PROCÍTIT FYZICKÉ TĚLO
LEVEL 2 - PROCÍTIT I PROSTOR KOLEM