



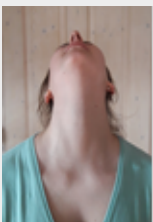



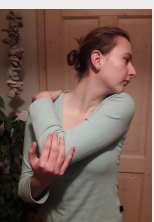
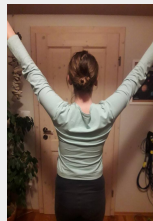



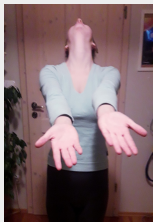

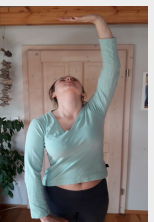
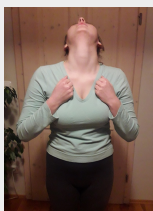

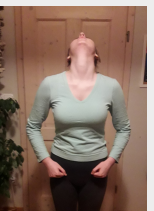




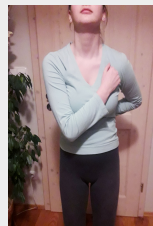



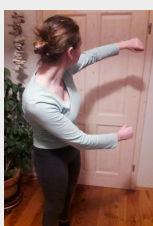


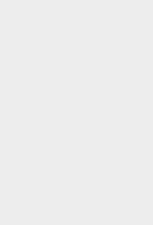


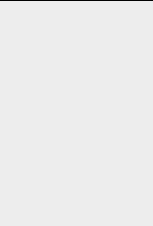



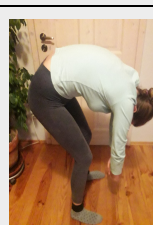
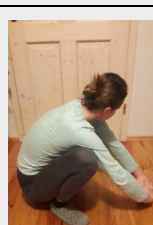



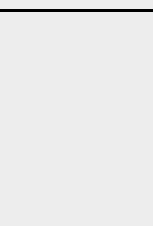




AKTIVACE VNITŘNÍ ENERGIE

POŘADÍ	OBLAST	POPIS	POČET	SCHÉMA		
1	HLAVA	INTENZIVNÍ TEPÁNÍ VIDLICÍ /PRSTY/ OD ČELA K TEMENI, UŠI, BUBÍNKY DLANĚMI KROUŽKY SMĚR: ČELO, OČI, TVÁŘ ---ZA UŠI PO KRKU ZKLEPNOUT	1 MINUTA			
2	HLAVA-KRKY	AKTIVACE KRČNÍ PÁTEŘE HLAVOU OTÁČÍME LEVÁ/PRAVÁ, PŘEDNÍ/ ZADNÍ, KOLÉBKA DO STRAN PRSTY OD TEMENE K ŠÍJI	2 MINUTY			
3	ŠÍJE	KŘÍŽOVÝ ÚCHOP ZA LOKET MĚKKÉ PROKLEPÁNÍ ŠÍJE OD KRKU K RAMENI LEVÁ/PRAVÁ PROKLEPAT PĚSTÍ RAMENA	6 x			
4	RAMENA-RUCE	HLOUBOKÉ ZADNÍ KRUHY RAMENA, PAŽE, ZÁPĚSTÍ ZPĚT SHODNĚ	6 x			
5	ZÁPĚSTÍ	NABÍZÍME DAR S ÚCHOPEM A PROPNUJÍCÍM VZÁPĚSTÍ LEVÉ/PRAVÉ PROTAŽENÍ KARPÁLNÍ OBLASTI	4 x			
6	ŽEBRA	PŘEDNÍ DLANĚ NAHORU/ZAD.DOLU STŘÍDAVÉ ROZEPŘENÍ /PODPÍRÁME NEBESA/	6 x			
7	HRUDNÍK-BŘICHO	MĚKKÉ INTENZIVNÍ PROKLEPÁNÍ HRUDNÍK / BŘICHO OD SHORA DOLŮ	6 x			

8	LYMFA	POZICE BĚŽEC NA LYŽÍCH INTENZIVNÍ S PODŘEPEM	12 x	  
9	AKTIVACE	POZICE LOUTKA HLUBOKÁ INTENZIVNÍ ROTACE S PROKLEPÁNÍM LEDVIN A HRUDNÍKU ZADNÍ PROKLEPÁNÍ SMĚR HRUDNÍK - BEDRA	12 x	  
10	HRUDNÍK- BEDRA	POZICE KUCHAŘ VAŘÍ VELKÉ KRUHY RUCE PŘEJÍT DO VELKÝCH OSMIČEK	6 x	  
11	PÁNEV	VELKÉ KRUHY LEVÁ/PRAVÁ RUCE V PĚST NA DŮLCÍCH	6 x	  
12	LYMFA RUCE	MĚKKÉ PROKLEPÁNÍ DRÁHY OD RAMENE DOLU VNITŘNÍ O DLANĚ NAHORU VENKOVNÍ	6 x	  
13	LYMFA NOHY	PROKLEPÁNÍ BEDER, HÝŽDÍ SMĚR DOLŮ ZADNÍ SMĚR NAHORU VNITŘNÍ PŘEDNÍ	6 x	  
14	BEDRA-NOHY	HLUBOKÝ PŘEDKLON RUCE SVĚSIT NA ZEM DŘEP S PATAMI NA ZEMI LOKTY VYTLAČUJÍ KOLENA DO STRAN	2 MINUTY	  
15	STABILIZACE STŘEDU	POZICE ČÁP STOJ NA JEDNÉ NOZE-RUCE ROZPAŽIT LEVÁ/PRAVÁ	30 SEKUND	  

16	AKTIVACE	V ROZPAŽENÍ KROUŽÍME DO PRAVA POSTAVÍME SE DO ZÁKLADNÍHO POSTOJE DLANĚMI ZAKRYJEME TVÁŘ 12 X HLUBOKÝ NÁDECH A OSTRÝ VÝDECH	18 x		
17	ZÁVĚR ZKLIDNĚNÍ	POZICE: ZÁKLADNÍ POSTOJ VNÍMÁME STOUPAJÍCÍ ENERGII ZE ZEMĚ DO NAŠEHO TĚLA, AKTIVUJEME STABILITU, KLID, NADHLED KAŽDODENNÍ PILÍŘE NAŠEHO ŽIVOTA	3 MINUTY	 	
				COPYRIGHT 2020-VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA	



VIDEO CELÉ SESTAVY ZDE V ODKAZU:

<https://www.youtube.com/watch?v=ISkjPEyDd5A&t=61s>



WEBOVÉ STRÁNKY ZDE V ODKAZU:

WWW.STROMZDRAVI.EU



FACEBOOKOVÝ PROFIL ZDE V ODKAZU:

<https://www.facebook.com/stromzdravipavelkral/>

Každý člověk je jiný, dění v sobě i okolo sebe pociťujeme každý jinak.

Někdo cítí určité změny po tomto cvičení téměř okamžitě, někdo později.

To neznamená, že se nic v těle neodehrává.

Pocity, které zachycujeme vnějšími smysly jsou jen špičkou ledovce.

Energie v těle se musí probudit což chce svůj čas.

Po určité době začínají první projevy.

Většinou je to pocit tepla, chladu či mravenčení buď v celém těle nebo lokálně.

Velmi často po několika dnech pravidelného cvičení dochází k lehkému pocitu chvění končetin, které jemně zesiluje a přechází postupně do celého těla.

To všechno je naprosto v pořádku.

Vše souvisí s aktivací a prouděním vnitřní energie.

Probuzená energie si razí cestu do každé molekuly, čistí a regeneruje.

Náš vnitřní lékař je probuzen a bude naším průvodcem a ochráncem každý dne.

Postačí jediné:

VYTRVAT A NAJÍT SI PÁR MINUT PRO TENTO RITUÁL KAŽDÝ DEN