

TĚLESNÁ CVIČENÍ PŘED A PO MEDITACI SPOJENÝCH SRDCÍ MISTRA CHOA KOK SUI

1. OČI - Kroužení očima – doprava 12, doleva 12x
2. KRK - Otáčení hlavy – otočte hlavu doleva a pak doprava – 12x. Zvednout bradu nahoru, pak dolů – 12x
3. PAŽE – Kroužení pažemi dozadu 12x , pak dopředu 12,
4. LOKTY – Ohnout předloktí a sevřít prsty do pěsti, pak předloktí a prsty prudce narovnat 12x
5. ZÁPĚSTÍ – Kroužení zápěstími doprava 12, pak doleva 12x
6. TRUP – Otočit trup doleva, pak zleva doprava 12x
7. BOKY – Kroužení boky doprava 12x, kroužení boky doleva 12x
8. MALÉ PODŘEPY 50x
9. KOLENA – Ohnout nohu v koleni, pak narovnat 12x
10. CHODIDLA – Kroužení pravým chodidlem doprava 12x, doleva 12x. Pak zopakovat to samé levým chodidlem.
Pohybovat chodidlem nahoru (k holeni) a dolů (od holeně) 12x pro každé chodidlo