

# Čchi-kung zářícího lotosu pro ženy podle Daisy Lee

Bc. Hana Suberová  
terapie-pohybem.cz  
info@terapie-pohybem.cz  
608 824 787

# Průprava

## **Vytřásání**

- Nejprve vytřásáme ruce uvolněně, poté je zvedáme
- Otáčíme se do stran s vytřásáním
- Vytřásáme pánev

## **Otáčení do stran s uvolněnými rukama**

# Poklepy

brzlík - levé prso - podpaží - spodek paže - zápěstí - dlaň -  
vršek paže - rameno - opakovat na druhé straně - podklíčky  
- krk - obličej - hlava - prsa - břicho - třísla - vagína -  
vnitřní stehna - lýtka - kotníky - chodidla - vnější strana  
nohou - kolena bod žaludek 36 - hýždě - ledviny

# Masáže

spojit ruce na srdci, pak na dělohu - masáž břicha - vaječníky  
- třísla - vagína - vnitřní stehna - kolena - lýtka - kotníky  
bod san jin jao - chodidla bod ledvin 1 - nártý body jater 2,3  
- vnější strana nohou - zadek - ledviny - sněžný vrcholek -  
přes boky ruce na břicho a nahoru k prsům - prsa - obličej –  
hlava

(body san jin jao a ledviny 1 nemasírovat v těhotenství)

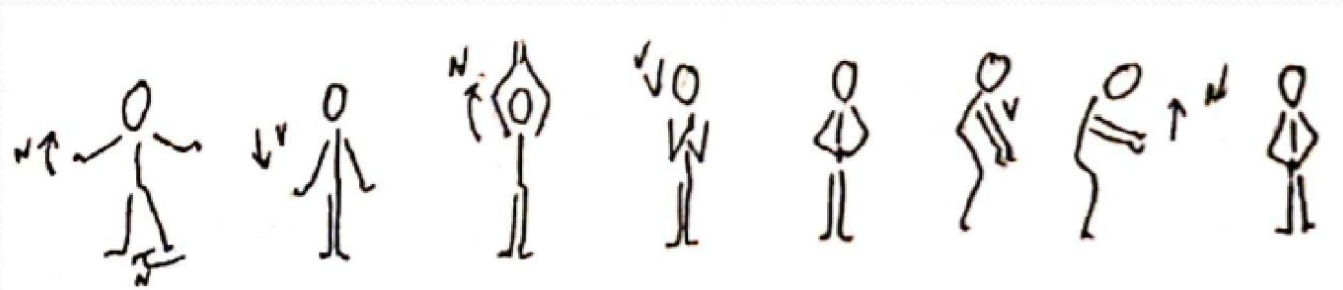
# Tibetské zpěvy

zpívá se 7x. Při zatížené konkrétní části těla je možné zpívat některé častěji.

- ONG - uvolnění stagnací ve vrchní části těla
- AH - uvolnění stagnací v oblasti břicha
- LU - představa cirkulace energie v prsou zevnitř ven
- MI - představa cirkulace energie v prsou zvenku dovnitř
- BAH - propojení hormonálního systému od levého prsu přes játra, pravý, levý vaječník k levému prsu
- JI - propojení hormonálního systému od pravého prsu přes slinivku a slezinu, levý, pravý vaječník k pravému prsu
- poslední pohyb je prováděn prováděn v tichu - propojení oblasti srdce a prsou, dělohy, do srce a zpět do dělohy.

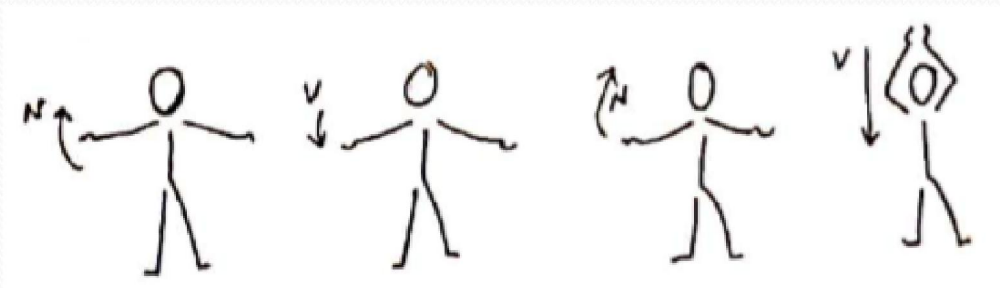
# Závěrečná část

Poklona bohyně Kuan jin



# Další sestavy

## Očištění čchi



## Harmonizační cvičení

