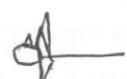


LEKCE 3

ROZVICENÍ NA ZÁDECH

ulovit a potáhnout
třími směry

ruce na hlavu

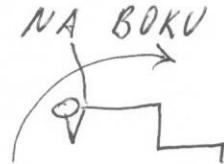


úklony

ruka dolů
hlava

kulíček

NA BOKU



kulíček páří
kulíček v kyčle

holeno-kulíček
kulíček v kyčle

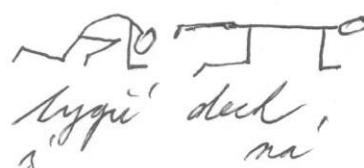
potáhnout
a ulovit na
druhý bok

do místku a spadnout
těhy se stahy na
stranu; těhy půlnoc

kulíček
v hlubinu

relax, propít
tělo a mysl

V KOČCE



kyčky dech,
na

opára nula
velkého měsíce

potáhnout

si



pohledníky

opára nula
potáhnout, ulovit



potáhnout

NA BRÝŠE



zednovl noha
relax

zednovl opáron
nula a noha, relax

zedovl kůzky
i s párem a mě



spina



zednovl těhy
naložen dolů

relax

pohut na půdohli i na rukách



hobylka domácí



ryta

rovolná do hleské

horní a dolní



relax ruce meri
dolny druh palce

relaxace: po volném' pomoci dolyzků a kříž můžete zkusit
meditaci na úsměv (co všechno se očíkuje uvnitř) nebo
meditaci na vdušnost (lidi, kterým jste vdeční a rávo)