

### **Z odtajených cviků taoistických mnichů.**

Tato se sestava má základ z rodinných cviků generací rodin čínského mistra a mistra , který měl tibetské předky. Cvičení trvá cca hodinu, svou charakteristikou připomínám prvky, jógy, taj-či a či kun ku.

Účelem, je pomocí synchronizace dechu a pohybu, nejen zprůchodnit postupně všechny části těla, včetně lymfy, a aktivovat přirozeným způsobem všechny čakry ale i posílit imunitu, zklidnit mysl ( křížové cviky synchronizující obě hemisféry a akupresurní a automasážní cviky proti stařecké demenci) a posílit celkový zdravotní stav na úrovni všech tkání, včetně tkání kostních (vybrační cviky) a srovnat metabolismus a krevní tlak.. Ráno Vás tato sestava příjemně rozproudí a večer naopak zklidní, protože tělo jinak vnímá veškeré denní ráno a jinak večer, viz hodinové cykly našich orgánů.