

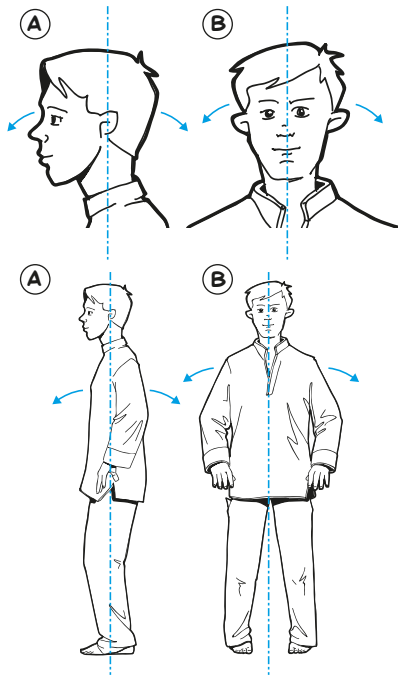
# 4 KONTROLY PŘED ZAČÁTKEM QIGONG

## 0 VNITŘNÍ ÚSMĚV



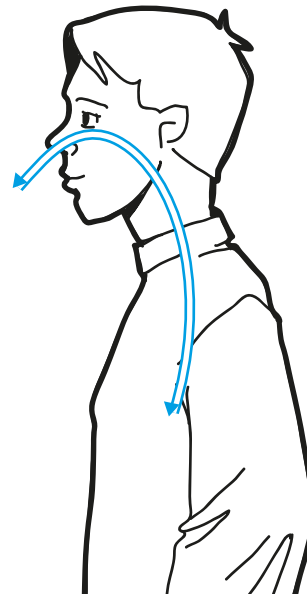
ÚSMĚV V OBLASTI 3. OKA  
(EPIFÝZY)

## 1 POZICE PROSTOR



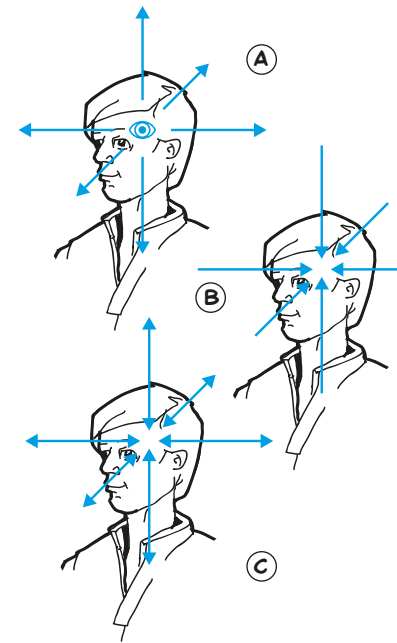
VYCENTROVAT POSTOJ  
A. KÝVÁNÍM DOPŘEDU A DOZADU  
B. KÝVÁNÍM DO STRAN

## 2 DECH PŘÍTOMNOST



VNÍMAT DECH JAK VSTUPUJE  
A VYSTUPUJE  
„MOST DO PŘÍTOMNOSTI“

## 3 POHLED UVNITŘ A VENKU



A. ZAVNÍMAT PROSTOR KOLEM SEBE  
B. ZAVNÍMAT PROSTOR UVNITŘ  
C. OBOJE SOUČASNĚ  
DÍVAT SE DOVNITŘ I VEN

## 4 MYSL A SRDCE POZICE POZOROVATELE



DÍVAT SE NA MYŠLENKY A EMOCE  
JAKOBY TO BYLY MRAKY NEBO  
RYBY