



Obsah

Poděkování	7
Zavedení nej-kungu šlach do praxe	9
1.  Několik slov o Tau	10
2.  Úvod k nej-kungu šlach	16
3.  Síla šlach	24
4.  Cvičení nej-kungu šlach	40
5.  Základy nej-kungu šlach	45
6.  Partnerské cviky nej-kungu šlach	71
7.  Deset doplňkových cviků pro šlachy	91
8.  Úhozy fazolemi mungo	118
9.  Doporučená praxe pro dnešní životní styl	130
O autorovi	136
System univerzálního Taa a školící centrum	137
Rejstřík	139