



Obsah

Nej-kung kostní dřeně v praxi	7
Předmluva: Čínské tajemství silných kostí	9
Úvod: Sebezdokonalování pomocí taoistických praktik	18
1 • Jak správně rozumět nej-kungu kostní dřeně	23
2 • Zdravé kosti – kostní dýchání a kostní komprese	44
3 • Masáž na stimulaci sexuální energie	82
4 • Šlehání	124
5 • Zvedání závaží silou čchi	159
6 • Prohlubování praxe	207
Dodatek 1: Doplnková cvičení	226
Dodatek 2: Meridiánové body	251
O autorovi	266
Systém univerzálního Taa a školicí centrum	267