



# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| Praxe čchi-kungu prostaty                            | 7   |
| Úvod   | 9   |
| 1 • Cvičení prostaty                                 | 15  |
| 2 • Masáž genitálií                                  | 54  |
| 3 • Zvedání závaží silou čchi                        | 76  |
| 4 • Očista, detoxikace a výživa pro zdravou prostatu | 120 |
| 5 • Čchi-kung prostaty v kostce                      | 143 |
| Zdroje a doporučená literatura                       | 177 |
| O autorech   | 185 |
| System Univerzálního Taa a výcvikové centrum         | 187 |