

## Obsah:

kapitola 1. ... Proč se učit sebeobranu? .....	5
kapitola 2. ... Co je to NIN TSUN DO COMBAT .....	7
kapitola 3. ... Bojový střeh v NIN TSUN DO COMBAT .....	10
kapitola 4. ... NIN TSUN DO COMBAT obrana, či útok? .....	15
kapitola 5. ... Základy útoku v NIN TSUN DO COMBAT .....	18
kapitola 6. ... NIN TSUN DO FREEDOM WAY .....	38
kapitola 7. ... Základy útoku v NIN TSUN DO COMBAT II .....	46
kapitola 8. ... NIN TSUN DO FREEDOM WAY II. ....	60
kapitola 9. ... Sebeprogramování – technika KUJI KIRI .....	66
kapitola 10. .. Principy prevence pro mladé dívky .....	80
kapitola 11. .. Techniky sebeobrany pro mladé dívky .....	89
kapitola 12. .. Zrušení černé magie zlého slova .....	126
kapitola 13. .. Cesta bojovníka – cesta stopaře .....	132
kapitola 14. .. Techniky sebeobrany pro mladé dívky II. ....	171
kapitola 15. .. Techniky sebeobrany s krátkými tyčemi .....	187
kapitola 16. .. Svět nagualu – NIN TSUN DO FREEDOM WAY ..	196

*Nabídku veškeré vydávané literatury a instruktážních DVD autora Jaroslava Poláka naleznete na internetových stránkách: [www.nagual.info](http://www.nagual.info).*

*Můžete si zde i objednat zaslání u zásilkové služby se slevou 10%. Se stejnou slevou zakoupíte veškerou literaturu i DVD v prodejně studia MOON na adrese: Spojovací 11, Praha 9 – Vysočany.*