# *Obsah:*


## ÚVOD

**Proč jsem napsala tuto knihu 6**

## ZÁKLADNÍ KURZ

**Vývoj 8**

• Energie vodnářského věku • Změna je přirozená • Kdo jsem? •

**Výhody metody Pěti tibeťanů 10**

• Je vhodná pro každého • Je fyzicky nenáročná • Výsledky jsou všestranné • Působí rychle • Nevyžaduje žádné vybavení • Můžeš cvičit kdekoliv • Můžeš cvičit kdykoliv • Zabere málo času •

**Domnělé překážky, bránící tomu, abys začal cvičit 11**

• Bolesti zad • Operace • Bolesti kloubů • Chronická únava • Těhotenství • Stáří • Zkušenosti jiných lidí •

**Co potřebuješ vědět, než začneš cvičit 13**

• Fyzický aspekt • Rozšířená sestava • Svalové napětí a uvolnění • Psychické uvolnění • Soustředění • Způsob dýchání • Vzpřímené držení těla • Záklon a předklon hlavy •

**Návod pro cvičení 19**

• První tibeťan 19 • První vyrovnávací cvik 22 • Mezicvik 24 • Druhý tibeťan 29 • Druhý vyrovnávací cvik 33 • Třetí tibeťan 35 • Třetí vyrovnávací cvik 38 • Čtvrtý tibeťan 41 • Čtvrtý vyrovnávací cvik 44 • Pátý tibeťan 46 • Pátý vyrovnávací cvik 50 •

**Domnělé překážky, bránící tomu, abys u cvičení vytrval 52**

• Oslabená vůle • Nesplněná očekávání • Nepravidelné cvičení • Nedůvěra a nejistota • Dogmatický přístup • Nechtěné vedlejší projevy • Bolesti • Nevolnost • Depresivní pocity • Bušení srdce • Únava •

**Doporučení 55**
• Pořadí • Počet opakování • Dogmatický přístup • Netrpělivost • Pravidelné cvičení • Zavřené oči • Hospodaření s časem •

**Zdravotní účinky 57**
• Kosti a klouby • Svaly • Pokožka • Žlázy • Pohlavní orgány • Lymfatický systém • Krevní soustava • Nervová soustava • Migréna • Dech • Trávicí ústrojí •

# POKRAČOVACÍ KURZ

**Pět tibeťanů jako cesta k celistvosti 61**
• Člověk jako trojjediná bytost • Oddělenost a celistvost • Nástroje duše • Spirála jako začátek změny •

**Vědomá pozornost 66**
• Nácvik vědomé pozornosti • Úniky mysli • Vědomá pozornost v každodenním životě •

**Energetický systém lidského těla 68**

**Psychologické projevy základních čaker 69**
• První čakra 70 • Druhá čakra 72 • Třetí čakra 74 • Čtvrtá čakra 76 • Pátá čakra 77 • Šestá čakra 79 • Sedmá čakra 80 • Brána k nebesům 80 •

**Co potřebuješ vědět, než začneš cvičení rozšiřovat 81**
• Vědomý dech • Prána • Dýchání v udždžají • Sval pánevního dna • Vědomá představivost •

**Rozšířený návod pro cvičení 86**
• První tibeťan 86 • První vyrovnávací cvik 87 • Mezicvik 87 • Druhý tibeťan 89 • Druhý vyrovnávací cvik 90 • Třetí tibeťan 90 • Třetí vyrovnávací cvik 91 • Čtvrtý tibeťan 92 • Čtvrtý vyrovnávací cvik 93 • Pátý tibeťan 94 • Pátý vyrovnávací cvik 95 • Šestý tibeťan 95 •

**Poselství Pěti tibeťanů 100**
• První tibeťan • Druhý tibeťan • Třetí tibeťan • Čtvrtý tibeťan • Pátý tibeťan • Šestý tibeťan •

# ZÁVĚR

**Pět tibeťanů a stálé mládí 105**
• Převezmi zodpovědnost • Gram praxe je víc než tuna teorie •

# DODATEK

**Audiokazeta 107**
• Výuka a cvičení ve skupině • Výukové kurzy • Kontaktní adresy •