

Obsah

Úvod 7

První část *Základní kurz*

Jak správně cvičit pět Tibeťanů 11

Naše tělo, bytost neznámá 13

Rovně, vzpřímeně, pevně 15

Vzduch, naše nejdůležitější strava 20

Káča nám dodává vzlet 22

Tak se vám podaří káča 22 • Tak se vám podaří správně dýchat 24 •

Tak se uvolníte po cviku 24 •

Svíčka se postará o ploché břicho 25

Tak se vám podaří svíčka 25 • Tak se vám podaří správně dýchat 28 •

Tak se uvolníte po cviku 30 •

Pŕlměsíc napíná partii krku a ramen 31

Tak se vám podaří pŕlměsíc 31 • Tak se vám podaří dýchání 33 • Tak

se uvolníte po cviku 34 •

Most dělá pořádek v žaludku 36

Tak se vám podaří most 36 • Tak se vám podaří dýchání 39 • Tak se

uvolníte po cviku 40 •

Hora oživuje krevní oběh 41

Tak se vám podaří hora 41 • Tak se vám podaří dýchání 44 • Tak se uvolníte po cviku 44 •

Stručný přehled cviků 45

Aby bylo vaše cvičení úspěšné 46

Denní trénink 46 • Jak cvičit? 47 • Kdy cvičit? 50 • Kde cvičit? 51 • Nebezpečí a vedlejší účinky 52 •

Kladné účinky 55

Studna mládí 55 • Chronická onemocnění postupně mizí 57 • Zmizí i nepříjemné maličkosti 58 • Tibeťané vyplavují škodliviny z těla 59 • Vnější a vnitřní krása 60 • Posilování imunitního systému 60 •

Návod k relaxaci I: U moře 63

Příprava 63 • Obraz 64 • Zpětná vazba 65 •

Druhá část Prohloubení

Pět Tibeťanů pro tělo, duši a ducha 67

Láska na druhý pohled 69

Dějiny lékařství 72

Byly známé jen tělesné šťávy 72 • Objevení krevního oběhu 73 • Naše nervy 73 • Míza a spol., úklidová četa ve službě 74 • Tajemné meridiány 75 •

Hlouběji vniknout do tajemství 77

Plánování je půlka života 77 • Pozitivní myšlenky jsou jako podpis smlouvy 79 •

Káča přináší radost ze života 80

Načerpejte novou odvahu 80 • Buďte živí jako proudící voda 81 • Jak působí afirmace 81 • Jsem zdravý 83 •

Svíčka zaplaší vaše starosti 85
Přejete si pevné břišní svaly? 86 • Tak se oprostíte od starostí 87 • Jsem bezstarostný a mám radost ze života 88 •

Půlměsíc rozšiřuje obzory 89
Cvik kosmonautů 89 • Malé kouzlo lásky 90 • Cvičení pohyblivosti 91 • Vydejte se k novým břehům 91 • Jsem připravený, nadšený a plný života 93 •

Most dělá pořádek 94
Pomocná poloha 94 • Zdravá, silná záda 94 • Poznejte tajemství skutečné štíhlosti 95 • Jsem svobodný, nezaujatý, trpělivý 96 •

Hora otevírá srdce a rozum 97
Staňte se ohebnými jako kočka 97 • Hora bystří rozum 97 • Žiji moudře a spoléhám na své vnitřní síly 98 •

Přehled prohloubených účinků 100

Návod k relaxaci II: Pole klasů 101

Třetí část

Další varianty úspěšného cvičení Tibeťanů 103

Cvičit v duchu 105

Šestý Tibeťan: čerpejte ze skrytých zásob energie 107

Potíže s potencí? 107 • Roztřeste své tělo 109 •

Zpívání: pilné včelky také bzučí při práci 111

Vibrace energetických polí 111 • Zpívání v kanceláři 113 •

Smích osvobozuje 115

Čas neléčí všechny rány 115 • Zaplašte své starosti 116 •