

# 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 •

Pŕlměsíć napíná partii krku a ramen 31

Tak se vám podaří pŕlměsíć 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 •

Návod k relaxaci III: Zimní krajina 118

*Dodatek*

Otázky k pěti Tibeťanům 121

---

Otázky ke cvikům 123 • Otázky ke zdraví 128 • Otázky k účinku 133 •