

Arnold H. Lanz

Fitness und Entspannung
mit den
Fünf »Tibetern«®

Harnionisierende und aufbauende Übungen
für jedermann

Integral

Inhalt

Einleitung 11

Teil I Grundkurs

Die Fünf »Tibeter« richtig machen

Unser Körper, das unbekannte Wesen 19

Senkrecht, aufrecht, standfest 21

Die Luft ist unser Nahrungsmittel Nummer eins 27

Der Kreisel gibt Schwung 30

So gelingt Ihnen der Kreisel 30 • So gelingt Ihnen die Atmung 33

So entspannen Sie sich nach der Übung 34

Die Kerze sorgt für einen flachen Bauch 35

So gelingt Ihnen die Kerze 35 • So gelingt Ihnen die Atmung 40

So entspannen Sie sich nach der Übung 42

Der Halbmond dehnt die Hals- und Schulterpartie 43

So gelingt Ihnen der Halbmond 44 - So gelingt Ihnen die Atmung 46

So entspannen Sie sich nach der Übung 47

Die Brücke räumt den Magen auf 50

So gelingt Ihnen die Brücke 50 • So gelingt Ihnen die Atmung 55

So entspannen Sie sich nach der Übung 56

Der Berg aktiviert den Kreislauf 57

So gelingt Ihnen der Berg 57 • So gelingt Ihnen die Atmung 60

So entspannen Sie sich nach der Übung 61

Auf einen Blick 62

So wird Ihre eigene »Tibeter«-Praxis zum Erfolg 03
Tägliches Training 63 - Wie üben? 65 Wann üben? 69 Wo üben? 71
Risiken und Nebenwirkungen 71

Positive Wirkungen 75

Quelle der Jugend 75 • Chronische Leiden verschwinden allmählich 78
Die mehr als lästigen Kleinigkeiten werden ausgeräumt 79 • Die »Tibeter« lösen alte Ablagerungen 81 • Äußere und innere Schönheit 82
Das Immunsystem wird gestärkt 83

Entspannungsanleitung 1: Am Meer 86

Vorbereitung 86 • Das Bild 87 • Feedback 90

Teil 2 Vertiefung

Die Fünf »Tibeter« nur Körper, Geist und Seele

Liebe auf den zweiten Blick 93

Medizingeschichte 98

Bekannt waren nur die Körpersäfte gS • Der Blutkreislauf wird entdeckt 99 • Unser Lebensnerv 100 • Lymphe & Co, die Saubermänner vom Dienst TOO * Die geheimnisvollen Meridiane 102

Das Geheimnis tiefer ergründen 105

Planung ist das halbe Leben 106 - Positive Gedanken sind wie eine Vertragsunterschrift 108

Der Kreisel erzeugt Lebensfreude 110

Schöpfen Sie frischen Mut [10 • Werden Sie so lebendig wie quirlendes Wasser i l l - Wie die Affirmationen funktionieren 112 • Ich bin gesund

Die Kerze vertreibt Ihre Sorgen 116
Straffe Bauchmuskeln gefällig? 117 • So werden Sie Ihre Sorgen los iiy
• Ich bin sorgenfrei und freue mich meines Lebens 120

Der Halbmond erweitert den Horizont T2i
Die Astronautenübung 121 - Ein kleiner Liebeszauber 123 • Eine Beweglichkeitsübung 123 • Brechen Sie auf zu neuen Ufern 124 • Ich bin offen, begeistert und lebenstüchtig 126

Die Brücke schafft Ordnung 127
Eine Hilfestellung 127 - Ein gesunder, kräftiger Rücken 127 • Lernen Sie das Geheimnis wirklicher Schlankheit kennen 129 • Ich bin frei, unbefangen, geduldig 130

Der Berg öffnet Herz und Verstand 131
Werden Sie geschmeidig wie eine Katze 131 • Der Berg schärft Ihren Verstand 132 • Ich lebe weise und im Vertrauen auf meine inneren Kräfte 133

Die vertieften Wirkungen auf einen Blick 134

Entspannungsanleitung 2: Das Ährenfeld 136

Teil 3

Weitere Varianten für Ihre erfolgreiche »Tibeter«-Praxis

Im (Seist üben 141

Der sechste Tibeter: Holen Sie Energie von Ihrem Vorrat im Keller 143
Potenzprobleme? 143 • Bringen Sie Ihren Körper zum Beben 146

Summen: Lassen Sie die fleißigen Bienen für sich arbeiten r 49

Schwingung der Energiezentren 150 • Summen im Büro 152

Lachen befreit 155

Die Zeit heilt nicht alle Wunden 155 • Machen Sie Ihren Sorgen Beine
"57

Entspannungsanleitung 3: Winterlandschaft 159

Anhang

Fragen zu den Fünf »Tibetern« 163

Fragen zur Anwendung der Übungen 165 • Gesundheitsfragen 173

Fragen zur Wirkung 181 Weitere Hilfe 183

Die »Tibeter«-Seminare 185

Literatur 187

Index 188