

DIESES
BUCH
IST FÜR DICH



Erste Edition: juli 2017

© Alle Rechte vorbehalten.

Letrame Editorial.

www.Letrame.com

info@Letrame.com

© Moment Trainer - Mihai M. Tofan

Verlag: Letrame Editorial.

Layout: Victor V.T. Tofan

Cover: Victor V.T. Tofan / Veronika Westerhaus / Mihai M. Tofan

Zeichnungen und Design: Enrique Medina / Mihai M. Tofan

Carlota Corzo

ISBN: 978-84-17161-10-1

AL 1063-2017

Alle Angaben und Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

„Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Kommunikation oder Transformation dieser Arbeit kann mit Zustimmung ihrer Eigentümer erfolgen, soweit gesetzlich nichts anderes vorgesehen ist. Wenn Sie jedes Fragment dieser Arbeit kopieren oder scannen wollen (www.momenttrainer.co; Tel.: +34 610 410 120)“.

GEDRUCKT MIT VIEL LIEBE IN SPANIEN - EUROPÄISCHE UNION



„MEIN HAUS IST MEIN KÖRPER,
UND MEIN KÖRPER IST MEIN HEIM.
MEINE MUTTER IST DIE ERDE,
DER VATER, STAUB DER STERNE,
GEGENWÄRTIG ÜBERALL.“

MIHAI M. TOFAN

ÜBER DEN AUTOR

Der Autor verzichtet auf die üblichen Autorenrechte.

Der Name ist nur eine Abgrenzung des **ICHs**.

Es gibt nur ein **ICH**, das sich in unzähligen, unendlichen

Formen äußert, das sich hungrig und

unersättlich immer wieder materialisiert und sich selbst

erlebt.

In der Form und mit dem Namen des Autors hat das **ICH**

Erfahrungen und Erlebnisse gesammelt, die es inspiriert

und motiviert haben, das Geschriebene zu teilen:

als Mensch,

als ausgebildeter Diplom-Sportwissenschaftler und

Bewegungstherapeut,

als erfahrener Anwender der alternativen Medizin,

als Ehemann und Vater,

als geschiedener Junggeselle,

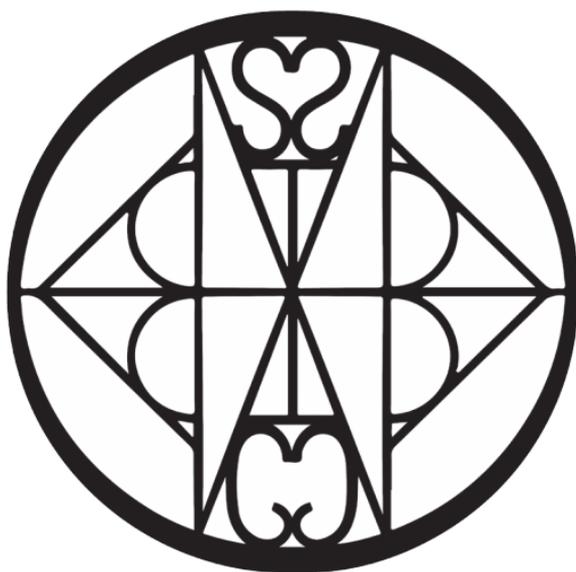
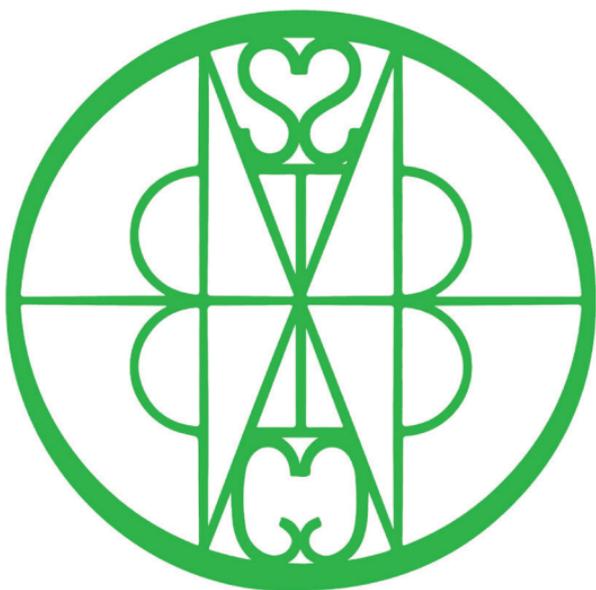
als sinnsuchender Geist,

als **ICH** und **DU** und Wir...

Jeder, der offen das Buch öffnet, findet sich.

Das **ICH** in **DIchR** auch.

DU auch!



Für ViVaTu & David Jo Ko

WIR
sind
die

Welt



WIR
sind
das

Leben

Das **ICH**-Gespräch fing irgendwann an,
vor vielen Jahren, und wird seitdem
ununterbrochen weitergeführt.

Jeden Tag kommen neue Erkenntnisse hinzu.
Neue Perspektiven, Meinungen, Themen werden
immer wieder diskutiert und analysiert.

Die kleine Zusammenfassung hier geht
mit jedem gelesenen Wort und mit jeder
ausgeführten Übung sofort in den Besitz des
Lesers, in Deinen Besitz über.

DU kannst sie vertreiben oder vernichten,
deuten und missdeuten, es steht Dir frei zu
reproduzieren oder zu verfälschen.

Weil Alles frei ist.

Die Welt und das **Leben** sind frei.

Bevor **DU** mit dem Lesen beginnst,
möchte **ICH** eine Bitte und Tausend Dank
aussprechen.

Bitte beim Lesen einen Bleistift bereit halten.
DU kannst neben dem Text Deine Kommentare
und Ideen aufschreiben.

Danke Dir, dass **DU** Dir die Zeit dafür nimmst,
das zu tun.

Danken möchte **ICH** hiermit auch allen anderen
neun Hundert neunundneunzig Personen, die
mich dazu inspiriert, unterstützt und begleitet
haben, das Alles hier niederzuschreiben.

Allen voran der Familie Westerhaus, die
viele der hier dargestellten Übungen in Ihre
Alltagsroutine übernommen haben.

Der unermüdlichen Veronika gilt ein besonderer
Dank, sie hat das Korrekturlesen so oft gemacht,
dass sie den Text fast auswendig kennt
und außerdem hat sie viele eckige
Formulierungen
runder, sanfter und verständlicher gemacht.

A - Z

Das Alphabet hat, glaube ich, **±27** Buchstaben.

Um den Rest von

neun Hundert sechsundneunzig Dank
auszusprechen, könnte **Ich** für jeden Buchstaben
über **dreißig** Namen nennen.

Dein Name

kommt

😊 vielleicht 😊

zweimal

vor

Die Absicht hinter dem hier geschriebenen Text
ist es, die freie Initiative

zum **Denken** und **Handeln** zu wecken
und die damit verbundene **Eigenverantwortung**
für Meine/Deine/Unsere

Gesundheit, Glück und **Wohlbefinden**,
die Eigenverantwortung für Mein/Dein/Unser

Leben

zu verstehen, akzeptieren und übernehmen.

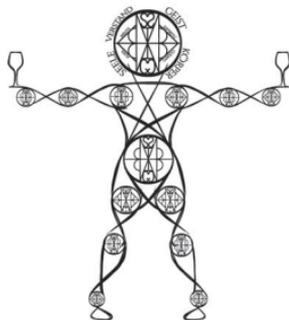
Willst
Du leben,
musst
Du Dich
B e w e g e n,
all das, was
Dich und Dein
Leben ausmacht,
immer wieder ins
G l e i c h g e w i c h t
bringen.

Unser Dasein
in dieser Dualitätenwelt
ist ein ständiges Gleichgewichtsspiel
zwischen

**körperlichen,
mentalen,
seelischen
und
geistigen**

Energien.

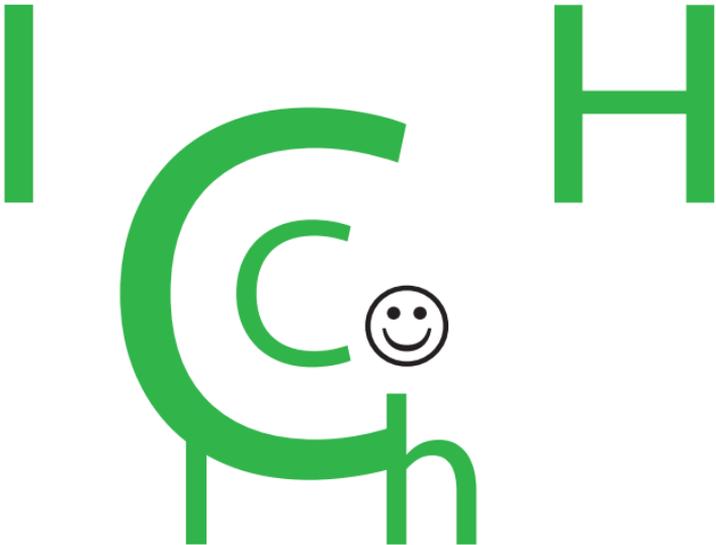
Das
Equilibrium



ist
das Geheimnis
des
Lebens.

I Ch

bin



Wer bin **Ich** und warum schreibe **Ich** das alles?

Wer bist **Du** und warum liest **Du** das alles ?

Wir sind **Eins**.

Das Bedürfnis nach **Glück** und Harmonie,
die Suche nach **Liebe** und Sinn
haben uns zusammengeführt,
um noch einmal das zu wiederholen,
was vom Anfang der Welt bis **Heute**
von unzähligen **Menschen** gesagt,
geschrieben, gedacht, gezeichnet, gelehrt
und vorgelebt wurde:

Willst

Du

leben,

musst

Du

Dich

bewegen!

Beweg Deinen **Körper**:

Wenn der **Körper** müde wird, erhol Dich.
Versorge Deine Organe mit Sauerstoff und
bewege Dich weiter.

Beweg Deinen **Verstand**:

Wenn der Kopf von **Gedanken** überfüllt
wird, meditiere.

Beweg Deine **Seele**:

Wenn die **Emotionen** das Herz überfüllen, teile
sie anderen mit.

Bestimme über Deine **Gedanken**
und filtere Deine **Kommunikation**.

Iss, wenn **Du** Hunger hast.

Trink, wenn **Du** Durst hast.

Erhol Dich, wenn **Du** müde bist.

Atme tief ein und aus,

umgib Dich mit schönen Dingen

und lieben **Menschen**

und vergiss Deine Wurzeln nicht:

die **Natur**.

Das ist alles.

Tue es einfach.

Lebe !

Das **Leben** ist



Denken,

Kommunizieren,

Bewegen,

Erholen,

Atmen,

Essen.

Das **Leben** ist die **Natur.**

Alles was es gibt,
das ganze **Universum**
ist
Leben

und

das **Leben**
will
gelebt und erlebt
sein.

Jetzt



Hier

Wenn **Du** Dein **Leben** nicht lebst,
tun es
andere für Dich.

Andere sagen Dir was **Du essen** sollst,
wann und wie lange **Du** Dich **erholen**
musst,
welche **Bewegung** gut für Dich ist und
welche nicht,
was **Du** zu **denken** hast und
wie **Du** das **kommunizierst**.

Andere sagen Dir, was schön ist
- Kunst und Mode -, was **Du** brauchst um
glücklich zu sein: Schulabschluss, Beruf, Familie,
Haus, Auto, Bankkonto, gesicherte Pension,
gute Lebensversicherung.

Andere entscheiden für Dich und bestimmen
Dein **Leben**.

ICH will Mein **Leben** selbst bestimmen.

Wir sind hier zum Erleben,
Kennenlernen, Erschaffen.

Wir sind hier um **Freude** und **Liebe** zu erleben,
Erfahrungen zu sammeln und glücklich zu sein.

Und danach ...

Erst danach ...

STERBEN.

😊
i
C
H

€

B

€

L

L

E

B

E

H

C

i

😊

U

U

N

N

D

?????

U

?????

Leben.
Leben Ist.
Leben ist ein **Spiel**.
Leben ist ein **Spiel** der **Energie**.

Die **Energie** nimmt im **Mensch**
eine lebende **Form** an, seinen **Körper**.

Die **Energiequelle** des **Körpers**
ist der **Geist**.

Der **Geist** braucht den **Körper**,
braucht eine **Form**,
braucht die **Materie** für sein **Spiel**:
das **Leben**.

Das **Leben** ist
Gebären, Erleben, Kennenlernen,
Erfahrungen sammeln und weitergeben,
Sterben.

Als **Mensch** hat der **Geist drei** Gehilfen zur Verfügung:

Körper, Verstand und Seele.

Der **Körper** ist das Vehikel, mit dem der **Geist** reist. Ein Zusammenspiel von Billionen Zellen, das Mich jeden Morgen aus dem Spiegel anschaut.

Der **Verstand** speichert das Erlebte, analysiert und plant, sucht logische Erklärungen für das, was passiert und nicht passiert.

Der **Verstand** braucht Definitionen, sucht und wählt immer den sicheren Weg, die erprobte Lösung.

Die **Seele** ist der Motivator, die Summe der erlebten **Emotionen**, die Sehnsucht nach der Harmonie.

Der **Körper** fährt,
der **Verstand** lenkt,
die **Seele** beschleunigt,
der **Geist** wird **ICH**.



Der **Geist**,
der Mich ausmacht,
bestimmt die Fahrt
durchs **Leben**.

Geist

Körper

Seele

Verstand

ICH

DU

WIR

Als **Geist** bin **ICH** mit
allem verbunden,
mit dem ganzen
Universum.

ICH

bin

1

Über Meinen **Körper** erlebe
ICH
alles Stoffliche, die Entstehung der Welt,
die **Materie**.

Gebe
ICH
dem **Körper**
das, was er braucht, dann kann
ICH
ihn bis zum letzten Augenblick
richtig genießen.

Ein gepflegter und trainierter **Körper**
ist die Voraussetzung für eine gute Haltung
und ein starkes Immunsystem.

Auch sorgt er für sicheres Auftreten,
Selbstvertrauen und einfach für Gute Laune !

Mit dem
Selbstmaterialisierungsprozess des **Geistes**,
mit der Schöpfung und dem Bau des **Körpers**
beginnt das große Abenteuer
des **Lebens**.

Der **Verstand** ist der Erzähler, der Reporter
der alles notiert, protokolliert, interpretiert,
organisiert und analysiert.

Der **Verstand** wird erst nach der Geburt
im **Körper** seinen Platz einnehmen.
Seine Entwicklung ist von Erziehung, Schule
und Gesellschaft stark beeinflusst.

Die **Seele** ist schon vor der Geburt da,
ab der **vierten** Schwangerschaftswoche.

Die Emotionen der Mutter,
ihre Erlebnisse während der folgenden
acht Monate,
bilden das Fundament für die **Seele**
des heranreifenden
Menschen.

Der **Geist**, der Mich ausmacht, bestimmt
Meine Fahrt durchs **Leben**.

Die **Energie** spielt mit sich selbst,
indem sie mehrere Formen annimmt.

Von einem Sandkorn oder Staubpartikel
bis zum **Menschen** und darüber hinaus.

Die **Energiequelle**,
der **Geist**,
ICH
spiele mit Mir selbst,
indem **ICH** mehrere **Formen** annehme.

Unendliche, unbekannte **Formen**.

Ein wunderschönes endloses, raumloses
und zeitloses **Spiel**.

Das **Spiel** des **Lebens**.

Um in der **Form** zu bleiben,
egal welcher,
brauche **ICH** eine Bestätigung
ihrer Existenz.

(((ICH)))

Als **Mensch**
erhalte diese Bestätigung über
Energiewandlungen:

Energiezufuhr

Nahrung, Atmung, Erholung,

Energieaustausch

Gedanken, Kommunikation, Umwelt und

Energieverbrauch

Bewegung, **Leben**.

Auf der Materialisierungsreise
werden **Formen** solange erhalten,
wie sie dem **Geist**, also Mir 😊,
nützlich sind.

Der **Mensch**
ist eine relativ neue **Energieform**,
mit der auf der Erde experimentiert wird.

Für eine optimale Funktion
als Erlebnisspeicher und Erfahrungssammler
braucht die **Lebensform Mensch**
ihre Bestätigung als Ganzes
sowie individuell
für jede einzelne Komponente:

Geist, Körper, Seele, Verstand.

Der ganze Lernprozess,
das **Erleben** und **Erfahren**
fangen schon im Mutterleib an
und bleiben bis zum Tode
des **Körpers**
aktiv.

Die für das **Leben** notwendige
Bestätigung
hole **Ich** Mir als **Mensch**
aus der nahen **Umgebung**
über
Meine **Sinne** und
über
die **Atmung**,
über
Kommunikation,
Bewegung, Erholung,
Ernährung
und
sehr intensiv
über
Gedanken.

Die **Gedanken**

bestimmen was und wie
gelernt, erfahren und erlebt wird.

Die **Denkfähigkeit**

ist das,
was uns am meisten
von anderen **Lebensformen** auf der Erde
unterscheidet.

Der **Verstand**

ist
zuständig und verantwortlich
für
die Kontrolle, Koordination, Organisation
und Bestätigung
unserer Existenz.

I
☺
KE
D H N
D I E C N H K E
I D C E K
D H N E

COGITO ERGO SUM

Täglich habe **Ich**
(**Du** übrigens 😊 auch)
sechshundertsechzigtausend-
siebenhundertachtundsiebzig

einzelne Gedanken
(an manchen Tagen einige mehr
oder einige weniger),
die auf eigenen Wegen
durch Meinen Kopf gehen
und sich einen Schlupfwinkel suchen.

Nur **dreitausendzweihundertzehn**

(ungefähr) davon sind NEU !!!

Dreiundsechzigtausendfünfhundert-
achtundsechzig

sind also immer wiederkehrende, nervtötende,
aber auch vertraute, bekannte
Überlegungen.

Jeder **Gedanke** bewirkt unmittelbar
biochemische Reaktionen in Meinem **Körper**
(in Deinem 😊 auch).

Muskelverspannungen, Rückenbeschwerden,
Kopfschmerzen, Stoffwechselstörungen oder
Immunschwankungen
können Antworten des **Körpers**
auf
innere Konflikte, Ängste und emotional
belastende, scheinbar ausweglose Situationen
sein.

Unsicherheit,
Streit, Unzufriedenheit, Wut ...
also Meine Befindlichkeit,
Meine Wahrnehmungen von Mir selbst und
von Meiner **Umwelt**
sind entscheidend dafür, ob

ICH

gesund oder krank,
glücklich oder unglücklich,
zufrieden oder unzufrieden,
erfolgreich oder erfolglos bin.

Eigentlich liegen Meine Probleme
(Deine Probleme)
in Meiner Wahrnehmung
(Deiner Wahrnehmung),
die von Meinem **Denken**
(Deinem **Denken**)
bestimmt wird.

Meine **Wahrnehmung**
(Deine **Wahrnehmung**)
bestimmt Meine Befindlichkeit
(Deine Befindlichkeit),
löst **Emotionen** aus,
entscheidet über Mein **Handeln**
(Dein **Handeln**),
malt Mein Bild
(Dein Bild)
der Wirklichkeit.

Alles was **ICH denke** und tue,
geht auf Mein **ICH** zurück.

Ich bin, was **Ich denke**.
Was **Ich denke**, das **bin Ich**.

Meine Welt ist so
wie **Ich denke**,
dass sie ist.

Jeder **Mensch** ist das, was er **denkt**.

Du bist, was **Du denkst**.
Was **Du denkst**, das **bist Du**.

Deine Welt ist so
wie **Du denkst**,
dass sie ist.

Denke, Rede und Handle Ich so, wie **Ich**

Denken, Reden und Handeln will ?

Oder so wie **Ich** glaube,

dass es von Mir erwartet wird ?

Denkst, Redest und Handelst Du so,

wie **Du Denken, Reden und Handeln** willst ?

Oder so wie **Du** glaubst,

dass es von Dir erwartet wird ?

Oder so wie die Medien und die Gesellschaft
wollen, dass **Wir Denken, Reden, Handeln ...?**

Seit Anfang der Menschheitsgeschichte,
in vedischen Texten, Upanischaden, Bhagavad
Gita, Gilgamesch Epos, ägyptischen
Totenbüchern, Talmud, Bibel, antiken Schriften
griechischer oder römischer Philosophen
wurde immer wieder geschrieben und gesagt
und doch anscheinend
immer noch nicht verstanden,
wie wichtig es ist,
welche **Gedanken** durch den Kopf kreisen,
wie stark sie das **Befinden**,
die **Gesundheit** und das **Glück**,
den **Charakter** und die **Persönlichkeit**,
im Endeffekt die **Lebensqualität** bzw.
das **Leben** selbst
beeinflussen können.

Ich erschaffe
Mich selbst,
Mein **Leben**, Mein **Schicksal**,
durch Meine
Gedanken,
Gefühle,
Worte,
Taten.

Ich bin für Mein **Leben**
selbst verantwortlich.

Ich allein habe die Macht,
Jetzt und **Jederzeit**
etwas in Meinem **Leben**
zu ändern.

Indem **Ich**
fremde **Gedanken** fernhalte,
kritisch und mit Abstand betrachte und
durch die **drei** Filter des Sokrates passieren lasse
(**Wahrheit, Notwendigkeit, Güte**),
kann **Ich**
eigene **Gedanken**
formulieren und verfolgen.

Ich
habe Mir selbst ein Bild von der Welt erschaffen,
also kann **Ich** es auch selbst
ändern.

Allerdings
muss **Ich** Mir zuerst
bewusst machen, was **Ich wahrnehme** und wie
Ich zu Meinem **ICH** gekommen bin.

Was Ist eigentlich Das **ICH** ?

Das **ICH**

entsteht im Laufe des **Lebens** und ist
offen für Entwicklungs-, Anpassungs- und
Wachstumsprozesse.

Das **ICH**

ist sehr sensibel, flexibel und anpassungsfähig,
was ihm das Überleben und das Empfinden
von Glück und Lebenssinn ermöglicht.

Das **ICH**

ist das Resultat des
dynamischen Gleichgewichtsprozesses
zwischen
Geist,
Körper,
Seele und
Verstand.

Bleibt einmal der Entwicklungsprozess stehen

oder gerät er aus den Fugen,

dann wird das

Leben

in Frage gestellt.

Sind aber die Bedürfnisse vom **ICH** erfüllt,

vom **geistigen Ich**, **emotionalen Ich**,

physischen Ich, **mentalen Ich**,

dann

bin ICH glücklich, gesund, erfolgreich,

einfach am richtigen Platz im

Leben.

Mark Aurel war nicht nur römischer Kaiser,
sondern auch ein weiser Denker und bekannter
Philosoph seiner Zeit.

Er sagte, dass im Laufe der Zeit,
die **Seele** die Farbe der **Gedanken** annimmt.

Denken wir weiter,
die Farbe der **Seele** gibt dem **Körper** die **Form**.
Und dies ist ein offener Prozess, d.h. es geht
auch umgekehrt.

Ein gesunder und gut trainierter **Körper**
schafft die Bedingungen für eine
glückliche **Seele**,
die **Gedanken** in allen Regenbogenfarben
erschaffen
und erleben kann.

Yoga, Qi Gong, Meditation,
Autogenes Training, Beten, Zählen,
Tagebuch führen, Entspannungstraining
nach Jacobsen, Grimassen schneiden,
auf den Moment achten
sind
nur ein paar von unzähligen,
erfolgreich erprobten Techniken,
die helfen können,
ein klares, positives und starkes eigenes
Gedankenkonstrukt
aufzubauen.

Welche hast **Du** schon probiert,
welche willst **Du** noch probieren?

Das Wichtigste
bei dem neuen **Gedankenkonstrukt**
ist zu erkennen und zu akzeptieren,
dass **Ich**,
also **Du**,
der Schöpfer Meiner - Deiner Welt bi(n)st.

Jede **Lebensform** auf der Erde,
die **Materie** im ganzen **Universum**
schafft jeden **Augenblick**
ihre eigene **Realität**
mit den ihr zur Verfügung stehenden
Wahrnehmungssinnen und
- **mechanismen**.

Reize von innen und außen
werden wahrgenommen, ausgewertet und
als **Information** gespeichert.

Die **Information**
baut dann die **eigene Realität** auf,
und die **eigene Realität**
ist das **Leben**.

Mein **Leben**.

Dein **Leben**.

Unser **Leben**.

Das **Leben**.

MACHEN WIR ETWAS DARAUS !

Ich

KOMM
UNN
ZIERE

Ich

KOMM  NIZIER **E**

Ich

KOMM
UZIERE

NI

Das **Leben** ist **Jetzt**.
Dein **Leben** ist **Heute**.
Meins auch.

Um Mir das bewusst zu machen,
ab und zu vor dem Schlafengehen,
mache **Ich** gedanklich einen Tagesrückblick,
manchmal auch schriftlich oder,
wenn noch jemand dabei ist,
besprechen **Wir** das
und tauschen uns darüber aus.

Wenn **Du** Lust hast, kannst **Du** es auch
mindestens einmal in der Woche tun 😊

Beschreibe den heutigen Tag mit einem Satz
und anschließend mit einem Wort.





Bevor **Du** weiterblätterst, bitte hier

aufschreiben:

Am Schönsten **Heute** war:

Das Erlebte
wird vom **Verstand** wahrgenommen
und im Gedächtnis gespeichert.

Wie würdest **Du**
den heutigen Tagesverlauf speichern ?

Du kannst immer positiv speichern,
wenn **Du** willst.

Je öfter **Du** positiv speicherst,
je eher wirst **Du** alles positiv erleben.

Du kannst dem **Verstand** jederzeit
neue **Informationen** geben,
wodurch die Erlebnisse
neu gespeichert
werden.

Wiederholst **Du** einen **Gedanken** bzw.
erlebst **Du** eine Situation gedanklich
einhundertacht ____ Mal hintereinander,
dann wird es als **Wahrheit** gespeichert
und wird sich tief in Deiner **Persönlichkeit** bzw.
Deinem **Charakter** einprägen.

Wenn **Ich** auf den Tagesverlauf zurückschaue,
kann **Ich** ihn positiv speichern oder,
wenn etwas nicht positiv war,
einfach ändern.

Also ... wie sieht es nun mit Deinem heutigen
Tagesverlauf aus ?

Bitte positiv speichern.

Du weißt schon wie 😊

Das
täglich positiv gespeicherte

Erleben

bringt Dich in
einen Zustand der
Dankbarkeit,
katapultiert Dich ins

HierJetzt,

erfrischt Deine

Energie

und stärkt Deine

Motivation.

Du und **Ich**,
der **Mensch**,
Wir alle
haben eine ganz besondere Antenne
für den Reizempfang:

den **Körper**.

Der **Körper**
ist die direkte Verbindung
zur Welt.

Die **Wahrnehmung**
und der Empfang der Reize
und **Informationen**
finden über die **Sinne** statt
und werden von **Seele** und **Verstand**
gefiltert.

Über die **Sinne** wird
die **Umgebung** wahrgenommen,
Kontakt und **Kommunikation**
gesichert.

Die Einführungs- und Gewöhnungsphase
finden normalerweise im Elternhaus,
Kindergarten und in der Schule statt,
sind
meistens einseitig
und wenig ausreichend.

Selbstinitiative, Neugier und Abenteuergeist
sind wünschenswert und vorteilhaft,
will man mehr erleben.

Die Erde ist also unser erster Spielplatz als
Mensch.

Es gilt,
sie zu erkunden, zu erfahren,
sie auf-, ab- und umzubauen,
sie zu pflegen und zu gestalten,
mit ihr zu kommunizieren,
ihr zuzuhören
und sie zu
lieben.

Für mich ist das **Leben** einfach,
schön und voller **Freude**.
Ich möchte diese **Freude** weitergeben.
Der Zugang dazu ist für mich der **Körper**.

„Mein Haus ist Mein **Körper**,
Und Mein **Körper** ist Mein Heim.
Meine Mutter ist die Erde,
Der Vater, Staub der Sterne,
Gegenwärtig überall.“

ΜΙΧΑΗΛ Μ. ΤΟΨΑΝ

Mit einfachen Übungen
kann jeder
in kürzester Zeit
den **Körper** neu entdecken,
erfahren und erleben,
Lebensfreude spüren,
mit ihm das **Gleichgewicht** zwischen
Verstand, **Seele** und **Geist**
herstellen.

ilchhhhh


BBBEEEE

WWWEEEE

GGGEEEE

Mein **Körper**
hat **sechshundertneunddreißig** _____
Muskeln.

Deiner wahrscheinlich auch !!!

Das macht
Fünfunddreißig _____ Prozent
des **Körpergewichts** aus !

Allein im Gesicht
befinden sich **dreißig** _____,

die

Ich

beim

Sprechen, Vorlesen,

Lächeln, Lachen,

Weinen,

Grimassen schneiden

b e w e g e .



Um nicht zu rosten, um Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen und Besuche beim Orthopäden und Physiotherapeuten zu vermeiden, um den Kranken- bzw. Gesundheitskassen Kosten zu sparen und sich einfach wohl zu fühlen, reicht es aus,

zwölf ___ mal täglich bewusst

vierhundert ___ Muskeln und

sechshundneunzig ___ Gelenke

zu bewegen.

$(400 \times 12) : (96/24)$

CARPE DIEM PANTHA REI

Insgesamt kann **Ich** willkürlich
nur **vierhundert** _____ bewegen,
womit alle **sechshundneunzig** _____
mitbewegt werden 😊

Das kann
Ich.

Ob **Du** das auch kannst,
sechshundneunzig _____ Gelenke und
vierhundert _____ Muskeln
bewegen?!?

Ein Nein als Antwort führt Dich
gleich wieder zurück auf die erste Seite

Viel Spaß beim Lesen 😊

Nach so viel schwerem Stoff für den **Verstand**
bekommt jetzt der **Körper** etwas zu tun:

Übungen,
die **Ich** täglich mache.

Übungen,
die **Du** ab jetzt täglich machst.

Führe sie aus ohne viel nachzudenken.
Spiel einfach mit.

Deine **Begeisterung**
und
Dein **Enthusiasmus**
werden dabei garantiert wiederbelebt.

Entdecke
den Reichtum
der **Bewegung**.





ENTDECKE



die BEWEGUNG

1. Die Windmühle von Don Quijote



Don Quijote holt schwung mit seinen Armen
und streckt dabei den **Körper**,
auf den Fussspitzen stehend schlägt er kräftig mit
den Daumen am Rücken,
lässt dann die Arme nach hinten schwingen
und geht dabei leicht in die Hocke. **8x**

Willst **Du** versuchen das selber zu zeichnen ?

Sancho Panza besteht darauf, dass **Du**
erst das Video schaust, bevor **Du**
mitmachst 😊



Hierjetzt

teil es mit uns
und sende es an



info@mihaitofan.co

Die beste Zeichnung wird prämiert !

Anschließend weitere **8** Mal Armkreisen
Rückwärts, zuerst einzeln und dann beide
gleichzeitig bzw. nacheinander
wie die Flügel einer **Windmühle**.

Machst **Du** mit ?

2. Der Golfer



Golf ist etwas zwischen Freizeitbeschäftigung
und aktivem Sport in der **Natur**.

Diejenigen, die es als Sport betreiben, wärmen sich
vorher gewöhnlich auf.

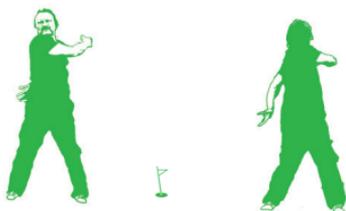
Und das sieht ungefähr so aus wie in der Zeichnung
links

(das habe Ich gezeichnet 😊,
vergiss nicht Deins zu zeichnen und es zu senden):

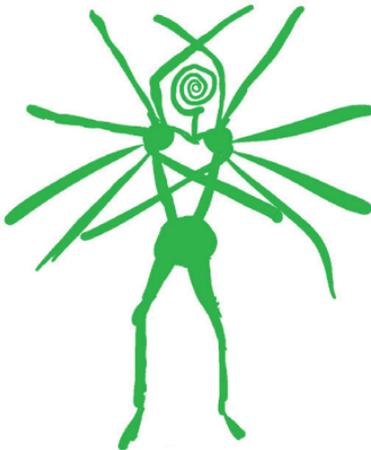
“angewurzelte” Füße, festes Becken, rotierender
Rumpf, locker schwingende Arme mit einem leichten
Handschlag auf den Hüften **8** x
und weitere **8** x auf den Schulter.

Genauere Ausführung für die Nicht-Golfer im
Video.

Alles klar – Schönes Spiel !



3. Der Ventilator



Nach so viel **Bewegung**
ist ein bisschen Erfrischung willkommen.

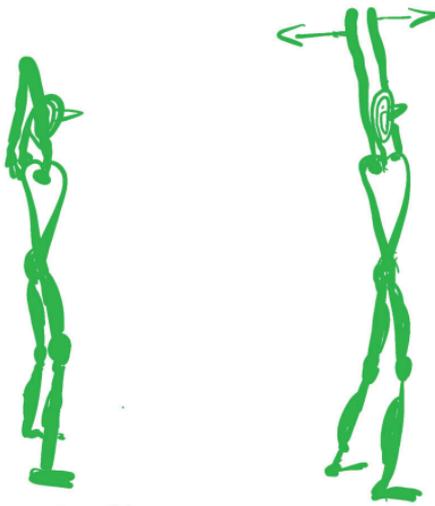
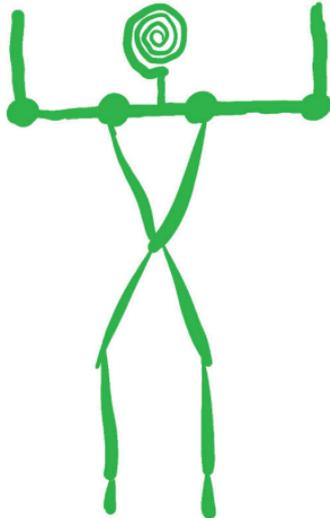
Der Ventilator schafft das und sogar mehr:
er sorgt für die **Schulterbeweglichkeit** und löst
Verspannungen zwischen den Schulterblättern auf.

Willst **Du** es auch probieren ?
Zeichnen und dann ausführen.
Ich habe das schon gemacht,
kannst **Du** im Video sehen,
und auch schon gezeichnet,
kannst **Du** links sehen.

Arme vor dem Körper/Brust kreisen bis **Du** den
Luftzug im Gesicht spürst, zuerst nach innen und dann
nach außen kreisen.

Stufe **2** des Ventilators wäre mit gleichzeitiger
Streckung und Beugung der Finger.
Stufe **3** zusätzlich auf die Fußspitze und anschließend
leicht die Knie beugen, dabei den Rücken gerade
halten.
Jede Stufe **8** x wiederholen und bitte vorsichtig, zu viel
Luftzug kann auch schaden 😊

4. Schere Stein Papier



Ein Stein drückt zwischen Deinen
Schulterblättern und **Du** versuchst ihn mit
Papier zu umwickeln.

Die Schere kommt.

Der Stein fällt.

Wer gewinnt ?

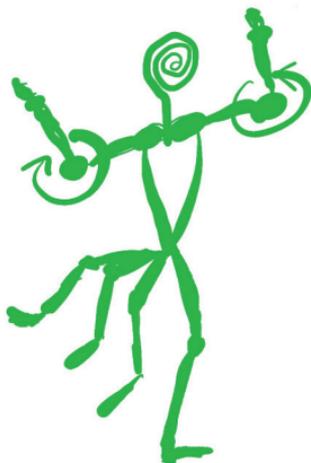
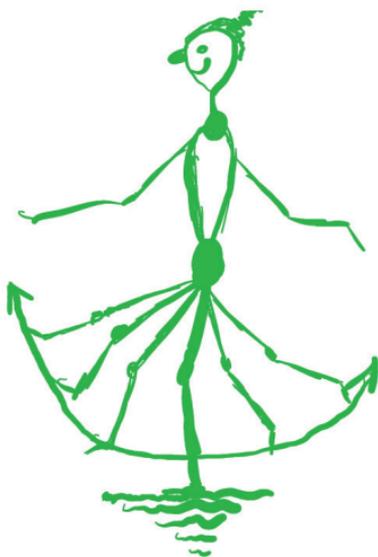
Du selbstverständlich, aber nur, wenn **Du** das
mindestens **zwei** Mal am Tag jeweils
sechsendneunzig ___ Sekunden spielst.

Bist **Du** bereit ?

Schnick – Schnack – Schnuck



5. Laufen Ballett Fußball



Wie im richtigen **Leben**,
die Qual der Wahl:



Laufen,

Tanzen

oder

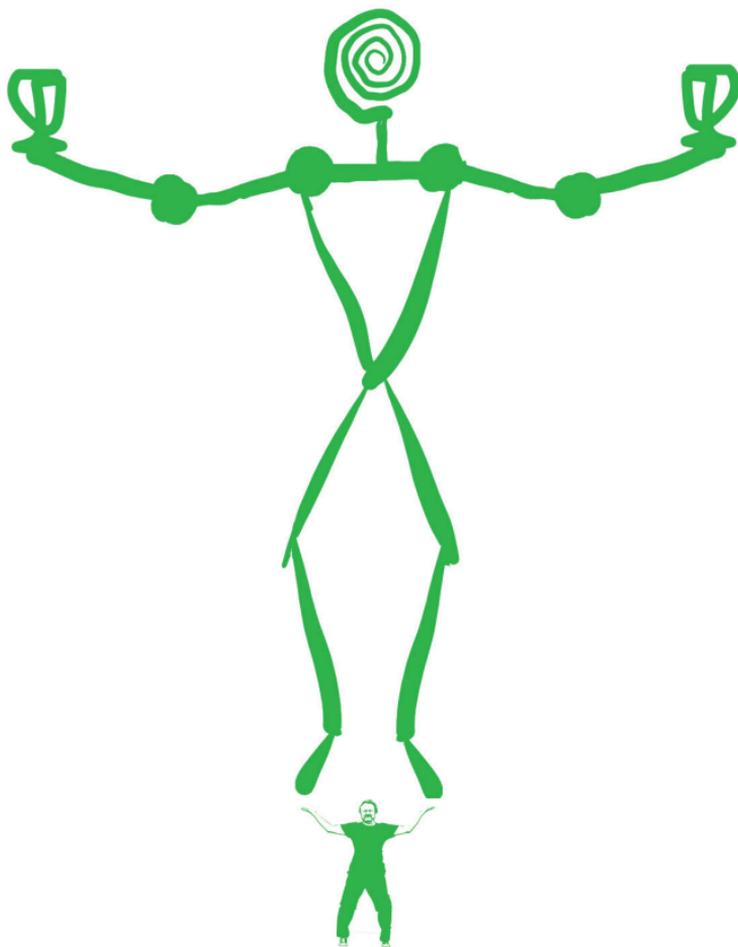
Fußballspielen

?



Bevor **Du** Dich entscheidest,
solltest **Du** mindestens
einundzwanzig __ Sekunden
einmal alles probieren.
Bei Unsicherheit
über genauere Ausführung
stehen Dir wie immer das Video
und
Deine Zeichnungen zur Verfügung.

6. Shiva trinkt Rotwein



Kann natürlich auch Weißwein, Bier oder Wasser sein.
Oder irgendein exotischer Cocktail.

Stehend,
Füße schulterbreit auseinander,
auf die Fußballen, Knie leicht gebeugt,
Arme zur Seite gestreckt, Ellenbogen leicht gebeugt,
Handflächen zeigen nach oben, darauf zwei Gläser
(gedanklich 😊) ausbalancieren,
Position **sechzig** __ Sekunden mit geöffneten Augen
lächelnd halten.

Wenn **Du** das ohne Schwierigkeiten machen kannst, darfst
und sollst **Du** zu Stufe **zwei** weitergehen, indem **Du** das
Gleiche mit geschlossenen Augen ausführst.

Bitte lächeln! 😊

Das wird Dir helfen,
ein neues **Körperschema** aufzubauen.
Du kannst das mehrere Male am Tag machen, allerdings
jedes Mal höchstens **drei** __ Minuten.
Vergiss nicht,
die Videos stehen Dir jederzeit zur Verfügung mit
genaueren Angaben zur Ausführung und auch um Dich zu
motivieren und inspirieren.

Einfach

www.mihaitofan.co

eingeben und **Du** bist schon dabei.

Das kannst **Du** tun.

Weil **Du** alles tun kannst, was

Du willst.

Willst **Du** es tun ?

Dann tue es.

JetztHier

Und zwar jeden Tag.

Viel **Freude** dabei.



Bewegung ist
(sogar die Wissenschaft hat es entdeckt)
das Heilmittel
bei über **82,28** % aller Beschwerden !

Gesund werden kannst also nur **Du** selbst.

Erinnere Dich:

Alles fängt mit einem **Gedanken** an !

Du kannst überall, jeden **Augenblick**,
jeden Tag anfangen.

Warum nicht **Heute** ?

Warum nicht **Jetzt** ?

Warum nicht **Hier**

wo

Du

im

Augenblick

bist ?



Als Formel ausgedrückt, kompakt und
„wissenschaftlich“

$$(400 \times 12) : (96 / 24)$$

Hast **Du Heute** Deine **1200** schon gemacht ?

Die **Bewegung** soll den ganzen Radius betragen, um
die Gelenkschmiere gleichmäßig zu verteilen.

Die dabei beteiligten Muskeln

(wieviele?)

werden dadurch besser durchblutet

und die Gelenke

(wieviele?)

geschmeidig erhalten.

Von der Hautoberfläche bis zum Knochen gibt es
mehrere Gewebeschichten.

Es gibt unzählige Anatomiebücher,
wo man den Aufbau des menschlichen **Körpers**
genauestens sehen kann.

Leider ist die menschliche Gier größer als die
Vernunft und manchmal sogar auch größer als die
Nächstenliebe.

Statt das Wissen an alle **Menschen** gleich und sofort
zu verteilen,

so dass alle davon profitieren können,
hat man ein sogenanntes Autorenrecht erfunden,
so dass eine **Information**, die eigentlich uns allen
gehört und frei zugänglich sein sollte
nur über Umwege oder gegen Bezahlung
zu bekommen
ist.

Kunst und Wissenschaft
sind eigentlich
so wie
Luft, Erde, Wasser und Sonne
Eigentum der Menschheit
und des einzelnen im gleichen Maße.

Ein Geschwür namens Gier,
als Staat und Regierung verkleidet,
reguliert in eigenem Interessen
das **Leben**
des Einzelnen
von Geburt bis zum Tod und darüber hinaus ...

Vielleicht ist es gut so:
diejenigen,
die wirklich und ehrlich nach dem Sinn
und der **Wahrheit** suchen,
diejenigen,
die ihr **Leben** selbst bestimmen wollen und auch bereit
sind dafür die Verantwortung zu übernehmen,
diejenigen werden das Warum und das Wie
des **Lebens** lernen und verstehen

Vielleicht ...

Hoffentlich ...

Zurück zu den Gewebeschichten:
die Kunst ist es, alle zu erreichen,
an die Stellen hin zu kommen,
wo sich Verklebungen gebildet haben,
sie zu behandeln und dem **Körper**
die **Beweglichkeit** und **Flexibilität** zurückzugeben.

Aktiv

über **Bewegung.**



Passiv

über **Manuelle Therapie.**



Alles

ist



und



bleibt

Meine



Entscheidung.

Und

Deine



auch.

Jede **Fehlhaltung** ist verursacht
durch eine **Schwäche** oder
eine **Über-** bzw. **Fehlbelastung**

und führt zu einer **Fehlentwicklung**,
die unweigerlich zu einer

Fehlfunktion eines Organs und unter Umständen
Organsystems führt.

Eine über längere Zeit anhaltende **Fehlfunktion** löst
dann irgendwann einen **Schaden** aus.

**Die Funktion formt das Organ,
den Körper,
den Menschen insgesamt,
formt
Dich und Mich.**

Der Auslöser aller Fehlentwicklungen

ist die

geistige

und/oder die

seelische

und/oder die

körperliche

und/oder die

mentale

)) Haltung ((

Neunundneunzig **Prozent**
aller **Menschen**
kommen
Gesund
auf
die
Welt.

Das **Verhalten**,
die **Gewohnheiten**,
das **Denken** und **Nicht - Denken**,
die **Umwelt**,
die **Passivität** und
Angst vor dem Neuen und Unbekannten

verursachen Stoffwechselstörungen,

wodurch das **Gleichgewicht** von

Geist **K**örper **S**eele **V**erstand

ins Wanken gerät.

Liebe für die **Seele**,
Frieden für den **Geist**,
Ruhe für den **Verstand**.

Und für den **Körper** ?

Hundert Billionen Zellen.
Vierunddreißig Organe.
Neun Organsysteme.

Einfach dafür sorgen, dass alle **neun Organsysteme**
das bekommen, was sie für eine optimale Funktion
und Zusammenarbeit
brauchen:



das **Verdauungs-** und **Ausscheidungssystem** die richtige **Nahrung**,



das **Atmungssystem** genügend **Sauerstoff**,



das **Herz-Kreislaufsystem** und der **Bewegungsapparat** ausreichend **Bewegung**,



das **Endokrin (Hormon-)System** nach Bedarf, **seelische** und **natürliche** auch **physische Nahrung**,



das **Zentralnervensystem** und **Fortpflanzungssystem** entsprechende **Reize** und regelmäßige **Erholung**.



Um das **Herz-Kreislaufsystem** in einem optimalen Zustand zu erhalten, genügen schon:

Zehntausendeinhunderteins Schritte am Tag

Gehen (**G**₁₀₁₀₁), 🚶 🚶

an Wochenenden, Feiertagen und Geburtstagen von
Familienangehörigen und Staatsoberhäuptern ein
paar hundert mehr 😊

oooooder

Einundzwanzig Minuten **Schwimmen** (**S**₂₁), die
Aufwärmgymnastik am Anfang und das Dehnen am
Ende nicht vergessen sowie das richtige Austrocknen
der Zehenzwischenräume 🌊 😊

oooooder

Vierundvierzig Minuten **Fahrrad fahren** (**F**₄₄), ob
nach Osten oder Westen ist egal, allerdings Norden
und Süden vermeiden wegen der eventuellen
Temperaturschwankungen 😊

Grundsätzlich sind alle 🚲 Fahrräder 🚲 geeignet 🚲
Ich persönlich bevorzuge den StreetStepper 😊

G₁₀₁₀₁ **S**₂₁ **F**₄₄

Davon profitieren
alle **Körpersysteme**
jede einzelne
Zelle.



Für die **Kraft** des **Bewegungsapparates** sorgen

Vierundzwanzig __ **Liegestütze**,
Zweiundvierzig __ **Kniebeugen** und
Sieben __ **Klimmzüge**



über die Woche verteilt

LS₂₄ KB₄₂ KZ₇

Wichtiger als alle FORMELN ist,
dass
Du
Deine Übungen 😊
täglich machst.

Schau Dir in Ruhe ein paar Mal die
Videos an und
Du
wirst in kürzester Zeit
der **Beste Moment Trainer der Welt**
sein.

Für Dich und für Deinen **Körper.**

www.mihaitofan.co

Für die
Beweglichkeit
sorgen die
Bettgeflüster - Übungen,
die im Bett vor dem Aufstehen
durchzuführen sind.

Dafür brauchst **Du**
höchstens **vier** Minuten,
wenn
Du allein im Bett bist 😊
Wenn **Du** mir nicht glaubst,
stopp einfach die Zeit
beim Anschauen des Videos.

Wie gesagt,
die Zeitangabe **vier** Minuten
gilt nur, wenn **Du** allein im Bett bist 😊

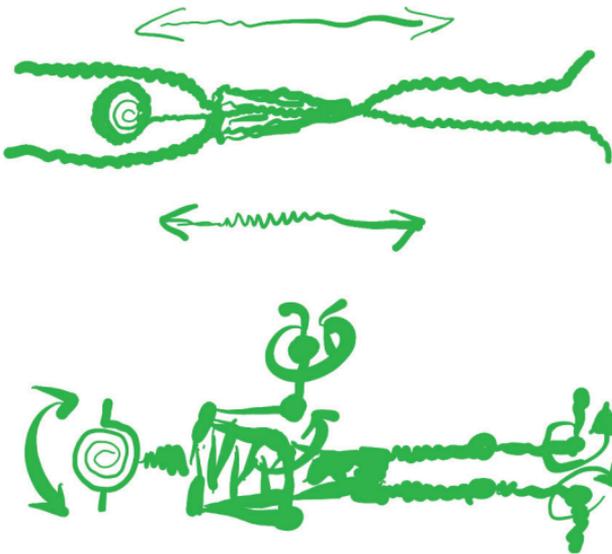
ENTDECKE



DIE BEWEGUNG



7. Kaffeemühle



⌚ Der Wecker ⌚

Ein neuer Tag beginnt



Heute

bin **Ich** etwas schlauer, vielleicht sogar weiser als
gestern.

Ich habe mein **Erfahrungsgut** vermehrt
und meinen **Erlebnisschatz** vergrößert.

Und **Ich** bin auch etwas älter geworden (chronologisch
gesehen).

Aber dank der täglichen 4D - Übungen nur ein klein
bisschen, denn die Übungen wirken, bei regelmäßigem
Durchführen, tatsächlich gegen das (biologische)
Altern.



Als erstes

strecke und recke **Ich** Mich wie eine Katze
und Meine **Gedanken** visualisieren den Tagesablauf.
Meine Hand- und Fußgelenke kreisen und drehen wie
elektrische Kaffeemühlen, der Kopf dreht sich
links/rechts nach der ersten Tasse Kaffee suchend.

8. Caesar & Kleopatra



Caesar liegt auf dem Rücken, neben ihm liegt
Kleopatra.

Sie haben gewettet:

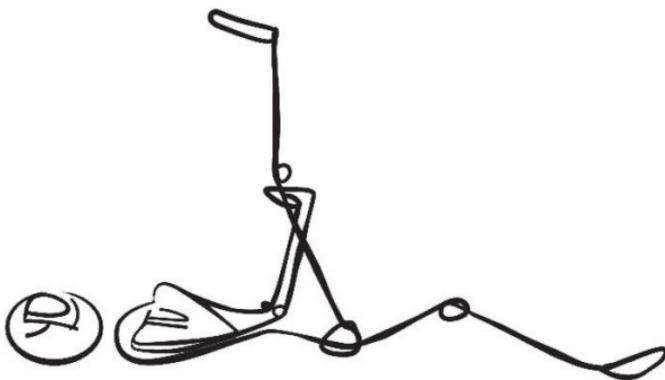
Derjenige,
der die Brust am höchsten hochhebt ohne den
Hinterkopf und das Becken von der Unterlage zu
bewegen,
bekommt von dem anderen einen Überraschungskuss.

Beide wollen, keiner weiß genau wie 😊

Maximal **12** Versuche für jeden.

Probier **DU** mal,
zuerst als Caesar,
dann als Kleopatra.
Probier ein paar Mal
mit der Zeichnung links
und wenn es nicht klappen sollte,
bitte eine eigene Zeichnung anfertigen
und das Video anschauen.

9. Antenne



Hast **Du** auch so ein kleines Radio,
womit **Du** Nachrichten oder Musik
sogar unter der Dusche
hören kannst ?

Die haben eine kleine Teleskopantenne,
die für den Empfang sorgt.

Dein rechtes Bein ist die Antenne.

Den besten Empfang erreichst **Du**,
wenn es ganz gestreckt ist.

Die beiden Hände in der Kniekehle
fixieren die Antenne.

Die Orientierung des Antennenkopfes
sorgt für einen besseren Empfang.

Dein Fuß ist der Antennenkopf und Dein Radio hat
zwei Antennen



10. Zittern

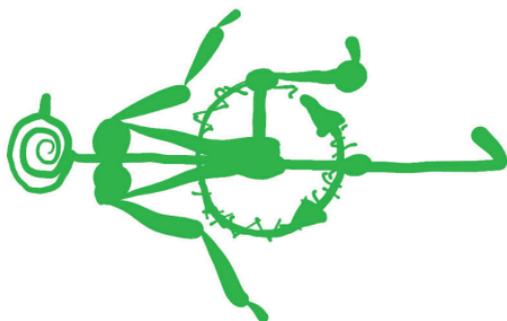


Wir verbinden
die Gewebeschichten unseres **Körpers**
mit den Erdschichten
und wir bringen sie durch leichtes Zittern zum Beben.

Einfach den unteren Antennenteil
(den Oberschenkel)
gegen den Bauch drücken und fixieren
und den oberen Antennenteil
(den Unterschenkel)
langsam strecken
bis die Wellenvibration zu spüren ist.

Einige Sekunden halten und
zwei Mal mit jedem Bein,
😊 Entschuldigung, 😊
mit jeder Antenne wiederholen.

11. Radarantenne



Durch kräftiges Klopfen auf den Unterschenkel
vom Knie nach unten soweit es geht,
wird die Umwandlung im Radarmodus eingeleitet.

Die Radarantenne

(das Bein)

dreht sich



mit

abwechselnd

angewinkeltem und gestrecktem

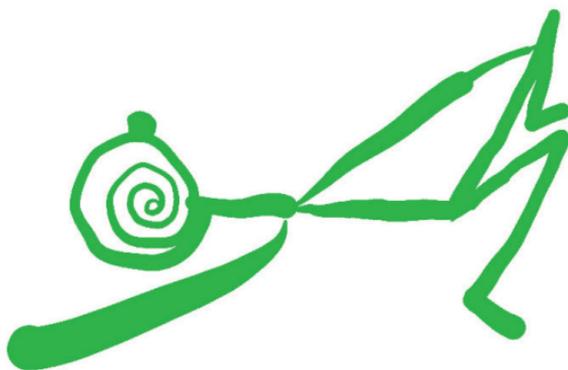
Knie

ein paar Mal

in jede Richtung.



12. Twist tanzen mit dem Frauenarzt



Tanz. Musik.

Twist.

Füße

so weit wie möglich auseinander

aufgestellt,

die linke Hand

fixiert das linke Knie,

rechtes Knie

zu den Knöcheln des linken Fußes hinführen,

rechten Arm über den Kopf ausstrecken

und

auf der Twistmusik

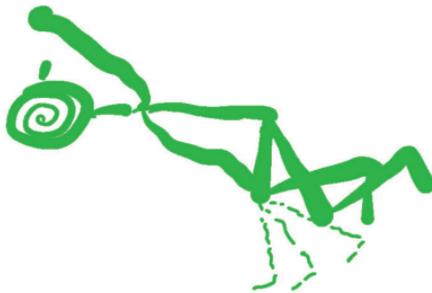
ein paar Tanzschritte

mit

dem Frauenarzt

machen.

13. Cappuccino im Minirock



Nach dem Tanzen einen Kaffee,
am liebsten Cappuccino.



Rückenlage,
Knie gebeugt, Füße aufgestellt,
das rechte Bein über das linke überkreuzen,
das rechte Knie nach links fallen lassen,
das rechte Bein soweit es geht strecken,
erst dann den rechten Arm gestreckt
über die Seite nach oben
über den Kopf führen,
dabei versuchen,
die ganze Zeit die Unterlage
mit der Handaußenfläche zu berühren,
die linke Hand fixiert
den rechten Oberschenkel.
Bis **vier** Kaffee am Tag soll es gesund sein

14. Zehen zählen



Zehen zählen kann jeder, aber in der Rückenlage mit durchgestreckten Knien und angewinkelten Füßen und mit dem unteren Rückenbereich gegen die Unterlage drückend sehr kurze Wippbewegungen Richtung Zehen

ausführen 😊

Das können nur wir 😊



Wieviele Zehen kannst Du zählen ?



15. Bügelbrett



Nein, jetzt keine Rückenlage, sondern
Bauchlage.

Stütz Dich auf die Unterarme und Fußspitzen,
Oberkörper und Beine in der Luft gerade
halten, wie ein Brett.

Wie lange ?

Ziel ist **1** Min ... dann,
und erst dann,
einen Fuß anheben
und **2** bis **8** Sek. ca **1** cm über dem Boden
in der Luft halten,
Fuß wechseln,
und wieder wechseln usw. und sofort,
solange **Du** halt kannst,
ohne dabei zu zittern
oder
das Becken zu bewegen.

Ein Bügelbrett halt 😊

Vom **Schreiben** und **Lesen**,
Denken und **Sprechen**
wird
keine einzige Muskelzelle trainiert

(vielleicht doch einige Augenmuskelzellen,
die Kiefermuskulatur
und
die Zunge).



Machen,
es geht ja hauptsächlich darum,
sich zu **bewegen**,
die **sechshundert** ___ Gelenke
mit Hilfe
der **vierhundert** ___ willkürlichen Muskeln
zwölf ___ Mal am Tag
zu **bewegen**,
die **Muskeln** zu **kräftigen**,
den **Kreislauf** in Schwung zu halten,
jung und gesund
zu
bleiben.

Besser,

wenn **Du** Dir

etwas Gutes tun möchtest,

den VideoLink anlächeln:



www.mihaitofan.co

und ohne viel nachzudenken,

einfach

die

Übungen

nachmachen.

**VIEL SPASS
DABEI**



UND



DANACH ...

ICH



ERHOLE

M(D)ICH

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Ob **Du** vorher
zwei, vier, sechs, acht oder **elf** Stunden
geschlafen hast,
ist unwichtig.

Wie viel **Energie**
Du für die Übungen zur Verfügung hast, entscheidet
nicht die Dauer des Schlafs,
auch nicht die Qualität,
sondern einzig und allein Dein **Gedanke**.

Um Deinen Energiespeicher wieder aufzufüllen,
reicht es schon,

den **Körper** für kurze Zeit in einen tiefen
Entspannungszustand zu bringen,

den **Verstand** für ein paar Augenblicke
ruhig zu halten und

die **Seele** baumeln zu lassen.
Immer dann, wenn **Du** es brauchst.

Entspannt sein, ist im Fluss sein,
das ist die pure, wahre
Erholung.

Der **Körper**
besteht aus **siebzig** Prozent Wasser.
Das Meer,
der Ozean,
der Fluss
oder ganz einfach das Wasser beim Duschen
drei Minuten heiß +
drei Minuten kalt -
über Deinen **Körper** laufen lassen.

Das gibt
dieselbe
(((Energie)))
wie
ein paar Stunden Schlaf.

Der **Verstand** wird ruhig, wenn **Du** das,
was **Du** tust, konzentriert und bewusst
ausführst.
Egal was.

Und die **Seele** braucht einfach
ein bisschen **Liebe**,
die richtige Mischung aus
Oxytocin, Serotonin, Endorphin, Dopamin.

Leicht zu holen z.B. über Hautkontakt.
Es reicht schon, die Hände sich gegenseitig **drei**
Minuten lang zärtlich streicheln und berühren
zu lassen.

Die rechte Hand streichelt die linke Hand
z.B. beim eincremen
oder Deine Hände streicheln andere Hände
😊 oder eine Katze oder einen Hund. 😊

Und das Alles täglich.
Täglich und überall.

Warum täglich ?

Muss eigentlich nicht sein, außer **Du** legst Wert darauf,
gut gelaunt und beweglich den Tag anzufangen.

Warum überall ?

Aus dem gleichen Grund.
Und weil es überall möglich ist.
Der **Körper** ist immer dabei, egal wo **Du** bist.
Schlimm ... oder ?

Na ja 😊

Du tust so viele andere Sachen täglich, ohne dass das
für Dich eine Belastung ist:

essen,
Zähne putzen,
atmen,
leben ...

ICH

A)))

T (((

M)))

E (((

Weißt **Du**, wie oft **Du** am Tag atmest ?

Und wie oft im **Leben**?

An meinem letzten Geburtstag habe **Ich**
meinen **vierhunderteinundvierzig** Millionen
fünfhundertvierten _____ **Atemzug**
gemacht.

+ Ungefähr -

Wenn **Ich** von einem Durchschnitt von **fünfzehn**
Atemzügen pro Minute ausgehe ...

Wie alt bin **Ich** also ?

Lass Deinen **Verstand** ein bisschen arbeiten 😊
_____ ?

Den wievielten **Atemzug** hast **Du** bei Deinem letzten
Geburtstag gemacht _____ ?

Weißt **Du**, die Luft, die **Wir** einatmen,
ist eigentlich die gleiche Luft,
die Caesar und Kleopatra
eingeatmet haben.

Die Elementarteilchen
(es gibt **einundsechzig** Arten davon:
Atome, Protonen, Fotonen, Quarks etc.)
vergehen eigentlich nie.

Einige bleiben Jahrtausende gleich,
andere verändern sich jeden Augenblick
und setzen sich wie Bausteine
immer wieder zu neuer Materie und Gebilde
zusammen.

Mal gehören sie zu einem Stein,
ein anderes Mal zu einer Blume
und dann vielleicht zu Meinem **Körper**, Meiner Haut.

Oder sie schweben einfach lose in der Luft herum
und besuchen **Jetzt** gerade

))) Deine Lunge (((

(zum wievielten Mal ?)

Du kannst es berechnen 😊 und mitbestimmen
wie viele es insgesamt
werden.

Das Allerwichtigste dabei ist,
sich immer daran zu erinnern,
wer **Du** bist
und
warum **Du** hier bist.

Kannst **Du** Dich daran noch erinnern ?

An **Freude** ? An **Glück** ?
Freude und **Glück** verlängern das **Leben**.

Finde raus,
suche und wiederhole alles,
was Dir **Freude**
und **Glück**
bringt.

Bestell Dir öfter
den **Glückcocktail**
an der Gehirnbar.

Physiologisch gesehen
ist das eigentlich nur ein
Hormonshake.

Es kommt auf die richtige Mischung
und Dosierung an.

Die Zusammensetzung
besteht aus

Sauerstoff, Eiweißen, Aminosäuren und Zucker 😊

Alles in einem optimalen
(((elektromagnetischen Feld)))
gemixt.

Wer bedient eigentlich

an der Gehirnbar ?

Du.

Du bist

Dein eigener

Barkeeper.

Ein Schuss Sauerstoff 😊

Wie kommst **Du** an den Sauerstoff ran ?

Durch **Atmung**.

Neben der normalen **Atmung**

gibt es eine Reihe anderer Techniken,

die den Sauerstoffgehalt

jedes **Atemzuges**

gezielt

verändern.

1.

Willst **Du**

Dich einfach ein bisschen beruhigen,
Dich nach einem stressigem Moment runterfahren,
dann brauchst **Du** nur den **Endorphin**hahn
aufzudrehen:

drei bis einundzwanzig Minuten

mehrere Male hintereinander kurz und

schnell **einatmen** bis der ganze

Atmungsraum gefüllt ist, ein paar

Sekunden (**7, 12, 21, 33 ...**) anhalten

und mit einem langen **Atemzug**

ausatmen, so langsam wie möglich.

2.

Willst

Du

Dich aufbauen,

Deinen **Adrenalin**spiegel

vor einem wichtigen Event erhöhen,

dann einfach genau umgekehrt **atmen** und aus dem
Hahn (Hypophyse) schießt **Adrenalin**:

langsam und lange **einatmen**,

kurz die Luft anhalten und dann

mit kurzen und schnellen Stößen

ausatmen, bei jedem **Ausatmen** Hände

zur Faust ballen oder mit der rechten

Faust in die linke Hand schlagen und

sich auf die Fußspitzen stellen.

3.

Und wenn **Du** Erkältungen
und bösartige
Viren mit einem

starken Immunsystem

empfangen willst,

dann solltest **Du** jedes

Einatmen so langsam und lange wie

möglich ausführen und dabei zählen,

anschließend doppelt so lange **Ausatmen**.

Und das mehrere Male am Tag jeweils

sieben Minuten.

4.

Vor einer Prüfung oder vorm Treffen wichtiger Entscheidungen tut es einfach gut die **Konzentration** zu steigern, indem **Du acht** Minuten wie beschrieben **atmest**:

einatmen, ausatmen, dann die beiden Nasenlöcher mit zwei Fingern einer Hand zuhalten, durch das linke Nasenloch **einatmen**, beide Nasenlöcher zuhalten, Luft anhalten, durch das rechte Nasenloch **ausatmen**, beide Nasenlöcher zuhalten, Luft anhalten, durch das rechte Nasenloch **einatmen**, beide Nasenlöcher zuhalten, Luft anhalten, durch das linke Nasenloch **ausatmen**, beide Nasenlöcher zuhalten, Luft anhalten und den Zyklus **acht** bis **achtzig** Minuten wiederholen.

Jede einzelne Phase solange wie möglich **durchführen**.

Alle täglichen Routinen
kannst **Du**
interessanter und lustiger gestalten,
indem **Du** Spiel und Variation einbringst:

Finger Qi Gong/Klavier spielen,
Seitai, Kerzen pusten, Luftballons kaufen,
Farbe ein- und ausatmen, Vokale ausatmen,
ausgewählte Konsonanten ausatmen,
Partnerübungen (Buchstaben auf die Haut pusten),
Middendorf Schule,
Atmen: **1:1, 3:1, 21:1, 1:21, 7:7:7:7**,
Prana Yoga, Eurythmie ...
oder einfach nur **Atmen** und gedanklich
die ein- und ausgeatmete Luft begleiten.

Um das Lernen der **Atmungsübungen** zu erleichtern
und eine korrekte Ausführung zu ermöglichen,
haben **Wir** ein Video gedreht, was unter
www.mihaitofan.co
zu sehen ist.

An andere Zutaten kommst **Du** über die
schon erwähnte tägliche **Bewegung** und

😊 was machst **Du** noch täglich ???

ATME(((((((((((((



((((((ATME

I C H

€

s S s

€

H C I

Zuerst gilt es Alles zu vergessen,
was **Du** je über **Ernährung**, Kalorien, Kohlenhydrate,
Fette und Eiweiße, Vitamine und Spurenelemente
gehört oder gelesen hast.

Vergessen
und den **Körper**
mit seinen individuellen Bedürfnissen
wieder entdecken
und spüren.

Mit ihm wieder sprechen und ihm zuhören.

Wenn dem **Körper** etwas fehlt,
meldet er sich sofort.

Einfach auf ihn hören.
Mit ihm kommunizieren.

Hat er Durst oder Hunger ?

Knurrt der Magen oder Darm, sind die Schleimhäute trocken (Mund, Zunge, Augen, Scheide), gibt es Muskelkrämpfe, Schweregefühl, Lustlosigkeit, die Haare sind anders, Verstopfung, Durchfall, die Farbe und/oder der Geruch des Urins ist anders, Schlaflosigkeit ... usw. ... usw. ...

Horche in Dich hinein und entscheide.

Was brauchst **Du** in diesem Augenblick ?

Seelische,

Geistige,

Physische

oder **Mentale**

Nahrung ...?

Es soll **Dir** gut gehen.

Es gibt keine Regeln.

Die einzige Regel ist die Deines **Körpers**.

Für **Essen** und **Trinken** gibt es nur einen Fachmann.

Wer kann Dir am genauesten sagen, was, welcher
Geruch, Geschmack, welche Zungenhaptik
würde Dir gut tun ?

WER ? _____

(Bitte zuerst die Antwort aufschreiben bzw.
aussprechen, erst dann weiter lesen) 😊

Einfach in Dich hineinhorchen und entscheiden.

Es muss nicht unbedingt etwas sein,
manchmal
braucht der Körper
nichts.

Öfter Neues ausprobieren und anders machen.

Neugierig sein und dabei **Begeisterung** empfinden, das ist eine Grundvoraussetzung der **Selbstenwicklung**.

Kleine Kinder begeistern sich **fünfzig bis hundert** mal an einem Tag, beim Spielen, Essen, Schmecken, Träumen, Riechen, Berühren, Fühlen, Hören ...

Begeisterung und **Neugier** sind **Voraussetzungen** für die **Selbstenwicklung**,
für
den **Fortschritt**,
Erfolg
und **Glück**.

Für das
Leben.

Wann warst **Du** zuletzt begeistert und wofür ?

Mit der Zeit entwickelt sich ein Gefühl für die eigenen

Bedürfnisse und zwar auf allen Ebenen:

den **körperlichen, seelischen, geistigen und
mental.**

Die so gewählten Nahrungsmittel sorgen dafür,

dass die richtigen Zutaten

in den Glückscocktail hineinkommen.

Bei der Auswahl

gilt eine einfache Empfehlung:

frisch,

einfach,

unbehandelt,

saisonal,

regional.

Beim **Essen** gilt,
je ruhiger **Ich** bin,
geistesgegenwärtiger,
desto bekömmlicher ist es für mich
und für meinen **Körper**:

4D Anwesenheit

(**körperliche, mentale, seelische, geistige**).



Erwartete Nebenwirkungen genau wie bei der

Bewegung:

weniger Arztbesuche, mehr Wohlbefinden,

Kosten sparend für alle Kassen.

So wie zur **Bewegung** das **Erholen** dazugehört,
so gehört zum **Essen** unbedingt auch das **Fasten**.

Alle Tiere fasten, ob in Stresssituationen,
Gefangenschaft, Jagd, beim Winterschlaf oder in der
Paarungszeit.

Nur **Wir Menschen** essen eigentlich fast immer, mit
oder ohne Hunger
– es ist ja die **Essenszeit** ! –

ob krank oder gesund, auch wissend, dass das **Essen**
bestehende Magenschmerzen oder Schwindel
verschlimmern könnte ...



Warum

Die Soldaten von Alexander dem Großen haben
nur einmal am Tag gegessen und dabei noch den
ganzen Weg von Griechenland nach Indien kämpfend
überwunden.

**Das mit dem dreimal oder fünfmal am Tag essen,
ist eine Erfindung unserer Industrie-
und Konsumgesellschaft,
um geregelte Produktionsprozesse abzusichern
und um mehr Ware zu verkaufen.**

Also immer dann essen, wenn sich der Hunger meldet,
allerdings vorher den Verdauungstrakt vorbereiten und
das **Essen** richtig genussvoll zu sich nehmen.

Der Verdauungstrakt fängt mit dem Mund an
und hört mit dem Rektum auf,
ein langes Röhrensystem von **sieben** bis **acht** Metern
mit vielen Filtern und eine Fläche der Größe eines
Tennisfeldes.

Der **Körper** behält das, was er gerade braucht,
der Rest wird ausgeschieden.

Für den **Energiehaushalt** des **Körpers** sind neben
der **Qualität** der **Nahrungsmittel**, dem **Was**, auch
noch das **Wie**, **Wann**, **Wo** und **Warum Ich esse**,
bzw. **Wie**, **Wann**, wie oft, **Ich** ausscheide.

Welche Ausscheidungswege fallen Dir spontan ein?

Eine Stauung im Verdauungstrakt
kann den Ablauf des ganzen Stoffwechselprozesses
negativ beeinflussen.

Um das zu vermeiden, soll erst wieder **Nahrung** aufgenommen werden, wenn die **Ausscheidung** stattgefunden hat und der Verdauungstrakt frei ist.

Abhängig davon, was wir gegessen haben, kann es zu einem **Essrhythmus** von etwa **zwölf** Stunden kommen, was völlig in Ordnung ist.

Wie bei der **Bewegung** gibt es auch für das **Essen** eine Formel:

$R_3 S_5 K_{32} A_1$

RespektRuheReinheit

**Sinne: SehenHörenRiechen
TastenSchmecken**

KauenKauenKauenKauenKauen...

Ausscheiden

Ist Dir auch aufgefallen, dass die **Menschen**
immer nach einer Formel suchen:
Liebesformel, Glücksformel, Gesundheitsformel,
Verjüngungsformel, Reichtums-Formel ?

Mindestens **fünf** Seiten könnte man über jeden
einzelnen Begriff schreiben.

Es gibt sogar ganze Bücher darüber.

Eine interessante Angewohnheit des Menschen,
über alles zu reden und zu diskutieren,
alles zu hinterfragen und zu analysieren,
statt es einfach
tun,
erleben,
ändern,
akzeptieren.

DAS

ICH

IN

D **I** **R**
ICH ch D

Vergiss alles, was **Du** jemals über

**Denken, Kommunikation, Bewegung,
Erholung, Atmung, Ernährung**

gehört oder gelesen hast.

Geh einfach zurück.

Zurück zur **Natur**.

Weil die **Natur** das **Leben** ist

Weil **Du** ein Teil davon bist.

Es gibt keine **Natur** ohne Dich.

Es gibt Dich nicht ohne **Natur**.

Sowie ein Herz oder ein Gehirn ohne **Körper** nicht
existieren kann,
kann die **Natur** ohne Dich
und **Du** ohne **Natur**
nicht existieren.

Höchstens in einer künstlichen **Umgebung**:
man kann ein Organ für ein paar Stunden
bis ein paar Wochen
in einem Labor am Leben erhalten,
genauso wie man einen **Menschen**,
der von der **Natur** entfernt wird,
für ein paar Stunden bis zum Pensionsalter
am **Leben** erhalten kann.

Aber ist das **(D)ein Leben?**

Ist das das **Leben**,
wofür **Du** diese Reise mit diesem **Körper**
unternommen hast?

Bist **Du** auf der richtigen Reiseroute?

Wenn ja,
dann sag es weiter.
Jedem, den **Du** triffst.

Du weißt doch,
geteilte **Freude** ist doppelte **Freude** .

Sage es mit **Worten**, **Gesten** und **Taten**.

Kommunikation

ist die Brücke zwischen allen Welten,
das Bindeglied vom **Ich** zum **Du**
vom **Du** zum **Wir**.

Durch die **Kommunikation**
werden **Wir**
wieder

1.

Wenn uns bei der **Lebensreise**
Freude und **Glück** begleiten,
dann sind alle Routen richtig.

Als **Du** letztes Mal glücklich warst,
warst **Du**
auf der richtigen Route.

Hast **Du** das
über die Sprache geäußert?

Kannst **Du** glückliche **Momente**
aus Deinem **Leben**
mit Hilfe der Sprache
wiedergeben ?

Glückliche **Menschen**

lachen oder weinen,

schreien,

tanzen oder springen,

über

Gesten und **Körperkontakt**,

Bewegung und **Berührung**,

zeigen sie

der ganzen Welt

wie glücklich sie sind ...

Die **Wörter** und die **Sprache**

sind in **Momenten** des **Glücks**

überflüssig.

Ich empfinde die **Sprache** als Barriere,
jedes **Wort**
ein Hindernis
im Fluss Meiner **Gefühle**.

Das **Glück** will erlebt sein und
nicht analysiert werden.

Du und **Ich**,
der **Mensch**,
Wir alle
haben eine ganz besondere Antenne
für den Reizempfang:
den **Körper**.

Der **Körper** - Bewegung

ist

die direkte Verbindung

zur Welt,

Werkzeug für den **Verstand** - Worte

Verpackung für die **Seele** - Erleben

Transportmittel für den **Geist** - Stille.

Über die **Sinne**

wird die **Umgebung** wahrgenommen,

Kontakt und **Kommunikation** gesichert.

Worte für den **Verstand**

Erleben für die **Seele**

Bewegung für den **Körper**

Stille für den **Geist**.

Wichtig im **Leben**

ist

der **Moment**.

Wenn **Du**

mit

GeistKörperSeeleVerstand

präsent bist,

das

Hierjetzt

wahrnimmst,

dann ist alles in Ordnung.

Es gibt keine Route.

Es gibt nur das **Leben**.

Um das **HIERJETZT**
zu empfinden,
bleib so nah wie möglich an der **Natur**:

die **Luft**, die **Du** einatmest,
die **Nahrung**, die **Du** zu Dir nimmst,
die **Kleider**, die **Du** trägst,
die **Wohnung**, in der **Du** wohnst,
die **Menschen**, mit denen **Du** Dich umgibst,
die **Worte**, die **Sätze**, die **Ideen**, die **Du** aussprichst,
die Art und Weise, wie **Du** Deinen **Körper** bewegst.

Das ist die **Natur**.

Das ist das **Leben**.

Das sind **Du** und **Ich**.

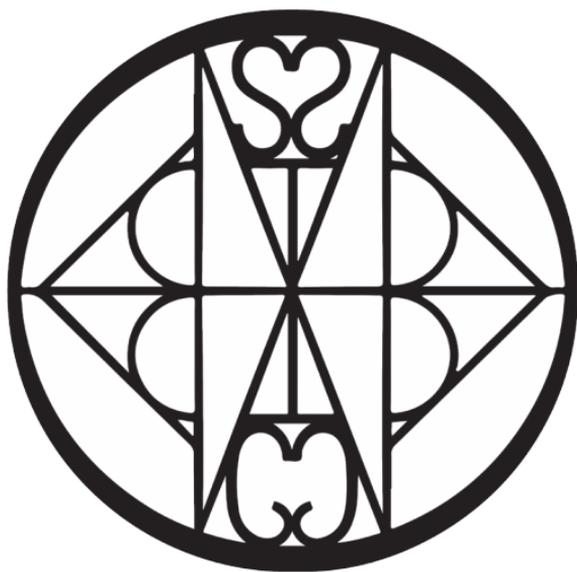
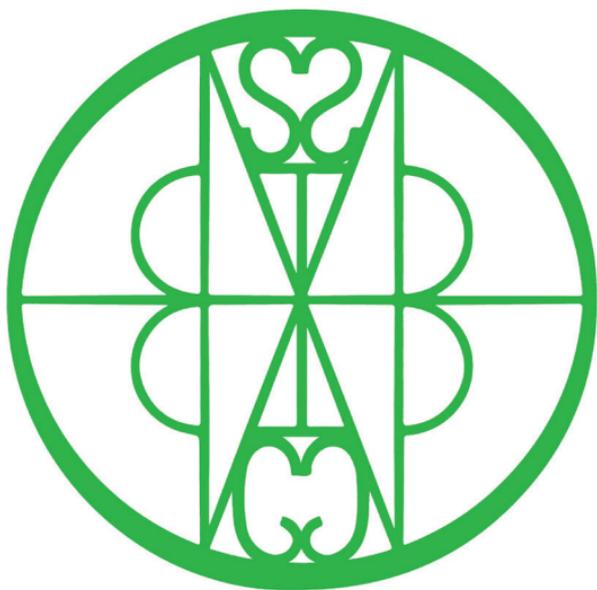
Das
Leben
lebt.

Du
bist
das
Leben.

Lebe
Dein
Leben.

Jeden
Tag
von
Neuem.

CARPE DIEM PANTHA REI



ZERTIFIKAT

MomentTrainer

ICH, _____,

bestätige hiermit, dass Ich nach kritischem Lesen und intensivem Üben optimal vorbereitet bin,

um das Model(l) ☺ Mensch, Mich,



jederzeit und überall auf den Gipfel der
Gesundheit, des Glücks und Wohlbefindens
zu bringen.

Datum

Ort

Unterschrift

VIDEOS

1. 96 Gelenke - $(400 \times 12) : (96/24)$

2. Bettgeflüster

3. Kraft

4. Atmung

5. Tagesgruss

6. Cubus²

www.mihaitofan.co

ÜBUNGEN

1. Die Windmühle von Don Quijotes
 2. Der Golfer
 3. Der Ventilator
 4. Schere Stein Papier
 5. Laufen Ballett Fußball
 6. Shiva trinkt Rotwein
 7. Kaffeemühle
 8. Caesar und Kleopatra
 9. Antenne
 10. Zittern
 11. Radarantenne
12. Twist tanzen mit dem Frauenarzt
 13. Cappuccino im Minirock
 14. Zehen zählen
 15. Bügelbrett

WIRKUNG DER ÜBUNGEN

Gelenkmobilität

Kreislauftraining

Durchblutungsfördernd

Körper-/ Raumwahrnehmung

Faszien-Training

Muskeldehnung

Beweglichkeit/Flexibilität

Rückenschmerzen vorbeugend

Haltungskorrektur, Haltungsaufbau

Gleichgewicht

Konzentrationsfördernd

Geduld, Beharrlichkeit

Lockerung

Stimmungsregulation

Kräftigung

Zusammenfassend:

Gesundheits-, Glücks- und Leistungsfördernd.



TAGESGRUSS



Ich ...

Stehe... auf einem hohen Berg
Und schaue über das weite Land hinaus...
Über mir ... der weite Himmel

Ich ...

wachse bis ich anstoße

Ich ...

mache mich ganz weit auf ...
Und umarme das weite Land

Ich ...

hole es ganz nah an mich heran ...
Und nehme es ganz tief in mich hinein ...

Ich ...

Bin und lebe im Hier und Jetzt

Ich ...

Öffne das Tor der Vergangenheit
Und schaue liebevoll durch...

Ich ...

Schließe das Tor der Vergangenheit
Und öffne das Tor der Zukunft...
Und schaue vertrauensvoll durch...

Ich ...

Bin und lebe im **Hier** und **Jetzt**

Hier ... und Jetzt ...

Schaue vertrauensvoll in die Zukunft,
Schließe Frieden mit der Vergangenheit,
Und lebe im
Hier und **Jetzt**
erfüllt von **Glück** und **Gesundheit**,
Liebe, Leidenschaft, Freude, Freundschaft,
Frieden, Freiheit,

HierJetzt ...

Das **ICH** Symbol

Eine sehr leichte und einfache Methode Glück, Gesundheit und Erfolg zu erreichen, ist das Symbol immer nah am Körper zu halten oder es im Gesichtsfeld zu bewahren.

Das **ICH** ist das Ergebnis des dynamischen Prozesses des Gleichgewichts zwischen den vier Komponenten des Menschen: **V**erstand**G**eist**K**örper**S**eele.

Wenn dieser Vorgang für eine längere Zeit gestört wird, kann die Bedeutung und der Sinn des Lebens gefährdet sein und man beginnt daran zu zweifeln.

Das Medaillon hält die vier **ICH** Energien durch die kreisförmige Form im Gleichgewicht. Die Energien sind innerhalb des Kreises mit dem entsprechenden Buchstaben dargestellt:

V
VERSTAND

G
GEIST

K
KÖRPER

S
SEELE

