

Leseprobe aus: **Die Fünf Tibeter ganz einfach** von Barbara Simonsohn.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Fünf Tibeter ganz einfach](#)

# DIE 5 BARBARA SIMONSOHN »TIBETER« ganz einfach



**LEICHTE ÜBUNGEN**  
für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit



DIE **5** BARBARA  
SIMONSOHN

»TIBETER«  
ganz einfach



LEICHTE ÜBUNGEN  
für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1422-7

Barbara Simonsohn:  
Die Fünf »Tibeter« ganz einfach  
Leichte Übungen für Vitalität,  
Gesundheit und Jugendlichkeit  
© 2020 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,  
unter Verwendung von # 207304351  
(© Luna Vandoorne), # 177907376 (© The  
Last Word) und # 210187381 (© wow.sub-  
tropica), www.shutterstock.com  
Layout: Elena Lebsack, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Februar 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



# Inhalt

Vorwort..... 6

## Grundlagen zu den Fünf »Tibetern« ..... 9

Im Körper zu Hause sein..... 10

Den Körper mit Bewusstsein füllen ..... 13

Mein Körper ist mein bester Freund..... 14

Liebe entwickeln ..... 15

Angst weglieden ..... 16

Was hat es mit der Legende um die  
Fünf »Tibeter« auf sich? ..... 18

Eine Fantasiereise..... 22

Das Kloster in Tibet..... 22

Die Chakras ..... 26

Einen Kristall leuchten lassen ..... 44

## Die Praxis der Fünf »Tibeter« ..... 49

Die Fünf »Tibeter« und ihre Ausführung..... 50

Die Fünf »Tibeter« ..... 55

Der erste »Tibeter« ..... 56

Der zweite »Tibeter«..... 60

Der dritte »Tibeter«..... 64

Der vierte »Tibeter«..... 68

Der fünfte »Tibeter«..... 74

Der sechste »Tibeter«..... 78



Hinweise.....	82
Weitere Energieübungen.....	94
Shanti – ich grüße das Licht in dir!.....	96
Von Herz zu Herz.....	100
Happy Birthday.....	102
Drei-Minuten-Poweratem.....	104
Die Chakra-Balance-Massage.....	105
Eine indianische Pendelmassage.....	108
Affirmationen.....	111
Meditation.....	113
Runenübungen.....	118
Friedensmeditation für das Herzzentrum.....	119

## Wirkungen der Fünf »Tibeter« ..... 123

Die Fünf »Tibeter« als Verjüngungselixier.....	124
Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf den Körper.....	132
Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf die Gefühle.....	136
Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf Verstand und Intelligenz.....	141
Die spirituelle Dimension der Fünf »Tibeter«.....	143

Krankheiten vorbeugen und heilen von A bis Z .....	149
Schlusswort.....	152
Über die Autorin.....	157
Literatur.....	161
Bildnachweis.....	168







# Vorwort

Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude? Immer genügend Elan für all Ihre Projekte, auch im fortgeschrittenen Alter? Möchten Sie, dass Ihr Körper und Ihr Geist beweglich bleiben, Sie kräftige Muskeln und nie mehr Rückenschmerzen haben? Wollen Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln und immer offener für höhere Schwingungen werden, Ihre Chakras entwickeln und öffnen? Hätten Sie gern eine so stabile Gesundheit, dass sie nicht durch Viren und Bakterien aus der Balance geraten kann? Ein Drüsensystem, das wie in jungen Jahren funktioniert und ausreichend Hormone produziert für harmonische Gefühle, eine gesunde Libido und ein stabiles Selbstbewusstsein? Stellen Sie sich vor, all das würde eine Pille bewirken – die Menschen würden vor den Apotheken Schlange stehen.

Die Fünf »Tibeter« gibt es leider nicht in Pillenform. Sie sind aber so einfach zu praktizieren, dass Sie dafür täglich bloß ein paar Minuten benötigen. Wenn Sie die obigen

Fragen also aus vollem Herzen bejaht haben, ist dieses Buch das richtige für Sie. Ihr »Investment« ist sehr gering und die »Rendite« immens: Sie werden sich den Tag über deutlich besser fühlen und nachts erholsamer schlafen! Dafür müssen Sie die Abfolge von fünf einfachen Übungen nur 15 bis 20 Minuten täglich praktizieren. Sie stammt von tibetischen Mönchen, die sie seit Jahrtausenden benutzen, um bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Im 20. Jahrhundert wurden die Übungen durch ein Buch von Peter Kelder auch im Westen bekannt.

Es gibt glücklicherweise nicht nur schlechte Angewohnheiten, sondern auch gute. Wenn Ihnen die Fünf »Tibeter« in Fleisch und Blut übergegangen sind, ist es wie mit dem Zähneputzen. Sie fragen nicht jedes Mal: »Was bringt mir das?«, oder: »Welche wissenschaftliche Studie spricht dafür?«, sondern Sie tun es einfach. Mit diesen Übungen fällt es leicht, Verantwortung für das eigene seelische und körperliche Wohlbe-





finden zu übernehmen. Wenn die Lebensenergie frei durch Ihr System fließen kann, kommt es nicht zu Energieblockaden, und Krankheiten haben keine Chance. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheiten, sondern ein Zustand dynamischer Energie, des Überflusses von Lebenskraft und innerer Harmonie.

Ich war 1985 bei Chris Griscom in Galisteo, New Mexico. Sie ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen der USA, und auch in Deutschland war und ist sie ein Star. Und sie war diejenige, die das Wissen um die Fünf »Tibeter« in den Westen brachte, wie mir auch Volker Karrer, der Herausgeber des Peter-Kelder-Buches, bestätigte. Chris Griscom praktizierte diese Riten mit den Schülern ihrer Nizhoni-Schule. So habe ich die Übungen aus erster Hand lernen können, und Chris Griscom erwies mir die Ehre, für mein erstes Buch darüber, »Die Fünf »Tibeter« mit Kindern«, das Vorwort zu schreiben.

Diese Übungen mit Kindern zusammen zu machen, ist sehr befriedigend. Es festigt den spirituellen Kontakt zwischen Eltern und Kindern. Das Familienleben erreicht eine neue Qualität, denn emotionale »Knoten« können sich lösen, energetische Blockaden abgebaut werden. Kinder *und* Eltern erfahren ein Gefühl von Stärke und Gleichgewicht, und die gemeinsame Aktivität bringt glückliche Momente und einen fruchtbaren Dialog. Die Kinder haben Erfolgserlebnisse, weil einige der Übungen ihrem biegsamen Körper leichterfallen als dem der Erwachsenen. Chris Griscom setzt die Übungen bei Kindern mit Leseschwäche oder Hyperaktivität ein. Die Fünf »Tibeter« harmonisieren bei Alt und Jung den feinstofflichen mit dem grobstofflichen Körper. Chris Griscom schrieb in ihrem Vorwort zum Abschluss: »Bewusstsein ist die Nahrung, die wir mit unseren Kindern teilen können. Auf uns wartet ein wunderbares Festmahl.«



Die Praxis  
der  
Fünf »Tibeter«





# Die Fünf »Tibeter« und ihre Ausführung



Ich schreibe dieses Buch in Sehestedt am Jadebusen. Gerade habe ich ein Mädchen namens Alina kennengelernt, das auf dem Spielplatz am Reck turnte. Ich machte ihr es nach, dann gingen wir über zu Yoga und den Fünf »Tibetern«. Alina fragte mich, wie alt ich sei. Ich verriet ihr mein Alter: 63. »Dafür bist du aber toll gelenkig«, machte sie mir ein dickes Kompliment. Die Fünf »Tibeter« konnte sie mit ihrem starken und biegsamen Körper sofort mitmachen, nur bei Liegestützen und Crunches war ich ihr überlegen. Die Gelenkigkeit erhalte ich mir mit den Riten aus dem Himalaya. Für noch mehr Muskelkraft gehe ich ins Kieser-Studio. Wussten Sie, dass man mit 70 Jahren 40 Prozent seiner Muskelmasse zu Binde- oder Fettgewebe umgewandelt hat, wenn man nicht gegensteuert? Etwas für seine Muskeln und Sehnen zu tun, zum Beispiel mit den Fünf »Tibetern«, sollte daher so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. Ich habe eine Skoliose, eine seitliche Wirbelsäulenverkrümmung, vermutlich schon von Geburt an. Früher wusste ich manchmal nicht, wie ich schmerzfrei sitzen kann. Bisweilen ging ich krumm vor Schmerzen. Das alles ist dank der Riten vor-

bei! Wenn ich sie für ein paar Tage auslasse – das habe ich erst einmal aufgrund von Zeitdruck getan –, meldet sich sofort mein Rücken mit der Botschaft: »Mache die Übungen, dann geht es mir wieder gut!« Die Übungen dehnen die Wirbelsäule, wodurch die Zwischenwirbel besser mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt werden, und stärken die Rückenmuskulatur, vor allem den großen Rückenstrecker. Daher ist dieser Erfolg nachvollziehbar. Wenn Sie die einfachen Übungen mindestens vier Wochen lang jeden Tag gemacht haben, sind die guten Wirkungen auf allen Ebenen zur praktischen Erfahrung geworden. Sie wollen dann wahrscheinlich Ihr Leben lang nicht mehr darauf verzichten. Die Übungen sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und sollten daher auch in der vorgestellten Reihenfol-







ge praktiziert werden. Sie regen den Energiefluss durch die Chakras an. Dadurch werden die zugeordneten Nerven, Organe und Drüsen belebt. Die Riten stärken den gesamten Körper und machen Sie geschmeidiger und gelenkiger. Dabei sind sie einfach und brauchen weder Vorkenntnisse noch eine besondere Geschicklichkeit.

## Die beste Tageszeit

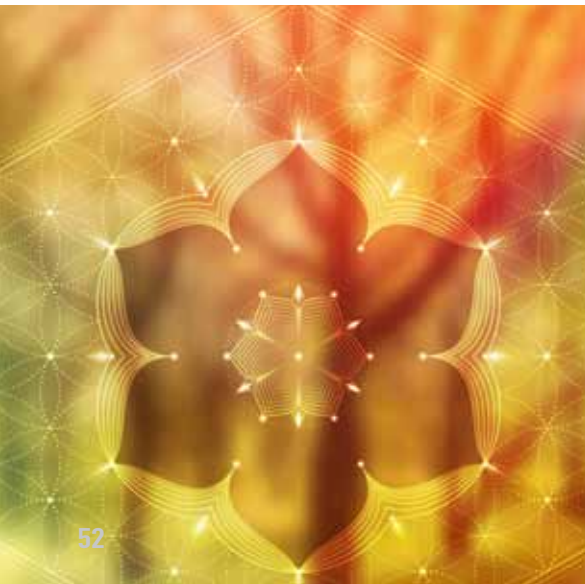
Am besten machen Sie die Übungen gleich morgens vor oder nach dem Duschen. Wenn Sie wollen, können Sie zusätzlich am frühen Abend üben oder wenigstens eine Kurzrunde mit weniger Wiederholungen durchführen. Wenn Sie die Übungen allerdings direkt vor dem Zubettgehen praktizieren, kann

es passieren, dass Sie so wach und energetisiert sind, dass Sie eine Weile nicht einschlafen können.

Die besten Ergebnisse habe ich, wenn ich morgens und am frühen Abend übe. Durch das morgendliche Praktizieren bin ich für den Rest des Tages seelisch und körperlich belastbarer. Da ich einen sehr niedrigen Blutdruck habe, rege ich mit den Fünf »Tibetern« meinen Kreislauf an und habe danach richtig Lust auf den Tag. Ich habe gemerkt, dass ich vom Abend viel mehr habe, wenn ich die Übungen ein zweites Mal vor dem Abendessen praktiziere. Ich kann dann viel besser lernen und mich konzentrieren, bin besser gelaunt und kreativer. Die nächtliche Erholung ist tiefer, und ich komme mit weniger Schlaf aus.

## Der beste Rhythmus

Die beste Wirkung haben die Fünf »Tibeter«, wenn man sie langsam und besinnlich macht und sich zwischendurch Zeit für ein paar tiefe Atemzüge gönnt. Sie beginnen mit drei Wiederholungen und steigern sich pro Woche um drei, sodass Sie nach kurzer Zeit bei 21 Wiederholungen angelangt sind. Weitere Wie-



derholungen haben keinen zusätzlichen Effekt, bei dieser Anzahl bleiben Sie. Es ist am besten, die Übungen jeden Tag zu machen. Aber wenn Sie einmal einen Tag in der Woche auslassen, macht das nichts. Wenn Sie, zum Beispiel wegen Krankheit, über längere Zeit aussetzen, fangen Sie wieder mit der Anzahl von Wiederholungen an, die sich gut anfühlt, und steigern sich langsam. Sie brauchen nicht immer alle fünf (beziehungsweise sechs) Übungen zu machen, auch wenn die Ausführung aller Übungen hintereinander die beste Wirkung hat. Wenn Sie gerade Lust auf das Drehen haben, machen Sie einfach nur die erste Übung. Weniger ist besser als nichts. Das gilt auch für die Anzahl der Wiederholungen. Es ist unter Zeitdruck besser, morgens wenigstens drei Wiederholungen zu machen, als gar keine. Und das ist auch sinnvoller, als die Übungen so schnell wie möglich zu machen. Durch hastige und ruckartige Bewegungen können Sie sich vor allem im Nacken und Rücken verspannen. Üben Sie lieber langsam, dafür weniger. Auch wenn Sie die 21 Wiederholungen langsam durchführen, dauern die Fünf »Tibeter« nur zwischen 15 und 20 Minuten. Probieren Sie einmal, die Übungen mit geschlossenen Augen zu machen, wenn Sie schon etwas Praxis haben. Sie können dadurch Ihre Aufmerksamkeit noch besser nach innen richten.

## Die besten Rahmenbedingungen

Es ist wichtig, die Übungen mit leerem Magen zu machen, also vor dem Frühstück oder dem Abendessen. Mit vollem Bauch kann Ihnen leicht übel werden, oder Sie bekommen Seitenstiche. Wie beim Yoga ist es am besten, die Fünf »Tibeter« frühestens zwei Stunden nach der letzten größeren Mahlzeit zu machen. Nach dem Essen konzentriert sich viel Energie im Bauch, und sie kann nicht durch den ganzen Körper zirkulieren. Das ist aber für den vollen Erfolg der Fünf »Tibeter« wichtig.

Tragen Sie leichte Kleidung, vielleicht Shorts und T-Shirt. Beim Üben wird Ihnen sowieso warm. Öffnen Sie ein Fenster, um sich bei der automatisch tieferen Atmung ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Zu kalt sollte es natürlich auch nicht sein.





Je nach Wetter können Sie die Übungen auch wunderbar draußen machen, vielleicht auf einer Waldlichtung, in einem Park, im eigenen Garten oder am Strand. Auf dem Campingplatz in Sehestedt breite ich jeden Morgen meine Yogamatte vor dem Wohnwagen aus. Kreischende Austernfischer fliegen über meinen Kopf, das Meer ist nur dreißig Meter entfernt. Im Freien ist die Strahlung der Erde, die wir durch die Fußsohlen aufnehmen, und die der kosmischen Energie, die wir über das Kronenzentrum empfangen, noch intensiver als in geschlossenen Räumen. Dadurch wirken die Übungen noch kraftvoller.

Machen Sie die Übungen barfuß oder mit rutschfesten Socken auf einer festen Unterlage. Das ist besonders wichtig für den fünften Ritus.

Am besten führen Sie die Übungen immer am gleichen Ort aus. Optimal wäre, wenn Sie dort nichts anderes als die Fünf »Tibeter« machen und meditieren. Wenn Sie eine solche Meditationsecke nicht haben, sollte der Platz zumindest sauber, ordentlich und einladend sein.

Natürlich können Sie die Fünf »Tibeter« überall machen. Ich bin oft unterwegs und habe festgestellt, dass fast jedes Hotelzimmer groß genug für die Übungen ist. Nur beim ersten »Tibeter« habe ich einmal eine tief hängende Lampe abgerissen. Geben Sie bei dieser Übung etwas acht. Da wir nichts für die Ausführung brauchen als eine weiche Unterlage, können wir jederzeit loslegen.

## Die richtige Atmung

Atmen Sie in der angespannten Phase der Übungen ein und in der Entspannungsphase, wenn Sie zum Boden zurückkehren, aus. Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Riten ein paar tiefe Atemzüge, bis Sie wieder im normalen Atemrhythmus sind.

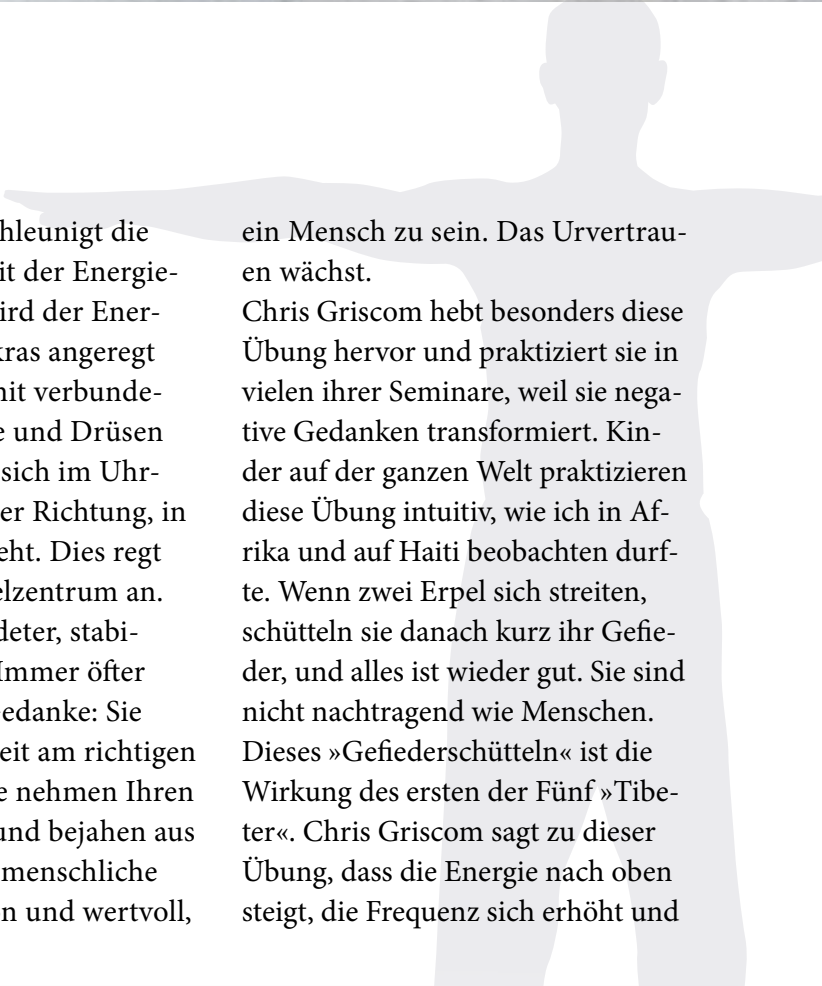
# Die Fünf »Tibeter«





# Der erste »Tibeter«





Der erste Ritus beschleunigt die Drehgeschwindigkeit der Energiezentren. Dadurch wird der Energiefluss in den Chakras angeregt und werden die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen belebt. Sie bewegen sich im Uhrzeigersinn, also in der Richtung, in der sich die Erde dreht. Dies regt vor allem Ihr Wurzelzentrum an. Sie fühlen sich geerdeter, stabiler und zentrierter. Immer öfter kommt Ihnen der Gedanke: Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Alles ist gut. Sie nehmen Ihren Platz im Leben ein und bejahen aus vollem Herzen Ihre menschliche Existenz. Es ist schön und wertvoll,

ein Mensch zu sein. Das Urvertrauen wächst.

Chris Griscom hebt besonders diese Übung hervor und praktiziert sie in vielen ihrer Seminare, weil sie negative Gedanken transformiert. Kinder auf der ganzen Welt praktizieren diese Übung intuitiv, wie ich in Afrika und auf Haiti beobachten durfte. Wenn zwei Erpel sich streiten, schütteln sie danach kurz ihr Gefieder, und alles ist wieder gut. Sie sind nicht nachtragend wie Menschen. Dieses »Gefiederschütteln« ist die Wirkung des ersten der Fünf »Tibeter«. Chris Griscom sagt zu dieser Übung, dass die Energie nach oben steigt, die Frequenz sich erhöht und

Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme seitlich parallel zum Boden aus. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger liegen aneinander. Die Arme bleiben die ganze Übung über in dieser Position. Drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn ohne Unterbrechung so lange um die eigene Achse, bis Ihnen leicht (!) schwindelig wird.

Ausgleichsübung: Bleiben Sie stehen, heben Sie die Hände auf Augenhöhe, und fixieren Sie Ihre Daumen, bis der Raum aufhört, sich um Sie zu drehen. Das hilft Ihnen, wieder ins Lot zu kommen.

Mit etwas Übung können Sie sich langsam auf 21 Drehungen steigern.



wir nicht mehr krank sein oder Angst und Wut empfinden können. Nach ihren Erfahrungen verbessert der erste Ritus sogar die Intelligenz, weil er die Gedanken klärt und eine Brücke zwischen rechter und linker Gehirnhälfte aufbaut. Intuition und Verstand arbeiten besser zusammen, und wir aktivieren unsere grauen Zellen. So kann die Energie frei schwingen und fließen, und wir erschaffen ein harmonisches Energiefeld um uns herum.

Diese Übung funktioniert auch als »Energiediagnose«. Wenn ich morgens nur drei oder vier Umdrehungen geschafft habe, ist mir klar: Heute sollte ich meine Kraftreserven etwas schonen. Könnte ich mich mühelos unzählige Male um mich selbst drehen, weiß ich: Heute kann ich ein volles Programm bewältigen und bin voller Lebenskraft.

Diese Übung zeigt symbolisch: Egal, in welchem Chaos Sie sich wiederfinden, Sie haben immer die nötige Kraft, sich selbst wieder zu zentrieren. Diese Gewissheit ist wichtig, und Sie können sie nur durch Erfahrung nachhaltig verinnerlichen. Der erste Ritus ist eine solche Erfahrung, die Sie jeden Tag neu machen können und die Ihnen dadurch zur zweiten Natur wird. Sie fühlen sich allen Herausforderungen und Überraschungen, die das Leben nun einmal bereithält, gewachsen.

### **Mögliche Fehler:**

Fixieren Sie keinen Punkt an der Wand wie eine Ballerina. Dadurch strapazieren Sie die Nackenmuskulatur zu stark, wenn diese nicht trainiert ist. Drehen Sie sich nur bis zu einem leichten Schwindelgefühl, nicht, bis Ihnen schlecht wird.

### **Wirkungen:**

Viele merken beim Drehen ein Kribbeln bis in die Fingerspitzen. Auf der körperlichen Ebene stimulieren Sie mit dieser Übung Ihren Kreislauf. Besonders Menschen mit niedrigem Blutdruck profitieren daher vom ersten Ritus. Beim Kreisen im Uhrzeigersinn aktivieren und harmonisieren Sie

Ihr gesamtes Chakra- und damit auch Ihr Drüsensystem. Dieses beeinflusst über die Ausschüttung von Hormonen auch Ihre Gefühle. Daher fördert diese Übung Leichtigkeit und positive, konstruktive Gedanken, baut Ängste ab und schenkt mehr Lebensfreude.

Dr. Jeff Migdow<sup>22</sup> zufolge hilft der erste »Tibeter« bei Krampfadern, Osteoporose und Kopfschmerzen. Der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit wird angeregt, was Kopfschmerzen vorbeugt.

---

<sup>22</sup> »Die Fünf »Tibeter« – Das Begleitbuch« (Scherz 2000).





# Der zweite »Tibeter«

Dieser Ritus stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessert den Stoffwechsel und dadurch auch die Verdauung. Er aktiviert das Kehlkammerchakra, wodurch Leichtigkeit in Ihre Kommunikation und in Ihre Beziehungen kommt. Die Durchblutung der Beine wird angeregt, Krampfadern und Durchblutungsstörungen vorgebeugt. Mehr Energie fließt in Ihren Unterleib, was die Verdauung harmonisiert und die Unterleibsorgane anregt. Gleichzeitig aktiviert diese Übung das zweite Chakra, den Sitz der Kreativität und Fruchtbarkeit im weitesten Sinn.

Durch die Stärkung der Bauchmuskulatur wird das sogenannte Darmpaket kleiner, und die Haltung wird gerader, weil es nicht mehr durch eine schlaffe Bauchmuskulatur nach vorn rutscht. In der Folge fließt die Lebenskraft besser durch Ihre Chakras, die Atmung vertieft sich, und Sie haben mehr Lebensenergie zur Verfügung. Da eine aufrechte Körperhaltung mit der inneren Qualität von Aufrichtigkeit Hand in Hand geht, gehen Sie in Zukunft mit mehr Selbstbewusstsein und einem aufrechten Gang durchs Leben. Sie haben mehr Mut, Sie selbst zu sein, und achten immer weniger darauf, was andere von Ihnen erwarten. Dies wird Ihnen einen tiefen Frieden und eine große Freiheit schenken.

## Mögliche Fehler:

Machen Sie die Übung nicht zu schnell und ohne Schwung, damit das Gesäß nicht mit hochkommt. Sie könnten sonst anfangen, zu schaukeln. Das ist nicht gut für die Wirbelsäule.

## Wirkungen:

Diese auch als »Kerze« bekannte Übung stimuliert und harmonisiert Ihre Verdauungsorgane und fördert die Ausscheidung und Entgiftung. Menschen mit Durchfall und Verstopfung profitieren gleichermaßen. Der zweite »Tibe-



ter« hilft auch bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, indem er Verkrampfungen löst und das Hormonsystem ins Gleichgewicht bringt. Das vegetative Nervensystem wird gestärkt, und Sie lösen die Dominanz des Sympathikus – des Nervs für Aktivität – auf kommen dadurch in Balance. Sorgen und Ängste können verschwinden, und Sie lassen überholte Denkstrukturen und Vorurteile leichter los.

Laut Dr. Jeff Migdow hilft dieser Ritus besonders bei Arthritis, Osteoporose, unregelmäßiger Menstruation, Wechseljahresbeschwerden, Verdauungsproblemen und Verstopfung, Rückenschmerzen und Steifheit in den Beinen und im Nacken. Der zweite »Tibeter« wirkt sich positiv auf die Schilddrüse, die Nebennieren, die Nieren, die Verdauungs- und Sexualorgane sowie die Keimdrüsen und die Prostata bzw. die Gebärmutter aus.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf ein Handtuch, eine Yogamatte, den Rasen oder Teppich, und strecken Sie die Beine gerade aus. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten direkt neben dem Körper.

1





Atmen Sie ein, und drücken Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Heben Sie bei der nächsten Einatmung die Beine in die Senkrechte. Dabei sind die Beine gerade und die Knie durchgedrückt. Die Fersen werden zum Himmel gestreckt, sodass die Rückenstrecker gedehnt werden. Atmen Sie jetzt durch Mund oder Nase aus, und bringen Sie dabei Beine und Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition. Dann beginnen Sie wieder von vorn. Am Ende bleiben Sie so lange auf dem Rücken liegen, bis Ihr Atem sich wieder vollständig normalisiert hat.



Alternative: Wenn Ihre Bauchmuskulatur noch nicht stark genug ist, sodass die Übung eine etwas wackelige Angelegenheit zu werden droht, winkeln Sie erst die Beine an, und strecken Sie sie dann senkrecht nach oben mit den Fersen Richtung Decke. Bei der Ausatmung winkeln Sie die Beine zunächst ab, und suchen Sie sobald wie möglich Bodenkontakt. Lassen Sie dann die Füße den Boden entlangrutschen, bis sie wieder gerade liegen. Nach einer Weile haben Sie Ihre Bauchmuskulatur ausreichend gestärkt, um die Übung wie oben beschrieben auszuführen.

3





# Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf den Körper

Die Fünf »Tibeter« harmonisieren das Hormonsystem, sorgen für eine bessere Entsäuerung und Entschlackung und lassen die Lebenskraft freier durch die Chakras fließen. Deswegen verbessert die Praxis unser körperliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit auf allen Ebenen. Zudem öffnen die Riten unseren Geist für höhere Werte. Und der physische Körper folgt immer dem feinstofflichen. Wie Chris Griscom schrieb, sagen wir unserem Körper durch die Ausführung der Übungen klar, was wir wollen, nämlich »vibrierende, alterslose Lebenskraft«.<sup>30</sup>

Wir stehen morgens viel lieber früher auf und kommen mit wesentlich weniger **Schlaf** aus. Oft reichen mir fünf, manchmal sogar vier Stunden. Die Zeit, die der Körper benötigt, um sich zu erholen, wird durch regelmäßiges Üben auffallend verkürzt. Auch bei Einschlafschwierigkeiten helfen die Fünf »Tibeter«.

Der **Appetit** und der Geschmack ändern sich: Der Wunsch nach Süßem verschwindet oft. Bekommt der Körper über andere Kanäle genügend Energie, wie dies durch die Fünf »Tibeter« geschieht, wird der Kick durch Zuckerkhaltiges überflüssig. Die Übungen verhelfen über die Regulierung der Schilddrüsenfunktion zu einem ausgewogenen Stoffwechsel und regen die Verdauungstätigkeit an. Der Körper verfügt über mehr Energie, und das Hungergefühl normalisiert sich. Wir ernähren uns immer mehr von feinstofflicher Energie und brauchen dadurch weniger Nahrung.

---

30 Chris Griscom: »Der Quell des Lebens« (Goldmann 1992).



Es hat sich gezeigt, dass die Fünf »Tibeter« gute Erfolge bei Kindern bringen, die unter Lese-Rechtschreib-Schwäche (Legasthenie) leiden. Brigitte Gillessen berichtet von einer Verbesserung der **Konzentration** und einer Anhebung des Energieniveaus. Sie empfiehlt, schon ab dem Kindergarten- bzw. Grundschulalter mit den »Tibetern« zu beginnen.<sup>31</sup> Die sanften Dehn- bewegungen im Hals-Nacken-Bereich regen die Rückenmarksflüssigkeit an, die das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Viele berichten, dass **Kopfschmerzen und Migräne** der Vergangenheit angehören. Der Körper wird entsäuert, die Ausscheidungsorgane werden aktiviert und scheiden Gifte aus, die sonst zu Kopfweh führen. Auch Regelstö- rungen verschwinden, Füße und Hände sind nicht mehr ständig kalt. Durch die Aktivierung der Verdauungsorgane verschwinden Blähungen, Reizdarm und Verstopfung. Allergien und Heuschnupfen treten seltener auf durch die Stimulation der Thymusdrüse und des Immunsystems. Körpereigene Hei- lungskräfte werden mobilisiert und sämtliche Körperfunktionen optimiert.

Praktiziert man die Fünf »Tibeter« regelmäßig, bleiben die Chakras offen. Und wenn die Energien frei und ungehindert durch die Chakras fließen können, sind wir weniger krank. Gesundheit entsteht, wenn Seele und Kör- per in Harmonie, im Gleichgewicht sind. Über die **Drüsen**, die durch die Aktivierung der Chakras stimuliert werden, haben die Riten eine belebende Wirkung auf alle Organe im Körper. Ungleichgewichte werden wieder ins Lot gebracht. Sowohl eine Unter- als auch eine Überfunktion von Drüsen ist nachteilig und ungesund. Viele Anwender der Fünf »Tibeter« konnten

---

<sup>31</sup> Gillessen, Brigitte und Wolfgang: »Erfahrungen mit den Fünf »Tibetern«« (Integral 1991).



beobachten, dass sich Puls und Blutdruck vollkommen normalisierten. Bei manchen verschwanden Ödeme, Allergien und Ekzeme oder sogar Myome in der Gebärmutter. Die Fünf »Tibeter« wirken also fast wie eine Panazee, ein Allheilmittel.

Im Laufe der Zeit laden wir unseren Körper energetisch auf, wenn wir die Riten regelmäßig praktizieren. Das Üben der Fünf »Tibeter« fällt uns dadurch immer leichter, und auch andere Arten körperlicher Aktivität werden einfacher. Wir fühlen uns vitaler und fitter, haben mehr Energie zur Verfügung und leben aus einem Bewusstsein der Fülle heraus. Durch die Riten werden viele **Muskeln** und Muskelgruppen aktiviert und außerdem viele Bänder und Sehnen gedehnt und gestreckt. Die gesamte Haltung verbessert sich, wir werden aufrechter und damit auch aufrichtiger. Unser Selbstbewusstsein wächst, denn innere und äußere Haltung bedingen einander: Unsere Körperhaltung bestimmt, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Der Hals wird gut durchblutet, wodurch unsere Abwehrkräfte gegenüber Erkältungen aktiviert werden. Manche Menschen, die an Morbus Bechterew leiden, einer extremen Verformung der Wirbelsäule, durften durch die Riten eine verblüffende Linderung ihrer Schmerzen erleben. Ich hatte eine Seminarteilnehmerin, die solche Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich hatte, dass sie nicht mehr auf der Seite schlafen konnte. Nach wenigen Wochen Übungspraxis waren die Schmerzen vollständig verschwunden. Sogar bei unheilbaren Krankheiten wie Multiple Sklerose können Verbesserungen eintreten. Ich weiß von einer Dame, die wegen dieses Leidens solche Geh- und Gleichgewichtsstörungen hatte, dass sie keine fünf Minuten mehr am Stück gehen konnte. Es war für sie sehr mühsam, die Riten zu praktizieren, und sie brauchte immer wieder Pausen zum Verschnaufen. Mittlerweile hat sich ihr Gleichgewichtssinn so weit verbessert und sind ihre Muskeln dermaßen erstarkt, dass sie ohne Stütze frei stehen und gehen kann.

Eines der erstaunlichsten Phänomene auf der körperlichen Ebene betrifft den **Haarwuchs**. Unzählige Anwender der Fünf »Tibeter« berichten, dass ihre Haare wieder viel dichter und voller wachsen, und etliche, dass sie ihre

alte Haarfarbe komplett oder zumindest an einigen Stellen wiederbekommen haben.

Viele erleben, dass die **Haut** elastischer und glatter wird und unerwünschte Pölsterchen wie Butter in der Sonne schmelzen. Dies hängt sicherlich mit der Entgiftung zusammen, die durch die Riten gefördert wird. Mit dem Alter lassen die Blutzufuhr ins Gehirn und die Arbeit des Lymphsystems, das für den Abtransport von Schlacken zuständig ist, normalerweise nach.

Viele ältere Menschen praktizieren die Fünf »Tibeter«, um Alterserscheinungen wie Müdigkeit, Verspannungen und Antriebslosigkeit rückgängig zu machen. Was ist wohl möglich, wenn junge Menschen sie von früh an ausüben und solche altersbedingten Probleme gar nicht erst bekommen?







# Energie und Lebensfreude,

körperlicher Elan und geistige Beweglichkeit, Ausstrahlung und spirituelle Entfaltung – all das können Sie erreichen, indem Sie wenige Minuten täglich die Fünf »Tibeter« ausführen. Seit Jahrhunderten praktizieren Mönche in Tibet diese Abfolge von fünf leichten Körperübungen und bleiben dadurch bis ins hohe Alter jugendlich. Für Barbara Simonsohn, gefragte Fachfrau und Pionierin für Gesundheitsthemen, ist das Programm seit über 30 Jahren ein tägliches Ritual. Aus ihrem großen Erfahrungsschatz heraus stellt sie die anschaulich bebilderten Techniken und die jeweiligen Wirkungen auf Körper, Seele und Geist vor.

Legen Sie einfach los, und erleben Sie einen alterslosen Körper und überschäumende Lebenskraft!