

MIRSAKARIM NORBEKOV
Leben ohne Pillen



GOLDMANN

Lesen erleben

Mirsakarim Norbekov

Leben ohne Pillen

Das 40-Tage-Programm
zur Aktivierung des inneren Arztes

Aus dem Russischen von Franziska Zwerg

GOLDMANN

Die russische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *Glavnye pravila zdorovoi zhizni* Главные правила здоровой жизни bei AST in Moskau, Russische Föderation.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen
und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei
Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch
dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2020

© der deutschsprachigen Ausgabe 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© by Mirzakarim Norbekov

Agreement by Wiedling Literary Agency

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Foto Autor Klappe hinten: © privat

Lektorat: Anne Nordmann, Berlin

JG · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22289-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Vorwort des Herausgebers	11
LEKTION 1	15
Das Wesen der Methode	15
Grundlegende Regeln, Gebote und Verbote	25
LEKTION 2	33
Aufwärmen	34
– Die bioaktiven Punkte	34
– Automanueller Komplex	37
– Übungen für die Arm- und Beingelenke	43
– Übungen für die Wirbelsäule	51
Augengymnastik	67
Palmieren	71
Bildhaftes Atmen	73
Atmen mit den Augen	77
Die Wahrnehmung der grundlegenden Empfindungen – Wärme (W), Prickeln (P), Kälte (K)	78
Vorbereitung zur Verbesserung des Sehvermögens ..	83
LEKTION 3	87
Übungen zur Entwicklung der Konzentration und des bildhaften Denkens	88

Arbeit an den Emotionen: Übung »Pendel«	91
Verbesserung des Sehvermögens	97
Verlagerung der Empfindungen von W, P, K vom Nacken zu den Augen	108
Verbesserung des Hörvermögens	111
LEKTION 4	119
Wir erklimmen einen Gipfel nach dem anderen	120
Die drei Etappen auf dem Weg zur Gesundheit	125
Wahrnehmung der Empfindungen W + P + K in einer bestimmten Körperregion	131
Die gynäkologische Selbstmassage	136
Die urologische Selbstmassage	161
LEKTION 5	169
Was die Arbeit mit den Empfindungen W, P, K bewirkt	170
Übung »Pendel«	174
Die Verlagerung der drei Empfindungen	179
Konzentration und Zerstreuung der Empfindungen W + P + K, die aus dem gesamten Körper in das kranke Organ gelenkt werden	185
Arbeit mit Narben und anderen Hautdefekten	187
Das Bild von Gesundheit und Verjüngung	195
LEKTION 6	201
Über die Ernährung	203
Übung »Pendel«	209
Übung »Lieblingsorgan«	217
Übung »Zickzack«	218
Übung »Spirale«	220

LEKTION 7	227
Tadel und Belobigungen	228
Wir verschmelzen mit dem Bild von Jugendlichkeit	233
Und wieder das »Pendel«	235
Übung »Dreiblätter«	243
Übung »Lärmende Stadt«	249
LEKTION 8	255
»Lieblingsorgan«: Über die Schilddrüse	259
Übungen zur Verjüngung des Gesichts	264
LEKTION 9	267
Was das Training der Emotionen bewirkt	269
Arbeit mit dem Bild »Die dritte Hand«	271
Verbesserung der Figur	274
Übungen zur Verjüngung des Gesichts	277
<i>Kanon des Familienglücks</i>	279
LEKTION 10	289
Übungen mit dem Bild »Die dritte Hand«	291
Übungen zur Verjüngung des Gesichts	294
Über die Liebe	298
Wie man Selbstzweifel überwindet	301
Beginn der selbstständigen Arbeit	303
Programm für die selbstständige Arbeit	305
Arbeitsplan für die ersten zwei Wochen	306
Arbeitsplan für die darauffolgenden zwei Wochen ..	309

Übungen der 1. Stufe aus dem Buch <i>Kanon</i>	
<i>für künftige Herrscher</i>	313
Häuser der Blütenblätter	314
Erster Übungskomplex, 1. Stufe	318
Übungen mit zielgerichteter Wirkung	341
Ergänzungen	353
Korrektur des Stotterns	353
Korrektur der Biorhythmen	354
Spielarten der Meditation	358
Wir lernen das Wünschen –	
oder: Wie man allen Ärger loswird	363

*Niemand kann euch etwas eröffnen,
was nicht schon im Morgendämmer eures Wissens ruht.
Der Lehrer, der zwischen seinen Jüngern im Schatten
des Tempels umhergeht, schenkt ihnen nicht seine Weisheit,
sondern nur Glauben und die Fähigkeit zu lieben.
Wenn er wirklich weise ist, lädt er euch nicht ins Haus seiner Weisheit
ein, sondern führt euch zur Schwelle eures eigenen Geistes.
Und so wie jeder vor euch allein vor Gott steht,
so ist jeder von euch allein in seinem Wissen um Gott,
wie auch in seinem Verständnis der Erde.*

Khalil Gibran, Der Prophet

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Buch, das Sie in den Händen halten, richtet sich an alle, die nach dem suchen, was auf dieser Welt von unschätzbarem Wert ist – Gesundheit und physische Jugend.

Der Autor des Buches, Mirsakarim Norbekov, arbeitet mit seinem internationalen Team seit vielen Jahren mit einem einzigartigen System, welches das von antiken Philosophen überlieferte Verständnis von der Natur des Menschen mit modernen Vorstellungen über die Möglichkeiten des Organismus verbindet. Dieses sich kontinuierlich weiterentwickelnde System dient zur Regeneration des Organismus.

Auf den Menschen wird dabei nicht direkt eingewirkt, alle Übungen sollen ihm vielmehr dabei helfen, sein seelisches Gleichgewicht und seine körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten und seinen Platz in der Welt zu erkennen. Wenn das gelingt, verschwinden viele Krankheiten wie von selbst.

Klinische Studien belegen, dass die Anwendung des Systems bei zahlreichen Krankheiten hervorragende Ergebnisse liefert, zum Beispiel bei Geschwüren, chronischen Krankheiten des Verdauungstrakts, bei bakterieller Fehlbesiedlung des Darms, Bronchialasthma, Diabetes II, bei Erkrankungen der Schilddrüse u.a.

Es hilft auch bei Krankheiten, die von der Medizin nicht geheilt werden können, zum Beispiel Entzündungen des Hör- oder Sehnervs, gutartige Geschwülste (besonders im gynäkologischen Bereich – Zysten, Myome) und sogar Krebserkrankungen. Hier

der Brief einer Schülerin, die den Übungskurs nach dem Norbekov-System absolvierte:

»Ich hatte bereits einen Operationstermin: ein Myom von mittlerer Größe und zwei Knötchen im Unterbauch. Nach zehn Übungen war das Myom weniger als einen Zentimeter groß, die Knötchen waren nicht mehr nachweisbar. Außerdem hatte ich vorher eine Brille mit +3 Dioptrien, jetzt sind es +1,5. Vielen Dank auch von meiner ganzen Familie.«

Bevor Sie das Buch lesen und mit den Übungen beginnen, möchte ich noch kurz darüber sprechen, was Sie bei der Erreichung des Ziels, Gesundheit und Jugend wiederzuerlangen, behindern könnte. Schon die antiken Denker sprachen von der Kunst des Hörens und Zuhörens. Die meisten von uns hören etwas wie durch einen Filter des Widerstands. Uns stören unser Wissen, unsere Erfahrungen, unsere Vorurteile – religiöser, wissenschaftlicher oder psychischer Natur –, und wir tragen die Last alltäglicher Sorgen, Wünsche, Ängste. Dadurch werden neue Erkenntnisse häufig bis zur Unkenntlichkeit verzerrt oder erreichen unser Bewusstsein erst gar nicht.

Sollten Sie also bei der Lektüre dieses Buchs auf etwas stoßen, das Ihren Denkmustern widerspricht, bitte ich Sie, dem Autor dennoch zu vertrauen und mit ihm den Weg zu gehen, den schon Tausende Menschen gegangen sind, um sich selbst zu erkennen und zu helfen. Weisheit kommt nicht von außen, Sie müssen sie selbst entdecken. Sie ergibt sich aus dem Verständnis dessen, was ist, ohne Verurteilung und Rechtfertigung.

Wenn ich davon spreche, dass Wissen ein Hindernis ist, das beim gegenseitigen Verständnis stört, will ich damit keineswegs die Errungenschaften von Wissenschaft und Technik herabwürdigen. Ich spiele hier auf die Empfindung der Kreativität an, die sich nicht im Wissen erschöpft. Eine kreative Persönlichkeit zu sein bedeutet, sich von der Vergangenheit zu befreien, weil die Vergangenheit einen Schatten auf die Gegenwart wirft.

Fragen Sie sich selbst, welche Stimmung bei Ihnen vorherrschend ist. Legen Sie auf eine Waagschale Ihre Reizbarkeit, Ihren Trübsinn, Ihre Angst, Ihre Feindseligkeit sich selbst und anderen gegenüber, und schauen Sie, ob das alles nicht die Waagschale des Guten, der Seelenruhe und der Liebe überwiegt. Gedanken als Spiegel von negativen Empfindungen bergen ein ungünstiges Potenzial, das zu Alterung führt.

Um etwas Neues in sich zu entdecken, müssen Sie sich von der Last vergangener Jahre befreien, von Fehlern, Kränkungen, Schmerz. Es kann sein, dass Sie auf diesem Weg auf Informationen stoßen, die Ihrem bisherigen Wissensstand über Ihre Krankheit widersprechen. Fragen Sie sich in einem solchen Moment Folgendes: Woher wissen Sie, dass Ihre Krankheit schwer und unheilbar ist? Vielleicht ist das Ihr altes Wissen, das keineswegs der Realität entspricht. Seien Sie versichert, dass vor Ihnen Tausende Menschen diesen Weg gegangen sind, und sich so ihre Gesundheit zurückgeholt haben.

LEKTION 1

Das Wesen der Methode

Jeder von uns war schon einmal krank oder litt an Unwohlsein, wurde dadurch aus dem gewohnten Gleis geworfen, musste seine Pläne ändern und etwas gegen das Kranksein unternehmen. Gehorsam haben wir die verordnete Medizin geschluckt und uns davon Besserung erhofft. Und seien wir ehrlich: Wenn es nur ein kleines Unwohlsein war, haben wir uns manchmal sogar gefreut – sich krankschreiben lassen und ein paar Tage ausruhen, sich um den Haushalt kümmern ... Erkennen Sie sich wieder? Bestimmt.

Wenn Ihre Gesundheit jedoch ernsthaft angegriffen war, haben Sie sich selbst bedauert und bemitleidet: Was für ein Unglück, welches Pech ich doch habe!

Das Unwohlsein wächst sich nicht selten zu einer chronischen Krankheit aus, es wird zur Gewohnheit, sich krank zu fühlen, abhängig zu sein von Medikamenten, von Ärzten, vom Wetter. Schließlich finden wir uns damit ab und können uns gar keinen anderen Zustand mehr vorstellen.

Doch wir sollten uns fragen: Gibt es wirklich keinen Ausweg? Wo liegt der Fehler? Warum können wir eine Krankheit nicht ein für alle Mal loswerden?

Schauen wir in die Natur. Tiere spüren instinktiv, was ihnen hilft; ohne dass ihnen das jemand beigebracht hätte, tun sie nie

etwas, das für sie nutzlos oder schädlich ist. Die Fähigkeit, das Richtige für ihre Gesundheit zu finden, ist ihnen angeboren.

Und was machen wir Menschen? Wir hoffen auf Hilfe von außen, nehmen Medikamente ein, auch wenn wir wissen, dass jede künstlich hergestellte Arznei ungenügend ist und schädliche Nebenwirkungen hat, also gleichzeitig auch ein Gift ist. Dabei vergessen wir völlig, dass der menschliche Organismus über die Fähigkeit zur selbstständigen Regeneration verfügt.

Hier zwei einfache Beispiele: Wenn uns ein Staubkorn ins Auge gerät, spülen unsere Tränen es unwillkürlich wieder heraus. Kleinere Hautverletzungen heilen innerhalb weniger Tage. Auf diese Weise kommt unser Organismus auch ohne Eingriffe von außen mit den »Bruchstellen« zurecht.

Schon lange machen sich Menschen über all dies Gedanken. Die Ärzte des Alten Orients sahen Krankheit als Ergebnis schädlicher Einwirkungen, gegen die die Abwehrkräfte des Organismus ankämpfen. Sind diese stark genug, so wird nach ihrer Auffassung eine Krankheit im Keim erstickt. Ist aber die Schutzschicht »durchbrochen«, dringt die Krankheit ein. Zunächst nur oberflächlich, dann kann sie leicht überwunden werden. Ist die Krankheit jedoch tiefer eingedrungen, kann sie, nachdem sie zunächst ein oder mehrere Organe befallen hat, schließlich chronisch werden. Man meinte, der wichtigste Gegner von Krankheiten, das Mittel, um gegen sie anzukämpfen, sei eine gesunde Lebensführung.

An diesem Punkt zeigt sich der Unterschied im Verständnis von Heilung in den medizinischen Systemen des Ostens und des Westens. Einem Patienten in der westlichen Medizin wird nach der Diagnosestellung eine Behandlung verschrieben – also Medikamente, die auf die Beseitigung der Krankheitssymptome abzielen. Viel seltener bekommt er Empfehlungen und Auflagen, die die Ursache der Erkrankung angehen. Der Patient bleibt in der Regel

passiv und verlässt sich voll und ganz auf den Arzt und die verordnete Behandlung.

In der östlichen Medizin wird, nachdem die »Einbruchstelle« am Schutzschild des Organismus festgestellt wurde, die Ursache beseitigt, die dazu geführt hat. Das geschieht mithilfe der aktiven Beteiligung des Patienten.

Worin besteht hier also das Geheimnis? Was kann dabei helfen, eine Krankheit loszuwerden? Die Antwort ist einfach: Das sind Sie selbst, Ihre inneren Kräfte, von denen Sie nichts wissen oder die Sie bestenfalls diffus wahrnehmen, von denen Sie aber fast nie Gebrauch machen.

Wo diese Kräfte sind? Zuerst in unserer Seele. Wenn Sie das für Unsinn halten und nicht an solche Möglichkeiten glauben, dann sollten Sie dieses Buch jetzt besser zuklappen und nicht mehr zur Hand nehmen, das würde nichts nutzen ... Aber wenn Sie an sich glauben, wenn Ihre Seele lebendig ist und etwas annehmen will, und wenn Sie bereit sind, uns zu folgen, dann lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam weitergehen.

Achtung: Während der Schwangerschaft oder bei den folgenden Erkrankungen sollten Sie nicht selbstständig anhand des Buches üben:

- schwere psychische Erkrankungen, die psychiatrisch behandelt werden
- schwere Krebserkrankungen
- nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- bei Bluthochdruck mit mehr als 180/90 – 100 mmHG
- bei einem Herzfehler

Jetzt kommen wir zum Wesen dessen, was erlernt werden soll.

Achtung: Dies ist kein Heil-, sondern ein Lernsystem.

Ich habe nicht vor, jemanden zu heilen. Meine Übungen lassen sich am besten mit Wegweisern vergleichen, an denen Sie sich orientieren können. »Geht man nach rechts ... geht man nach links ...« Sie wählen selbst. Zu Recht wird gesagt: Tausend Heiler bieten tausend Wege, und alle führen zum Tempel der Gesundheit. Dieses Buch zeigt einen dieser Wege.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie bitten, feste Urteile und Meinungen abzulegen und unserem Lernsystem zu vertrauen. Das ist ganz wichtig. Es ist, wenn Sie so wollen, die Grundbedingung, dass Sie das, was Sie nicht sofort überprüfen können, nicht gleich verwerfen.

Worin besteht der wesentliche Unterschied meiner Methode und meines Lernsystems gegenüber anderen Wegen aus der Krankheit?

1. Es ist ein ganzheitliches System, in dem alles miteinander zusammenhängt. Jeder kann mit seiner Hilfe einen individuellen Weg aus der Krankheit finden, unter der er leidet.
2. Die Methode berücksichtigt, dass ein Mensch ebenfalls ein ganzheitliches System ist (und keine Ansammlung von Organen, die mehr oder weniger gesund sind), dass er nicht nur einen Körper, sondern auch eine Seele und Psyche hat, also auch Emotionen, und einen Intellekt. An diesen, auf den ersten Blick immateriellen Bestandteilen hat die konventionelle Medizin, abgesehen von der Psychiatrie, kaum Interesse, sie versucht nur, den Körper zu heilen. Wenn man sich diese einfache Tatsache bewusst macht, kann man verstehen, warum jemand, selbst wenn er unbedingt wieder gesund werden will, mit seinen bisherigen Versuchen gescheitert ist.
3. Andere Methoden beseitigen Krankheitssymptome, lassen aber die eigentliche, oft unerkannte Ursache unberührt. Um

welche Behandlungsmethode es sich auch handelt – Arzneimittel, Operationen, medizinische Hypnose, Geistheilung – sie alle wirken von außen auf den Kranken, sind fremde Hilfe, drängen ihm ein fremdes Aktionsprogramm auf.

Grundlage meines Gesundheitssystems ist, dass der Mensch die Notwendigkeit einer inneren, geistigen Umgestaltung, die Veränderung seiner selbst in Einklang mit den Gesetzen der Natur erkennt. Erweckt wird die Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu regenerieren und zu regulieren, um die innere Harmonie, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Darin besteht das Ziel und der Sinn der Arbeit an sich selbst.

Worum geht es bei unserer Arbeit?

1. Die Arbeit am Körper ist der einfachste und bekannteste Weg zur Gesundung und Verjüngung des Organismus.

Zuallererst ist die Wirbelsäule von Interesse: Ihr Zustand beeinflusst den Organismus als Ganzes; Probleme mit der Wirbelsäule rufen eine Menge verschiedenartiger Erkrankungen hervor, zum Beispiel eine »Zivilisationskrankheit« wie Bandscheibenschäden, die man bei praktisch jedem Erwachsenen und sogar bei Jugendlichen finden kann. Für unsere Bequemlichkeiten zahlen wir mit Rückenschmerzen.

Aber das ist noch nicht alles. Die Nerven, die zu den inneren Organen führen, werden an der Austrittsstelle an der Wirbelsäule eingeklemmt. Das führt zu Veränderungen der normalen Lage und zu Funktionsstörungen praktisch aller inneren Organe, zu Herzschmerzen, einer Verschlechterung des Sehvermögens usw. Deswegen sind die Übungen für die Wirbelsäule wie auch die Massage der bioaktiven Punkte am Kopf bei der Aneignung unseres Gesundheitssystems unverzichtbar.

2. Die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts durch ein spezielles Training der Emotionen, Empfindungen und der Fantasie.

Wozu ist das nötig? Der russische Neurophysiologe Iwan Set-schenow schrieb, dass ein Gedanke eine angehaltene Bewegung darstellt, dass also der Gedanke den gesamten Organismus auf eine bevorstehende Aktion vorbereitet.

Selbst wenn ein Mensch nur vorhat, etwas zu tun, spannt sich eine bestimmte Muskelgruppe an, und die entsprechende Menge Hormone und anderer Stoffe, die für diese Aktion notwendig sind, wird produziert. Das bestätigt, dass ein Gedanke materiell ist.

Mittlerweile ist die direkte Verbindung zwischen negativen Gefühlen und Gedanken sowie vielen bedrohlichen Krankheiten wissenschaftlich erwiesen. Im Organismus vollziehen sich dabei äußerst schädliche biochemische und bioenergetische Verschiebungen, vor deren Hintergrund Erkrankungen entstehen. Ebenso ist erwiesen, dass **positive Gefühle und Gedanken einen günstigen Einfluss auf unseren Körper ausüben** und zur Gesundheit beitragen. Längst weiß man, dass »die Wunden des Siegers schneller heilen«.

Emotionen und die Fantasie lassen sich mithilfe spezieller Übungen zur Entwicklung des bildhaften Denkens trainieren. Wie geht das? Versuchen wir, es an einem Beispiel zu veranschaulichen.

Schließen Sie die Augen (damit Sie sich besser konzentrieren können und nicht abgelenkt werden), und stellen Sie sich vor: Vor Ihnen liegt auf einem Tellerchen eine Zitrone, die in appetitliche Scheiben geschnitten ist. Sie nehmen eine Scheibe, legen sie sich in den Mund und beginnen zu kauen ...

Stellen Sie sich das so deutlich wie möglich mit allen Empfindungen vor ... Und? Sicher haben Sie schon Speichel heruntergeschluckt. Sie können die Augen wieder öffnen.

Analysieren wir nun, was geschehen ist. Sie haben sich an ein bekanntes Bild erinnert – das Bild einer Zitrone. Es ist nicht wich-

tig, ob Sie Zitronen mögen oder nicht (falls nicht, dann entsteht sogar mehr Speichel, oder? Und es schüttelt Sie: brrr!). Sie kauen zwar nur in Ihrer Vorstellung auf der Zitrone, aber der Speichel im Mund ist real.

Je klarer Sie sich das Bild der Zitrone vorstellen, umso schneller und stärker reagiert Ihr Körper, der ganz ohne Ihren Willen und ohne dass Sie ihn steuern, jene Prozesse in Gang setzt, die dabei helfen, die von Ihnen »gegessene« Zitrone zu verdauen.

Und jetzt stellen Sie sich bitte das Meer vor und wie Sie auf Wellen schaukeln. Rufen Sie sich das Bild von Wellen ins Gedächtnis – und mit geschlossenen Augen werden Sie sanft hin- und hergeschaukelt.

In der ersten Phase der Schulung schlage ich vor, nur an angenehme oder neutrale Bilder zu denken, nicht an etwas Unangenehmes oder Unerwünschtes. Alles zu seiner Zeit. Warum?

Stellen Sie sich vor, Sie sehen auf einmal eine Maus, Ratte oder Schlange. Wenn Ihnen diese Tiere gleichgültig sind, reagieren Sie ruhig und neutral. Wenn Sie jedoch Angst vor ihnen haben, springt Ihnen fast das Herz aus dem Brustkorb.

Dazu kommt es, weil das Bild einer Maus–Ratte–Schlange für Ihren Verstand Gefahr oder zumindest etwas sehr Unangenehmes und Abstoßendes bedeutet. Ihr Körper gerät unwillkürlich in den entsprechenden Zustand – er will reagieren, sich retten, das allseits bekannte Adrenalin ausschütten. Sie können gar nicht mehr nachdenken, schon erschallt Ihr Aufschrei.

Deswegen bitte ich Sie darum, erst einmal nur angenehme Bilder und Vorstellungen in sich hervorzurufen. Negative Emotionen und unangenehme Erinnerungen setzen in unserem Körper Prozesse in Gang, die Sie bereits gut kennen, allerdings noch nicht steuern können.

Sie fragen: Wozu soll ich meine Emotionen und das bildhafte Denken trainieren, wenn ich ein Leberleiden habe oder mir das

Knie wehtut? Die Antwort: Damit Sie ein klares und deutliches Bild von Gesundheit erschaffen. Wie wir schon festgestellt haben, sind Gedanken materiell.

Unsere Gefühle, Empfindungen, Gedanken sind das Aktionsprogramm für unseren Organismus. Deshalb werden Angst, Kränkungen, Selbstzweifel oder Unversöhnlichkeit oft zum Auslöser für verschiedene Krankheiten. Hat man gelernt, seine Emotionen zu lenken – die gesamte Skala der Emotionen, der positiven und negativen –, bekommt man den Schlüssel, um den Mechanismus der Gesundung in Gang setzen zu können.

3. Die Gesundung des Organismus mithilfe der Empfindungen von Wärme, Prickeln und Kälte.

Wir haben bereits angesprochen, dass unser Organismus sich selbst regenerieren kann. Bekanntlich regeneriert sich die Magenschleimhaut innerhalb von sieben bis zehn Tagen, das Blut innerhalb drei bis vier Monaten. Das heißt, Ihr Organismus ist in Bewegung wie ein Fluss.

Wenn unser Körper ein Fluss ist, dann sind die Gedanken sein Flussbett. Verlegen Sie das Flussbett in die gewünschte Richtung – hin zu Gesundheit und Jugend –, stärken Sie Ihren Glauben an eine solche Möglichkeit und aktivieren Sie Ihren Willen. Ja, auch Willen und Selbstvertrauen lassen sich trainieren.

Beginnen wir damit, über Ihre Lebensweise nachzudenken. Welche Einstellung haben Sie zu Ihrem Organismus, wie gehen Sie mit ihm um? Wie ist Ihr Verhältnis gegenüber der sterblichen Hülle, in der Ihre ewige Seele steckt?

Wahrscheinlich werden viele zugeben, dass sie in ihrem Körper wie Mieter hausen und nicht wie Besitzer, dass sie nicht über die Folgen ihrer Lebensweise nachdenken und sich nicht schonen. Dann kann man ihre Krankheit als Ergebnis dieses nachlässigen Umgangs mit sich selbst und mit ihrem Körper sehen, als

Strafe und Rache der Natur für die Missachtung ihrer Gesetze, wenn man so will.

Gleichzeitig sagt uns Mutter Natur, wie man den Weg zu Gesundheit und Jugend findet, wenn man sich Genesung wünscht und sich auf seine Fähigkeit stützt, Gefühle und Gedanken in die nötige Richtung zu lenken.

Aus bestimmten Gründen produziert der Organismus in einem kranken Organ oft von allein eine Empfindung von Wärme oder beim anderen ein Frösteln. Oder denken Sie daran, wie eine heilende Wunde kribbelt und juckt. Diese Empfindungen kann man auch zielgerichtet hervorrufen, trainieren und dem Organismus »auf einem Silbertablett« servieren – damit er selbst wählen kann, was er gerade braucht. Auf dieser Möglichkeit basiert unser Übungssystem.

Wir lernen, in einem kranken Organ oder an einer beliebigen Stelle des Körpers die Empfindung von Wärme, Prickeln oder Kälte bewusst hervorzurufen. Mithilfe dieser Empfindungen kann man wie mit einer »dritten Hand« das kranke Organ in der Vorstellung massieren und darüber streichen, wie wir es tun, wenn wir über eine Verletzung reiben.

Was geschieht während der Übungen?

Lassen Sie uns jetzt über die Veränderungen sprechen, die sich in uns im Verlauf der Übungen – abhängig von unseren Gedanken – vollziehen. Bereits nach einigen Tagen Training erwachen die »Reparaturbrigaden« des Organismus, und es setzt eine zügige Generalüberholung ein. Dann heißt es erst einmal: Nur Mut! Sie werden meinen, die Krankheit habe sich verschlimmert, aber Gott sei Dank ist das von kurzer Dauer, ein »Aufflammen« für nicht länger als vierundzwanzig Stunden.

Was fühlen Genesende, wie ist ihr Zustand, welche Empfindungen entstehen bei ihnen?

An einem bestimmten Punkt der Gesundung kommt der Moment des vorbehaltlosen Vertrauens in die Genesung und eine stille, tiefe Erwartung. Genesende fühlen die Veränderung, ihre Zweifel verschwinden, als wollten sie sagen: »Na endlich!« Sie sehen sich schon als Gesunde, in ihrer Seele scheint ein Licht auf, das sich mit jedem Tag verstärkt. Dieses ganze Gefühlsspektrum der bevorstehenden Genesung und Verjüngung ist schwer zu beschreiben. Ich hoffe, dass Sie es bald selbst erleben und fühlen.

Im Bereich des kranken Organs entstehen wellenartige Empfindungen: Beim einen ist es Wärme, beim anderen Kälte, beim dritten ein Prickeln; auch ein Zucken oder Kribbeln ist möglich. Diese Empfindungen treten unwillkürlich auf. Wenn das Organ wieder normal zu funktionieren anfängt, entsteht dort ein angenehmes Jucken wie bei einer Wundheilung, manchmal schmerzt es auch, aber dies ist, wie alle anmerken, ein angenehmer Schmerz.

Den krankhaften Zustand verlässt man direkt nach dem Übungsstart, also wenn man sich die Methode aneignet. Dafür braucht der eine zwei bis drei Tage, der andere drei bis vier. Die Menschen sind verschieden.

Der Übungskurs, den mein internationales Team und ich mit unseren Gruppen durchführen, ist für zehn Tage gedacht. In diesem Zeitraum schafft es die Mehrheit der Teilnehmer, sich die Methode sowie die grundlegenden Übungen anzueignen, und dann setzt eine lawinenartige Regenerierung, Gesundung und Verjüngung des Organismus ein.

Bei autodidaktischem Vorgehen ist die Intensität etwas verringert, deswegen dauert das Erlernen der Methode nach Buch ungefähr vierzig Tage. Der Grund dafür ist, dass sich bei der Anleitung von Lehrern Schwierigkeiten leichter überwinden lassen, und die Erfolge der anderen einen anstacheln.

Am Ende jedes Zyklus vollziehen sich bei unseren Teilnehmern innerliche und äußerliche Veränderungen, manchmal sind sogar wir erstaunt über das, was sie in den Fragebögen angeben.

Wenn sie ihr Verhältnis zu sich selbst, zu ihren Missgeschicken und zur Umwelt überdenken, überwinden die Menschen nicht selten auch Erkrankungen, die sie über Jahrzehnte geplagt haben. Dies ist durch klinische Studien und Untersuchungen mithilfe äußerst exakter, moderner Geräte nachgewiesen. Unsere Freude ist in solchen Momenten groß.

Grundlegende Regeln, Gebote und Verbote

Da wir nun an einem Strang ziehen und vor uns ein gemeinsamer Weg liegt, sollten Sie die folgenden Punkte besonders beachten. Das selbstständige Training sollte erst nach dem Verständnis und der Akzeptanz dieser Bedingungen begonnen werden.

Verbote

1. Übereilen Sie nichts. In den ersten drei bis vier Tagen sollten Sie keine Schlüsse über sich, Ihre Fähigkeiten und diese Methode ziehen.
2. Gehen Sie Nörglern aus dem Weg. Hören Sie nicht auf andere. Denken Sie an das Sprichwort: Tausend Heiler bieten tausend Wege, und alle führen zum Tempel von Gesundheit und Jugend.
3. Während der Übungen sollten Sie nicht sprechen oder sich ablenken lassen.
4. Nicht zu empfehlen ist ein mechanisches Ausführen der Übungen, ein Training um des Trainings willen, ohne Sinn und Verstand. Das bringt nichts.

5. Überanstrengen Sie sich nicht. Eine Übung sollte nur bis zu einer leichten Ermüdung ausgeführt werden. Ein Anzeichen für ein falsches Vorgehen kann das Gefühl von Schwere im Kopf sein. In diesem Fall sollten Sie die Beanspruchung verringern.
6. Während des Übens dürfen Sie nicht dösen, Schläfrigkeit ist verboten.
7. Üben Sie nicht, wenn Sie müde und hungrig sind.
8. Für Faulheit und Passivität gibt es keine Ausrede.
9. Das wichtigste Verbot: Die Zeit der Genesung darf nicht endlos ausgedehnt werden.

Gebote

1. Beginnen Sie jeden Tag mit dem Gefühl von Lebensfreude, Glück und seelischem Aufschwung, verweilen Sie in diesem Zustand im Laufe des gesamten Tages und übertragen Sie ihn auf alle Menschen in Ihrer Umgebung. Wenn sich dieser Zustand nicht von selbst einstellt, vor allem in den ersten Tagen, schaffen und erhalten Sie ihn künstlich.
2. Bemühen Sie sich während des Trainings um »Gedankenlosigkeit«, damit Ihr Gehirn nichts analysiert, sich auf nichts fixiert, sich gegen nichts wehrt; damit es annimmt, aber nicht festhält. Befreien Sie Ihren Verstand von störenden Konventionen und Begrenzungen.
3. Konzentrieren Sie sich, um sich auf eine vollständige Genesung und Verjüngung einzustellen. Der Erfolg ist dem gewiss, der ihn erwartet. Denken Sie daran, dass sogar ein vorübergehender Misserfolg einen tieferen Sinn hat. Hier sagt Ihnen Ihre Intuition, dass Sie die Richtung wechseln müssen.
4. Verbannen Sie das Wort »Krankheit« aus Ihrem Bewusstsein. Wiederholen Sie so oft wie möglich gedanklich und

laut: »Ich bin gesund ... Ich bin glücklich ... Ich bin jung ...
Ich bin unverwundbar ... Ich schaffe alles ...«

5. Stellen Sie sich stets bildlich vor, wie Sie aussehen werden und wie Sie sich fühlen wollen.
6. Gehen Sie stets liebevoll und achtsam mit sich um. Schimpfen oder demütigen Sie sich nicht, auch nicht in Gedanken. Loben Sie sich für jeden kleinen Erfolg. Stellen Sie das Gefühl wieder her, der Herr Ihres Schicksals und Ihres Körpers zu sein und kein passiver Mensch, der Almosen und Hilfe von anderen erwartet.

Also, **unser Ziel ist körperliche und seelische Jugend**, die Verwirklichung des geistigen Potenzials, das die Natur in uns angelegt hat. Die Wiedererlangung der verlorenen Gesundheit ist ein Garant für Jugendlichkeit. Sie stellt sich dann von selbst ein.

Auf dieses Ziel muss etappenweise zugegangen werden, angefangen mit der Aneignung der Methode über das schrittweise gesteigerte Training.

Denken Sie daran: Die Genesung wird fast immer von sehr kurzen, vorübergehenden Verschlimmerungen der Krankheit begleitet. Zum Beispiel sind bei Bluthochdruck kurzfristige Krisen möglich, bei Nierensteinen eine Kolik. Doch wie gesagt, die Verschlimmerung ist von kurzer Dauer, sie zeigt den Beginn der Genesung an.

Diese Anzeichen bedeuten eine beginnende Wiederherstellung der normalen Funktionstüchtigkeit eines Organs:

- erhöhte Temperatur in diesem Bereich, möglicherweise eine leicht erhöhte Körpertemperatur
- ein leichtes, angenehmes Pulsieren
- Zuckungen, Prickeln, ein leichtes Brennen

- ein angenehmes Jucken wie bei der Wundheilung
- ein verstärktes Hungergefühl, gesteigerter Appetit und eine verbesserte Verdauungstätigkeit als Folge der Regeneration des Organismus und des Bedürfnisses nach weiterem »Baumaterial«
- ein erhöhtes Schlafbedürfnis
- bei rascher Normalisierung des Blutdrucks sind kurzzeitige Kopfschmerzen möglich.

Beim selbstständigen Arbeiten sollten Sie in der Zeit, in der Sie sich die Methode aneignen, also in den ersten sieben bis zehn Tagen, nicht länger als eine Stunde pro Tag üben, und an den folgenden Tagen nicht länger als dreißig bis vierzig Minuten. Geübt werden sollte drei- bis fünfmal in der Woche, wobei man sich zwei Tage hintereinander erholt. Später werden die Übungen je nach Indikation angewandt. Das Aufwärmen sollte nicht länger als fünfzehn Minuten dauern.

Das Prinzip »Des Guten ist es nie zu viel« trifft hier nicht zu. Dadurch verringert sich die Effektivität Ihrer Anstrengungen, es können auch Anzeichen eines Übertrainings auftreten, zum Beispiel Schlafstörungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen. Diese unangenehmen Empfindungen verschwinden, sobald die Belastung verringert wird.

Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, nehmen Sie die verordneten Medikamente weiterhin ein. Auf keinen Fall dürfen Sie eigenmächtig die Dosierung eines Medikaments verändern oder es absetzen, sondern nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt, und zwar vor allem bei Bluthochdruck oder der Einnahme hormoneller Präparate (zum Beispiel bei Diabetes oder Bronchialasthma). Deuten Sie eine rasche Verbesserung Ihres Befindens nicht als endgültige Heilung. Immer schön langsam! Das sollten besonders die Jüngeren beherzigen – sie sind ihrer Natur nach oft »Maximalisten«.

Lassen Sie uns nun noch einmal präzisieren, was zur Erlangung unseres Ziels zu tun ist – bis zur vollständigen Genesung und Verjüngung des Organismus:

1. Die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts mithilfe eines speziellen Trainings der Emotionen, Gefühle und Vorstellungskraft. Die Erlangung und lebenslange Beibehaltung von Selbstkontrolle.
2. Ein zielgerichtetes Training zur Erweckung und Wiederherstellung der Fähigkeit, den eigenen Organismus zu regenerieren und zu regulieren (zu verjüngen).
3. Ankurbeln von Mechanismen, die die Hindernisse auf dem Weg zur Gesundheit beseitigen.
4. Wiederherstellung der Widerstandsfähigkeit des Organismus:
 - Stärkung des Immunsystems
 - Normalisierung des Stoffwechsels
 - Wiederherstellung einer normalen Funktionsweise des Nervensystems und der Psyche
 - Normalisierung der Sexualität und der sexuellen Beziehungen
5. Korrektur und Harmonisierung der Sinnesorgane: Sehvermögen, Gehör, Geruchssinn.
6. Beseitigung der Folgen von Verletzungen, Operationen, Erkrankungen (Narben, Striemen, Verwachsungen, Dehnungsstreifen, das heißt Unterhautrissen, Pigmentflecken, ausgenommen sind Muttermale).
7. Verjüngung von Gesicht und Hals.
8. Ein Ziel setzen und es erreichen: in aller kürzester Frist (nicht mehr als anderthalb bis zwei Monate) die normale Funktion eines kranken Organs und des gesamten Organismus wiederherstellen.

9. Normalisierung des Körpergewichts.
10. Für Frauen: gynäkologische Selbstmassage (willkürliche Kontraktionen der Gebärmutter), für Männer: urologische Selbstmassage.

Bevor wir zur nächsten Lektion kommen, bitten wir Sie, folgende Verpflichtungen einzugehen.

Verpflichtungen

- Legen Sie sich ein Tagebuch zu, in dem Sie ab dem heutigen Tag bis zum Ende des Kurses kurz den Ausgangszustand und alle folgenden Veränderungen eintragen.

Das ist wichtig, um nichts zu vergessen. Versuchen Sie nicht, sich Ihren Zustand nur zu merken. Die Erfahrung zeigt, dass Schüler, wenn sie keine Aufzeichnungen machen, ihre Empfindungen zwei, drei Tage später durcheinanderbringen.

- Kontrollieren Sie jeden Morgen unbedingt den Zustand Ihres Morgenurins.

Urinieren Sie in ein sauberes Glas, notieren Sie Farbe, Transparenz, Menge, ob es einen Niederschlag gibt (dafür lassen Sie ihn zehn bis fünfzehn Minuten stehen). Schreiben Sie alles in Ihr Tagebuch.

- Morgens und abends führen Sie unbedingt Wasseranwendungen durch.

Wenn Sie morgens nicht duschen können, reiben Sie sich mit einem groben Handtuch ab, das nass und warm ist, bis die Haut sich rötet und ein brennendes Gefühl entsteht. Abends duschen Sie warm, das beruhigt und entspannt.

Das hilft dem Organismus vor allem in den ersten Übungstagen, wenn der Reinigungsmechanismus in Gang gesetzt wird, während des Trainings die großen Anforderungen zu bewälti-

gen. Wenn Ihre Leber oder Ihre Nieren nicht sonderlich gesund sind, kann Ihr Schweiß einen unangenehmen Geruch annehmen. Das spricht dafür, dass die Haut zunehmend eine Reinigungsfunktion übernimmt.

- Morgens trinken Sie auf nüchternen Magen bis zu einem Becher abgekochtes Wasser, ebenso abends vor dem Schlafengehen. Das Wasser sollte die Temperatur von warmem Tee haben. Das ist wichtig für die Normalisierung der Verdauungstätigkeit.

- Im Tagebuch formulieren Sie das Ziel. Ihr Ziel.

Zählen Sie keine Krankheiten und Diagnosen auf. Vergessen Sie das alles. Schreiben Sie in einer bejahenden Form, was Sie normalisieren müssen und wann.

Die Fristen können ausgehend davon gesetzt werden, dass unser Kurs für vierzig +/- fünf Tage gedacht ist (siehe Abschnitt »Programm für die selbstständige Arbeit«). Hier ein Beispiel: Innerhalb von zehn Tagen normalisiert sich (oder: normalisiere ich) mein Sehvermögen; innerhalb von acht Tagen normalisiert sich, bessert sich (oder: verbessere, normalisiere ich) die Funktion meiner Leber.

Teilen Sie sich die bevorstehende Arbeit in Etappen ein. Zum Beispiel, Etappe I – Aneignung der Methode, Starten des Reinigungsmechanismus. Das ist eine Vorbereitungsphase, aber für Sie die wichtigste. Sie ist das Fundament für alles, was Sie tun wollen. Etappe II – Aneignung der grundlegenden Übungen. Von diesem Tag an beginnt für Sie die Gesundung, eine lawinenartige Verbesserung. Etappe III – Festigung der Ergebnisse und Beginn der biologischen Verjüngung.

Achtung: Wer erfolgreich sein will, muss bei der Aneignung der Methode die Reihenfolge beachten, es darf keine Übung übersprungen oder hinzugefügt werden.

Und ein Letztes noch: Wählen Sie ein Ziel, das ein wenig höher und größer ist, als für Sie notwendig, dadurch verschaffen Sie Ihrem Organismus eine »Stabilitätsreserve«.

LEKTION 2

Programm

- I. Aufwärmen:
 - automanueller Komplex/Selbstmassage (Massage der bioaktiven Punkte am Kopf)
 - Übungen für die Arm- und Beingelenke
 - Übungen für die Wirbelsäule
- II. Augengymnastik
- III. Palmieren
- IV. Bildhaftes Atmen
- V. Atmen mit den Augen
- VI. Die Wahrnehmung der grundlegenden Empfindungen – Wärme (**W**), Prickeln (**P**), Kälte (**K**)
- VII. Vorbereitung zur Korrektur des Sehvermögens (Arbeit mit einer Briefmarke am Fenster, Arbeit mit einem Gegenstand)

Liebe Lernende!

Sie haben nun einen Komplex hocheffektiver Übungen vor sich, die speziell für das Training zur Verjüngung des Organismus ausgewählt wurden. Im Weiteren nennen wir sie »Aufwärmen«, denn sie stehen am Beginn jeder Lektion.

I. Aufwärmen

Zunächst massieren wir die wichtigsten bioaktiven Punkte am Kopf.

Die bioaktiven Punkte

Diese Auswahl von Akupunkturpunkten, mit denen jeder Mensch auch ohne eine spezielle Ausbildung arbeiten kann, hat ein Team des Instituts für Orientalistik der Akademie der Wissenschaften Usbekistans zusammengestellt und getestet. Wir zeigen Ihnen hier nun eine Auswahl der Punkte, die in ihrer Wirkung aber erstaunlich sind – davon werden Sie sich bald überzeugen können.

Wenn Sie zum Beispiel den Geruchssinn eingebüßt haben, werden Sie bei Stimulierung dieser Punkte schon in der ersten Minute wieder Gerüche wahrnehmen. Auch bei Kieferhöhlen- und Kehlkopfentzündungen, Schlaflosigkeit usw. kann man gute Ergebnisse erzielen.

Warum wirkt die Massage dieser Punkte auf die Funktion der Organe? Weil sich dort auf winziger Fläche viel mehr Rezeptoren befinden und mehr Zellen bioaktive Substanzen bilden als an anderen Stellen.

Die Größe der Punkte und ihre elektrischen Parameter verändern sich bei starken Wetterumschwüngen, im Schlaf und in Abhängigkeit vom Zustand des Organismus. In Extremsituationen, bei Krankheit und anderen Stresszuständen, kann sich ihr Durchmesser erheblich vergrößern – bis zu einem Zentimeter und mehr.

Die Massage der bioaktiven Punkte steht in Verbindung mit anderen Übungen, die ebenfalls nach äußerst strengen Kriterien ausgewählt wurden. In erster Linie handelt es sich dabei um Übungen für die Wirbelsäule.

Ganz ehrlich: Als wir diese geradezu lächerlich einfachen Übungen zum Rüstzeug wählten, nagte ein Würmchen des Zweifels an uns. Aber die Überraschungen ließen nicht lange auf sich warten.

Nehmen wir eine so weitverbreitete Krankheit wie Osteochondrose, eine Geißel der Stadtbewohner. Hier konnten wir in den letzten Jahren jenen, die unter Bandscheibenschäden litten, eine Heilung garantieren. Bei einer Umfrage zwei Jahre später zeigte sich, dass mehr als 90 Prozent der Betroffenen gar nicht mehr wussten, was Bandscheibenprobleme überhaupt sind. Sie machen morgens immer noch die Aufwärmübungen und trainieren fünfzehn bis zwanzig Minuten prophylaktisch die Wirbelsäule. Warum sind es nicht hundert Prozent? Weil es da noch den inneren Schweinehund gibt ...

Vergessen Sie nicht, dass Bandscheibenschäden zu Nervenschmerzen, Entzündungen der Nervenwurzeln und manchmal zu Skoliose führen. Auch die inneren Organe werden über Nervenkanäle gesteuert, die durch Ablagerungen und Verbiegungen verlaufen. So kommt es dann zu verschiedenartigen Kurzschlüssen, und die Kontrolle des zentralen Nervensystems über die Peripherie verschlechtert sich.

Schauen Sie sich Abb. 1 aufmerksam an. Wie Sie sehen, gibt es kein Organ, das nicht durch spezifische Nervenbahnen mit dem Rückenmark verbunden wäre. Sind die Nervenbahnen eingeklemmt, funktionieren die Organe schlechter, und das führt wiederum zu anderen Störungen – ein Teufelskreis.

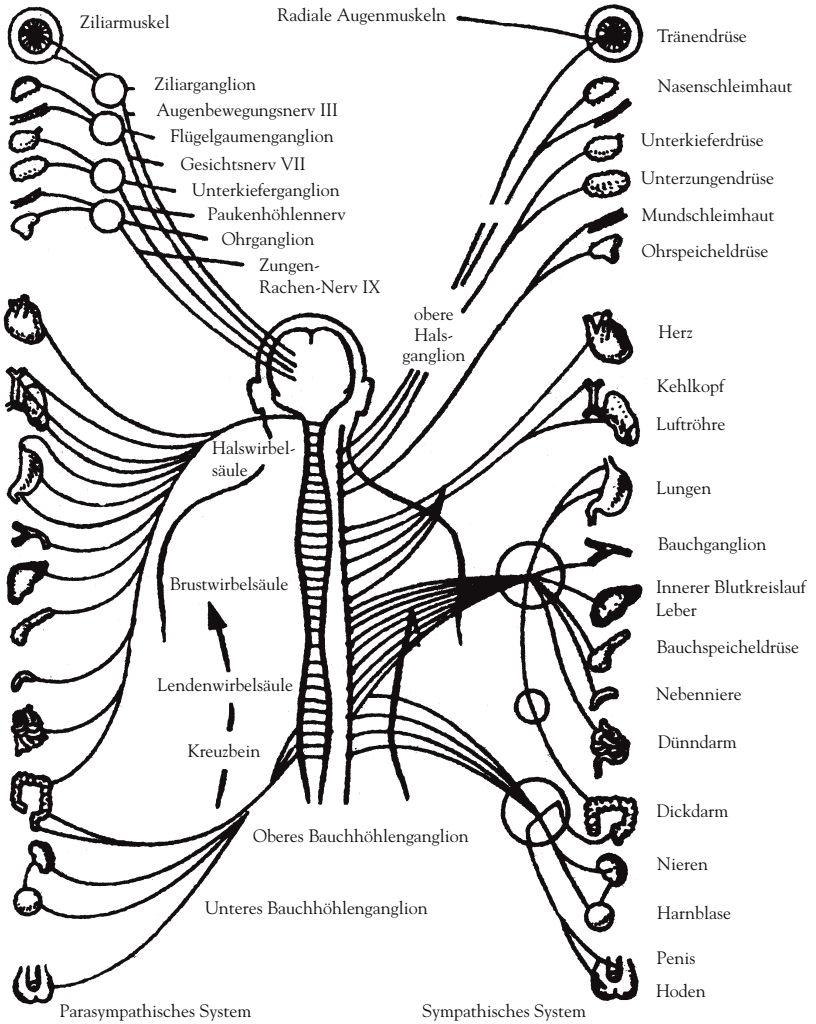


Abb. 1: Lage der bioaktiven Punkte

Beim Training der Wirbelsäule stießen wir auf ein Phänomen: Unsere Patienten wurden größer. Natürlich wächst der Mensch nicht durch die Übungen, aber die Wirbelsäule findet zu ihrer ursprünglichen Form und Biegsamkeit zurück, wenn sich die elastischen Bandscheiben regenerieren.

Der Vorzug dieser Methode besteht darin, dass die Therapie absolut ungefährlich ist. Keine Medikamente, keine Hilfe von außen, alles ist ganz einfach. Auf den ersten Blick werden Ihnen die Übungen bekannt vorkommen, wie einfache Morgengymnastik. Aber ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse – das sind nur äußerliche Ähnlichkeiten.

Und nun kommen wir zu den Übungen selbst. Vergessen Sie nicht: Sie sind zwar einfach, aber Sie sollten sich dabei nicht überanstrengen.

Automanueller Komplex

Punktmassage des Gesichts und des Kopfes

Wie massiert man die bioaktiven Punkte richtig?

Die Massage wird mit drei Fingern ausgeführt: dem Zeige-, dem Mittel- und dem Ringfinger (zwanzig bis fünfundzwanzig Bewegungen auf jedem Punkt). In Abb. 2 können Sie sehen, wie die Finger ausgerichtet sind. Es kann auch nur der Daumen benutzt werden. Abb. 3 zeigt, wie das geht.

Abb. 2: Fingerhaltung
bei der Massage
der bioaktiven
Punkte

