

Die fünf

Tibeter

TIBETISCHE VERJÜNGUNGSÜBUNGEN

1989 erzählte mir ein Freund, der sich mit ayurvedischer Medizin befaßte, von einem Buch, von dem er glaubte, daß es auch mich interessieren würde. Das betreffende Buch hatte den eher reißerischen Titel *Ancient Secrets of the Fountain of Youth* (Alte Geheimnisse des Jungbrunnens). Der Autor PETER KELDER erzählt von einem älteren britischen Offizier, der auf der Suche nach einem legendären tibetischen Lamakloster war, das seinen Mönchen und Lamas angeblich eine Methode lehrte, wie sie den Vorgang des Alterns verlangsamen und umkehren könnten. Der Autor begegnet dem Offizier, bevor dieser den »Jungbrunnen« findet, und schließlich ein weiteres Mal vier Jahre nachdem dieser ihn gefunden hatte. Kelder berichtet, wie erstaunt er war, als er die Verwandlung dieses ehemals älteren, ein wenig gebrechlichen Herrn in einen jünger aussehenden, kräftigen Mann sah.

Diese etwas phantastisch anmutende Geschichte mag manche Menschen ansprechen – mich sprach sie allerdings nicht an. Ich war jedoch neugierig auf die Übungen, die Kelder als die »fünf Riten« beschreibt.⁷ In seinem Buch *Inner Power: Secrets from Tibet and the Orient* nennt CHRISTOPHER S. KILHAM diese Übungen »die fünf Tibeter«.⁸ Nachdem ich nun diese Übungen während eines Zeitraums von sechs Jahren täglich gemacht habe, bin ich von ihrer verjüngenden Wirkung überzeugt. Freunde haben mir sogar gesagt, ich sähe jetzt jünger aus als vor sechs Jahren.

Viele Dinge, die als tibetisch bezeichnet werden, werden häufig als seltsam esoterisch eingestuft. Da diese Übungen aus dem Yoga stammen, könnte man vielleicht meinen, sie seien nur für Akroba-

ten geeignet. Dies ist aber glücklicherweise nicht der Fall. Die tibetischen Verjüngungsübungen – wie ich sie nenne – sind äußerst einfach. Wenn Sie natürlich an einer körperlichen Einschränkung leiden, sollten Sie vielleicht eine oder mehrere der Übungen abändern oder weglassen. Kelder berichtet in seinem Buch davon, daß der britische Offizier Kurse für alte und gebrechliche Menschen gab, bei denen ausgezeichnete Ergebnisse erzielt wurden. In manchen Fällen mußten die Übungen ein wenig abgeändert werden, aber mit etwas Übung konnten auch diese Menschen schließlich sämtliche Übungen gemäß der ursprünglichen Beschreibung durchführen. Unabhängig davon, wie alt Sie sind, dürften Sie in jedem Fall in der Lage sein, mit der Zeit die einzelnen Übungen wie empfohlen insgesamt bis zu 21mal durchführen zu können. Wie auch viele andere Übungsabläufe, denen ein eher spirituelles Verständnis unserer wahren Fähigkeiten zugrundeliegt, haben die tibetischen Verjüngungsübungen bei allen Konstitutionstypen eine positive Wirkung.

Über diese Übungen sagt Christopher Kilham:

»Die fünf Tibeter stimulieren die Chakras und ihre zugehörigen Nervengeflechte und Drüsen. Indem sie die psychischen Energien des Geist-Körpers ausgleichen, stärken sie das Immunsystem, fördern eine gute Übertragung im Nervensystem und führen zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt. Sie tonisieren und dehnen wichtige Muskelgruppen, so daß der Körper kräftig und beweglich wird.«⁹

Am besten ist es, wenn Sie diese Übungen morgens nach dem Aufstehen machen, sie können aber auch zu jeder anderen Tageszeit durchgeführt werden. Um diese Übungen insgesamt 21mal zu machen, benötigt man lediglich 10 Minuten. Sie eignen sich hervorragend dafür, morgentliche Antriebslosigkeit zu vertreiben, und werden ebenfalls zur Vorbereitung auf die Meditation empfohlen. Somit fördern sie das körperliche Wohlbefinden und kommen auch den spirituellen Übungen zugute.

Verjüngungs- übung Nr. 1

Bei der ersten Übung macht man Drehungen. In der Derwisch-Tradition des Sufismus ist die Kraft dieser Stimulationsübung bekannt. In diesem Zusammenhang werden durch die Drehbewegung die

Chakras und dadurch die endokrinen Systeme aktiviert. Die Energie, die durch die Drehungen aktiviert wird, ist die Voraussetzung dafür, daß alle anderen Übungen dieser Übungsreihe wirken können.

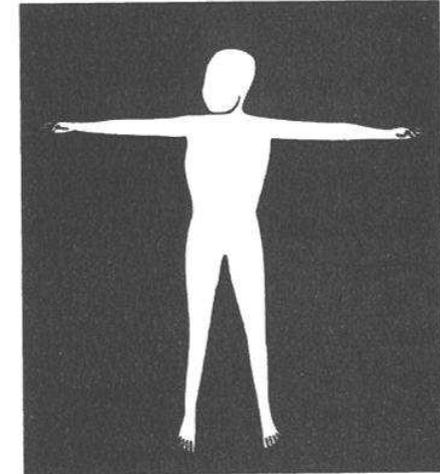
Es ist ganz natürlich, daß einem von den Drehungen schwindlig wird. Dies ist ein Zeichen für einen gesunden Vestibularapparat. Sie brauchen sich deshalb also keine Sorgen zu machen. Außerdem sollten Sie wie bei allen diesen Übungen langsam

beginnen. Fangen Sie mit sieben Drehungen an, und steigern Sie sich allmählich, bis Sie insgesamt 21 Drehungen schaffen.

SCHRITT 1: Stehen Sie aufrecht und strecken Sie Ihre Arme mit gestreckten Fingern und mit den Handflächen nach unten seitlich nach außen. Halten Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe – nicht höher und nicht niedriger. Dies trägt dazu bei, daß möglichst viel an *Chi*, an Lebenskraft, aktiviert wird. Lassen Sie Ihre Zungenspitze am Gaumen ruhen, direkt hinter den Zähnen. Dies ist zwar in der Literatur nicht angegeben, trägt aber dazu bei, daß mehr Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit entlang der Wirbelsäule fließt, so daß die Wirkung der Übung verstärkt wird. Außerdem wird hierdurch der in Sanskrit als *Brahma-randra* bezeichnete Scheitelpunkt des Schädels aktiviert, so daß wiederum mehr psychische und spirituelle Energie in den Körper gelangen kann.

Um dem Schwindelgefühl entgegenzuwirken, sollten Sie, bevor Sie sich zu drehen beginnen, einen Punkt vor Ihnen mit den Augen fixieren. Am Ende einer jeden Drehung sollten Ihre Augen zu demselben Punkt zurückkehren.

Drehen Sie sich im Uhrzeigersinn in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit. Dies bedeutet, daß bei der Bewegung zuerst der rechte Arm nach hinten geht, während der linke Arm nach vorne kommt.

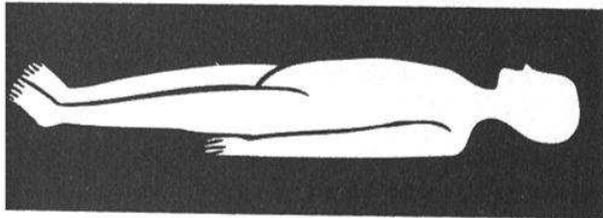


**Verjüngungs-
übung Nr. 1:
Drehungen**

SCHRITT 2: Wenn Sie die Drehungen beendet haben, stützen Sie die Arme auf den Hüften auf. Atmen Sie zwei- bis dreimal durch die Nase ein und durch den Mund aus. Legen Sie sich anschließend auf den Rücken, und legen Sie die Arme mit den Handflächen nach unten seitlich neben den Körper. Dies ist die Haltung, in der die Verjüngungsübung Nr. 2 beginnt. Gleichzeitig wird durch die Handhaltung mit den Handflächen nach unten auch das Schwindelgefühl verringert.

Verjüngungs- übung Nr. 2

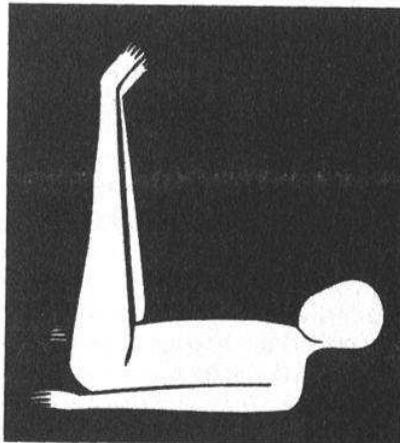
Die Verjüngungsübungen Nr. 2 bis 5 sollten am besten auf einer weichen Unterlage durchgeführt werden, d. h. auf einem Teppich oder einer Gymnastikmatte.



Übung Nr. 2:
Schritt 1

SCHRITT 1: Wie am Ende von Übung Nr. 1 beschrieben, beginnen Sie die Übung Nr. 2 in der Rückenlage mit den Armen neben dem Körper und den Handflächen nach unten.

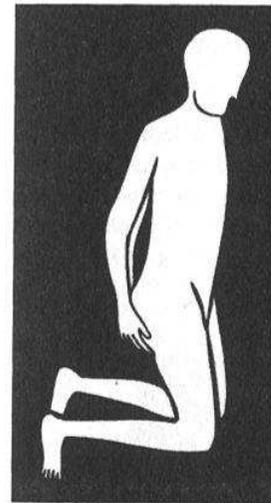
SCHRITT 2: Heben Sie beim Einatmen den Kopf an, so daß das Kinn die Brust berührt, und heben Sie gleichzeitig die Beine, so daß sie senkrecht zum Boden sind. Es ist gut, wenn die Beine die senkrechte Position etwas überschreiten, Sie sollten in jedem Fall jedoch versuchen, die Beine so gerade wie möglich zu halten. (Wenn Ihnen dies Mühe bereitet, beugen Sie die Knie so weit, wie das für Sie hilfreich ist. Mit der Zeit werden Ihre Rücken- und Bauchmuskeln kräftiger, so daß Sie diese Übung mit geraden Bei-



Übung Nr. 2:
Schritt 2

nen ausführen können.) Atmen Sie anschließend aus, und senken Sie den Kopf und die Beine wieder gleichzeitig zum Boden ab. Entspannen Sie alle Ihre Muskeln für einen Moment, und wiederholen Sie die Übung anschließend.

Nach den Drehungen von Übung Nr. 1 liegt der Schwerpunkt aller anderen Verjüngungsübungen auf dem Dehnen und Biegen der Wirbelsäule. In der Yoga-Tradition wird dies als verjüngend betrachtet. Bei der Übung Nr. 2 werden die Halswirbelsäule und die Lendenwirbelsäule gedehnt. Durch das Anheben der Beine wird auch der Kreuzbein-Pumpmechanismus aktiviert. Hierdurch wird der Fluß der Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit durch die gesamte Wirbelsäule verbessert. Dies hat eine positive Wirkung auf das gesamte Nervensystem und verbessert die Zirkulation in sämtlichen inneren Organen, insbesondere im Bauchraum.



Übung Nr. 3: Schritt 1

SCHRITT 1: Warten Sie nach Übung Nr. 2, bis Ihr Atem wieder zu einem normalen entspannten Rhythmus gefunden hat. Gehen Sie dann in den Kniestand, wobei die Knie ungefähr eine Faustbreit voneinander entfernt und die Zehen aufgestellt sein sollten. Fassen Sie mit den Händen Ihre Oberschenkel von hinten genau unterhalb des Pos. Ziehen Sie das Kinn an die Brust.

SCHRITT 2: Beugen Sie den Kopf beim Einatmen soweit wie möglich nach hinten, heben Sie den Brustkorb und ziehen Sie die Schultern nach hinten, so daß der obere Teil der Wirbelsäule gewölbt ist. Bewegen Sie beim Ausatmen den Brustkorb und die Schultern in eine natürlichere Haltung

zurück, und lassen Sie das Kinn wieder auf der Brust ruhen. Wiederholen Sie die Übung. (Denken Sie daran, daß die Zungenspitze am oberen Gaumen ruhen sollte.)

Verjüngungs- übung Nr. 3



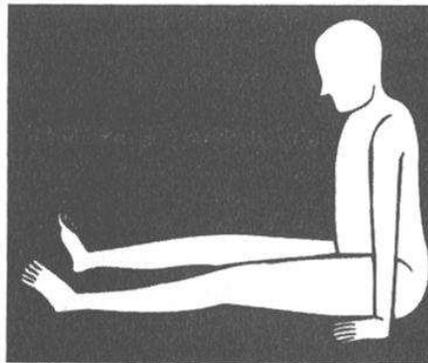
Übung Nr. 3:
Schritt 2

Diese Übung aktiviert die Energie-
wirbel – die Chakras – und die
endokrinen Drüsen im Hals und
im Brustkorb: die Schilddrüse, die
Nebenschilddrüse und die Thymus-
drüse. Das Wölben der Wirbel-
säule stimuliert den Armplexus am
Halsansatz und stärkt dadurch die
Arme und die Schultern; außerdem
wird hierdurch die Blutzufuhr zu
den Lungen, zum Herzen und zum
Brustraum gesteigert.

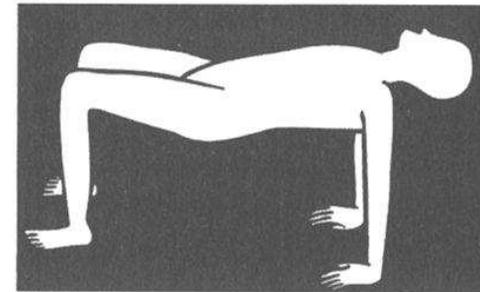
Verjüngungs- übung Nr. 4

SCHRITT 1: Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, wobei die Füße ungefähr 30 Zentimeter voneinander entfernt sein sollten. Stützen Sie die Arme seitlich neben dem Körper ab, so daß die Hände mit den Handflächen nach unten neben dem Po auf dem Boden ruhen und die Finger in Richtung Füße zeigen. Das Kinn berührt wieder das Brustbein.

SCHRITT 2: Heben Sie den Po beim Einatmen vom Boden ab und lassen Sie den Kopf nach hinten fallen. Bei dieser Bewegung sollte sich Ihr Körper schließlich in einer Haltung befinden, in der die Knie im rechten Winkel gebeugt sind, wobei die Fußsohlen ganz den Boden berühren,



Übung Nr. 4: Schritt 1



Übung Nr. 4:
Schritt 1

Bauch und Brust-
korb sich parallel
zum Boden befin-
den, die Arme
gerade ausgerich-
tet sind und der
Kopf nach hinten
fällt, so daß Sie
das, was hinter
Ihnen ist, auf
dem Kopf stehend

sehen. (Diese Haltung entspricht der Yoga-Haltung »Tisch« im Hatha-Yoga.) In dieser Haltung halten Sie den Atem an und spannen Sie alle Muskeln an – die Arme, die Beine, den Po, den Bauch und den Brustkorb. Beim Ausatmen entspannen Sie alle Muskeln und gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück, die in der Zeichnung zu Schritt 1 dargestellt ist. Wiederholen Sie die Übung sooft Sie möchten, bis Sie sie schließlich insgesamt 21mal schaffen.

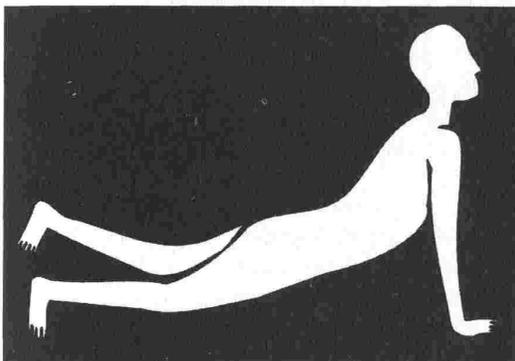
Diese Stellung ist anstrengend und hat enorme positive Wirkungen. Die Muskeln und Organe des Bauchbereichs werden gestärkt, der Bereich des Sonnengeflechts wird mit Energie versorgt, und die Lebenskraft wird durch das isometrische Anspannen tief in den Körper geleitet.

Bei dieser Übung sollte auf eine regelmäßige und ausgeglichene Atmung geachtet werden. Wenn Sie außer Atem sind, machen Sie zwischen den Wiederholungen eine Pause. Zwei andere Probleme, über die bei dieser Übung immer wieder berichtet wird, sind Schmerzen in den Schultern und die Unfähigkeit, den Rumpf in die parallele Position zu bringen. Was die Schmerzen in den Schultern während oder nach der Übung betrifft, so sind sie – sofern Sie nicht an spezifischen Schulter- oder Oberarmbeschwerden leiden – eine förderliche strukturelle Anpassung an die Übung. Falls diese Schmerzen länger als drei Wochen anhalten, sollten Sie sich jedoch an einen Arzt oder an einen Heilpraktiker wenden. Menschen mit Schulterbeschwerden können feststellen, daß diese Übung, wenn sie weniger häufig wiederholt wird, eine schnellere Heilung bewirkt. Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, den Rumpf in die parallele Position zu bringen, so ist dies häufig auf schwache Bauchmuskeln und schwache Muskeln im unteren Rückenbereich zurückzuführen. Versuchen Sie, den Rumpf so

weit wie möglich anzuheben. Beim Yoga heißt es, daß Sie langsam Fortschritte machen, wenn Sie sich bei der Durchführung einer bestimmten Haltung, Bewegung oder Übung vor Ihrem inneren Auge vorstellen, wie Sie sich in die perfekte Stellung bewegen. *Dieser Rat gilt für alle Arten von Körperübungen.*

Verjüngungs- übung Nr. 5

Diese Übung ist mit der Yoga-Haltung »Hund« im Hatha-Yoga verwandt, mit dem Unterschied, daß die Verjüngungsübung dynamischer ist als die Yoga-Haltung.



**Übung Nr. 5:
Schritt 1 (bei der
abgeänderten
Form sind die Knie
am Boden)**

SCHRITT 1: Begeben Sie sich in eine Stützhaltung, bei der sich die Hände und Füße jeweils in einem Abstand von ungefähr 60 Zentimeter befinden. Die Zehen sind nach oben gebogen und der Rücken hängt durch, so daß Sie nach vorne sehen. Arme und Beine sollten gerade sein. Der Körper wird lediglich von den Händen und den Zehen gestützt. Beine und Hüften sollten nicht den Boden berühren.

SCHRITT 2: Senken Sie beim Einatmen den Kopf und heben Sie den Po, so daß Sie zwischen Ihren Beinen hindurchsehen. Der Po sollte weiter oben sein als der Rest des Körpers. Gehen Sie beim Ausatmen wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung.

**Übung
Nr. 5:
Schritt 2**

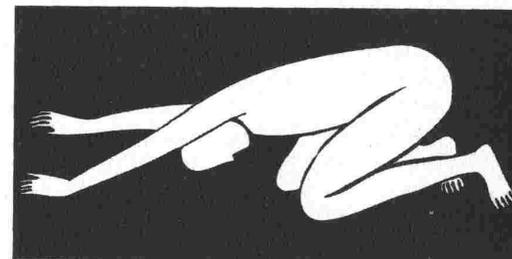


Das Wölben der gesamten Wirbelsäule in dieser Übung stärkt das Immunsystem und verjüngt die Nerven in der Wirbelsäule. Außerdem werden die Arme und die Beine gekräftigt.

Diese Haltung kann für Menschen mit schwachen Bauchmuskeln oder schwachen Muskeln im unteren Rückenbereich Schwierigkeiten bereiten. Für diese Menschen ist eine abgeänderte Form dieser Übung hilfreich, die im folgenden beschrieben ist. Stellen Sie sich wieder bildlich vor, wie Sie die Übung so perfekt wie möglich durchführen.

SCHRITT 1: Ihre Ausgangsstellung entspricht ungefähr der Position in Schritt 1 der unveränderten Übung, nur sind hier die Knie am Boden.

SCHRITT 2: Beugen Sie die Knie und bewegen Sie den Po nach hinten, während sich die Arme strecken und der Kopf sich zum Boden senkt.



**Übung Nr. 5:
abgeänderter
Schritt 2**

SCHRITT 3: Kehren Sie zu der Ausgangsstellung des abgeänderten Schritts 1 zurück, und wiederholen Sie die Übung.

Wenn Sie diese abgeänderte Übung eine Weile gemacht haben, können Sie ausprobieren, ob Sie inzwischen kräftig genug sind, um einige Wiederholungen der ursprünglichen Übung zu machen. Nach der Übung Nr. 5 stellen Sie sich aufrecht hin, mit den Händen an den Hüften, und atmen Sie einige Male durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Entspannen Sie den ganzen Körper. (Diese Entspannung wurde bereits nach der Durchführung von Übung Nr. 1 empfohlen und kann auch nach jeder der einzelnen Übungen gemacht werden.)

In dem Buch *Ancient Secrets of the Fountain of Youth* erklärt der britische Colonel in seinen Unterweisungen, daß diese Übungen den Alterungsprozeß verlangsamen und verjüngend wirken, indem sie die Drehung der Chakras, der psychischen Wirbel im Körper, normalisieren:

»Die tatsächliche positive Wirkung der Riten beruht auf der Normalisierung der Drehgeschwindigkeit der Energiewirbel. Sie bewirken, daß die Wirbel sich mit einer Geschwindigkeit drehen, die für eine starke und gesunde Person im Alter von, sagen wir einmal 25 Jahren angemessen ist.«

»Bei einer solchen Person«, erklärt der Colonel, »drehen sich alle Wirbel mit der gleichen Geschwindigkeit. Wenn Sie hingegen die Energiewirbel einer durchschnittlichen männlichen oder weiblichen Person mittleren Alters sehen könnten, würden Sie sofort feststellen, daß einige der Wirbel beträchtlich langsamer geworden sind. Jeder der Wirbel würde sich mit einer anderen Geschwindigkeit drehen, und sie würden nicht harmonisch zusammenarbeiten. Die langsameren Energiewirbel würden Nervosität, Ängstlichkeit und Erschöpfung verursachen. Also werden eine gestörte Gesundheit, der Zerfall und die Alterung des Menschen durch den anormalen Zustand der Energiewirbel hervorgerufen.«¹⁰

Die Erklärung des Colonel stimmt mit der Beschreibung des feinstofflichen Geist-Körpers überein, der in Yoga- und Tantra-Texten beschrieben wird. Wenn Sie diese Übungen durchführen, werden Sie sich jedoch von deren Wirksamkeit selbst überzeugen können.

Verjüngungs- übung Nr. 6

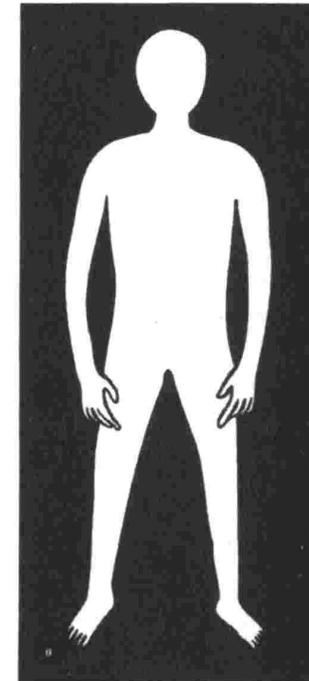
In den Tantras der Heilkunde und in der Literatur über fortgeschrittene Meditation werden die feinstofflichen psychischen Kanäle und Fluide ausführlich beschrieben, die den Körper durchströmen und Gesundheit und die geistige Bewußtheit erhalten. Einer der wesentlichen Faktoren, die zur Alterung beitragen, ist eine Verschlechterung und ein Verlust der Funktionen der Kanäle und eine Vergeudung dieser feinstofflichen Substanzen. Der männliche Samen und die Orgasmusflüssigkeit der Frauen sollen dieses Fluidum besitzen, wobei dessen ständige Abgabe schädlich für die Vitalität ist, die für eine konsequente spirituelle Lebensweise benötigt wird.

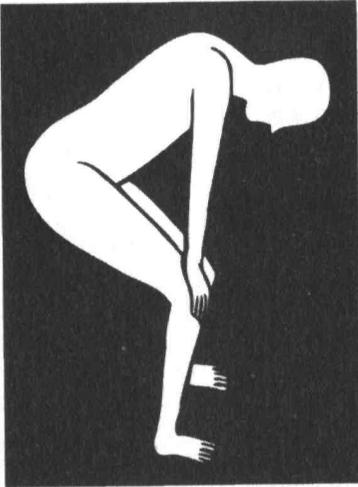
Im hinduistischen und buddhistischen Tantra sowie im chinesischen Taoismus wird Wert darauf gelegt, daß dieses Fluid zurückgehalten wird, indem eine Freisetzung beim Orgasmus vermieden wird. Sexuelle Enthaltsamkeit ist eine Möglichkeit, dies zu erreichen. Diese drei Traditionen kennen jedoch auch Methoden, mit denen der Drang zur Ejakulation oder zur Sekretion von Orgasmusflüssigkeit gehemmt werden kann. In den taoistischen

Büchern von MANTAK CHIA sind diese Methoden beschrieben. Diese Methoden sollen die Genitalien und die Nieren stärken und es den Menschen ermöglichen, beim Geschlechtsverkehr entspannt und konzentriert zu bleiben und die Beherrschung über den Körper nicht zu verlieren. In der Ayurveda-Literatur werden Verjüngungspulver und -säfte aufgeführt, die verwendet werden können, um die Energie teilweise zurückzugewinnen, die verlorengeht, wenn eine Zurückhaltung des Fluidums nicht vollständig erreicht wird. Es ist einleuchtend, daß diese Methoden sowohl Erfahrung als auch Geduld erfordern. Uns westlichen Menschen fehlt es noch sehr an Orientierung, wenn es darum geht, die Dynamik der sexuellen Energie und die Methoden zu verstehen, mit denen diese nutzbringend kanalisiert werden kann. Auf dieses Thema wird im Kapitel »Richtiges Verhalten« näher eingegangen.

Die Verjüngungsübung Nr. 6 stellt eine Methode dar, mit der die Vitalität der Geschlechtsorgane und -fluide vom Genitalbereich in den ganzen Körper hochgezogen wird. Der in dem Buch von Kelder erwähnte Colonel nennt diese Übung zwar im Zusammenhang mit Enthaltsamkeit, Christopher Kilham schreibt jedoch, daß sie auch sehr gut dafür geeignet ist, die Fähigkeit zu entwickeln, das Fluidum zurückzuhalten und die sexuelle Erregung und Energie beim Geschlechtsverkehr umzuleiten. Ich stimme ihm hierbei zu und empfehle gleichzeitig, daß man sich zeitweise in Enthaltsamkeit üben sollte und dabei diese Übung einsetzen kann, um mit dem körperlichen Begehren umzugehen, wobei es sowohl um die Umwandlung sexueller Frustration als auch um die Stärkung der psychischen Zentren für spirituelle Zwecke oder für das normale Alltagsleben geht.

SCHRITT 1: Stehen Sie aufrecht mit den Füßen gerade nach vorne, wobei die Füße in schulterbreitem Abstand



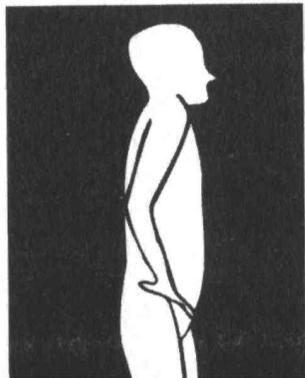


voneinander stehen sollten. Lassen Sie die Zungenspitze am oberen Gaumen ruhen. Atmen Sie ein.

SCHRITT 2: Beugen Sie sich beim Ausatmen in der Taille, so daß die Hände kurz oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln ruhen. Zu diesem Zeitpunkt haben Sie sämtliche Luft aus den Lungen so vollständig wie möglich ausgeatmet.

SCHRITT 3: Richten Sie sich auf, ohne einzuatmen, und legen Sie die Hände auf die Hüften. Drücken Sie mit den Händen von oben auf die Hüften, und ziehen Sie die Schultern hoch. Ziehen Sie gleichzeitig alle Muskeln im Bauch und im Unterleib hoch. Wenn Sie ein Hochziehen von den Genitalien aus spüren, ist das noch besser. Richten Sie den Blick weiterhin nach vorne.

Wenn Sie den Atem nicht mehr länger anhalten können, atmen Sie ein und entspannen Sie den ganzen Körper. Atmen Sie einige Male ein und aus, damit sich die Atemgeschwindigkeit wieder normalisiert. Wiederholen Sie anschließend die Übung. Bei dieser Übung sind nur drei bis fünf Wiederholungen notwendig.



Abschließend kann gesagt werden, daß die tibetischen Verjüngungsübungen für alle sieben Konstitutionstypen ausgezeichnet geeignet sind. Die Übungen müssen vielleicht etwas abgeändert werden, und es kann eine Weile dauern, bis man die gewünschte Anzahl an Wiederholungen schafft. Haben Sie Geduld mit sich. Wenn man bedenkt, wie kurz und einfach dieser Übungsablauf ist, sind die körperlichen, psychischen und spirituellen Wirkungen dieser Übungen wirklich enorm.