

Barbara Simonsohn

RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH

Łatwe ćwiczenia
dla długowieczności w zdrowiu,
zachowania witalności i bystrości umysłu



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-892-5

Tytuł oryginału: *Die 5 „Tibeter” ganz einfach. Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit*

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Die 5 »Tibeter« ganz einfach
Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Czuć się w swoim ciele jak w domu

Czy pamiętasz jeszcze swoje dzieciństwo? To, jakiej radości doświadczałeś wówczas, będąc w swoim ciele? Jak niepoahomowaną energię odczuwałeś? Miałeś jeszcze wówczas bezpośredni kontakt ze źródłem siły, która drzemie w każdym z nas – także jeszcze w tobie jako dorosłym.

Ciało nosi w sobie ukrytą mądrość, którą możemy dostrzec i wykorzystać, aby podwyższyć jego wibracje i doświadczyć młodszej siły. Ćwiczenia z tej książki pozwolą ci „zamieszkać” we własnym ciele i napęlić je świadomością. Jest to możliwe, ponieważ ciało nie jest czymś sztywnym, ale zmienia strukturę zależnie od tego, jakie energie i o jakich częstotliwościach przez nie przepływają. Decydujące jest to, jak przepuszczalni jesteśmy dla tych wibracji. Wzór Einsteina $E = mc^2$ oznacza, że wszystko jest energią, także coś tak materialnego, jak nasze ciało, tylko o innych wyższych bądź niższych wibracjach. Normalnie ciało składa się

z najwolniejszych, a przez to najniższych częstotliwości. Uczucia wibrują szybciej, myśli jeszcze szybciej – mamy bądź co bądź od 20 000 do 60 000 myśli dziennie! – a jeszcze subtelniejsze są wyższe poziomy świadomości, poczynając od intuicji. Kiedy wznosimy naszą świadomość, na przykład dzięki praktyce medytacji albo reiki, doświadczamy tego, że także nasze ciało ma znacznie większe możliwości, niż dotąd myśleliśmy i marzyliśmy. A gdy zmieniamy ciało, zmienia się też nasza świadomość. Pięć rytuałów tybetańskich sprawia, że lepiej się czujemy i niezależnie od wieku doświadczamy młodzieńczego wigoru – i owszem, te ćwiczenia przedłużają nawet życie. Praktykując je, napełniasz ciało, a zarazem całą swoją istotę, światłem i miłością.

Aby móc zakosztować wszystkich możliwości i pełnego potencjału naszego wspaniałego życia, skorzystajmy z mądrości dawnych mistrzów. Jeśli darzymy nasze ciało uwagą i szacunkiem, daje nam ono to, czego naprawdę potrzebujemy do spełnionego życia.

Pięć rytuałów tybetańskich zdziałało prawdziwe cuda dla tak wielu osób, że uważam je za dar niebios dla zestresowanych ludzi naszych czasów, którzy są często wyobcowani wobec własnego ciała, a przez to wobec samego siebie.

Człowieka od zarania dziejów fascynowało marzenie o wiecznej młodości. W naszej kulturze ludzie młodzi są nieomal obiektem czci. Dlatego chcielibyśmy aż do końca życia promieniować młodzieńczą witalnością. Młodzieńczość oznacza atrakcyjność, lekkość, energię i entuzjizm (co znaczy dosłownie „ożywienie boską energią”). Małe dzie-



ci urzekają nas autentycznością, wybuchami entuzjazmu, ciekawością, głodem wiedzy i radością życia.

A gdyby tak udało nam się zachować tę lekkość i werwę? To możliwe! Ale tylko wtedy, kiedy ciało od wewnątrz promieniuje zdrowiem i wigorem. Nie zastąpią tego makijaż, botoks i szykowne ciuchy. Naturalnie kiedyś pojawią się zmarszczki i siwe włosy. Nasze ciało może jednak zawsze jeszcze emanować wdziękiem i godnością, a do tego elegancją dojrzałej mądrości i delikatności, których brakowało nam za młodych lat. Musimy tylko otworzyć się na energię, która wszystko przenika, daje życie i witalność.

Zwykle witalność zmniejsza się wraz z wiekiem. Cały system organizmu stopniowo się psuje. Utrudnia to przepływ siły życiowej przez czakry i meridiany, o ile nie podejmiemy jakichś środków zaradczych. W efekcie mniej sygnałów przebiega między synapsami w mózgu, gruczoły ograniczają produkcję hormonów, a narządy i stawy zostają obciążone kwaśnymi odpadkami metabolicznymi i krystalicznymi złoгами*.

Rosnące zanieczyszczenie organizmu nie tylko ogranicza aktywność fizyczną, ale też pozbawia umysł elastyczności. Pięć rytuałów tybetańskich oraz inne ćwiczenia zaprezentowane w tej książce przekształcają energię organizmu, tak że energia życiowa nagle ponownie swobodnie tryska, ożywiając ciało i umysł. Znikają blokady energetyczne, które w przeciwnym razie mogłyby z czasem powodować choroby.

Znam ludzi z mojego otoczenia, którzy na starość nawet zwiększyli swoją witalność i charyzmę. Łączy ich to, że także w zaawansowanym wieku pozostają aktywni fizycznie i umysłowo.

* Objawy takiego „zamulenia” i środki zaradcze omówiłam szczegółowo w moich książkach *Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu*, Wydawnictwo Vital, 2017 oraz *Das basische Prinzip*, Mankau 2019.

ĆWICZENIE

Napełnienie ciała świadomością

Położ się lub usiądź wygodnie. Najpierw podziękuj swojemu ciału za to, jaką wspaniałą pracę wykonuje dla ciebie każdego dnia, rok po roku, i jak różnorodne doświadczenia umożliwia.

Następnie w myślach przejdź przez poszczególne części ciała, posyłając wszędzie światło świadomości. Twoje ciało czeka na to i będzie ci za to wdzięczne. Jeśli podczas tej podróży świadomości zauważysz gdzieś ciemne miejsca, wdychaj w nie światło, aż się rozpromieni.

To ćwiczenie wzmacnia układ odpornościowy i sprzyja detoksacji. Najlepiej wykonywać je każdego wieczoru przed snem. Zajmuje tylko od pięciu do dziesięciu minut. Twoje oddychanie i bicie serca prawdopodobnie staną się wolniejsze, łatwiej więc zaśniesz.



ĆWICZENIE

Moje ciało to mój najlepszy przyjaciel

Kochasz swoje ciało? Jesteś z nim związany i czujesz się w nim „jak w domu”? Im bardziej jesteś z nim zaprzyjaźniony, tym swobodniej przepływa przez organizm siła życiowa, ponieważ blokady energetyczne ulegają rozproszeniu. Czy możesz sobie wyobrazić, że już nigdy nie będziesz znowu czuć się oddzielony lub samotny, bo twoje ciało stało się twoim najlepszym przyjacielem?

Gładź się i masuj. Fizyczny dotyk działa uzdrawiająco, a masowanie to obok gładówki najstarsza metoda lecznicza ludzkości. Sam znasz potrzeby swojego ciała znacznie lepiej niż ktokolwiek inny i w każdej chwili zauważasz, co ci dobrze robi. Dlaczego miałbyś doświadczać troski i czułości tylko z zewnątrz?*

Zmysłowość to nie to samo co seksualność, choć także seksualność stanowi piękną możliwość uczczenia ciała. Po prostu zacznij! Nie ma możliwości, abyś coś zrobił nieprawidłowo. Daj wyraz zdrowej miłości do siebie poprzez samoleczenie. Dotykanie siebie z czułością jest po prostu poruszające.



* To, jak dzięki automasażowi można skutecznie samemu uwolnić się od zanieczyszczeń i kwasów, opisałam i zilustrowałam szczegółowo w mojej książce *Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu*.



Pięć rytuałów i ich wykonanie

Piszę tę książkę w miejscowości Sehestedt nad zatoką Jadedbusen. Właśnie poznałam dziewczynę o imieniu Alina, która na placu zabaw ćwiczyła na drążku. Poszłam w jej ślady, a potem zajęliśmy się jogą i pięcioma rytuałami tybetańskimi. Alina zapytała mnie, ile mam lat. Przyznałam, że sześćdziesiąt trzy. „Ależ jesteś gibka jak na swój wiek”, skomplementowała mnie.

Dzięki silnemu i elastycznemu ciału pięć rytuałów mogła wykonać od razu, tylko w pompkach i brzuskach byłam od niej lepsza. Gibkość zachowuję właśnie dzięki tym ćwiczeniom z Himalajów. Aby uzyskać jeszcze większą siłę mięśniową, chodzę do studio, gdzie ćwiczysz metodą Kiesera. Czy wiesz, że u człowieka w wieku siedemdziesięciu lat czterdzieści procent masy mięśniowej zostaje przekształcone w tkankę łączną lub tłuszczową, jeśli się temu nie przeciwdziała? Dlatego robienie czegoś dla naszych mięśni i ścię-

gien, na przykład ćwiczenie pięciu rytuałów, powinno być rzeczą równie oczywistą, jak mycie zębów.

Cierpię na skoliozę, czyli boczne skrzywienie kręgosłupa, prawdopodobnie już od urodzenia. Dawniej zdarzało się, że nie wiedziałem, jak mam siedzieć, by nie odczuwać bólu. Niekiedy chodziłam wykrzywiona z bóleści. Dzięki pięciu rytuałom wszystko to należy już do przeszłości! Jeśli przez kilka dni opuszczę te ćwiczenia – zdarzało mi się to z powodu presji czasu – od razu zgłaszają się moje plecy z przekazem: „poćwicz to, wtedy wszystko znów będzie dobrze!”. Te ćwiczenia rozciągają kręgosłup, dzięki czemu przestrzenie międzykręgowe są lepiej zaopatrywane w substancje odżywcze i płyny, wzmacniają też muskulaturę pleców, przede wszystkim prostowników grzbietu. Dlatego ten sukces jest zrozumiały. Jeśli te proste ruchy będziesz wykonywać codziennie przez co najmniej cztery tygodnie, dobre efekty na wszystkich poziomach stają się praktycznie zauważalne. Wtedy zapewne już przez całe życie nie zechcesz z tego zrezygnować.



Ćwiczenia ułożono w sensowną sekwencję, dlatego należy je wykonywać w zalecanej kolejności. Pobudzają one przepływ energii przez czakry. Ożywia to przyporządkowane im nerwy, narządy i gruczoły. Rytuały te wzmacniają całe ciało i sprawiają, że stajemy się bardziej giętki i sprężyści. Są przy tym proste i nie wymagają żadnej wcześniejszej wiedzy ani specjalnych umiejętności.

Najlepsza pora

Najlepiej ćwiczyć rano przed wzięciem prysznicza albo po nim. Jeśli chcesz, możesz dodatkowo powtórzyć całą sekwencję wczesnym wieczorem albo przynajmniej wykonać krótką rundkę o mniejszej liczbie powtórzeń. Jeśli jednak będziesz ćwiczyć tuż przed snem, może się zdarzyć, iż tak cię to rozbudzi i napełni energią, że przez pewien czas nie będziesz w stanie zasnąć. Najlepsze wyniki uzyskuję ćwicząc zarówno rano, jak i wczesnym wieczorem. Dzięki porannej praktyce przez resztę dnia jestem bardziej odporna psychicznie i fizycznie. Ponieważ mam bardzo niskie ciśnienie krwi, pobudzam sobie krążenie właśnie za pomocą pięciu rytuałów, a potem naprawdę mam ochotę rozpocząć dzień. Zauważyłam, że jeśli wykonuję te ćwiczenia po raz drugi przed kolacją, to wieczór daje mi znacznie więcej. O wiele łatwiej się wtedy uczyć i koncentruję, jestem w lepszym humorze, bardziej kreatywna. Nocny odpoczynek jest głębszy, wystarcza mi więc mniejsza ilość snu.

Najlepszy rytm

Pięć rytuałów działa najskuteczniej, kiedy wykonuje się je powoli i kontemplacyjnie, dając sobie czas na kilka głębokich oddechów między poszczególnymi ćwiczeniami. Zacznij od trzech powtórzeń

każdego ćwiczenia i zwiększaj ich liczbę o trzy tygodniowo, tak aby po krótkim czasie dojść do dwudziestu jeden. Dalsze zwiększanie nie wnosi już dodatkowego efektu, pozostań więc przy tej liczbie. Najlepiej ćwiczyć codziennie. Ale jeśli opuścisz jeden dzień w tygodniu, nie stanowi to żadnego problemu. Jeśli zaprzestaniesz ćwiczenia na dłuższy czas, na przykład z powodu choroby, zacznij ponownie od tej liczby powtórzeń, z którą się dobrze czujesz i powoli ją zwiększaj.

Nie musisz zawsze robić wszystkich pięciu (względnie sześciu) ćwiczeń, choć wykonanie wszystkich po kolei daje najlepsze efekty. Jeśli masz akurat ochotę na wirowanie, wykonaj po prostu tylko pierwszy rytuał. Lepiej ćwiczyć mniej niż wcale. Dotyczy to także liczby powtórzeń. Jeśli rano czas nagli, lepiej wykonać co najmniej trzy powtórzenia niż żadnego. Jest to też bardziej sensowne niż jak najszybsze wykonywanie ćwiczeń. Pośpieszne i gwałtowne ruchy mogą powodować napięcie, zwłaszcza okolicy karku i pleców. Lepiej ćwiczyć mniej, ale powoli. Nawet wtedy, gdy wykonujesz powoli 21 powtórzeń, sesja pięciu rytuałów trwa tylko od 15 do 20 minut. Gdy już nabierzesz wprawy spróbuj kiedyś wykonać te ćwiczenia z zamkniętymi oczami. Ułatwia to jeszcze skierowanie uwagi do wewnątrz.

Najlepsze warunki

Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać z pustym żołądkiem, a więc przed śniadaniem lub kolacją. Z pełnym brzuchem łatwo można dostać mdłości albo kolki. Podobnie jak w przypadku jogi pięć rytuałów najlepiej jest ćwiczyć co najmniej dwie godziny po ostatnim większym posiłku. Po jedzeniu dużo energii skupia się w rejonie brzucha, nie może więc ona krążyć po całym ciele. A jest to istotne dla pełnej skuteczności rytuałów tybetańskich.



Przywdziej lekki strój, może szorty i T-shirt. Podczas ćwiczenia i tak się rozgrzejesz. Otwórz okno, aby zapewnić sobie więcej tlenu. Oddech automatycznie się wtedy pogłębi. Oczywiście w pomieszczeniu nie powinno też być zbyt zimno.

Zależnie od pogody można też doskonale wykonywać ćwiczenia w plenerze, może na leśnej polanie, w parku, we własnym ogrodzie lub na plaży. Kiedy mieszkam na kempingu w Sehestedt, co rano rozkładam przed kamperem matę do jogi. Nad głową przelatują mi skrzeczące ostrygojady, do morza jest ledwie trzydzieści metrów. Na wolnym powietrzu promieniowanie ziemi, które przyjmujemy podszwami stóp, oraz energia kosmiczna, którą chłonimy przez ośrodek korony, są bardziej intensywne niż w zamkniętych pomieszczeniach. Dzięki temu ćwiczenia wywierają jeszcze silniejszy efekt.



Polecamy:



Barbara Simonsohn jest ekspertką i autorką bestsellerów w dziedzinie zdrowia. Technikę pięciu rytuałów tybetańskich poznała ponad 30 lat temu i od tamtej pory codziennie ją praktykuje. Prowadzi szkolenia w kraju i za granicą w zakresie naturalnych metod uzdrawiania.

**Chcesz mieć więcej energii i chęci do życia?
Dość wigoru dla wszystkich swoich projektów,
nawet w zaawansowanym wieku?**

**Pragnąłbyś, aby twoje ciało i umysł zachowały elastyczność,
mięśnie były silne, a bóle pleców należały do przeszłości?
Wystarczy kilka minut dziennie, aby to zyskać.**

Energia i radość życia, wigor fizyczny i sprawność umysłowa, charyzma i rozwój duchowy – wszystko to możesz osiągnąć, wykonując pięć tybetańskich rytuałów przez kilka minut dziennie. Mnisi w Tybecie od wieków praktykują serię pięciu lekkich ćwiczeń fizycznych, dzięki czemu zachowują młodość do późnego wieku. Autorka opisuje tę technikę i jej wpływ na ciało, duszę i umysł. Po prostu zacznij ćwiczyć i doświadczyć ponadczasowego ciała i nieograniczonej siły życiowej!

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie

Patroni:



Wellnessday.eu
kuchnia portalu zdrowego stylu życia



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-892-5



9 788381 688925