



De fem "Tibetanere"



Hemmeligheden til ungdommens kilde



I 1985 blev en bog med titlen "Den gamle hemmelighed til ungdommens kilde" skrevet af Peter Kelder og blev offentliggjort for første gang med fuldt beskrevet øvelses program. Det er en øvelses program, der benyttes af tibetanske munke til at leve længere, og et mere levende og sundt liv.

I virkeligheden nævner denne bog, at mange har levet længere end de fleste kan forestille sig, ved at følge programmet, som ofte kaldes Hemmeligheden til ungdommens kilde. Fordelene er beskrevet i denne bog og en efterfølgende bog 2 med en udvidet beskrivelse af programmet, som forlaget kalder en makker til den originale bog af Peter Kelder.

Potentielle fordele ved de fem Riter:

Forfatterne giver mange eksempler på fordelene ved De "fem" tibetanere, herunder følgende: Foryngelse, sove trygt, at vågne op med en følelse af at være frisk og energisk; frigivelse af alvorlige medicinske problemer, herunder problemer med led; fritagelse for problemer med leddene; bedre hukommelse, lettelse ved gigt, vægttab, bedre udsyn, væsentligt forbedret fysisk styrke, udholdenhed og kraft, forbedret følelsesmæssig og mental sundhed, øget følelse af velvære og harmoni.

Hvordan opfattes De fem riter:

Medicinske erhverv forklarer fortolkninger baseret på deres personlige perspektiv, og det kan anbefales, at læse hele to bøger for at opnå et bredt overblik. Men de fleste deler den opfattelse, at ritualerne er et system for motion, der påvirker kroppen, følelser og sind. Tibetanerne hævder, at disse øvelser aktiverer og stimulerer de syv vigtigste chakraer, som til gengæld stimulerer alle kirtlerne i det endokrine system. Det endokrine system er ansvarligt for kroppens generelle funktion og ældningsproces. Det betyder, at de fem Riter vil påvirke driften af alle organer og systemer, herunder de fysiske og energiske systemer, og som også omfatter modningen. Oberst Bradford, der bragte disse fem rettigheder ud af Tibet udtalte, at "udføre de fem Riter stimulerer cirkulationen af livets energi i hele kroppen".

Chakraer

Chakra er et indisk sanskrit ord, der oversættes til at betyde "Hjul af roterende energi". Chakraerne's hjul roterer med energi i forskellige farver, der udfører mange funktioner, som forbinder vores energifelter, organer og kosmiske energifelter. Chakraer er kraftige elektriske og magnetiske felter. Chakraer regulerer det endokrine system, som igen regulerer alle kroppens funktioner, herunder aldringsprocessen. Energi strømmer fra universelle energiområder gennem chakraerne til energi-systemer i vores krop, herunder meridian systemet.

Vores kroppe indeholder syv store chakraer eller energi centre og 122 mindre chakraer. De største chakraer er placeret i bunden af rygøjlen (Rod Chakra), ved navlen (Sakral Chakra), i solar plexus (Solar Plexus Chakra), i dit hjerte (Hjerte Chakra), inden i halsen (Hals Chakra), i midten af din pande (Det tredje øje Chakra), og på toppen af dit hoved (Krone Chakra). Disse chakraer er knyttet sammen med alle andre energisystemer i kroppen og forskellige lag af auraer. Den hastighed chakraerne roterer, er en nøgle til levende sundhed, sikrer chakraerne mod negativ energi, og stimulerer dem så de er perfekt formede og ikke fordrejet.

De Fem Riter forøger rotations hastigheden og, koordinerer deres rotation, så de er i fuldstændig harmoni, distribuerer ren Prana energi til det endokrine system, og igen til alle organer og processer i kroppen. Dette er et af de vigtigste krav til levende helbred, foryngelse og ungdommelighed.

De fem Riter - Trænings Program:

Programmet er ofte beskrevet som et yoga-program. Kort sagt er yoga en videnskab, som forener krop, sind og ånd. I dag er det ofte kaldet Mind / Body Healing. Forfatteren til bogen mener, at yoga blev bragt til Tibet fra Indien i det 11. eller 12. århundrede, og at tibetanske munke med tiden udviklede og ændrede disse øvelser og udviklede et effektivt program af øvelser, som de vestlige samfund, nu kalder de "fem tibetanere". De hårde bjerg- betingelser disse munke lever i kan godt regnes for deres specielle vigør. Mange af de yoga øvelser der praktiseres og undervises i den vestlige verden i dag er meget nye. De "fem tibetanere" er præcis, hvad de gamle tibetanere udviklede gennem mange århundreder. Derfor er det meget vigtigt at lave de "fem tibetanere" præcist som de bliver præsenteret uden at ændre form eller rækkefølge - for at opnå fordelene.

Ønsker du at vide mere, eller høre om kommende kurser, kan du finde datoer på hjemmesiden, og du er naturligvis også meget velkommen til at kontakte mig. Er I en gruppe på min. 8 pers., er der mulighed for at lave et kursus kun for jer, med tid og sted der passer jer.

Mange venlige hilsner
Nina Grønbech Pfeiffer

