

## Erfahrungen zum Norbekov-Seminar

### Inhalt

[Einführung](#)  
[Und immer, immer Lächeln](#)  
[In Vergessenheit geratene Körperregionen](#)  
[15 Komplimente pro Tag](#)  
[Ziele setzen](#)  
[Die Übungen im Einzelnen](#)  
[Nach dem Seminar](#)  
[Fragen und Kommentare](#)

### Einführung

Möge der Leser in die Lage versetzt werden, die im Buch beschriebenen Übungen vor dem Hintergrund meiner Erlebnisse zu betrachten und mit Leichtigkeit auszuführen.

Das [Norbekov-Seminar](#) fand vom 16.2. bis 25.2.08 in Köln statt und wurde von Timur Jordan geleitet. Obwohl die reine Seminarzeit nur 4 Stunden pro Tag beträgt, kann ich Euch versichern, dass 10 arbeitsreiche, aber auch fröhliche Tage hinter mir liegen.

Das Seminar behandelt nicht ausschließlich Augenkrankheiten. Die Verbesserung der Sehstärke dient vielmehr als Indikator für den Prozess der Gesundung des gesamten Körpers. Besser sehen ist also eher ein willkommener Nebeneffekt.

[<nach oben>](#)

### Und immer, immer Lächeln

Timur beschreibt zunächst Zustand und Entwicklung eines "chronisch Kranken" so:

**KR    R    GI    E    MK    S**  
<----->

Der **K**Ranke verharrt in der Regel in seiner Krankheit und wartet sehnsüchtig auf die Gesundung bzw. das erwartete **R**esultat. Hat sich sein Gesundheitszustand merklich verbessert, so tritt der **G**laube an seine Gesundung ein, gefolgt von den **E**motionen, wie Freude, Glück, Zufriedenheit. Dieser Zustand der positiven Gefühle zeigt sich nach außen in der Körperhaltung, dem **M**uskel-**K**orsett, und schließlich fühlt sich der ursprünglich Kranke als **S**ieger.

Nun ist unser Körper aber nicht an diese Abfolge gebunden, sondern kann die Körperreaktionen auch in umgekehrter Reihenfolge aufbauen. Schaffe ich also bewußt den Endzustand der Körperhaltung verbunden mit dem Ausdruck der Freude, so wird der Körper in Folge auch den Gesundheitszustand darauf einstellen.

Im Klartext bedeutet das: Lächeln bis die Mundwinkel hinter den Ohren sind und den Rücken gerade halten!

Timurs ständige Ermahnungen, wie: "mit diesem Gesicht wird das nie was ..." klangen zwar

zunächst hart, aber sie werden mir fehlen.

Ich gebe ja zu, dass das erzwungene Lächeln recht aufgesetzt erscheinen mag, aber ich kann Euch versichern, dass Ihr schon nach wenigen Minuten herzlich und ehrlich lachen müßt und sei es nur über Euch selbst.

Und hier mein erster, messbarer Erfolg: All die lästigen Hausarbeiten, wie Spülen, Bügeln, Putzen mit einem Lächeln verrichtet nimmt die Last und macht die Arbeit zu einem Vergnügen. Kein Vor-Sich-Her-Schieben mehr, und alles ist in Windeseile erledigt.

Aber der freudige Gesichtsausdruck hat noch einen anderen Hintergrund:

[<nach oben>](#)

## **In Vergessenheit geratene Körperregionen**

Leicht wird der Leser des Buches Gefahr laufen, die beschriebenen gymnastischen Übungen eher mechanisch, sozusagen nach Schema F zu absolvieren. Ziel der Übungen ist aber ein anderes: Es geht darum, die Gelenke und Muskeln, den gesamten Körper, bewußt wahrzunehmen und das Angenehme in der Bewegung zu entdecken. Ein Gelenk oder ein Muskel, der lange nicht genutzt wurde, ist vom Gehirn sozusagen abgeschrieben und wird daher auch nicht besonders mit Nahrung versorgt. Sobald ich aber die Bewegungen mit Spaß und Freude ausführe, signalisiere ich auch dem Kopf: "Da ist noch was, das Beachtung verdient!"

Daher empfehle ich Euch unbedingt: sucht nach den angenehmen Gefühlen, wenn Ihr die Übungen macht, behaltet Euer Lächeln und freut Euch über jede Bewegung, die Euer Körper ausführt.

[<nach oben>](#)

## **15 Komplimente pro Tag**

Es gibt übrigens einen genialen Trick, wie Ihr Euer Lächeln ständig behalten könnt: Macht es Euch zur Pflicht, Komplimente zu verteilen, so oft Ihr könnt. Das war eine unserer Hausaufgaben: 15 Komplimente pro Tag! Eine Seminarteilnehmerin kaufte daraufhin einen Strauß Rosen und verschenkte sie in der Fußgängerzone an zufällig vorbeikommende Passanten. Wir können Euch versichern: was Ihr anderen gebt, kommt um ein Vielfaches zu Euch zurück. Und noch mehr: die Reaktionen der so Beschenkten sind bestens geeignet, die eigene Person neu wahrzunehmen. Es stellt sich augenblicklich auch eine höhere Achtung vor sich selbst ein, und das wiederum ist ein weiterer großer Schritt zur Gesundheit.

[<nach oben>](#)

## **Ziele setzen**

"Ohne Ziel weiß der Kopf einfach nicht, wofür er die ganz Arbeit tun soll." Kein Ziel haben heißt, einfach in den Tag hinein leben und warten - schlimmstenfalls auf den Tod. Wie aber Ziele setzen, wenn ich keine habe? Das schien mir zu Beginn des Seminars eine große Hürde. Aber keine Bange: Wir legen uns mit einem gesteckten Ziel ja nicht für immer und ewig fest. Wie weit das gesteckte Ziel auch hergeholt sein mag: es ist auf jeden Fall ein Antrieb. Das Ziel als farbenprächtiges Bild im Kopf erleichtert überdies auch das Lächeln ungemein. Stellt sich später heraus, dass das Ziel nicht zu mir passt, hält mich niemand davon ab, ein neues zu setzen.

Für die Hausaufgaben setzten wir kurzfristige und langfristige Ziele, jeweils mit einem Zeitplan, bis wann diese erreicht sein sollten. Zu den kurzfristigen Zielen gehörten wohl bei allen die Verbesserung der Sehkraft und anderer gesundheitlicher Dinge. Nimmt man sich die Liste der Ziele

nach ein paar Tagen nochmals vor und sieht die positiven Veränderungen, so erleichtert das die Arbeit enorm

Wer sich mit dem Ziele-finden immer noch schwer tut, hier ein Tipp von mir: Andreas Ackermann gibt dazu viele Tipps und gut nachvollziehbare Anleitungen in seinem Buch "Easy zum Ziel", das er als PDF-Download kostenlos auf seiner Seite anbietet:

<http://www.aa-training.ch/ebook.html>

[<nach oben>](#)

## **Die Übungen im Einzelnen**

Die im Seminar erlernten Techniken gehen zum Teil über die Anleitungen des Buches hinaus. Aus diesem Grund will ich hier alle erlernten Techniken vorstellen:

### **Atemübungen**

Eine wunderbare Ergänzung, die man früh morgens nach dem Aufstehen machen kann, und die mich so richtig frisch in den Tag bringt.

Stellt Euch aufrecht mit geschlossenen Beinen (Lächeln, Rücken gerade versteht sich ja schon von selbst). Atmet tief und langsam in den Bauchraum ein und hebt dabei die ausgestreckten Arme, bis sich die Hände oben berühren. Beim Ausatmen senkt Ihr die Arme und zählt dabei langsam bis 10. Das Ausatmen ist also länger als das Einatmen. Das gleich wiederholt Ihr, zählt aber beim zweiten Ausatmen bis 15 und beim dritten Mal bis 20.

Nun folgen wieder 3 Atemschritte wie oben, jedoch beim Senken der Arme haltet Ihr den Atem an und presst die Luft in den Bauchraum. Erst beim Heben der Arme atmet Ihr durch die Nase aus und verbeugt Euch mit offenem Mund, um alle restliche Atemluft herauszupressen. Beim Senken der Arme wieder nacheinander bis 10, 15 und 20 zählen.

In drei letzten Atemschritten geht es um das langsame Einatmen. Das Zählen bis 10, 15 und 20 erfolgt hier beim Einatmen, wogegen das Ausatmen ruhig und in bequemer Langsamkeit erfolgt.

### **Gymnastik**

Diese Übungen sind im Buch schon gut beschrieben, wurden aber im Seminar Schritt für Schritt durch weitere ergänzt. In der Praxis zeigt sich aber, dass der Umfang im Alltag aus Zeitgründen reduziert ist. Für mein persönliches Übungsprogramm nehme ich daher eine gut gebildete Zusammenfassung zur Hand, die auf der Norbekov-Seite auch zum kostenfreien Download angeboten wird: <http://www.norbekovsystem.de/download/Gelenktraining.pdf>

### **Augentraining**

Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, die Übungen für die Augen vor der Arbeit mit der Tabelle zu machen. Leider birgt das stupide Rollen der Augäpfel (auf, ab, im Kreis, die Acht, ...) die Gefahr, das Lächeln zu vergessen. Hier erhielten wir von Timur einen genialen Tipp: Seht Ihr die gedachten Linien, die Ihr mit Euren Augen zeichnet, auch als dicke schwarze Linien? Das würde Kindern nicht passieren! Sie sehen die Linien in immer anderen Farben oder schmücken sie zudem noch fantasievoll aus. Ich habe mir daher angewöhnt, diese Linien als bunte Blumengirlanden zu sehen. Heute Vergissmeinnicht, morgen vielleicht Clematis und übermorgen diese leckeren Max- und Moritz-Ketten, die ich als Kind so gerne gegessen habe.

Die Tabelle, mit der ich an einer "Arbeitszeile" übe, ist nicht zum Lesen gedacht. Vielmehr dient sie zur Kontrolle, ob ich meine Stimmung schon so weit heben konnte, dass die ersten Zeichen scharfe Konturen annehmen. Die Tabelle aus dem Buch - da in deutscher Schrift - neigt dazu, uns zum angestrengten Lesen zu verleiten. Im Seminar erhielten wir Tabellen mit kyrillischen Schriftzeichen, so dass das Lesen eher ausgeschlossen war. Sehr praktisch, wie ich finde.

### **Meditationen**

Ein wahres Bonbon, das ich im Buch bisher nur unter dem Kapitel der "Oktave" fand. Wir lernten hier, unsere Aufmerksamkeit im Zustand absoluter Ruhe und Glückseligkeit gezielt auf einzelne Organe oder Körperregionen zu lenken. Je nach Organ wurden dann Empfindungen wie Hitze, Kälte, Stechen oder Kratzen auf diese Regionen übertragen, was zu einer erhöhten Aktivität von Stoffwechselprozessen führt. Auf diese Weise lassen sich selbst Organe wie Leber und Nieren regenerieren, Hautkorrekturen vornehmen und Gelenke und Wirbelsäule stabilisieren.

Aber **Vorsicht!** Hier rate ich dringend von Experimenten und Selbstversuchen ab, denn die Wirksamkeit ist so deutlich, dass es leicht geschehen kann, mit der falschen Empfindung (Hitze statt Kält z.B.) genau das Gegenteil der ursprünglichen Erwartung zu erreichen. Aus diesem Grund möchte ich die Meditationen hier nicht erläutern, dazu fühle ich mich nicht qualifiziert. Hier empfehle ich daher eher die Teilnahme am Seminar.

[<nach oben>](#)

### **Nach dem Seminar**

Inzwischen ist die erste Woche der Trainings ohne Timur und die lieb gewonnene Gruppe vergangen. Ich bin mit dem Training, den Meditationen, meiner Willenskraft und meiner Faulheit alleine gelassen. Das ist wie ein Sprung ins kalte Wasser, zumal die Übungen nun auch in den (Arbeits-)alltag integriert werden müssen. Da ist nun einiges an Organisationsgeschick gefragt. Einen Übungstag habe ich schon ausgelassen, und das Gefühl des Versagens klopfte an die Türe. Lächeln und Körperhaltung drohten, in Vergessenheit zu geraten. Aber dann geschah das kleine Wunder: eMails kamen herein von den anderen Seminarteilnehmern. Sie berichteten von Erfolgen und Misserfolgen, von dem Hervorkramen der alten Brillen, und allerlei anderen Erfahrungen. Das war wie ein Tritt in den Hintern. So konnte ich heute schon wieder das vollständige Übungsprogramm mit Freude durchziehen.

[<nach oben>](#)

### **Fragen und Kommentare**

Dank des Augentraining-Forums wurde ich auf Norbekov und das Seminar aufmerksam. Daher stelle ich diesen Bericht auch in dieses Forum. Die Leser sind herzlich eingeladen, das Forum für Kommentare, Fragen und Anregungen zu nutzen. Hier der Link direkt zum Thema:

<http://www.augen-training.com/viewtopic.php?p=5063#5063>