

**HEYNE <**

### *Das Buch*

»Der Alterungsprozess von Körper und Geist muss nicht unaufhaltsam voranschreiten. Er kann gestoppt, ja umgekehrt werden.«

Für uns mag eine solche Behauptung utopisch klingen – nicht jedoch aus der Perspektive der russisch-schamanischen Heiltradition. Zahlreiche Berichte belegen die erstaunlichen Erfolge dieses uralten volksmedizinischen Systems.

Lumira lebt selbst gemäß den Prinzipien traditioneller russischer Heilkunde. Was sie von ihrer kasachischen Großmutter-Schamanin und von international bekannten russischen Heilern und Ärzten gelernt hat, gibt sie heute an uns weiter. Ihr energetisches Heil- und Verjüngungsprogramm ist ganz auf die Hilfe zur Selbsthilfe zugeschnitten. Es beinhaltet eine Fülle von leicht anwendbaren Übungen für die mentale, physische und spirituelle Erneuerung.

### *Die Autorin*

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf und kam als junge Frau nach Deutschland. Hier entwickelte sie die russisch-schamanischen Heilweisen, die sie schon seit ihrer Kindheit von Grund auf kennengelernt hatte, mithilfe von Techniken wie Meditation, Reinkarnationstherapie und Kinesiologie zu einer integrierten Methode für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum weiter. Sie leitet Seminare im In- und Ausland, unterhält eine Beratungspraxis und ist Autorin mehrerer Bücher. Mit ihrer Familie lebt und arbeitet sie in der Nähe von München.

[www.Lumira.de](http://www.Lumira.de)

Lumira

Erneuere  
deine Zellen

Die russische Heilerin  
offenbart ihr energetisches  
Verjüngungsprogramm

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Dieses Buch dient der Information über eine Methode der Selbsthilfe und Bewusstseinsentwicklung. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autorin beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Verfahren sind nicht als Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 11/2016

Copyright © 2012 by Trinity Verlag  
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2016 dieser Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © privat

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70309-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort	7
Mein Weg zu mir selbst	11
Das energetische Fundament des Verjüngungsprogramms	17
Der Einstieg in das Trainingsprogramm	41
Verjüngung	55
Ganzkörpererneuerung	105
Organwiederherstellung	157
Schlusswort	213
Anhang	217
Literatur	234



# Vorwort

Du interessierst dich für dieses energetische Verjüngungsprogramm. Dann heiße ich dich willkommen in der Welt der Schöpfer! Bist du bereit, dein Leben in die eigenen Hände zu nehmen und dich selbst in eine neue Dimension deines Seins zu führen?

Es fühlt sich für dich nicht gut an, immer wieder Energie zu verlieren und letztlich jeden Tag ein Stückchen weiter abzubauen. Es ist schlicht nicht mehr stimmig für dich – denn in dir fühlst du den Geist, der jung und aktiv geblieben ist. Ja, es ist einzig und allein dein Körper, der nicht mehr so ganz mithalten kann. Und weil du dies im tiefsten Inneren spürst, ist dieses Buch genau richtig für dich. Hier findest du dein ganz spezielles Programm, um deinen Körper wieder in seine ureigene Lebendigkeit zurückzuführen. Um deine Organe auf eine völlig neue Weise kennenzulernen. Um mit ihnen auf eine liebevolle, lebensbejahende Art zu kommunizieren. So wirst du dich vollständiger, gesünder und mit allem Leben verbunden fühlen. Du wirst in dir selbst den nie versiegenden Quell von Kraft, Freude und Frieden finden. Und: Dein Körper wird beginnen, sich zu regenerieren und sich zu verjüngen! Ich freue mich, dich in diesem Prozess mitzunehmen und zu begleiten. Und ich wünsche dir, dass es dich auf allen Ebenen deines Seins reicher machen wird.

Schließe deine Augen und spüre einen Moment in dich hinein. Wie fühlt sich das an? Bist du bereit, Neues zu wagen und den ersten Schritt in deine neue Welt zu tun? Deine Bereitschaft dazu sollte ganz von innen kommen und das Ziel dir klar vor Augen stehen. Und dein Wunsch sollte stark sein! Dann macht es für dich Sinn, sich auf den Weg der inneren und äußeren Verwandlung zu machen. Also frage dich an dieser Stelle auch:

- ⊗ Welchen Sinn hat es für mich, immer jung zu sein?
- ⊗ Wofür will ich jung, vital und gesund sein?
- ⊗ Wofür will ich lange leben?
- ⊗ Welches Gefühl will ich damit erreichen?

Und letztendlich:

- ⊗ Was bin ich gewillt, dafür zu tun?

Ja, gerade dieser letzte Punkt ist sehr interessant: Was bin ich tatsächlich gewillt, dafür zu tun? Daran scheitern viele Begeisterte. Viele haben den Wunsch, etwas in sich zu verwandeln oder eine Situation zu verändern. Sobald aber der Punkt erreicht wird, etwas Konkretes dafür tun zu müssen, kommt das »Wenn« und »Aber«.

Wenn du wirklich wieder jung, gesund und glücklich sein möchtest, wenn du lange leben und dein Leben genießen möchtest, dann musst du schon, wenigstens am Anfang, etwas dafür tun. Alte Programmierungen transformieren, neue Lebensmuster integrieren, mit deinen Organen, deinen Zellen in Kontakt kommen, einen neuen Lebenssinn herausarbeiten ... das alles erfordert dein aktives Handeln, und so wirst du in diesem Buch jede Menge Übungen, Meditationen, Anregungen und Tipps finden. Vielleicht wirst du meinen Stil hin und wieder etwas streng finden – das ist meine »russische Schule«, die immer wieder mal durchscheint. Meine eigene energetische Ausbildung war alles andere als sanft, denn ich musste alles besonders gründlich lernen. Du aber hast die Möglichkeit, in dem dir gemäßen Tempo vorzugehen – ob schnell oder langsam. Eben genau so, wie es für dich passend und angenehm ist. In jedem Kapitel des Buches erfährst du dabei Anleitung und Hilfe, sodass du alle Stationen des Weges erfolgreich und sicher durchläufst. Du wirst sehen, es macht Spaß. Und noch mehr Spaß macht es, wenn die Menschen um dich herum darauf zu reagieren beginnen. Wenn sie dich fragen, ob du gerade aus dem Urlaub kommst. Oder von einer Schönheitskur. Oder wie du das machst, dass du immer so vor Leben sprühst.



Dieses Buch ist in drei Abschnitte unterteilt: Verjüngung, Ganzkörpererneuerung und Organwiederherstellung. Sie entsprechen den drei Stationen des Prozesses, durch den du eine ganz neue Art der Kommunikation mit deinem stofflichen und feinstofflichen Körpersystem erlernst. Du bekommst ein universell einsetzbares Werkzeug an die Hand, das du nutzen kannst, um die Unstimmigkeiten in deinem System zu beheben und es von Grund auf zu erneuern und zu harmonisieren.

Ich habe dieses Buch für jene Menschen geschrieben, die es wagen, neue Dimensionen ihres Seins zu entdecken. Für jene, die sich selbst wiederentdecken, die ihre Fähigkeiten erkennen und entwickeln, die sich selbst wieder fühlen wollen. Mit einem Wort: für alle Menschen, die sich für sich selbst entscheiden. Denn es ist möglich, den Körper aus dem Inneren jeder einzelnen Zelle heraus zu verjüngen, sein ganzes Sein zu erneuern und selbst zum verantwortungsvollen Schöpfer des eigenen Lebens zu werden.

Ich freue mich, dass auch du mit dabei sein wirst!  
Herzlichst

*Lumira*



# Mein Weg zu mir selbst

Mein Seelenname ist Lumira. Mein jetziges Leben begann im Jahr 1968 in Kasachstan unter dem Sternzeichen Waage, das von dem Planeten Venus regiert wird. Der Planet Venus steht für Liebe und Harmonie. Er schenkt den Gefühlen das Leben, dem Körper die Schönheit und der Jugend den Glanz. Ins Dasein der Menschen bringt er Harmonie, Frieden und Genuss. Die Schwingungen dieses Planeten, die mich seit meiner Geburt tragen und mich immer mehr zu mir selbst bringen, waren bereits in meiner Kindheit ganz stark spürbar. Sie leiteten mich auf der Suche nach meiner Wahrheit, nach meiner inneren Heimat, meinen spirituellen Wurzeln und meiner wahren Identität.

Es sind viele geistige Wesen und Kräfte, die schon mein ganzes Leben bei mir sind und mich lehren – unsichtbar für andere, ganz selbstverständlich und real für mich. Allen voran meine Babuschka Alexandra, meine Großmutter. Sie bildete mich zur Schamanin aus, genauer gesagt, sie führte mich zu meiner inneren Schamanin zurück, die ich immer schon war.

Diese Ausbildung ist alles andere als gewöhnlich, denn als sie so richtig begann, hatte die Babuschka bereits ihren physischen Körper verlassen und kam zu mir als Geist. Aus der geistigen Welt heraus unterwies sie mich in den schamanischen Lehren und Praktiken und führte mich auch bei meiner eigenen Arbeit. Das tut sie übrigens immer noch, obwohl jetzt längst nicht mehr so streng und unerbittlich. Sie lässt mich jetzt meinen Weg allein gehen und gibt mir den Raum, damit ich mich durch eigene Erfahrung selbst weiterentwickeln kann.

Früher waren ihre Anweisungen wie ein Gesetz für mich, und wenn ich ihnen nicht so nachkam, wie sie sich das vorstellte, bekam ich das sofort am eigenen Körper zu spüren. Mit anderen Worten: Mir wurde hundeelend, manchmal wurde ich

sogar richtig krank. In meiner Heimat würde man sagen: Meine Lehrerin ließ mir nicht viel Zeit zum Nasebohren. Ich hatte mich nach Kräften zu bemühen und häufiger, als mir lieb war, eine Extraschicht einzulegen.

Meine Lehrzeit ist auch heute noch nicht zu Ende, denn ich lerne ununterbrochen dazu: durch das Leben, das ich lebe, und durch die Klienten und Schüler, die zu mir kommen.

## MEINE ERMÄCHTIGUNG

Meine Großmutter lehrte mich, dass ich als Schamanin meiner Welt verpflichtet bin und dass es meine Aufgabe ist, alles, was zu meiner Welt gehört, in Liebe zur Einheit zu bringen. Nun bin ich als Schamanin wiederum machtlos, wenn mir die Ermächtigung für die Heilung nicht erteilt wird. Dann kann ich nichts und niemanden heilen. Das heißt, wenn du es wirklich willst und bereit bist, dein Leben zu verändern, dann nehme ich dich bei der Hand und führe dich in eine neue Dimension deines Seins. Aber wenn du es nicht selbst – und aus tiefstem Herzen – willst, dann ist alle Hilfe unwirksam. Ganz gleich, was für schamanische Medizin ich dir gäbe, sie würde nur sehr wenig oder gar nichts bewirken.

Deine innere Bereitschaft, das Leben und dich selbst zu verändern, sollte für dich im Mittelpunkt stehen. Sie ist nicht nur die Ermächtigung für mich als Heilerin und Lehrerin, die dich durch dieses Buch zu deinem Ziel führt. Sie ist vor allem die Ermächtigung für dich selbst, dein Ziel auch wirklich zu erreichen. Und nicht zuletzt für die geistige Welt, deren Bereitschaft, dich in deinem Vorhaben zu unterstützen, dadurch geweckt wird.

Als meine Großmutter noch lebte, lehrte sie mich, stets innerlich mit der Natur in Verbindung zu sein. Im Sommer unternahmen wir gemeinsam lange Ausflüge in die unberührte

Natur unserer Heimat Kasachstan und bereiteten am offenen Feuer unsere Mahlzeiten zu. Meist war es Hirse- oder Perlgraupenbrei, mit etwas Gemüse und Kräutern verfeinert. Auch heute noch koche ich diese einfachen Dinge, und immer ist dann da ein starkes Verbundensein mit meiner Babuschka und der Erde von Kasachstan, wo ich mich behütet, geliebt und geborgen fühlte. Auch wenn ich inzwischen die Hälfte meines Lebens in Deutschland verbracht habe, ist und bleibt das innere Band zu meiner asiatischen Heimat unzertrennbar.

Als ich zehn Jahre alt war, zog ich mit meinen Eltern in die Ukraine, in die Hafenstadt Odessa. Hier begann meine bewusstere mystische Reise voller Magie, Orakelritualen, Parallelwelten, Geister und Heilkünste. Aber ich erlebte auch viele Enttäuschungen, seelische und körperliche, um mich herum Verletzungen, Abspaltungen und Verleugnungen. Heute weiß ich, dass auch dies notwendige Prüfungen waren, damit ich meinen Weg gehen konnte.

Als ich mit 21 Jahren nach Deutschland auswanderte, konnte ich bereits sehr gut die Menschen »lesen«. Ich konnte einer beliebigen Person ihre verborgenen Wünsche und Probleme nennen, ob diese nun gesundheitlicher oder psychischer Art waren. Auch war ich bereits in der Lage, die Energien von Auren und Chakras mit meinen Händen wahrzunehmen und sie auch auszugleichen.

In Deutschland begann eine sehr schwere Zeit für mich, Liebe, Geborgenheit, Identität, Wurzeln und Heimat – all das, was ich in meinem alten Zuhause ganz selbstverständlich hatte, musste ich hier ganz neu und durch eigene Anstrengung erst erwerben. Ich begab mich auf die Suche nach mir selbst in einer fremden Welt.

## DIE RUSSISCHE HEILTRADITION

Ein wichtiger Lehrer für mich war Mirsakarim Norbekov, den ich im Jahr 2001 kennenlernte. Er ist im russischsprachigen Raum sehr bekannt. Herr Norbekov wirkt in Moskau und ist Doktor der Psychologie, Pädagogik und der Medizinphilosophie. Als Autor (siehe Literaturverzeichnis im Anhang) und Dozent vertritt er ein einzigartiges Lehrsystem zur Selbstwiederherstellung des Menschen auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.

Von Norbekov erfuhr ich vor allem, wie wichtig es ist, an sich selbst zu glauben, sich konkrete Ziele zu setzen, sich aufzurichten und den Weg zu beschreiten, zu dem man sich aus dem tiefsten Inneren hingezogen fühlt. Nicht auf bessere Zeiten und günstigere Gelegenheiten zu warten, sondern einfach aufzubrechen und loszugehen. In kleinen Schritten. Jeden Tag aufs Neue. Ohne sich umzudrehen. Bis zum Ziel.

Norbekovs Methoden sind oft rau, bisweilen gar erbarmungslos. Seine Worte sind provokativ, wie Schläge ins Gesicht, was einen nach Luft schnappen lässt und dazu treibt, endlich tief nach innen zu schauen. Es ist aber auch ein bezwingender Humor in seinen Botschaften. Da sind Lust und Spiel, eine Würze der Verrücktheit, die einfach wagt, die einfach tut. Durch meine persönlichen Begegnungen mit ihm durfte ich erfahren, wie nachhaltig seine Methode einen wachrütteln und wachhalten kann.

Norbekov meint, selbst wenn jemand blind ist, aber einen starken Wunsch hat, zu sehen, dann wird er sehen lernen. Auch wenn alle Ärzte der Welt ihm sagen, dass es nicht möglich ist – wenn er es tatsächlich mit seinem ganzen Sein will und es tatsächlich wagt, an sich selbst zu glauben, wird er es schaffen. Er zeigt uns, dass wirklich nichts unmöglich ist. Ein Denken ohne Schranken und ein Voranschreiten ohne Furcht sind charakteristisch für die russische Heiltradition, und ich bin dankbar, dass ich darin durch Herrn Norbekov unterwiesen wurde.

Mit dem Gefühl »Ich kann, ich will, ich werde« ins kalte Wasser zu springen ist etwas, was auch meine eigene Methode prägt. Ich muss zugeben, dass meine Klienten mir oft beschreiben, ich sei sehr direkt, in manchen Fällen sogar ausgesprochen undiplomatisch. Indessen, selbst wenn ich diese Eigenschaft keineswegs zu verstecken suche, sondern sie gezielt in meine Arbeit integriere, gehe ich dennoch einen weiblichen Weg.

Weiblichkeit bedeutet für mich, mich mit der feinen und doch so machtvollen Kraft des Lebens zu verbinden. Das Leben anzunehmen und mich vom Leben angenommen zu fühlen. Leben zu schenken und Leben zu erhalten – das eigene Sein mit der Welt zu verweben. Vielleicht ist es das, was mich dann doch von meinem männlichen russischen Lehrer und manchem anderen Landsmann und Kollegen unterscheidet. Ich handle und arbeite aus meiner inneren Schamanin heraus, nehme alles um mich herum als beseelt wahr. Meine schamanische Medizin ist es, Verbundenheit herzustellen und zu nähren, verlorene innere Kinder und Seelenanteile wieder nach Hause zu bringen und die Kraft, die verloren ging, wieder dem Leben zur Verfügung zu stellen. Meine schamanische Heilkunst ist es, Körper, Geist und Seele wiederzuvereinigen, zur Ganzheit zu bringen. Und Ganzheit bedeutet Verjüngung und Gesundheit! Das ist das weibliche Venus-Prinzip. Vielleicht schmeckt meine Medizin manchmal ein wenig bitter, vielleicht kommt sie bisweilen als eine totale Überraschung daher, die vorübergehend etwas bange macht. Aber gerade dann kannst du darin das unzerstörbare Leben fühlen, jene bezwingende Kraft, die allem, was wächst und gedeiht, was gesund und stark ist, als Grundlage gegeben ist.

Das russische Andersdenken fasziniert und berührt heute viele westliche Menschen. Nicht zuletzt deshalb, weil es direkt und klar sagt, was Sache ist. Weil es sich in die Bereiche wagt, die zunächst allzu fantastisch anmuten, sich aber dennoch

stimmig anfühlen. Auch das Ziel körperlicher Verjüngung klingt zunächst schier unglaublich, und doch berührt es unser Inneres. Es findet Anklang in der Seele, es verleiht Hoffnung und beflügelt. Meine eigenen Flügel habe ich bereits entfaltet. Und ich glaube fest daran, dass auch du deine Flügel ausbreiten und dich dazu aufschwingen wirst, das vibrierende Leben in dir zu entdecken und zu entfalten.



# Das energetische Fundament des Verjüngungsprogramms

Nun stelle ich dir die Grundlagen der energetischen Erneuerung und Heilung vor. In diesem Kapitel findest du die universellen Werkzeuge, die du für deine Gesundheit und Vitalität nutzen kannst. Das sind: die Kraft der Fokussierung, das Formulieren einer klaren Absicht und das Fünf-Körper-System. Durch das Fünf-Körper-System wirst du erkennen, dass die Heilung auf allen Ebenen stattfindet. Es ist wichtig, sie alle anzusprechen, um eine stabile Veränderung zu erwirken. Sobald du deine Absicht richtig formulieren kannst, wirst du lernen, wie du mit jedem deiner fünf Körper zu kommunizieren und zu arbeiten vermagst.

## GEISTIGES HEILEN

Eines der ersten Werkzeuge, die ich dir an die Hand geben möchte, ist das geistige Heilen. Jeder Mensch kann heilen, jeder ist potenziell ein Heiler. Die Fähigkeit zu heilen ist uns angeboren, sie ist ein fester Bestandteil unseres Systems. Wenn du dir in den Finger schneidest, leitet dein System sofort die Heilung ein – und nach wenigen Tagen ist die Wunde weg. Die Heilung liegt in dir, Heilung geschieht, ohne dass dein Bewusstsein beteiligt sein muss. Dein Körper weiß ganz genau, was zu tun ist. Noch besser aber ist es, wenn du dich mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele bewusst verbindest. Dann vermagst du die Heilprozesse in deinem System aktiv zu unterstützen, denn jetzt nutzt du deine göttliche Schöpfungskraft. Geistheilung ist nichts anderes als

deine fokussierte Energie, in eine bestimmte Richtung gelenkt, zur Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt.

Deine geistige Heilkraft solltest du gezielt zur Verjüngung, Ganzkörpererneuerung, Organwiederherstellung und zur Zahnrückholung verwenden. Doch bitte gedulde dich noch ein wenig, blättere nicht vor. Bevor es richtig losgeht, benötigst du ein paar Grundkenntnisse, die ich dir jetzt vermitteln möchte.

## Die Absicht formulieren

Bevor du mit dem geistigen Heilen beginnst, muss dir ganz klar sein, was dein Ziel ist. Es ist wie bei einer schamanischen Reise: Ohne Absicht kommst du nirgendwo hin, mit der richtigen Absicht überall. Es kommt sehr darauf an, wie du sie formulierst.

Folgende Sätze eignen sich beispielsweise:

- ⑥ Ich bin ganz.
- ⑥ Ich bin gesund und glücklich.
- ⑥ Mein Kopf ist klar.
- ⑥ Mein Körper ist vital.
- ⑥ Ich bin in mir verbunden.
- ⑥ Ich habe wunderschöne, gesunde Zähne.

Du verstehst das Prinzip: Deine Absicht sollte sich so ausdrücken, als ob du dein Ziel schon erreicht hättest. Wenn du beispielsweise an irgendeinem Leiden arbeiten möchtest, dann frage dich: Wie hätte ich es gern? Und dann bring dies positiv, klar und direkt zum Ausdruck – als etwas, das bereits eingetreten ist.

Beschreibe niemals das, was du *nicht* haben willst! Sage also nicht: Ich will keine Schmerzen haben; ich will nicht, dass mein Körper sich so zerschlagen fühlt; meine Depression soll weggehen. Frage dich stattdessen immer: Wie werde ich mich

fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Und beschreibe dieses Gefühl möglichst konkret. Sage also beispielsweise: »Ich fühle mich frei. Mein Körper ist in Harmonie mit meiner Seele.«

Fasse deine Absicht immer auf diese Art in Worte. Dann nimm ein Blatt Papier und schreibe dein Ziel genau so auf.

## DIE FÜNF KÖRPER

Wichtig ist, dass du deine Absicht in all deinen Körpern manifestierst. Wie jeder Mensch, hast du nicht nur einen, sondern fünf Körper.

Ja, du hast richtig gelesen: Jeder Mensch hat fünf Körper. Und dies ist nicht etwas, das ich mir selbst ausgedacht, sondern was ich aus meiner Heimat mitgebracht habe.

Seit jeher wurden in der russischen Heiltradition nicht nur die physischen, sondern auch die feinstofflichen Ursachen der Krankheiten in Betracht gezogen. Insbesondere wurde davon ausgegangen, dass der Mensch nicht nur aus seinem sichtbaren Körper besteht, sondern auch aus einem Energiekörper, der für gewöhnliche Augen unsichtbar bleibt. Noch vor wenigen Jahrzehnten, als ich als junges Mädchen dort Krankenschwester war, war es eine weitverbreitete Praxis, dass sogar ein Professor für Medizin seinen Patienten riet, einen Geisteiler bzw. eine Schamanin aufzusuchen, um den feinstofflichen Körper zu heilen.

Wie der Mensch auf der feinstofflichen Ebene genau beschaffen ist, kann man nicht aus Büchern allein lernen. Schon weil die Angaben in der allgemein zugänglichen Literatur sich teilweise widersprechen, natürlich aber auch deshalb, weil man es auf diesem Gebiet nur durch eigene Erfahrung zu einem Wissen bringen kann, das auch praktisch einsetzbar ist. Aufgrund der Mitteilungen meiner Babuschka und eigener Er-

kenntnisse habe ich mich in meiner Arbeit für ein Fünf-Körper-System entschieden. Dieses werde ich auch bei allen praktischen Übungen im vorliegenden Buch stets zugrunde legen.

Jeder unserer fünf Körper hat seine eigene Grundschwingungsfrequenz. Der physische Körper schwingt am niedrigsten – der spirituelle am höchsten. Die fünf Körper des Menschen existieren nicht voneinander getrennt, sondern sie durchdringen einander. Sobald du damit begonnen hast, alle fünf Körper in deine Heilarbeit zu integrieren, wird alles um so viel einfacher werden. Und wirksamer.

Dazu musst du so vorgehen, dass du sowohl jeden Körper für sich allein als auch alle fünf zusammen bearbeitest. Genau das meine ich, wenn ich von »ganzkörperlicher« Arbeit an der Verjüngung spreche. Nehmen wir an, du hast die Absicht formuliert, dass dein Haar wieder voll und gesund auf deinem Kopf sprießt: »Ich habe gesundes, volles Haar!« Um das Thema in allen fünf Körpern zu behandeln, kommt es zunächst darauf an, das Ergebnis (Ziel) in jedem Körper einzeln zu verankern und dann alle fünf Körper zu einer gemeinsamen energetischen Manifestation zu bringen. Doch bevor du das ganz praktisch übst, musst du etwas Grundwissen über das Fünf-Körper-System aufnehmen und verarbeiten.

Und das sind die fünf Körper:

- ⑥ Physischer Körper
- ⑥ Ätherischer Körper
- ⑥ Emotionaler Körper
- ⑥ Mentaler Körper
- ⑥ Spiritueller Körper

## Der physische Körper

Dieser Körper ist die verdichtete Form aller anderen Körper. Er ist so grobstofflich, dass wir ihn anfassen können. Der physische Körper strahlt Energie in die anderen Körper aus,

tatsächlich sieht das auch aus wie ein Strahlen. Bei einem gesunden Menschen kann sich die Ausstrahlung 30 bis 60 Zentimeter weit in die Aura hinaus ausdehnen. Aber das sieht man nicht sehr oft, meist sind es nur zehn Zentimeter oder sogar weniger.

## Der ätherische Körper

Der ätherische Körper wird oft auch »feinstofflicher Körper« im engeren Sinne genannt, weil seine Präsenz durchaus stofflich fühlbar, aber eben von viel feinerer Art ist als beim physischen Körper, dessen Gestalt er entspricht und dem er Halt und Struktur gibt. Dies ist der erste Körper, den wir beim Aura-Sehen wahrnehmen können, und zwar als einen hellen Schein um die äußere Gestalt eines Menschen. Wenn man sich länger darauf konzentriert, wirkt es so, als ob der physische Körper von hinten beleuchtet ist.

Der physische Körper kann ohne den ätherischen nicht existieren. Wie alle anderen Körper durchdringt der ätherische Körper den physischen. Dabei dehnt er sich etwa einen bis fünf Zentimeter über diesen hinaus aus. Seine Farbe ist je nach Gemütslage Blau oder Grau. Deshalb und weil in ihm die Information über den Bauplan des physischen Körpers gespeichert ist, wird er auch als »Blaupause« bezeichnet. Dies ist recht wörtlich zu nehmen und für unsere Arbeit von großer Bedeutung, denn wenn dem physischen Körper ein Teil fehlt – sei es ein Glied, Organ oder Zahn –, so ist es doch immer noch im ätherischen Körper vorhanden.

Die Organe des ätherischen Körpers sind die Chakren oder Energiezentren, verbunden durch Meridiane oder Energiekanäle. Dadurch versorgt der ätherische Körper den physischen mit Lebensenergie. Im ätherischen Körper finden auch die energetischen Reinigungsprozesse statt. Zudem sind in ihm auch unsere karmischen Muster ausgeprägt, die wir in früheren Leben angesammelt haben. Sie ziehen bestimmte



Lumira

### **Erneuere deine Zellen**

Die russische Heilerin offenbart ihr energetisches Verjüngungsprogramm

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70309-4

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Müssen wir uns tatsächlich unserem biologischen Alter beugen? Nein, sagt die Heilerin Lumira. Denn das Potenzial für einen jugendlichen, gesunden Körper liegt in unseren Zellen verborgen – und es kann jederzeit aktiviert werden! Basierend auf dem schamanischen Heilwissen ihrer russisch-kasachischen Heimat, entwickelte Lumira ihre einzigartige Methode. Mit praktischen Übungen und Meditationen wird es möglich, die gängigen Glaubenssätze über das Altern und Krankwerden außer Kraft zu setzen, sich selbst zu heilen und sichtbar zu verjüngen.

 [Der Titel im Katalog](#)