

Traditionelle Tibetische Medizin

Was ist Tibetische Medizin?

Die Tibetische Medizin gehört zu den drei ältesten Medizin Systemen in Asien. Sie ist eine, wie wir zeitgemäss sagen «ganzheitliche Medizin». Die Vier Tantras stellen den Grundlagentext der Tibetischen Medizin dar. Die TM ist «Das Wissen vom Heilen». Sie beschäftigt sich mit dem «ganzen» Menschen, der Totalität seines Wesens, und steht in diesem Dienst, ohne die verschiedenen körperlichen und geistig-seelischen Elemente voneinander zu trennen und ohne unter den drei Körpern aus denen wir bestehen - dem physischen, dem mentalen und dem energetischen - eine Hierarchie herzustellen.

Genauso wenig trennt sie ihn von seiner näheren und weiteren Umwelt, der unmittelbaren Umgebung, d.h. dem Ort und sozialen Gefüge, an/in dem er lebt; der planetarischen Umgebung, d.h. der Erde, der universellen Umgebung, dem Kosmos. Die Beziehung zwischen Geist und Körper ist dabei nicht nur psychosomatisch, sondern als eine in beide Richtungen wirkende gegenseitige Durchdringung zu verstehen, die dafür sorgt, dass wir im Gleichgewicht bleiben.

Dieses Gleichgewicht äussert sich im Alltag durch eine Harmonie, bei der man sich nicht nur in seiner Haut, sondern auch in seiner Umwelt wohl fühlt - und gesund ist. Die TM erklärt, dass sich alles was sich auf der Welt im Rahmen von Mikrokosmos und Makrokosmos bewegt, von den drei Elementen, nämlich, heiss, kalt und neutral, beherrscht wird.

In unserem Körper werden diese drei Energien durch die «drei Säfte» oder die «drei Vital-Energien» Wind (neutral), Bile (heiss) und Phlegm (kalt) reflektiert. Diese «drei Säfte» haben ihren festen Platz in unserem Körper und sind auch zuständig für die verschiedenen geistigen wie auch körperlichen Funktionen.

Diese drei Hauptenergien versorgen uns mit guter Gesundheit solange sie in Harmonie und im Gleichgewicht sind. Entsteht aber ein Ungleichgewicht, z.B. durch falsche Ernährung, Fehlverhalten, durch psychologische oder äussere ungünstige Einflüsse, entsteht Krankheit.

Die Tibeter «kämpfen» gegen natürliche Krankheiten die durch äussere Einflüsse, inneren Faktoren und psychischem Ungleichgewicht entstanden. Im tibetischen Medizinsystem heisst es, dass jede pathologische und energetische Unausgeglichenheit hauptsächlich durch den Geist wie auch durch den Körper manifestiert wird. Ein positiv eingestellter Geist kann also Gesundheit für Körper und Geist - somit für den ganzen Menschen - unterstützen. Weiter heisst es, dass der Geist die Quelle unserer physischen Kräfte und unseres Immunsystems ist.

Tibetische Massage

Die Tibetische Massage ist ein wichtiger Bestandteil der äusserlich angewandten Therapien der «sanften Medizin» Tibets. Es werden spezielle Punkte der Organe, Muskeln und Energiekanälen massiert, die helfen, die Energien im Körper auszugleichen.

Die Massage hilft und unterstützt, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Geist zu entspannen. Ein gesunder Energiefluss entspannt den Körper und befreit den Geist von mentalem Stress und Anspannungen. Sie entspannt Kopf/Nacken, Muskeln, Gelenke, die Wirbelsäule, hilft bei Nervosität und anderen Beschwerden. Sie unterstützt die Wind-Energie, die u. a. dem Nervensystem zugeordnet ist und somit den gesamten Energiefluss im Körper.

Die Massage wird mit den Händen (Finger, Handballen) und teilweise mit den Ellbogen durchgeführt.

Lassen Sie sich verwöhnen

Mit bester Empfehlung:

Jutta Padrun, Dipl. Gesundheitsberaterin, Therapeutin