KAPITEL 1

Einführung in die tibetische Heilmedizin

1.

EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE HEILMEDIZIN

In dieser Lektion lernst du:

- Die drei Körpersäfte kennen
- Wie sich ein Ungleichgewicht der drei Säfte zeigt
- Die Übung Norbu Lenpa kennen

Eine wichtige Aussage der tibetischen Medizin ist:

Unser Körper ist wie ein Königreich und unser Magen ist die Küche des Königreichs.

Es ist gut, wenn du auf das achtest, was du isst. Aber ebenso musst du auf deinen Magen achten. In deinem Magen befindet sich die Energie des Verdauungssystems. In dieser Energie gibt es drei Dinge oder Körpersäfte, die Galle, Schleim und Wind heißen. Befinden sie sich im Gleichgewicht, bringen sie deinen Körper ins Gleichgewicht. Wenn diese drei Körpersäfte deinen Körper ins Gleichgewicht gebracht haben, ist er gesund. Sind die drei Körpersäfte aus dem Gleichgewicht, spricht die tibetische Medizin von einem ungesunden Körper.

WO BEGINNT DAS UNGLEICHGEWICHT DER DREI KÖRPERSÄFTE?

Das Ungleichgewicht ist auf vier Dinge zurückzuführen: Verhalten, Nahrung, Klima und Mikroorganismen wie Viren usw. Dabei hat die Verdauungskraft (im Magen) die meiste Kraft, auf das Ungleichgewicht einzuwirken.

Ist die Küche nicht gesund oder gibt es dort Probleme, wird das gesamte Königreich krank.

WAS GESCHIEHT, WENN DIESE DREI KÖRPERSÄFTE IN DEINEM MAGEN NICHT IM GLEICHGEWICHT SIND?

Die Windenergie in deinem Magen kann zu hoch sein und die Energie deines Verdauungssystems ist sehr unregelmäßig. Wenn zu viel Schleim in deinem Magen ist, ist dein Verdauungssystem immer schlecht. Ist dort zu viel Galle, ist das Feuer zu stark. Es verbrennt alles und nichts bleibt übrig. Es bleiben keine Nährstoffe für den Körper übrig.
Sobald einer der drei Körpersäfte zu hoch ist, ist es ein Problem. Sind alle drei Körpersäfte im Gleichgewicht, hast du die gesündeste Verdauungs-Energie. Du hast einen gesunden Magen. Bei den Tibetern heißt das, du hast den Magen eines Pfaus. Denn ein Pfau kann mit seinem starken Magen sogar Gift verdauen.

Um dieses Gleichgewicht zu erhalten, ist es wichtig, sich zu bewegen und heißes Wasser zu trinken.

Trinke jeden Morgen heißes Wasser und mache Körperübungen. Besonders Gehen, Laufen und Rennen helfen dir. Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser bringt die Energie des Verdauungssystems ins Gleichgewicht. Ist die Energie des Verdauungssystems – sprich die drei Körpersäfte – ausgeglichen, befindet sich dein Körper im Gleichgewicht. Ist dein Körper im Gleichgewicht, ist dein Leben besser.

Dein Körper ist die Brücke zwischen Leben und Geist. Ohne den Körper gibt es keine Brücke zwischen Leben und Geist und nichts ist möglich.

Entdecke die Übung „Norbu Lenpa“, was übersetzt bedeutet „Das Wunsch erfüllende Juwel erhalten“. Sie hilft bei jeder Art von Stress und Spannungen in deinem Körper und Geist. Stress und Spannungen blockieren den Körper und bringen die Körpersäfte aus dem Gleichgewicht. Menschen in der westlichen Welt arbeiten viel auf der mentalen Ebene. Wegen der mentalen Jobs liegt der Fokus der Energie im Kopf, in der Brust und im Rücken. Dort baut sich so viel Spannung auf, die dem Gleichgewicht der drei Körpersäfte schadet. Norbu Lenpa hilft dir, Spannungen und Stress zu lösen. Sie lässt sich auch einsetzen, um Depressionen zu verringern. Sie ist so einfach wie hilfreich.

ÜBUNG NORBU LENPA

Verschränke sitzend die Finger bei nach vorne und unten gestreckten Armen. Die Zeigefinger berühren sich gestreckt. Der linke geht über den rechten Daumen. Halte die Wirbelsäule gerade. Hebe die Arme und Hände in dieser Faltung und berühre die Brust. Atme ein und halte den Atem. Atme ein und atme aus. Beim letzten Drücken atmest du ein. Bring deine Brust und Schulter nach oben. Halte deine Wirbelsäule gerade. Entspanne und fühle deinen Körper. Wiederhole diese Übung, ohne zu sprechen.

NOTIZEN

EXTRA-ÜBUNG
NORBU LENPA IM ALLTAG

Integriere Norbu Lenpa in den nächsten zwei Wochen fest in deinen Alltag. Wie geht es dir damit? Fallen dir Veränderungen an dir auf?

NOTIZEN