Auf zu neuer

Fotos: Denk

Stressabbau: Gymnastik, Atemübungen und Tibet-Kräuter bringen innere Ruhe zurück

Stress ist die Geißel unserer Tage. Ansteigender Arbeitsdruck, gepaart mit Mangel an Anerkennung führt zunächst zu Anspannung, Aggression und Angst, in der Folge zur Erschöpfung. Die tibetische Medizin weist uns einen sanften Weg zu neuer Energie.

In Tibet geht man ähnlich wie in China davon aus, dass die Beschwerden gestresster Menschen auf einem Ungleichgewicht im Energiehaushalt beruht. Die drei Energien Lung, Tripa und Beken sind gleichsam blockiert.

Nun hat der tibetische Arzt und buddhistische Meister Tulku Lama Lobsang eine Lösung gegen Energieblockaden entwickelt, die aus drei Säulen besteht: Übungen zur Harmonisierung sowie Anti-Stress-Atmung zur vermehrten Ausschüttung körpereigener Glückshormone. Aus dem 11. Jahrhundert stammt eine spezielle Kräutermischung.

Die Körperübungen führen erfahrungsgemäß zu einer fast augenblicklichen Entspannung. Sie sind leicht auszuführen, wie die Übung „Wildgans, die Wasser trinkt", beweist:

In der Ausgangsposition mit weit gegrätschten Beinen stehen. Dann den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne neigen, Kopf in Richtung Knie.

LACHEN ALS MEDIZIN

Stilblüten aus der Schule

Der Tisch war übermäßig gedeckt. Wir haben in uns hineingestopft was wir konnten. Als meine Schwester noch etwas vom Nachtisch nehmen wollte, hat ihr Freund gesagt, sie solle jetzt aufhören. Er schlafe nicht gerne auf vollem Magen.

Getrude Egger, Wörgl

Beim Roten Kreuz widmen sich die Männer und Frauen der Liebe. Manche tun es umsonst, andere bekommen es bezahlt.

Eva Zeitlhuber, Wien

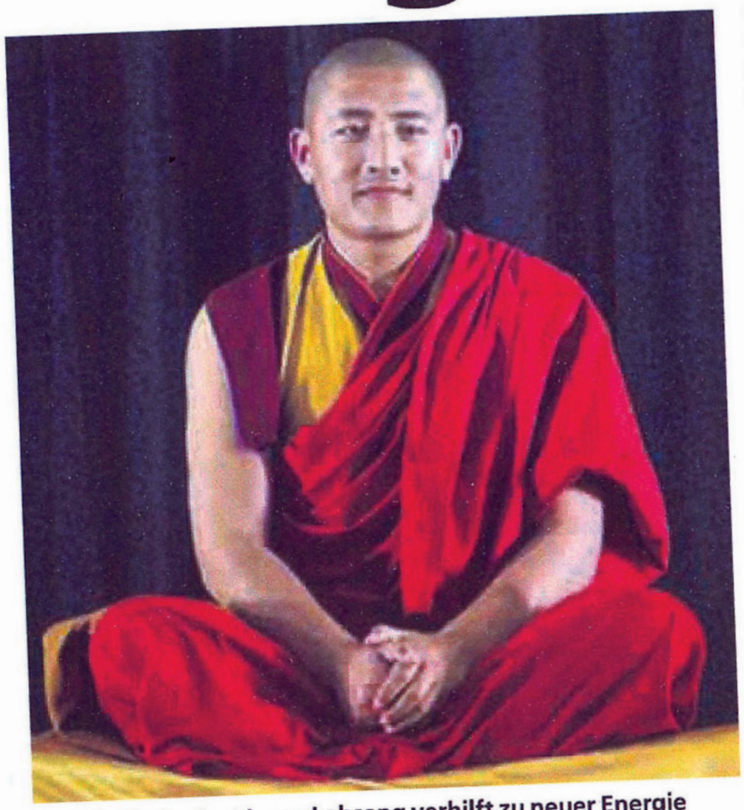
Amtsschimmel

Ich habe noch nie Fahrerflucht begangen, im Gegenteil, ich musste immer weggetragen werden.
Durch den Auffahrunfall wurde das Hinterteil des Vordermannes zerknittert.

Fritz Treiber, Wien

ANZEIGE

Energie!



Der tibetische Arzt Lama Lobsang verhilft zu neuer Energie

Langsam zurück und nach hinten beugen. Sieben Wiederholungen. Anschließend dieselbe Übung mit geschlossenen Beinen durchführen.

Zur Atmung meint Dr. Lobsang zurecht, dass wir viel zu flach atmen. Der Meister rät zur tiefen Bauchatmung, durch die der Körper wesentlich besser mit Sauerstoff versorgt wird. Anti-Stress-Atmung:

Die Zunge mit der Spitze nach hinten an den Gaumen legen, ganz weich, ohne zu verkrampfen. Durch die Nase einatmen, sich vorstellen, dass der Atem über den Fuß zu den Endpunkten des Gesichtes fließt.

Atmen beruhigt mehr als man glaubt

Beim Ausatmen befindet sich die Zunge hinter den unteren Schneidezähnen. Der Atem fließt mit der Vorstellungskraft von den Gesichtsendpunkten durch den Körper in die Zehen. Durch den Mund ausatmen.

Entspannungsatmung: Langsam (zehn Sekunden) einatmen, den Atem anhalten, ausatmen und wieder von vorne beginnen.

Auch Kräuterkombinationen können die Psyche beeinflussen und das seelische Gleichgewicht wieder herstellen. Eine uralte tibetische Rezeptur wurde in einem Nahrungsergänzungsmittel umgesetzt. Die Mischung (Siehe Kasten) verhilft zu gesundem Schlaf, Ausgeglichenheit und damit zu mehr Energie für den Alltag.

Nähere Informationen: 0664/106 42 04 (Gratis-Broschüre) www.padmaforum.at

Die tibetischen Kräuter „Srog 'zin 1" in neuer Mischung

Tibet-Kräuter für die Seele

- Nepalesische Mombinpflaume – reich an Vitamin C, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der Fruchtsaft wird in der Volksmedizin auch gegen Fieber und Harnweginfektionen eingesetzt.
- Guajakholz – hellt die Stimmung auf. Der Vanille-Duft dämpft und besänftigt bei Ärger und hilft gegen Angst.
- Myrobalanfrüchte – krräftigt, wirkt ausgleichen und „lebensverjüngend".
- Indische Costuswurzel – stabilisiert die Psyche, wirkt aufbauend, entspannend.
- Muskatnuss – anregend.
- Gewürznelken – verhilft zu besserer Konzentration, vertreibt Müdigkeit.
- Weihrauch – beruhigend.
- Bockshornsamen – appetitanregend, übrigens auch gut für die Haare