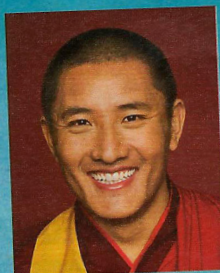




BEAUTY

NINA
DVORACEK



Tulku Lama
Lobsang

Er ist eine Erscheinung, dieser hohe buddhistische Meister, Arzt und Astrologe Tulku Lama Lobsang. Dieses freundliche, entspannte und doch vor Energie sprühende Lächeln erinnert an das des Dalai Lama. Lama heißt übrigens geistiger Lehrer. Tulku bedeutet, es handelt sich um einen vollkommenen buddhistischen Meister, der Erleuchtung erlangt hat, aber freiwillig wiedergeboren wurde, um den Menschen zu helfen.

Altes Wissen für den Westen

Tulku Lama Lobsang hat es sich zur Aufgabe gemacht, der westlichen Welt mit seinem tibetischen Heilwissen zu helfen – angepasst an unsere Lebensweise. Was das mit Schönheit zu tun hat? Ein gesunder Körper ist ein schöner Körper. Ein schöner Geist hält gesund. An beidem können wir arbeiten.

Im Einklang mit der Natur

Viele haben vergessen, wie viel Kraft die Natur schenken kann. Wir leben hauptsächlich in geschlossenen Räumen und sind oxidativem Stress ausgesetzt, ausgelöst durch falsche Ernährung, emotionalem Stress, Elektrosmog usw. Gegenmittel: Täglich eine Stunde Bewegung in der Natur. Sonnenlicht hebt die Stimmung, und wer bewusst hinhört,

merkt, dass die Geräusche der Natur Seelenbalsam sind.

Energiekick durch Wasser

Im Sanskrit wird Wasser als Leben aus dem Element Erde bezeichnet. Es ist für den Körper das beste biologische Lösungsmittel und dient dem Abtransport von Giftstoffen. Nur so kann die Haut von innen strahlen. Wichtig: warm trinken! Das stärkt das Verdauungsfeuer. Plus: Um kaltes Wasser auf die nützliche Körpertemperatur zu bringen, verbraucht der Körper kostbare Energie. Goldene Regel: pro kg Körpergewicht täglich 30–40 ml Wasser trinken. Z. B.: bei 70 Kilo 2,1 Liter!

Ernährungsgewohnheiten

Morgens mit einem warmen, energiereichen Getreidefrühstück, bestehend aus Hafer- oder Dinkelflocken mit Wasser, Nüssen und Obst beginnen. Mittags Gemüse, Getreide, Soja, Fisch und nur wenig Fleisch essen.

Abendessen streichen! Höchstens eine Suppe bis 18 Uhr. Das hält jung. Warum? Heftige Verdauungsarbeit widerspricht dem natürlichen Ablauf der Energien. Sie hindert den Körper daran, zur Ruhe zu kommen, und an der nächtlichen Regeneration.

Tipp: Abends auf Kohlehydrate (Zucker!) verzichten hilft gegen morgendlich verschwollene Augen!

Entspannte Gesichtszüge durch Meditation

Zufriedene Menschen wirken positiv, frisch und attraktiv. Doch auf Knopfdruck geht das nicht. Hier sieht der Meister Meditation als Lösung. Lobsang: „Wir haben alle Antworten in uns. Dass wir sie manchmal nicht finden, liegt nur an der falschen Frage. Eine einzige richtige kann Ihr Leben verändern.“ Darum hat Tulku Lama Lobsang in seinem Buch

„Die 108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets“ eben diese aufgeschrieben. Zum Beispiel: Du hast ein Leben, aber lebst du es auch? Schon einmal darüber nachgedacht? Also: Au-

gen schließen, dreimal die Frage wiederholen, Antwort aufschreiben. Allein dadurch setzt sich ein innerer Prozess in Bewegung.

Frischer Teint dank tiefer Atmung

Die meisten Menschen atmen zu flach. Schade, denn durch tiefe Bauchatmung führen wir dem Körper Energie zu. Die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt, der Teint wird rosiger, die Haut praller. Plus: tiefe, langsame Atemzüge entspannen Körper und Geist. Übung: In den Bauch atmen, Luft anhalten, bis zehn zählen, ausatmen. Das belebt!

Schöne Haltung dank Yoga

Tulku Lama Lobsang zeigt der Welt eine neue Yogaart: Lu Jong (übersetzt Körperschule). Es entstand vor etwa 8000 Jahren in den Bergen Tibets. Die Übungen sind den Bewegungen von Tieren nachempfunden, daher stammen Namen wie „Wildgans, die Wasser trinkt“ (Übung s. unten) oder „Falke, der sich im Wind dreht“.

Wie alle Arten von Yoga erhöhen sie regelmäßig durchgeführt Flexibilität und Kraft und sorgen emotional wie körperlich für Ausgleich. Und: Ihre Körperhaltung wird sich freuen!

Klare Haut durch Darmreinigung

Eine gute Verdauung ist die Grundlage der Gesundheit. Anregend auf das Verdauungsfeuer wirken Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Zimt und langer Pfeffer – auch als Tee getrunken. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, Schlacken werden ausgeschieden. Resultat: strahlender Teint und weniger Cellulite!

Liebevoll mit sich umgehen

Schauen Sie wohlwollend in den Spiegel! Lächeln Sie sich zu, und begrüßen Sie jede Falte als ein Zeichen Ihrer Erfahrung. Denn, ehrlich: Was wirkt attraktiver als ein vergnügter, fröhlicher, zufriedener Mensch?

MUNTERMACHER LU JONG

Wildgans, die Wasser trinkt:

1. Gegrütscht stehen, Hände in die Hüften, Daumen zeigt nach vorne.
 2. Oberkörper so weit wie möglich nach vorne und unten neigen.
 3. Zurück zur Ausgangsposition. Dann Rücken so weit wie möglich nach hinten beugen.
- 7x wiederholen



Tibetisch

Sehr ganzheitlich,
sehr einleuchtend ist das
Schönheitsprogramm, das
der tibetische Meister
Tulku Lama Lobsang
der „Krone“ verraten hat.



Infos:

Termine, Buchbestellung
„Die 108 Fragen aus dem geheimen
Wissen Tibets“ und „Lu Jong-DVD“ bei
www.tulkulamalobsang.org
Forum für tibetische Medizin:
www.padmaforum.at