

Tibetische Geheimnisse

Herrlich, endlich wieder Sonne genießen wieder raus

endlich das fahle Winterzarte Sommerbräune tauchen. Vorsicht! Starker Sonneneinstrahlung erhöht die Bildung freier Radikale. Können überschüssige freie Radikale mangelnder Antioxidantien genügend abfangen werden? Der Körper unter oxidativem Stress greift dann die körpereigene Substanz an. Freie Radikale müssen neutralisiert werden, damit der Körper nicht dauerhaft in den Ruhezustand übergeht. Glücklicherweise hat Padma eine Eigenschaft, freie Radikale zu machen und auch die durchbluten. Und somit tibetische Kräutermischungen positiv auf unsere Gesundheit auch als Antiaging-Mittel. Weiters fördert Stress freier Radikaler in unseren Übungen des tibetischen „Lu Jong“ wirken präventiv. Seite drei, mit welchen Elementen Sie die Elemente ausgleichen. Wichtig: Zwischen den Mal tief ein- und ausatmen.

Apropos Atmen: Ich würde im Sommer viele Atemübungen nutzen können, um das Lebensglück nachzudenken. Wiederhole ich, was mich macht? Was macht mich glücklich? Was will ich ändern? Was will ich behalten? Mehr dazu unter Antiagingtipps unter Padma.

Alles Liebe und einen wunderschönen Sommer wünscht Daniela Henrich

Inhalt

- Tibetische Geheimnisse für Jugend und Vitalität
- Expertentipp
- Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
- rLung, Tripa und Bel

„Lu Jong“ – Tibetisches Heilyoga zur Gesunderhaltung von Körper & Geist

Vor Jahrtausenden lebten die tibetischen Mönche in den Bergen Tibets. Abgeschieden von jeglicher medizinischer Versorgung entwickelten sie aus ihrem uralten medizinischen Wissen spezifische Übungen, um ihren Körper und ihren Geist gesund zu halten: Lu Jong. Durch das Praktizieren der Übungen konnten und können sie Leib und Seele gesund halten und sogar Krankheitsverläufe positiv beeinflussen.

Lu Jong, auch tibetisches Heilyoga genannt, besteht aus einfachen Übungen, die eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Gesundheit und auf unser Glückseligkeit haben. Das Praktizieren von Lu Jong öffnet Blockaden und harmonisiert die Energien rLung, Tripa und Beken. Die Übungen benötigen nur einige Minuten Praxis, haben aber einen sehr positiven Einfluss auf die allgemeine körperliche Verfassung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Ausgeglichenheit der Emotionen und wirken vorbeugend gegen Krankheiten. Ein Beispiel: Chronischer Stress führt aus der Sicht der tibetischen Gesundheitslehre zu einer Störung des Windes (rLung), der in der Folge eine Unausgewogenheit der anderen Elemente und Säfte des Körpers bewirkt und eine Störung des Energiehaushaltes nach sich zieht. Dies führt in der Folge zu körperlichen und psychischen Symptomen sowie manifesten Erkrankungen. Die Grundübungen des tibetischen Heilyogas „Lu Jong“ helfen, die Energien auszugleichen und kräftigen dabei gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule. Dies führt zu einer augenblicklichen Entspannung von Körper und Geist und wir sind besser in der Lage, schädliche Einflüsse in unserem Leben zu erkennen und positiv zu bewältigen.

Lu Jong Übungen

Wie werden die Übungen gemacht?

Alle Bewegungen sollten der Flexibilität des Körpers angepasst und ausgeführt werden, ohne den Körper zu überfordern. Die Geschwindigkeit sollte gemäßigt sein, um der Wirbelsäule zu den zweckmäßigen Momenten eine kurze Dehnung zu erlauben. Jede Übung wird sieben Mal wiederholt.

Der „Wind der Abfallstoffe“



Am Ende jeder Übung wird in drei Zyklen ein- und ausgeatmet. Währenddessen sollte der Körper entspannt sein. Wir atmen durch die Nase ein und danach durch Nase und Mund gleichzeitig aus. Die Hände unterstützen diesen Prozess, indem sie während des Einatmens bis auf Nasenhöhe gehoben und während des Ausatmens bis zu den Hüften gesenkt werden. Beim Ausatmen sprechen wir einen ausgedehnten, geflüsterten „Haa“-Laut aus, um unseren

Atem zu reinigen.

Wildgans, die Wasser trinkt

Wir stehen mit weit gegrätschten Beinen und Füßen. Die Hände ruhen in den Hüften, wobei die Daumen nach vorne zeigen und die anderen Finger den Rücken unterstützen.



Dann neigen wir den Oberkörper nach vorne, indem wir unsere Wirbelsäule so weit wie möglich nach unten gehen lassen. Nun kommen wir zurück in die Ausgangsposition, um danach den Rücken so weit wie möglich nach hinten zu beugen. Die Geschwindigkeit ist weder schnell, noch sehr langsam. Diese Übung hat einen ausgleichenden Effekt auf den Körper und den Rücken.

Wildesel, der sich schlafen legt



Wir stehen gerade mit etwas weniger gegrätschten Beinen und Füßen. Die Hände sind in der Hüfte aufgestützt, wobei sich die Daumen rückwärts und die anderen Finger bauchwärts befinden. Dann drehen wir den Oberkörper nach rechts und versuchen, so gut wie möglich, den linken Ellenbogen dem rechten Knie zu nähern. Das linke Bein bleibt gestreckt und der linke Fuß flach am Boden. Es ist nicht nötig, das Knie durch Forcieren zu berühren. Dann kommen wir zurück zur Ausgangsposition und führen dieselben Bewegungen nach links aus. Das Öffnen des Windelements kann die Heilung von Galle und Schleimkrankheiten unterstützen.

Wir zurück zur Ausgangsposition und führen dieselben Bewegungen nach links aus. Das Öffnen des Windelements kann die Heilung von Galle und Schleimkrankheiten unterstützen.

Falke, der sich im Wind dreht

Wir stehen aufrecht mit gestreckten Beinen. Die Füße berühren einander. Die Hände ruhen in der Hüfte, wobei die Daumen nach vorne zeigen, die anderen Finger liegen auf dem Rücken. Dann wird der Oberkörper so weit wie möglich in die Richtung der gestreckten Beine geneigt. Danach kommen wir zurück in die Ausgangsposition, um anschließend den Rücken nach hinten zu neigen. Das Feuerelement hilft chronische Krankheiten zu heilen, die sich in einem schlummernden Zustand bereits tief im Körper befinden.



Lu Jong – tibetisches Heilyoga.

Auf dieser DVD zeigt Kathrin Jany unter Anleitung von Tulku Lama Lobsang, einem hohen Buddhistischen Meister und Arzt der tibetischen Medizin, Übungen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Beziehbar unter: www.tulkulamalobsang.org, € 25,-





NACHRICHTEN AUS DER WELT DER TIBETISCHEN GESUNDHEITSLEHRE

beschränken. Morgens beginnen Sie mit einem warmen, energiereichen Getreidefrühstück bestehend aus Hafer- oder Dinkelflocken, Nüssen und Obst. Die Mittagsmahlzeit sollte aus Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch oder Soja bestehen. Abends dinner cancelling, wenn das nicht umsetzbar ist, dann maximal eine Suppe.

4. Kuren mit tibetischen Kräutern

Unterstützend wirken dreimonatige Kuren mit tibetischen Kräutern: z. B. mit Padma BASIC®. Die Inhaltsstoffe wie Myrobalananfrucht, Sandelholz, Nelkenpfeffer etc. helfen die fünf Elemente auszugleichen und unterstützen die Durchblutung. Somit wirkt der Teint rosiger und frischer. Zudem schützen die Kräuter Ihr Herz-Kreislauf-System vor Rost, denn biologisches Rosten schädigt die Wände der Blutgefäße. Die Antioxidantien aus den in Padma BASIC® enthaltenen Natur-, Herb- und Bitterstoffe sind natürliche Radikalfänger und beugen gleichzeitig dem Alterungsprozess vor (Andrea Überall: Die tibetische Hausapotheke). Zusätzlicher Tipp: Stellen Sie das Rauchen ein. Nikotin enthält Schadstoffe, die den Alterungsprozess der Zellen enorm beschleunigen.

5. Negative Emotionen positiv beeinflussen

Keine Frage, dass ausgeglichene, zufriedene Menschen positiver, frischer und attraktiver wirken. Meditationen können helfen, ein glückliches, unkompliziertes und genussvolles Leben zu führen. Das neue Buch von Tulu Lama Lobsang, „Die 108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets“, hilft, die richtigen Fragen zu stellen und so zu individueller Erkenntnis zu gelangen. „Wie oft wiederholst du, was dich unglücklich macht?“ lautet zum Beispiel eine der Fragen in dem Buch. Oder: „Du hast ein Leben, aber lebst du es auch?“



Bezugsquelle:
www.tulkulamalobsang.org

6. Richtiges Atmen entspannt

Wir atmen alle zu flach. Durch tiefe Bauchatmung führen wir dem Körper Energie zu, die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt. Dadurch wirkt der Teint rosiger und glatt. Zudem helfen tiefe, langsame Atemzüge dem Körper zu entspannen und dem Geist zur Ruhe zu kommen. Übung: Einatmen, Luft anhalten und bis zehn zählen, ausatmen.

7. Lu Jong: Übungen für Beweglichkeit und Flexibilität

Die 5 Elemente Übungen des tibetischen Heilyoga „Lu Jong“ helfen zu Balance und Ausgeglichenheit zu finden und Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßig durchgeführt, erhöhen sie Flexibilität und Muskelkraft – optimal für eine gute Haltung. (Genauere Beschreibungen auf Seite 3.)

8. Schön im Schlaf

Hören Sie auf Ihre innere Uhr. Durch ausreichend Schlaf regenerieren sich unsere Zellen, giftige Abfälle werden eliminiert.

9. Schönheit durch Darmreinigung

Eine gute Verdauung ist die Grundlage der Gesundheit. Anregend auf das Verdauungsfeuer wirken Kräuter wie Ingwer, Kardamon, Zimt und Langer Pfeffer (enthalten in Padma DIGESTIN). Sie kurbeln den Stoffwechsel an, Schlacken werden ausgeschieden. Das wirkt sich positiv auf das gesamte Hautbild aus, auch

Orangenhaut profitiert davon.



10. Liebevoller Umgang mit sich selbst

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

Dr. Michaela Trnka
Leiterin der Gesellschaft für
integrative Ganzheitsmedizin



EXPERTEN-TIPP

Gefäßverkalkungen aus Sicht der tibetischen Gesundheitslehre

Aus tibetischer Sicht liegt die Ursache von Gefäßverkalkungen in einem Ungleichgewicht der 5 Elemente und der daraus resultierenden funktionellen Prinzipien rLung, Tripa und Beken. Störungen des Gleichgewichts können durch äußere Faktoren (Hitze, Kälte, Anstrengung, Ernährung), aber auch durch innere Faktoren (Ärger, zuviel Sorge) hervorgerufen werden.

Zunächst überwiegt das Element Feuer, wodurch es zu einer Entzündung der Gefäßwände kommt, dabei entsteht oxidativer Stress. In weitere Folge geraten die Prinzipien Tripa und später auch Beken aus dem Gleichgewicht und Plaques lagern sich an der Gefäßwand ab.

Die Therapie der Gefäßverkalkung und damit verbundenen Durchblutungsstörungen, greift daher im ganzheitlichen System der tibetischen Medizin auf allen Ebenen an:

- Ernährung, die Tripa und Beken senkt: Regelmäßige, leichte warme Kost, grüne Gemüse, wie Brokkoli, Spinat und Chicoree, sowie alle Hülsenfrüchte außer Soja. Weiters: Bittere und herbe Geschmacksrichtung bevorzugen, Süßes und Scharfes vermeiden.
- Auf eine gute Verdauung achten, viel trinken, auch Fastenkuren können helfen, Beken abzubauen.
- Viel moderate Bewegung – am besten Walken oder Spaziergehen, mindestens 20 Minuten am Tag.
- Tagesschlaf vermeiden (senkt Beken)
- Lu Jong Übungen, um das Zusammenspiel der Elemente auszugleichen – siehe Seite 3
- Vermeidung von Ärger und Neid (nach den Ursachen suchen und bewältigen, eventuell durch Coaching & Meditation)
- unterstützend wirken auch tibetische Kräutermischungen wie Padma BASIC®, da sie als Radikalfänger optimal bei oxidativen Stress wirken

Weitere Infos: Dr. Michaela Trnka,
Döblinger Hauptstr. 52a/6/19, 1190 Wien,
T: 01/368-03-80, www.igm.or.at