

# Vortrag über „Tibetische Medizin- traditionelles Wissen für die heutige Zeit

Bei der Tibetischen Medizin handelt es sich um ein System naturheilkundlicher Diagnose- und Therapieverfahren mit einer über 1500-jährigen Tradition. Sie wird auch heute noch aufgrund ihrer guten Erfolge ohne große Nebenwirkungen geschätzt und angewendet. Gerne gebe ich Ihnen einen Einblick über diese Medizintradition und zeige euch die Möglichkeiten auf, auch in der heutigen Zeit im Westen praktisch mit der Tibetischen Medizin zu arbeiten, sei es für sich selbst, für und mit Ihr Kind und / oder für die ganze Familie. Ein Hauptaugenmerk des Vortrages wird auf der individuellen Ernährung und vielen praktischen Hinweisen liegen.

Kosten: 50 CHF / jeden dritten Dienstag des Monats von 09:45 – 12:30, im Zentrum Elch (Kursraum), Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich

Um Anmeldung an den Vortrag an Rose-Marie Markarian: [info@ausculto-disco.ch](mailto:info@ausculto-disco.ch) , +41(0)764369853

## Steckbrief über die Traditionelle Tibetische Medizin

Die Methoden der tibetischen Heilkunde zeichnet sich durch eine ganzheitliche Sichtweise was Symptome, Erkrankungen und "Stolpersteine" anbelangt. Mit differenzierten diagnostischen Möglichkeiten, wird dieses individuelle Krankheitsbild zusätzlich ins Auge gefasst. Darauf bauen die Beratung zum Lebensstil und Ernährung, äussere und innere Therapieformen auf.

- individuelle Konstitutionsberatung der Tibetischen Heilkunde (ganzheitlich - psychosomatisch)
- individuelle Ernährungsberatung der Tibetischen Heilkunde
- Ganzheitliche Beratung zur Lebensführung aus tibetischer Sicht

### Konkret

Die 5 Elemente stellen die Voraussetzungen um unsere Existenz als Mensch zu beginnen und beim Sterbeprozess sich wieder aufzulösen....

Die 5 Elemente, die im Grunde genommen 6 sind, wenn man Bewusstsein mit dazu rechnen würden, sind Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser und stellen die gesamte Kosmologie des tibetischen Denkens dar. Aufgrund ihrer Beschaffenheit und ihre Funktionen, brauchen sie einander um abhängig voneinander existieren zu können. Die qualitativen Eigenschaften der Elemente und ihre Harmonie/Gleichgewicht zueinander, sind von entscheidender Bedeutung für unsere geistige und körperliche Gesundheit.

**Die Definition von Gesundheit** wird ähnlich wie bei der Salutogenese angeschaut. Sofern das Gleichgewicht vorhanden ist, respektive hergestellt wurde spricht man von Gesundheit, falls Störungen vorhanden sind oder Faktoren die dies beeinflussen spricht man von Krankheit. Die Wurzel des Medizinbaumes die den gesunden Organismus beschreiben, beinhaltet jeweils die Arten von rlung (lebenserhaltend, aufsteigend, durchdringend, feuerbegleitend und abwärts treibend), die Arten von mkhris pa (verdauend, Farbe regulierend, verwirklichend, sehend machend und die Farbe der Haut klärend) und bad kann (stützend, zersetzend, schmeckend machend, zufriedenstellend und verbindend). Dazu werden die 7 Körperbestandteile (Essenz die aus der Nahrung gewonnen wird, Blut, Muskelgewebe, Fettgewebe, Knochengewebe, Knochenmark und reproduktive Flüssigkeiten) und die 3 Ausscheidungen (Stuhl, Urin und Schweiß) aufgeführt. Dazu sind ein ausgewogenes Verhältnis durch die Geschmacksrichtungen (Stamm der Ernährung) und die richtige Verhaltensweise (Stamm der des Verhaltens) als Ergänzung sehr wichtig um Vitalität und Gesundheit zu entwickeln. An der Spitze des Medizin-Baumes wachsen die die 2 Blumen, Gesundheit und langes Leben und daraus reifen die 3 Früchte, Dharma, Reichtum und Glück.

**Ma ri gpa (Unwissenheit) wird als allgemeine und zugleich als entfernte Krankheitsursache** betrachtet. Aus ma ri gpa entsteht das Prinzip der Salutogenese, dadurch, dass wir stets in einem Kontinuum der Krankheit und Gesundheit schwanken. Aus ma ri gpa entstehen die drei Geistesgifte die Krankheit hervorrufen, dod chags (Begierde), she sdang (Zorn) und gti mug (Verblendung). Die 3 Geistesgifte sind die spezifischen Ursachen aller Krankheiten und zusammen mit ma ri gpa bilden sie die entfernten Krankheitsursachen. Aus diesen 3 Geistesgifte entstehen die unmittelbare Krankheitsursache, im Zustand des Gleichgewichts dienen sie als potenzielle Ursache aller Krankheiten, während im Zustand des Ungleichgewichts die Art der Krankheit sich manifestiert und Leid und Schmerz auf der körperliche Ebene hervorrufen. Aus dem Geistesgift dod chags (Begierde) entsteht rlung (Wind), aus she sdang (Zorn) entsteht mkhris pa (Galle) und aus gti mug (Verblendung) entsteht bad kan (Schleim).

In der tibetischen Medizin wird das Leben in drei Abschnitte unterteilt, die Kindheit beträgt die ersten 16 Jahren ab Geburt, das Erwachsenenalter zwischen 16 und 70 Jahre, wobei während diese Jahren die körperlichen Bestandteile, sensorische Fähigkeiten, körperliche Kraft und Ausstrahlung zunehmen, die danach im hohen Alter ab 70 Jahren wieder abgebaut werden. Die Natur unseres Körpers wird auf der Grundlage der Dominanz eines einzigen nyes pas<sup>1</sup>, Idan pa<sup>2</sup> und dus pa<sup>3</sup> in 7 Typen unterteilt.

*Weitere Infos und eine individuelle Beratung erhalten Sie bei mir in der Praxis...ich freue mich auf Sie 😊*

---

<sup>1</sup> Nyes pas : rlung, mkhris pa und bad kan

<sup>2</sup> Kombination von 2 nyes pas ; rlung&mkhris pa, bad kan &mkhris pa, bad kan und rlung

<sup>3</sup> Kombination aus allen 3 nyes pas

**Ausculpto Disco – “ich höre, ich lerne...”**

| [www.ausculpto-disco.ch](http://www.ausculpto-disco.ch) | T.+41 76 436 98 53 | [info@ausculpto-disco.ch](mailto:info@ausculpto-disco.ch)

Quelle: Kursunterlagen und Notizen