

Thomas Dunkenberg

Tibetische Heilmassage und Moxabustion



Energetisch wirksame
Punkte der Traditionellen
Tibetischen Medizin
für Massage, Moxa,
Aderlass und Akupunktur



BACOPA VERLAG

Einführung und allgemeiner Überblick über die Tibetische Medizin

Das im Westen unter der Bezeichnung «Tibetische Medizin» bekannte Heilsystem des «Sowa Rigpa» («Wissen des Heilens») erfreut sich in den letzten Jahren einer immer größer werdenden Popularität. Dies ist unter anderem auf den vielschichtigen Ansatz dieser östlichen Naturheilkunde sowie auf eine hohe Heilungsrate ohne gleichzeitige negative Nebenwirkungen zurückzuführen. Im Allgemeinen Bewusstsein der Menschen ist zudem eine klare Hinwendung in Richtung der natürlichen Heilmethoden als ergänzende Alternative zu erkennen.

Bei allen Medizinsystemen stellt die Mitarbeit der zu behandelnden Personen einen außerordentlich förderlichen Faktor dar. Dies gilt insbesondere für alle naturheilkundlichen Medizinsysteme, da sich diese – unter anderem – durch eine hohe Selbstverantwortlichkeit des Patienten auszeichnen. Durch die bewusste Beschäftigung mit den verschiedenen körperlichen, emotionalen und geistigen Zusammenhängen wird der Patient aus seiner passiven Statistenrolle in eine aktive, eigenverantwortliche Position geführt und wird hierdurch zum selbstverantwortlichen Mitgestalter seiner Gesundheit, seiner Lebensführung und damit letztlich auch seiner gesamten Einstellung zum Leben. Dieser Heilungsansatz führt weg von einer passiven, fatalistischen Einstellung gegenüber der Lebenswirklichkeit und der Abwendung von der Verantwortlichkeit sich selbst und seiner Umwelt gegenüber. Der Mensch wird so auch zum Verständnis der wirklichen Bedeutung des so häufig missverstandenen Begriffes Karma als einer aktiven Handlung im Jetzt geleitet.

Ein ganzheitlicher medizinischer Ansatz wird also die gesamte Lebensführung als grundlegenden Faktor der Gesundung und der Heilwerdung mit einbeziehen. Neben den Ernährungsgewohnheiten sind hier vor allem die Verhaltensweisen (einschließlich der Denkmuster, der inneren Einstellungen und der emotionalen Muster) zu nennen. In der Tibetischen Medizin sind diese Faktoren integrale

Bestandteile der Therapie. Der jeweilige Behandler wird die Ernährungs- und Verhaltensweisen immer entsprechend des individuellen Ungleichgewichtes der drei körperlichen Energien gestalten. Die Traditionelle Tibetische Medizin versteht sich auch als eine Hilfe, um Krankheit zu vermeiden. Zu den prophylaktischen Maßnahmen gehören das Verständnis des eigenen Konstitutionstyps (d.h. der individuellen Gewichtung der Grundenergien) und die dementsprechende Anpassung der Ernährungs- und Verhaltensweisen innerhalb des Jahreszeitlaufs und des Alters sowie sanfte äußere Methoden wie etwa allgemeine Massagen, Bäder und innere Reinigung (mental und körperlich).

Zudem besteht von alters her eine klare Abstufung der therapeutischen Einflussnahme: Als Erstes werden die spezifischen Ernährungs- und Verhaltensweisen zur Gesundung dargelegt. Sollten diese nicht ausreichen, wird eine medikamentöse Therapie auf der Basis von Kräutern und Mineralien mittels Pillen und/oder Pulvern oder auch Teemischungen hinzugefügt. Spezielle Arzneivermischungen können zudem Edelsteine oder tierische Substanzen beinhalten.

Bei hartnäckigen Erkrankungen oder bei chronischen Beschwerden finden zudem die sogenannten «äußeren Therapien» Anwendung. Man unterscheidet hier traditionellerweise zwischen den «sanften» und den «drastischen» Methoden. Zu den drastischen Maßnahmen zählen u.a. die Moxabustion (im Tibetischen *me tsa* oder auch *bsreg pa* genannt; eine Hitzetherapie mit Beifuß an den energetisch wirksamen Reflexpunkten; siehe entsprechendes Kapitel) sowie das Schröpfen (tib.: *me bum* = «Feuervase»), welches traditionellerweise mit einem Kupfergefäß durchgeführt wird. Heutzutage werden jedoch meist Gläser verwendet. Man unterscheidet hier eine trockene Art, d.h. ohne den Austritt von Blut und eine «feuchte» Art, d.h. mit vorherigem leichtem Anstechen der Haut und dem hieraus erfolgenden Austritt von Blut. Bei der trockenen Form gelangten früher auch Hörner (vom Yak oder der Kuh) zum Einsatz. Des Weiteren gibt es bei den drastischen Methoden eine spezifische Form des Mikro-Aderlasses (tib.: *star ga*; hierbei werden mit einer Lanzette genau festgelegte Körperpunkte angestochen, so dass nur einer bis einige Tropfen Blut aus dem Körper austreten und hierdurch zu einer Entlastung der korrespon-

dierenden Organe etc. führen; (siehe entsprechendes Kapitel), um bestimmte Formen der **Akupunktur** (z.B. Goldene-Nadel-Therapie) sowie im extremsten Falle um **Kauterisation** («Brennen», tib.: *me thur-byed pa*) und **kleinere chirurgische Eingriffe** (tib.: *thur ma*) im äußeren Bereich (wie etwa Ausschälungen, Öffnung von Abszessen usw.). Dies bedeutet nicht, dass chirurgische Eingriffe generell abgelehnt werden. Sie werden jedoch nur als letztes Mittel akzeptiert, falls alle anderen Methoden keinen Erfolg erzielen konnten. Für tiefergehende Informationen sei an dieser Stelle auf «Das tibetische Heilbuch» (Windpferd-Verlag) als umfassende Einführung und Grundlage der Tibetischen Medizin verwiesen.

Die sanften Maßnahmen umfassen **Öltherapien** und die sogenannte **Hydro- und Balneotherapie** (d.h. Kompressen = *dugs*, Wickel und Umschläge = *lums*, Bäder = *chu-lums*). In der einfachsten Form wird hier einfach nur sehr kaltes Wasser in eine Flasche abgefüllt und hiermit dann die entsprechende Körperstelle gekühlt. Generell werden bei der Hydro- und Balneotherapie vor allem natürliche Gegebenheiten wie Sand (kühl oder erwärmt), Lehm (kühl oder erwärmt), Steine (z.B. erwärmter Ziegel oder erwärmter Flusskiesel, Quarzstein zur Kühlung, Flusskiesel aus kaltem Wasser zur Kühlung), Halbedelsteine (z.B. kühlender Achat zur Auflage bei Leberhitze), Metalle (meist zur Kühlung), heiße Quellen/Thermalbäder, natürliche Wasserläufe und kleinere Wasserfälle sowie z.B. Auflagen mit verschiedenen Tierfellen (Hasenfell bei Leberproblemen, Wolfsfell und Otterfell bei Nieren- und Hüftproblemen) oder Filz (z.B. in warmes Öl getränkt) zur Erwärmung bzw. zur Kühlung verwendet. Die Kompressen und Wickel werden entsprechend der jeweiligen Indikation auf den betroffenen Körperstellen mit kühlenden oder wärmenden Substanzen angewendet (z.B. erwärmter Ingwer für Muskelprobleme, erwärmte Enzianblüten für Lungenprobleme, erwärmte Gerste bei Nierenproblemen, weißer Eisenhut bei Darmproblemen). Das sogenannte **Hormoxa** (tib.: *Hor-me*) kann als eine weitere differenzierte Variation der Kompressen betrachtet werden.

Auch die Bäder dienen der Kühlung (bei Entzündungen, Fieber) oder der Erwärmung (z.B. bei übermäßigem Wind = Lung, bei Muskelschmerzen, Muskelverhärtungen, Lähmungserscheinungen

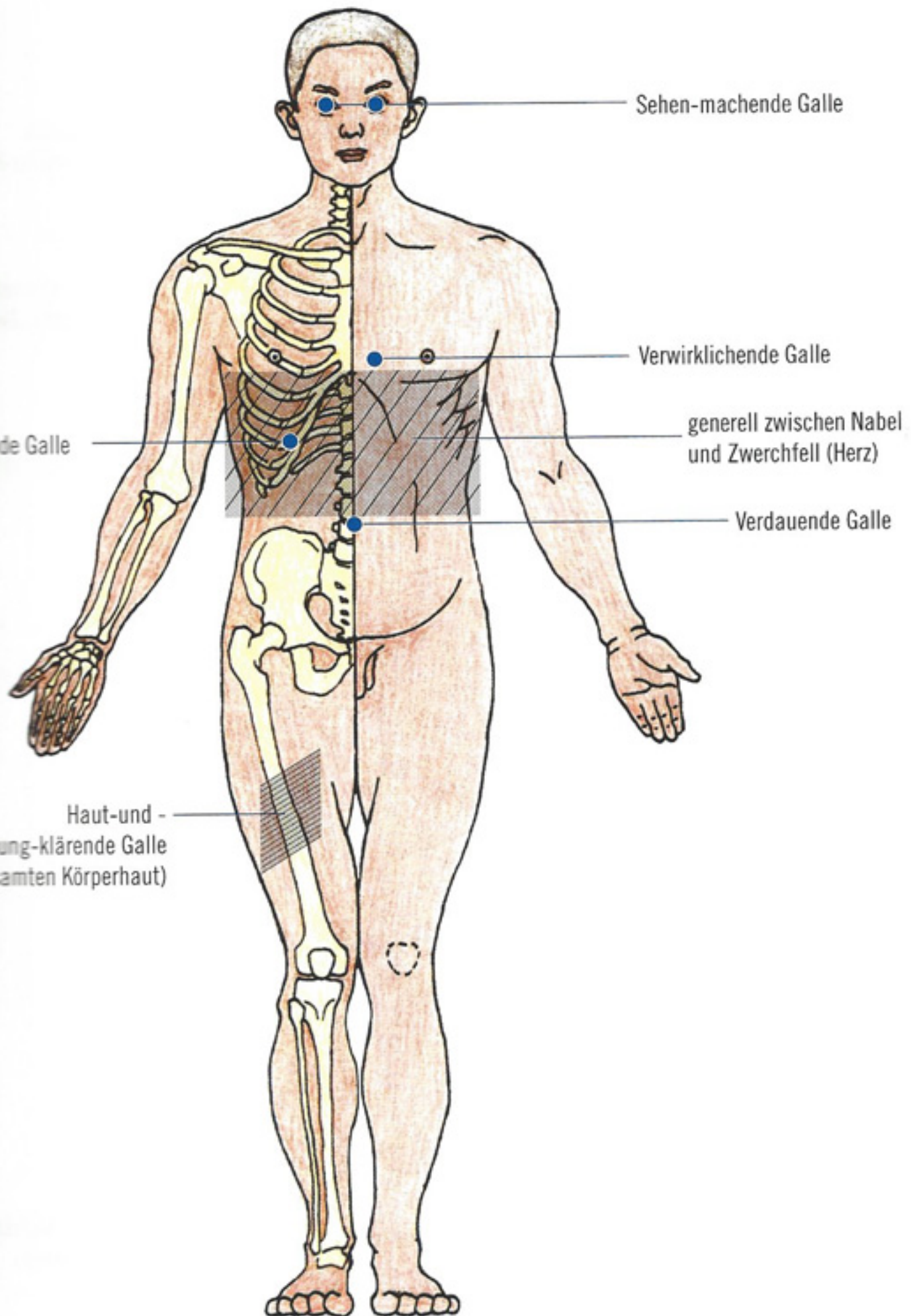
u.a.). Hier werden vor allem die natürlichen heißen Quellen mit Schwefel, Kalzit, Realgar, Mumiyo (Shilajit) etc. genutzt. Thermalquellen gelten als beste Möglichkeit der therapeutischen Bäder. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dem warmem Bad medizinische Substanzen wie die eben genannten Mineralien oder auch Kräuter bzw. Pflanzen beizugeben. Die medizinischen Substanzen können hierbei entweder direkt (oder in einem Säckchen abgefüllt) ins Badewasser gegeben werden oder zur Verstärkung der Heilwirkung im Falle der Pflanzen als Absud zubereitet und dann dem Bad hinzu gegeben werden.

Um einen Absud zuzubereiten, werden in einer **Basismischung** der Tibetischen Medizin folgende getrocknete Substanzen angewendet:

- Wacholderzweige und -blätter (*Juniperus*) zur Stärkung des Gewebes,
- weißer Beifuß (ganze Pflanze oder Wurzel) = *Artemisia* sp. zum Ausgleich der Energien,
- Tamariske (ganze Pflanze) = *Myricaria germanica* zur Ausleitung von Giften aus den Gelenken und den Knochen,
- die Wurzel von Salomonsiegel (*Polygonatum cirrhifolium*) zur allgemeinen Stärkung sowie zur Kräftigung der Nieren und bei Lymphstauungen,
- die Wurzeln von Angelika (*Angelica archangelica*) bei übermäßigem Wind/Lung sowie zur Stärkung der Nieren und der Gelenke,
- die Früchte von Erdstachelnuss (*Tribulus terrestris*) bei Ekzemen, Arthritis, kalten Nieren und Lymphproblemen,
- sowie bei heißer Lymphe das Harz des Sal-Baumes (*Shorea robusta*).

Um den Absud zuzubereiten, nimmt man von allen Substanzen etwa die Menge eines Teelöffels; der Beifuß kann in dreifacher Dosis beigemischt werden, das Harz des Sal-Baumes nur in sehr geringer Dosierung. Alle Bestandteile werden grob zerrieben und in einem Liter Wasser zu Anfang sanft geköchelt. Mit zunehmender Dauer wird die Hitze gesteigert. So lange kochen, bis sich die Flüssigkeit halbiert hat (500 ml), das Wasser wieder auffüllen und nochmals kochen, bis es bis zu einem Drittel (350 ml) reduziert ist. Nochmals das Wasser auf einen Liter

HAUPTLOKALISATIONEN DER KÖRPERLICHEN ENERGIE TRIPA = GALLE



Wenn Sie beide Test ausgefüllt haben, rechnen Sie die Punktzahlen separat von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim) und separat bei Test 1 und Test 2 zusammen. Hierdurch ergibt sich das proportionale Verhältnis der drei Körperenergien. Sie können dann Test 1 und Test 2 ins Verhältnis setzen und ersehen hieraus die Veränderungen, die sich während der bisherigen Lebensspanne ergeben haben. Treten größere Abweichungen einer bestimmten Körperenergie auf, so sollten hier zuerst die Ernährungs- und Verhaltensweisen entsprechend der Tibetischen Medizin überprüft werden. Herrscht

zudem eine starke Symptomatik, so sind weitergehende Maßnahmen erforderlich.

Geben Sie sich:

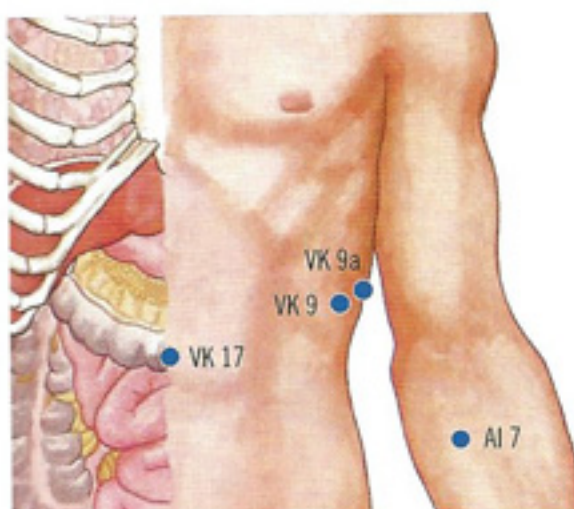
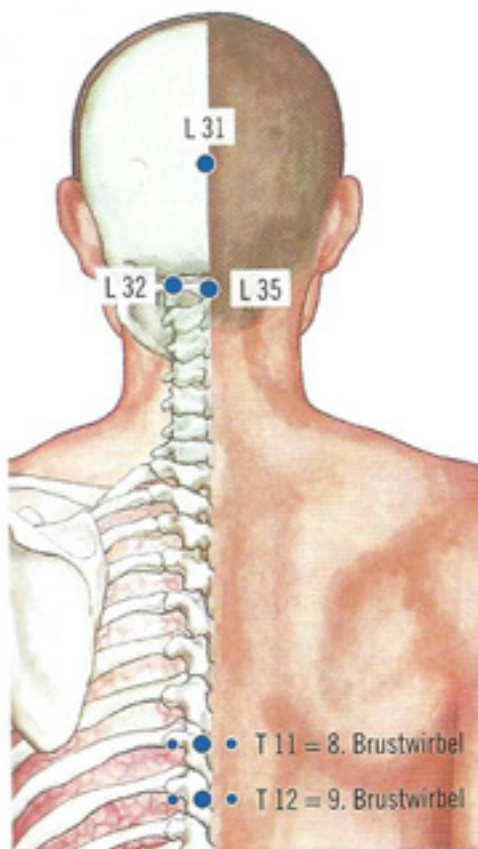
- 3 Punkte bei sehr häufigem Auftreten bzw. voller Zustimmung.
- 2 Punkte bei häufigem Auftreten bzw. starker Zustimmung.
- 1 Punkt bei gelegentlichem Auftreten bzw. mäßiger Zustimmung.
- 0 Punkte bei keinerlei Auftreten bzw. keinerlei Zustimmung.

	Test 2: Eventuelles Ungleichgewicht einer körperlichen Energie								
	Lung (Wind)		Punkte	Tripa (Galle)		Punkte	Peken (Schleim)		Punkte
den Symptomen vorausgehende Aktivitäten etc.	war Wind/Kälte ausgesetzt			war Hitze ausgesetzt			war Feuchtigkeit ausgesetzt		
	viel gedankliche Arbeit; oder Fernsehen/Computer; lange Zeit bestehender mentaler/emotionaler Stress			viel körperliche Arbeit; Sport			wenig Arbeit oder Bewegung		
den Symptomen vorausgehende Nahrung	leichte und kühle Nahrung			scharfe, ölige Nahrung; Alkohol			schwere, ölig-fettige Nahrung		
Ort der Beschwerden	Hüften			stechende Kopfschmerzen			Völlegefühl im Bauchraum		
	unterer Rücken/Nierengegend			stechende Schmerzen im oberen Teil des Körpers oder Nabelbereich			Verdauungsbeschwerden / Blähungen		
	häufiges Gähnen; Strecken, Frösteln			bitterer oder saurer Geschmack im Mund			Nahrung hat keinerlei Geschmack		
	geistige Instabilität, Nervosität, Zuckungen			immer «unter Dampf» stehen			schweres Gefühl in Körper und Geist		
alle Symptome schlimmer	sehr früher Morgen; Spätnachmittag bis früher Abend			um die Mittags- und Mitternachtszeit			vormittags; späterer Abend		
alle Symptome schlimmer, wenn	hungrig			während der Verdauung			1-2 Stunden nach dem Essen		
alle Symptome besser, wenn	Nahrung warm und regelmäßig			Nahrung kühl			Nahrung warm		
	Umgebung warm, angenehm, ruhig, schöne Gespräche etc.			Umgebung kühl			Umgebung warm		
Gesamtpunkte									

Die körperliche Energie mit der höchsten Punktezahl weist ein Übermaß auf und beeinträchtigt hierdurch die anderen körperlichen Energien. Es ist auch relativ häufig, dass zwei Körperenergien im Übermaß sind. Vergleichen Sie die Punktezahlen von Test 2 mit Test 1. Sie können hieran ablesen, welche Körperenergien sich am meisten verändert haben.

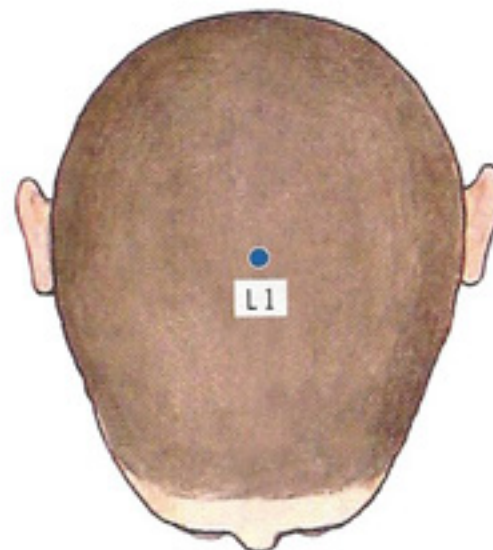
Übelkeitsgefühle – «Reisekrankheit»

Wenn Ihnen durch Busfahren o.ä. leicht schlecht wird, so kann dies auf eine Dysfunktion der Milz (eventuell auch des Magens) zurückzuführen sein. Massieren Sie das Areal um den Milzpunkt herum leicht und flächig mit vier Fingern. Den *Milzpunkt* findet man am unteren Rippenrand links am Ende der sogenannten «freien Rippe». Wenn Sie den linken Arm anwinkeln und an den Körper anlegen und der Mittelfinger das Ohr läppchen berührt, zeigt die Spitze des Ellbogens genau auf den Milzpunkt VK 9. (Auf der rechten Seite können Sie auf diese Art den «Leberpunkt» bestimmen.) Zudem wird der Massagepunkt L 31 in der Mitte des Hinterkopfes, der Punkt L 32 sowie die Punkte VK 9a, VK 17, AI 7, T 11 und T 12 massiert. Als herausragende Kräuter in der Tibetischen Medizin zur Stärkung der Milz gelten Kardamom und Bockshornklee.



Epilepsie

In der Tibetischen Medizin werden epileptische Anfälle als eine der Krankheiten, die mit planetaren Konstellationen in Zusammenhang stehen, betrachtet. Deshalb ist es ratsam, auf die Harmonisierung der Energieräder (siehe entsprechendes Kapitel) und der subtilen Lebenskraft La (siehe entsprechendes Kapitel) zu achten. Im tibetischen Kulturkreis werden bei dieser Erkrankung auch spezifische Rituale durchgeführt. Der beste Behandlungspunkt ist zweifellos der Scheitelpunkt L 1. Häufig wird hier auch eine Goldene-Moxa-Behandlung durchgeführt. Sicherlich dient aber auch die Massage dieses Punktes dem generellen Ausgleich der körperlichen Energie Lung (Wind) und hat deshalb positive Auswirkungen bei diesem Krankheitsbild. Ein weiterer Punkt zur Behandlung ist L 21 (Punkt direkt unter der Nase).



In diesem Standardwerk werden die Grundlagen der Tibetischen Medizin beschrieben sowie ein klarer, detaillierter und umfassender Überblick über die energetisch wirksamen Körperpunkte der Tibetischen Medizin gegeben. Diese Punkte werden traditionell bei der Tibetischen Heilmassage, bei der tibetischen Form der Moxabustion, der tibetischen Akupunktur sowie dem tibetischen Mikro-Aderlass angewendet. Zudem sind die äußeren Methoden der Hydro- und Balneotherapie (Bäder, Wickel) und der Räucherungen beschrieben. Das Buch ist praxisnah, weist ein ausführliches Indikationsverzeichnis auf und ist durch viele Grafiken leicht verständlich. Es kann hierdurch sowohl von professionellen Behandlern als auch Menschen, die generell an ganzheitlichen Heilsystemen interessiert sind angewendet werden. Die Rezepturen für Salben, Öle und Bäder können ebenfalls direkt eingesetzt werden. Zudem gibt dieses Buch einen klaren Überblick der Harmonisierung der grundlegenden Lebensenergie La sowie der Möglichkeit des Ausgleichs der Energieräder (Chakras) und vermittelt ein Grundwissen der positiven Einflussnahme für Mutter und Kind während der Schwangerschaft und nach der Geburt (Babymassage). Einige leicht auszuführenden Meditationen und reinigende Atemübungen runden das Buch ab.

Thomas Dunkenberg ist Heilpraktiker und arbeitet seit Mitte der Achtzigerjahre mit energetischer Medizin, insbesondere östlicher Prägung. Während dieser Zeit lernte er während langer Aufenthalte in Indien und Nepal die Tibetische Medizin in theoretischer und praktischer Weise kennen. Er vertiefte seine Studien unter anderem am Kloster Samye Ling sowie durch langjährige praktische Zusammenarbeit mit tibetischen Ärzten/innen. Seine bedeutendsten Lehrer der spirituellen Philosophie und Medizin sind Dilgo Khyentse Rinpoche, Thulku Urgyen Rinpoche und Dr. Trogawa Rinpoche. Thomas Dunkenberg übersetzte und bearbeitete die beiden grundlegenden Werke der Tibetischen Medizin «Materia Medica tibetischer Heilmittel» von Dr. Pasang Yonten und die «Quintessenz-Tantras der Tibetischen Medizin» von Dr. Clark ins Deutsche und steht in ständiger Verbindung mit tibetischen Ärzten. Er ist Autor von «Das tibetische Heilbuch» (Windpferd-Verlag).

€ 29,00

ISBN: 978-3-902735-30-0



9 783902 735300

www.bacopa.at