

Vorwort von Dr. Jampa Yonten	9
Einführung und allgemeiner Überblick über die Tibetische Medizin	10
Die drei körperlichen Energien	13
Die 15 Unter-Abteilungen der körperlichen Energien	15
Grundeigenschaften der körperlichen Energien	18
Kurzer Test zur Zuordnung der persönlichen Körperenergie	26
Die sieben körperlichen Bestandteile / Das Prinzip der Verdauungshitze	28
Allgemeine Symptomatik von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim)	29
Grundtherapie durch Ernährung und Verhalten	31
Innerliche Öltherapien	32
Äußerliche Öltherapien – Die Tibetische Heilmassage	33
Die verschiedenen Massagetechniken	35
Vorbereitungen auf die Massage	40
Tages- und Jahreszeiten	43
Worauf Sie achten sollten (Indikationen – Kontraindikationen)	43
Anwendung der Öle, Fette und medizinischen Substanzen zur Massage	44
Medizinische Öle und Salben (Rezepturen)	49
Massagepunkte der Wirbelsäule und des Körpers	54
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Lung (Wind)	55
Scheitel und hiermit direkt in Zusammenhang stehende Punkte	55
Vorderer Gesichtsbereich	57
Seitlicher Kopfbereich	58
Hinterkopf und Nackenbereich	59
Wirbelsäule	60
Vorderseite des Körpers (Brustraum und Bauchraum)	64
Beine	68
Füße	71
Arme	72
Hände	75
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Tripa (Galle)	76
Kopfbereich	76
Schulter-Nacken-Bereich	79
Wirbelsäule	80
Vorderseite des Körpers	81
Bei einem Ungleichgewicht der Körperenergie Peken (Schleim)	82
Gesichtsbereich	82
Wirbelsäule	83
Körper	84
Handflächen und Fußsohlen	85
Eine Auswahl spezifischer Indikationen	93
Schwindel – Ohrgeräusche – Tinnitus	94
Übelkeitsgefühle – «Reisekrankheit»	95

Epilepsie	95
Kopfschmerzen / Migräne	96
Schluckauf	97
Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafstörungen)	98
Nächtlicher Harndrang	99
Sprachstörungen / Stottern	99
Menstruationsbeschwerden (Unregelmäßigkeiten; Prämenstruelles Syndrom)	
Schmerzen der Gebärmutter und/oder des Unterleibes; Ausfluss	100
Kreislaufschwäche / Kollaps / Ohnmachtsanfälle	101
Augenbeschwerden	102
Gedächtnisstörungen	103
Beschwerden des Herzens	104
Verstopfung	105
Appetitlosigkeit / allgemeine Verdauungsstörungen / Sodbrennen	106
Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien	107
Durchfall	108
Hysterie / starke Überreiztheit	109
Nasenbluten	110
Akute und chronische Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen	111
Schulter- und Nackenschmerzen / Nervliche Ausfallerscheinungen	112
Schmerzen der Lendenwirbelsäule bzw. des unteren Rückens	113
Funktionsstörungen der Sexualorgane	114
Depressionen	115
Angstattacken / Panikattacken	115
Bluthochdruck	116
Schilddrüsen-Dysfunktionen	116
Husten / Atembeschwerden / Asthma	117
Grippe / Erkältung	118
Ohrenschmerzen / Ohrentzündungen	118
Hämorrhoiden	118
Hautprobleme	119
Zahnschmerzen	119
Moxabustion und Akupunktur	120
Tibetischer Mikro-Aderlass	133
Energiebahnen (Kanäle)	138
Innere Energiekanäle	139
Äußere Energiekanäle	139
Puguchen-Kanäle (Röhrenförmige Kanäle)	141
Ja-ched-Kanäle (Kanäle der Lähmung)	143
Ratna-Kanäle (Edle und kostbare Kanäle)	145
Kleine Wasserkanäle	147
Verwundbare Punkte	147
Die Lebensenergie La (tib.: bLa)	148

Massage und Harmonisierung der La-Punkte	151
Monatliche Bewegung	153
Wöchentliche Bewegung	156
Tagesverlauf	156
Feinstoffliche Anatomie der drei Hauptkanäle und der Energieräder (Chakras)	
Energieausgleich und Massage der Chakras	157
Babymassage und Embryologie	167
Tabelle der vorherrschenden Jahresteile (mit persönlichem Tierkreiszeichen)	173
Reinigende Atemübungen	174
Der Medizinbuddha	176
Indikationsverzeichnis	178
Kräuter und Substanzen	187
Lateinisch – Deutsch	187
Deutsch – Lateinisch	189
Allgemeiner Index	191
Bibliografie	197
Bezugsverzeichnis und weiterführende Adressen	198
Dank und Bildrechte	199