

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 Fußohlen 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-Punkte151
Monatliche Bewegung153
Wöchentliche Bewegung156
Tagesverlauf156
Feinstoffliche Anatomie der drei Hauptkanäle und der Energieräder (Chakras)	
Energieausgleich und Massage der Chakras157
Babymassage und Embryologie167
Tabelle der vorherrschenden Jahreselemente (mit persönlichem Tierkreiszeichen)173
Reinigende Atemübungen174
Der Medizinbuddha176
Indikationsverzeichnis178
Käuter und Substanzen.187
Lateinisch – Deutsch187
Deutsch – Lateinisch189
Allgemeiner Index191
Bibliografie197
Bezugsverzeichnis und weiterführende Adressen198
Dank und Bildrechte199