

Nieuwsbrief

2017-2018

Lieve lezers,

Er is weer een dierbaar jaar gladjes en succesvol voorbij gegaan. Op 5 mei 2017 zullen we de 14^e verjaardag vieren van de praktijk voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde in Ede. Ik wil graag deze mogelijkheid aangrijpen om mijn familie, vrienden en patiënten te bedanken voor hun voortdurende steun door al die jaren.

Deze nieuwsbrief legt de nadruk op de basiskennis en wijsheid van Tibetaanse geneeskunde.

De focus zal dit jaar liggen op het verkennen van het project "Bescherming, Ontwikkeling en Onderwijzing van Traditionele Tibetaanse medicinale planten in de Himalaya." Ons projectteam is erin geslaagd om drie nieuwe families in *Saboo*- en *Nubra*-dorpen aan te moedigen om deel te nemen aan het cultiveren van medicinale planten. Dit zal een uitdaging zijn voor de komende drie jaar. Ik ben ervan overtuigd dat het project soepel zal verlopen door ons teamwork en onze toegewijde sponsors.



Calm mind brings inner strength and self-confidence, so that's very important for good health.

His Holiness The 14th
Dalai Lama

Tashi Shog,

Amchi Lobsang

WORKSHOP I - Zaterdag, 16 september 2017



"Manieren om Gezondheid en Geluk in ons leven te bewaren"

In deze workshop kan men de kern leren van de Tibetaanse geneeskunde, haar wijsheid en de methoden voor het behoud van de balans tussen geest en lichaam, de specifieke kennis van de Tibetaanse geneeskunde.

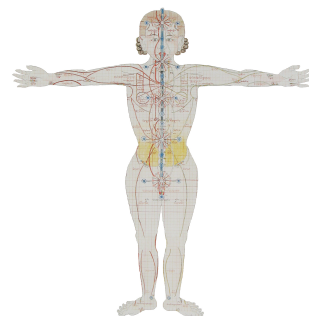
Ook wordt geleerd hoe men 3 energiestromen, 7 samenstellende delen en 3 afscheidingsproducten in balans houdt; diëten en gedrag, Tibetaanse diagnostische technieken en Tibetaanse yoga oefeningen.

WORKSHOP II - Zaterdag, 28 oktober 2017

"Gelukkige geest! Gezond lichaam"

Het leven is zeer kostbaar. Voor dit kostbare leven is onze gezondheid de basis.

In deze workshop wordt geleerd hoe men Tibetaanse diagnostische technieken, drukpuntenmassage om spanningen en blokkades in geest en lichaam op te lossen; hoe depressies, boosheid en angsten op te lossen; ademhalingsoefeningen; hoe kalmte te bewaren en de geest tot rust te brengen door Tibetaanse yoga-oefeningen.



De workshop wordt in het Engels gegeven. Er is ruimte voor maximaal tien personen per workshop.

Datum: zaterdag, 16 september 2017 / zaterdag, 28 oktober 2017

Plaats: De Gasperisingel 18, 6716 RB, Ede

Kosten: €70,- per persoon per workshop inclusief lunch en thee

Reserveren: 0318-622580 / ltsona@xs4all.nl

WAT IS

Tibetaanse geneeskunde?

In Tibetaanse geneeskunde is de geest de basis en de pilaar van het leven, de verborgen kracht, de essentie, die de basis verschaft voor het bestaan van het fysieke lichaam. De drie energieën (loong, tripa, badkan) kunnen dan de lichamelijke bestanddelen bouwen en ontwikkelen het systeem van het lichaam en zijn functies en zij zijn de basis voor de theorie en uitvoering van Tibetaanse geneeskunde. De balans tussen geest en lichaam bepaalt de gezondheidstoestand door het reguleren van de drie energieën op de volgende manieren:



1. *Loong* (windenergie) reguleert alle bewegingen in het lichaam, waaronder de ademhaling, de beweging van de spieren, de bloedsomloop, het zenuwstelsel en de emoties.

Enige specifieke ziektes veroorzaakt door *loong*, *tripa* en *badkan* stoornis

Psychologische symptomen

- ⊙ Ontregeling van het zenuwstelsel
- ⊙ Hartfunctie stoornis
- ⊙ Hoge bloeddruk
- ⊙ Depressies
- ⊙ Gevoel van uitputting
- ⊙ Psychologische problemen
- ⊙ Stress
- ⊙ Geestelijke problemen

- ⊙ Bezorgdheid
- ⊙ Humeurigheid
- ⊙ Onzekerheid
- ⊙ Zenuwachtigheid

2. *Tripa* (galenergie) is de energie die verantwoordelijk is voor de spijsvertering, assimilatie (het opnemen van voedingsstoffen door de cellen), lichaamswarmte, gelaatskleur en zij zorgt voor moed en doorzettingsvermogen.

- ⊙ Lever- en galblaas problemen, b.v. Hepatitis
- ⊙ Infecties of ontstekingen van het lichaam
- ⊙ Schele hoofdpijn
- ⊙ Niet goed functionerend verteringssysteem

- ⊙ Agressiviteit
- ⊙ Negatief denken
- ⊙ Haatdragend/boos
- ⊙ Ongeduldig

3. *Badkan* (slijmenergie) is verantwoordelijk voor de stevigheid van het lichaam en het lymfesysteem; zij bevochtigt het lichaam en genereert tolerantie.

- ⊙ Indigestie
- ⊙ Chronische maagontregeling
- ⊙ Problemen in de gewrichten
- ⊙ Overgewicht
- ⊙ Suikerziekte

- ⊙ Luiheid
- ⊙ Triest gevoel
- ⊙ Ongelukkig gevoel
- ⊙ Matte geest

*Het Tibetaanse Medische systeem is een van oudste wetenschappen ter wereld en het heet **Sowa Rigpa** – Kennis van Genezing. Het wordt op grote schaal toegepast in Tibet, India, Nepal, Mongolië, Rusland en op vele plaatsen in Europa en Amerika. Tibetaanse geneeskunde speelt een actieve rol in andere medische systemen in dienst van de mensheid. Tibetaanse behandelingen kunnen gecombineerd worden met andersoortige behandelingen, zolang de instructies goed worden opgevolgd.*

1. Tibetaanse geneeskunde is een **wetenschap** omdat de medische teksten, waarop de Tibetaanse doktersstudies zijn gebaseerd, de onderwerpen embryologie, anatomische structuur, fysiologie, de functie en classificatie van het menselijk lichaam, het zenuwstelsel, de tekenen en symptomen van ziekten, de oorzaken van afwijkingen en medicinale planten en behandelingen omvatten.

2. Tibetaanse geneeskunde is een **kunstvorm** omdat het speciale diagnostische technieken heeft. zoals het voelen van de pols, analyse van de urine en het checken van de ogen, de tong en acupressuurpunten. Communicatie, het ondervragen van de patiënt, is een zeer belangrijk deel van het stellen van een diagnose omdat zij aanvullende informatie verschaft over de aard van het probleem. Tibetaanse artsen staan open voor het overwegen van anderen systemen om meer kennis te vergaren om hun diagnose te stellen of aan te vullen.

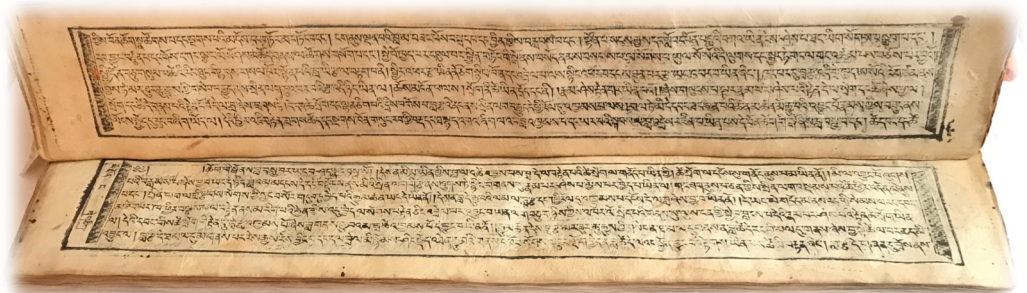
3. Tibetaanse geneeskunde is een **holistische methode** tot genezing waarbij de balans tussen lichaam en geest de gezondheidstoestand bepaalt. Deze balans wordt in stand gehouden door drie soorten energie, die alle functies van het lichaam reguleren. Voor deze methode moet men kennis en wijsheid van het Tibetaanse boeddhisme hebben. De relatie tussen lichaam en geest, het begrijpen van de vorming van kanalen, chakra's, de functie van de geest, de functie van het zintuiglijk bewustzijn en kennis van psychologie vormen de basis van de kennis en uitvoering van een Tibetaanse arts. De ethiek van een Tibetaanse arts is voornamelijk gebaseerd op liefde, zorgzaamheid, compassie en gelijkmoedigheid.



De vier medische teksten van Tibetaanse geneeskunde

De Vier Teksten (Gyudshi) zijn oorspronkelijke, Tibetaanse medische teksten die andere medische systemen verenigen. De originele Sanskrietversies van de teksten zijn waarschijnlijk geschreven in de 4^e eeuw en later in het Tibetaans vertaald. Deze medische teksten bevatten de basiskennis van het Tibetaanse medische systeem.

1. De Root (wortel) Tantra (Tsa-gyud): een algemene schets van de beginselen van Tibetaanse geneeskunde; het bespreekt de basis van lichaam-geest in een dynamisch evenwicht en onevenwicht, diagnostische technieken en de symptomen van afwijkingen. Therapeutische methoden voor behandelingen worden ook kort besproken.



2. De Explanatory (verklarend) Tantra (Shad-gyud): dit onderdeel bespreekt in meer detail de theorie achter de Vier Tantra's en geeft een algemene theorie over onderwerpen zoals embryologie, basisanatomie, fysiologie, psychopathologie, classificatie van het lichaam en oorzaken van afwijkingen. Dieet, gedrag en andere therapeutische methoden worden uitvoerig besproken.

3. De Quintessential (pure essentie) Tantra (Mengag-gyud): deze tekst bespreekt voornamelijk de oorzaken, tekenen en symptomen van ziekten, de praktische manier van behandelen van alle soorten afwijkingen.

4. De Last (laatste) Tantra (Chima-gyud): deze tekst beschrijft diagnose- methoden en therapieën, inclusief het prepareren van Tibetaanse medicijnen en het zuiveren van het lichaam, zowel van binnen als buiten, door het gebruik van laxemiddelen, klysma's en braakmiddelen. Externe therapieën zoals de gouden naald, de gouden hamer, moxibustie, massage met warme olie, cupping, warme en koude kompressen, massages en medicinale baden worden ook uitvoerig besproken.



Het Ladakh-project

www.amchilobsang.com

De afgelopen drie jaar heeft een familie in *Kharzong* (Nubra vallei) een paar medicinale planten, bij wijze van proef, succesvol gecultiveerd. Dit heeft vele andere families aangemoedigd om op dezelfde manier de teelt van verschillende soorten medicinale planten te starten, die veel gebruikt worden in Tibetaanse geneeskunde. Op 16 september 2016 had ik een ontmoeting met het projectteam in *Leh*. Het resultaat van deze vergadering is een plan tot het voortzetten van het telen en beschermen van de planten. Ons team is erin geslaagd om drie nieuwe



families aan te moedigen in *Saboo-* en *Nubra-*dorpen om medicinale planten te telen. We zijn hier heel erg blij mee en we geloven dat de samenwerking met het nieuwe team zeer succesvol zal zijn. Dit nieuwe project zal zo'n drie tot vier jaar duren. Namens ons projectteam wil ik alle sponsors hartelijk danken voor het voortdurende vertrouwen en uw steun. *Als u een donatie wilt doen aan dit project, dan kunt u die overmaken op ING gironummer IBAN*

NL23 INGB 00058329 92 t.n.v P.T.T.G te Ede. Alvast hartelijke dank voor uw bijdrage.

AMCHI LOBSANG TSULTRIM



Amchi Lobsang Tsultrim is een Tibetaanse arts. Hij heeft meer dan 28 jaar ervaring op het gebied van Tibetaanse Geneeskunde. Amchi Lobsang is geregistreerd bij de beroepsvereniging BATC en hij is de grondlegger en directeur van de Praktijk voor Tibetaanse Medicijnen in Ede, Nederland.

CONTACT

Praktijk voor
Traditionele Tibetaanse
Geneeskunde
De Gasperisingel 18
6716 RB, Ede (Gld)
0318-622580
www.amchilobsang.com

©Amchi Lobsang Tsultrim
www.amchilobsang.com

*Newsletter designed by Tenzin Dawa Tsona
Translated into Dutch by Erna Baaij en Dénise
Reviewed in English by Ellen Perchonock & in Dutch by Wil Van de Veur*