

Beste lezers,

Op 5 mei 2014 viert de praktijk voor Traditionele Tibetaanse Medicijnen haar 11<sup>e</sup> jaar in Ede. Terugkijkend waren deze afgelopen 11 jaren uitdagend, ervarend, lerend en vooral succesvol. Tijd gaat voorbij, het leven gaat door en volgt het pad dat leidt naar een Gelukkig en Gezond leven. Het is goed te beseffen dat iedere dag van het leven zeer kostbaar is. Voor dit kostbare leven is gezondheid het belangrijkste. Ik raad iedereen ten sterkste aan om goed voor je gezondheid te zorgen en van het leven te genieten. In de nieuwsbrief kunt u kennis nemen van de Ku-nye (Tibetaans massage) en uw "constituties".

Tevens hebben wij de 2<sup>e</sup> DVD over het Ladakh project "Knowledge of Himalaya doctors" gereed.

Ik wil u allen bedanken voor uw interesse in Tibetaanse Medicijnen, workshops en het project in Ladakh.

Ik wens u allen voor de toekomst Gelukkige en Gezonde jaren.

Tashi Shog

Amchi Lobsang Tsultrim



# Nieuwsbrief 2014 - 2015

Workshop 1: "De Wijsheid van Tibetaanse Geneeskunde" Gelukkige geest! Gezond lichaam!

Workshop 2: "Houd uw leven in harmonie"

Workshop 3: "Hoe gaat u om met uw emoties?"



## Workshop 1, zaterdag 22 maart

Het leven is kostbaar. Onze gezondheid is de basis van dit kostbare leven. In deze cursus leert u de grondbeginselen van al het lijden, drie vergiften van de geest, drie belangrijke energieën en de inleiding tot pols- en urinediagnose.

## Workshop 2, zaterdag 20 september

In deze workshop zult u leren de verwantschap tussen het lichaam en de vijf elementen, hoe u uzelf kunt vrijwaren van lijden door u te richten op een gezond dieet, de dagelijkse leefstijl, ademhalingsoefeningen en geconcentreerde aandacht op lichaam, spraak en geest.



## Workshop 3, zaterdag 22 november

In de Tibetaanse Geneeskunde en Buddhistische psychologie zijn emoties verdeeld in twee hoofdstukken.

1. Heilzame, positieve en niet-afbrekende emoties
2. Nadelige, negatieve en schadelijke/afbrekende emoties.

In deze workshop kunt u leren om te gaan met negatieve emoties door middel van training van de geest, ademhalingsoefeningen en door gebruik te maken van enkele belangrijke drukpunten om de geblokkeerde kanalen te openen.

- De workshops worden in het Engels gegeven
- Kosten: € 70,- per workshop per persoon inclusief lunch en thee
- Reserveren: 0318-622580 ma t/m vr van 10.00 - 16.00
- Er is ruimte voor maximaal tien personen per workshop

## Tibetaanse Massage Therapie

De Tibetaanse massage therapie is bekend als *Ku-Nye*. *Ku-Nye* betekent het insmeren van de lichaamsdelen met warme olie. Dit is een zeer oude geneeswijze, die sinds eeuwen in Tibet wordt toegepast.

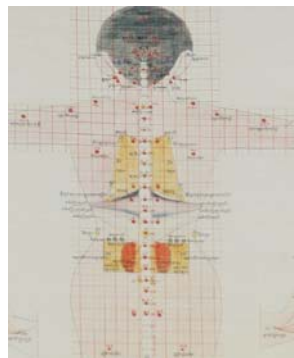
Traditioneel bestaan er verschillende soorten Tibetaanse massages zoals: olie-massage, drukpuntenmassage en de *Hormey* therapie.

Oliemassage is heilzaam voor het in balans brengen van de onrustige geest en het gespannen lichaam. Deze methode houdt in : massage van het hoofd, handen en voeten en het volledige lichaam.

Het nut van een massage therapie omvat in het algemeen:

- Stabilisering van de lichamelijke energie
- Het soepel maken van lichaamsdelen
- Ontspanning van de onrustige geest
- Een uitgemergeld lichaam gezond maken
- Verbetering van de zwakkere en gespannen spieren  
het in balans brengen van de *Loong* energie
- Zwakke nieren verbeteren
- Het spijsverteringssysteem verbeteren
- Het zenuwstelsel versterken
- De geestelijke spankracht in balans brengen
- Slapeloosheid wegnemen

### Drukpuntenmassage



Deze massage wordt zonder olie op de betrokken punten toegepast om energiekanaal en chakra's te openen. Zij bevordert de reiniging van de zintuigen. Drukpuntenmassage zal obstakels verwijderen en een heldere geest zal "mindfulness" bevorderen. Dit is nuttig voor het zuiver maken en in balans brengen van emoties.

### Hormey therapie

Deze therapie wordt toegepast door wat fijngemaakte kruiden in olie te verwarmen en op bepaalde lichaamspunten aan te brengen. *Hormey* therapie bevordert de behandeling van *Loong*-ontregelingen, mentale en emotionele problemen. Het is heilzaam voor oorsuizingen, panische aanvallen, schouderpijn, nekpijn en is goed voor het opruimen van spanning in het hoofd.



## Verschillende typen constituties

In de Tibetaanse Geneeskunde is het nuttig onze “constitutie” (lichamelijke en geestelijke gesteldheid) te kennen. Dit voorkomt veel fysieke en mentale ziektes. Er zijn zeven “constituties”.

1. *Loong* constitutie
2. *Tripa* constitutie
3. *Badkan* constitutie
4. *Loong + Tripa* constitutie
5. *Loong + Badkan* constitutie
6. *Badkan + Tripa* constitutie
7. Combinatie van *Loong + Tripa + Badkan* constitutie

### Verschillende typen constituties

<i>Loong</i> constitutie	<i>Tripa</i> constitutie	<i>Badkan</i> constitutie
<ul style="list-style-type: none"><li>• Slanke lichaamsbouw, komt niet makkelijk aan in gewicht</li><li>• Geen groot opvallend postuur</li><li>• Donker gelaat</li><li>• Loopt luidruchtig</li><li>• Kan zich moeilijk aanpassen aan koud weer</li><li>• Heeft een gematigde levensstandaard</li><li>• Kortaangebonden</li><li>• Houdt graag van praten</li><li>• Houdt van zingen en lachen</li><li>• Lijdt vaak aan slapeloosheid</li><li>• Houdt van de smaken zoet, zuur, bitter en heet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geelachtig gelaat</li><li>• Gemiddelde lengte</li><li>• Heeft vaak honger en dorst</li><li>• Scherp geheugen</li><li>• Trots</li><li>• Sterk ruikende transpiratie</li><li>• Heeft een gemiddelde levensstandaard</li><li>• Houdt van de smaken zoet, bitter en wrang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koel lichaam</li><li>• Gezet postuur, neiging tot zwaarlijvigheid</li><li>• Goede lichaamshouding</li><li>• Bleek gelaat</li><li>• Heeft niet snel honger of dorst</li><li>• Is niet snel boos of emotioneel</li><li>• Behoudt zelfbeheersing in crisis situaties</li><li>• Toont weinig emoties, woede of trots</li><li>• Makkelijk in de omgang</li><li>• Slaapt lang en diep</li><li>• Houdt van scherpe, zure en wrange smaken</li></ul>

## Ladakh Project



Deze DVD is vervaardigd als onderdeel van het project “Bescherming, Ontwikkeling en Scholing van Traditionele Tibetaanse Geneeskundige Planten en de Bijzondere Toepassing van Ladakh's Amchi-systematiek”.

Het project werd gestart in Ladakh door de Stichting Traditionele Tibetaanse Geneeskunde in Ede, Nederland, in samenwerking met de Himalayan Cultural Heritage Foundation (HCHF).

Het documentatieproject werd in 2011 gestart en legde de waardevolle kennis van de traditionele artsen uitvoerig vast.

Wat betreft het project, een familie in Kharzong cultiveerde op proefbasis enkele medicinale planten en het was zeer succesvol. Dit kan andere families aanmoedigen tot het soortgelijk cultiveren van medicinale planten.



Als u een donatie wilt doen aan dit project, dan kunt u die overmaken op ING gironummer 9554305 ten name van S.T.T.G. te Ede. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!

### U kunt ons helpen

- Vrijwilligerswerk
- Donaties (financieel of materieel)
- Verspreiding van folders
- Organiseren van workshops, lezingen en/of tentoonstellingen
- Laat vrienden en kennissen er meer van weten

### Contact met de praktijk van Amchi Lobsang Tsultrim

Meer informatie over aankomende activiteiten en achtergrondinformatie vindt u op onze website. Neemt u voor consulten, het organiseren van lezingen, visuele presentaties, workshops en tentoonstellingen telefonisch contact met ons op.



Amchi Lobsang Tsultrim (*Tibetaans arts*)

De Gasperisingel 18

6716 RB, Ede (Gld)

0318-622580 ma t/m vr van 10.00-16.00

[www.amchilobsang.com](http://www.amchilobsang.com)