

# TRADYCYJNA MEDYCYNA TYBETAŃSKA

## SOWA RIGPA

Tradycyjna medycyna tybetańska (TMT), inaczej Sowa Rigpa to starodawna, choć ciągle dostępna medycyna.

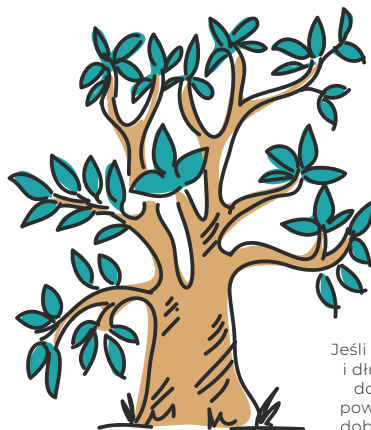


Słowo **sowa** – tłumaczone jako „uzdrowienie”; **rigpa** jako „nauka” czyli „nauka uzdrawiania”.

Fundamentem medycyny tybetańskiej jest związek między człowiekiem a naturą. Uważne obserwowanie natury jest źródłem wiedzy w Sowa Rigpa.

**Sowa Rigpa** oznacza również: „odżywianie świadomości”, gdzie **sowa** oznacza „odżywianie”, a **rigpa** „świadomość”.

Fizyczna i psychiczna struktura człowieka może być porównana do natury i fizjologii np. drzewa.



**Mózg** jest jak korzenie, **ciało** jak pień, **tkanki ciała** to gałęzie i liście, a nasze **ludzkie uczynki** porównywane są do owoców.

Kiedy **korzenie są silne** a **mózg jest dobrze odżywiony**, drzewo rośnie zdrowo i bujnie.

Jeśli czynimy dobro, cieszymy się dobrym i długim zdrowiem, jeśli natomiast nie dostarczamy roślinie wody, dobrego powietrza i pódnej ziemi, nie wyda ona dobrych owoców. Tybetański lekarz jest jak „dobry ogrodnik” z ogromem wiedzy. Leczy i zapobiega chorobom w każdej części drzewa.

Sowa Rigpa to współzależność między ludzkim zdrowiem i naturą.



Wraz ze zwiększonym skażeniem środowiska i pogarszającą się jakością żywności wzrasta liczba alergii, nietolerancji pokarmowych, chorób serca i chorób układu oddechowego.

Medycyna tybetańska w profilaktyce skupia się na **zdrowym stylu życia, odżywianiu**.

Głównym celem Medycyny Tybetańskiej jest **zapobieganie chorobom** (nierównowagom), najważniejsze jest utrzymanie zdrowia fizycznego, psychicznego i energetycznego.

Życie w dobrym zdrowiu, w poczuciu bezpieczeństwa, z pasją i samorealizacją, w zgodzie z naturą to **równowaga do której dążymy**. Wówczas odżywiamy nasze ciało i ducha.

Sowa Rigpa patrzy na człowieka holistycznie, jako całość. Skupia się na wzajemnych połączeniach i związkach zachodzących między nami, a tym co nas otacza.



Rezultaty uzyskiwane dzięki Sowa Rigpa na przestrzeni wieków są **dowodem jej skuteczności** w utrzymywaniu zdrowia.

Intencją lekarza tybetańskiego jest leczyć wszystkich.



Jutok Jonten Gonpo Młodszy (1126-1201), Ojciec Sowa Rigpa, w XII wieku, napisał: „Moim pragnieniem jest, aby medycyna tybetańska mogła rozprzestrzenić się niczym przestrzeń nieba, z korzyścią dla wszystkich czujących istot”.

Leczenie w medycynie tybetańskiej to farmakoterapia (**ziołolecznictwo**) ale także liczne terapie zewnętrzne takie jak: **masaże** (Kunye (tyb. *bsku mNye*)) **stawianie baniek** (Mebum (tyb. *Me Bum*)), **akupunktura** (Turcze (tyb. *Thur dPyad*)) oraz cała apteka **mantr leczniczych**.