



Zapraszamy
na jednodniowy
warsztat **Hormé**.

Metody tradycyjnej medycyny tybetańskiej
leczącej dolegliwości związane ze **stresem**.

26 listopada, 10-13godz., 14-17godz.,
zalecana darowizna 250 zł.

Przy wpłacie do 11 listopada 200 zł.

Kameralna grupa.

Prowadząca:

Lekarz Medycyny Tybetańskiej
Emilia Korbecka

Przewlekły stres jest powszechnym problemem zdrowotnym w naszym współczesnym życiu.

Współczesna medycyna powiązała stres z rozwojem i zaostrzeniem wielu poważnych chorób, takich jak: choroby serca, otyłość, cukrzyca, depresja, przyspieszone starzenie się i wiele innych. Pogląd, że stres przyczynia się do chorób, wcale nie jest nowy. Starożytne teksty medycyny wschodniej często odnoszą się do zagrożeń zdrowotnych wynikających ze stresującego, miejskiego stylu życia. Ta idea obecna jest również w starożytnej medycynie tybetańskiej. Na przykład słynny buddyjski uczyony z VIII wieku *Vimalamitra* opracował specjalną recepturę ziołową, zaznaczając, że jest ona przeznaczona do użytku przez przyszłe pokolenia, które będą prowadzić coraz bardziej stresujący tryb życia i w rezultacie będą mieć wiele problemów zdrowotnych. W tradycyjnej medycynie tybetańskiej fizyczne, emocjonalne i psychiczne przejawy stresu są powiązane z brakiem równowagi elementu powietrza/wiatru, znanego po tybetańsku *loong*. Reguluje on wiele z naszych kluczowych funkcji życiowych, takich jak: oddychanie, czynność serca, pracę układu nerwowego, ruchy ciała, percepcje zmysłowe i zdolności umysłowe.

Typowe oznaki i objawy nierównowagi wiatru to:

- Uczucie oszołomienia, zawroty głowy lub „zamęt w głowie”
- Lęk
- Bezsенność
- Częste wzdychanie
- Dzwonienie w uszach (szum uszny)
- Uczucie irytacji
- Potrzeba ruszania się, wiercenie się
- Sztywność mięśni i stawów
- Potrzeba częstego przeciągania się
- Drżenie
- Ból i napięcie w głowie, skroniach, szczęce i oczach
- Przemieszczające się bóle w dolnej części pleców, biodrach, talii, stawach i kościach
- Sztywność i ból podczas ruchu
- Gęsia skórka i dreszcze
- Bolesne punkty nacisku
- Wzdęcia i gazy
- Nudności lub suche wymioty

Objawy nasilają się wczesnym wieczorem lub wczesnym rankiem. Objawy zwykle poprawiają się po dobrym posiłku.

W medycynie tybetańskiej mamy cztery główne metody leczenia. Są to:

- Dieta
- Styl życia
- Leki ziołowe
- Terapie zewnętrzne

Hormé, inaczej znana jako „mongolska moxa”, jest jedną z podstawowych zewnętrznych terapii opisanych w Czterech Tantrach Medycznych, rdzennym tekście Medycyny Tybetańskiej.

Stosowana jest przede wszystkim w celu rozwiązania problemu braku równowagi w humorze wiatru (tyb. རྩུང་ „loong”) poprzez głębokie odprężenie, rozgrzanie i odżywienie ciała i umysłu. Ta bezpieczna i prosta metoda polega na zanurzaniu niewielkich okładów wypełnionych aromatycznymi ziołami uspokajającymi wiatr w ciepłym oleju i nakładaniu ich na określone punkty ciała. Może być stosowana jako samodzielna terapia lub w połączeniu z innymi metodami leczniczymi, na przykład masażem.

Podczas tego praktycznego warsztatu nauczymy się wszystkich niezbędnych podstaw praktyki **Hormé**. Począwszy od identyfikacji typów osób i rozpoznaniu rodzajów schorzeń, na które ta metoda będzie miała najskuteczniejsze działanie terapeutyczne, po praktyczne instrukcje wykonania woreczków ziołowych, rozpoznawanie i badanie punktów medycznych na ciele, a skończywszy na praktycznych ćwiczeniach wykonywania terapii **Hormé** nawzajem wśród uczestników kursu. To doskonałe warsztaty dla każdego zainteresowanego stosowaniem tej prostej i bezpiecznej metody.



Warsztat poprowadzi:
Lekarz Medycyny
Tybetańskiej
Emilia Korbecka

O mnie:

Jestem magistrem fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Warszawie i lekarzem tradycyjnej medycyny tybetańskiej z Shang Shung Institute School of Tibetan Medicine w Conway, USA.

Medycynę Tybetańską zaczęłam studiować 11 lat temu pod okiem dr. Phuntsok Wangmo. Ścieżka ta stała się moja pasją i przeznaczeniem. W codziennej praktyce łączę wiedzę tradycyjnej medycyny wschodnia z medycyną zachodnią.