

„Tradicinės Tibeto medicinos masažas *Kunjė*“

བསྐྱེ་མཁེ།

Pema Sangdzin

2009

## Turiny

<b>Įvadas.....</b>	<b>2</b>
<b>Ku-njė.....</b>	<b>3</b>
<b>Aliejai.....</b>	<b>4</b>
<b>Akupresūra.....</b>	<b>6</b>
<b>Indikacijos ir kontraindikacijos.....</b>	<b>13</b>
<b>Pastabos.....</b>	<b>14</b>
<b>Literatūros sąrašas.....</b>	<b>15</b>

## Ivadas

Tibete medicina – tai viena iš penkių pagrindinių mokslo šakų, vadinamų *Rig Ne Čeva Nga* (རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་). Iš senų senovės Tibeto gydymo menas atkeliavo iki šių dienų. Žmonės perduodavo žinias iš lūpų į lūpas, iš kartos į kartą, kol vėliau, visa sukaupia patirtis buvo surinkta ir užrašyta. Šalti upės akmenys - gydyti karščiavimui ar įkaitinti akmenys - šalčio ligoms gydyti, lydytas sviestas - kraujavimui stabdyti ir daugelis kitų terapijos būdų, atkeliavusių iš senų senovės, naudojami Tibeto medicinoje ir šiandien.

Manoma, kad Tibeto medicinai mažiausiai 5000 metų. Remiantis senąja religija *Bon* (བོན་), pirmasis medicinos tekstas „Trispalvis Medicinos Traktatas“ (མཁའ་འགྲུལ་དཀར་ནག་ཁ་གསུམ་) atsirado apie 1000 metus prieš mūsų erą, *Žang-Žungo* (ཅང་ཅུང་) karalystėje. Vėliau, 7-ame amžiuje, Tibete pasklidus budizmui, senoji religija *Bon* buvo išstumta iš vyraujančių pozicijų ir netgi ilgą laiką persekiojama. 12-ame amžiuje, vienas žymiausių Tibeto istorijoje gydytojų, *Jutok Jonten Gonpo* jaunesnysis (1126-1202), parašė vieną pagrindinių Tibeto medicinos traktatų *Gjud Ži* (གཞུང་བཞི་), nors pasak *Bono* pasekėjų tai ne kas kita, o tik perrašytas *Bono* traktatas, kuris vadinamas *Bum Ži*. Kaip bebūtų, *Gjud Ži* ir šiais laikais laikomas Tibeto medicinos šerdimi, o *Jutok Jonten Gonpo* jaunesniojo įnašas į Tibeto mediciną neabejotinas.

Tradicinis Tibeto masažas *Ku-Njé* (བསྐྱེ་མཉེ་) tai viena iš Tibeto medicinos sudedamųjų dalių. Jis priskiriamas išoriniams terapijos būdams ir dažnai taikomas kaip papildomas gydymo būdas draugia su vaistų terapija bei kitais išorinės terapijos metodais tokiais kaip balneoterapija, prideginimas, kompresai ir t.t.

## KU-NJĖ

Tibeto masažas *Ku-njė* (བླ་མཉེ), minimas pačiuose pirmuose Tibeto medicinos traktatuose, datuojamuose apie 1000 metų prieš mūsų erą. Juose randamos išdėstytos pagrindinės Tibeto masažo sąvokos. Detalūs aprašymai randami vėlesniuose tekstuose. Daugelį šimtmečių ši patirtis buvo perduodama iš kartos į kartą. Tibeto gydytojai ja naudojami ir šiais laikais.

Žodis *Ku-Njė* susideda iš dviejų skiemenų *sKu* (བླ) – reiškia trynimasis aliejais ir *mNye* (མཉེ) – maigymas. Pirmoji dalis vadinama *Ku*, į ją įeina:

1. viso kūno padengimas gydomaisiais aliejais ar kremais, naudojant glostymo techniką;
2. sąnarių mobilumo atstatymas naudojant pasyvius sąnarių amplitudės pratimus;
3. šilumos ar šalčio terapija, atsižvelgiant į žmogaus konstituciją ir diagnozę.

Į *Njė* dalį įeina raumenų masažas bei akupresūra. Pagrindė naudojamos šios technikos:

1. trynimo technika;
2. minkymo technika;
3. spaudimo technika;
4. vibracijos technika.

Trečioji masažo dalis vadinama *Ki*, tai baigiamoji masažo dalis skirta pašalinti aliejaus likučius nuo odos paviršiaus. Tam naudojama *tsampa* (skrudintų miežių miltai) taikant glostymo techniką. Taip pat šiai masažo daliai dažnai priskiriamas ir dušas ar maudymasis gydomojoje vonioje (balneoterapija).

Pati masažo technika nėra griežtai reglamentuota. Atskiros mokyklos ar net šeimos linijos turi savo masažo techniką, kuri perduodama iš kartos į kartą. Tačiau masažas visad atliekamas prisilaikant tam tikrų principų, kurie aprašyti medicinos traktatuose. Visų pirma visad masažas visad daromas nuo viršaus leidžiantis žemyn, prisilaikant aukščiau minėto eiliškumo. Masažas visad pradedamas aliejaus padengimu naudojant švelnią glostymo techniką. Glostymo bei

trynimo jėga priklauso nuo paciento konstitucijos bei konkrečios diagnozės. Pacientui turinčiam karščio sutrikimų (*mkhris pa*) masažas atliekamas švelniai stengiantis per daug neįkaitinti odos paviršiaus, kas savo ruožtu gali tik paūminti ligą, ir atvirkščiai – žmogus turintis šalčio sutrikimų (*bad kan*) masažuojamas energingai stengiantis įkaitinti odos paviršių, bei poodinį sluoksnį. Be to dešinė paciento pusė visad masažuojama lėčiau ir švelniau, o kairė masažuojama energingai stengiantis sukelti kairės pusės hipertermiją ir vengiant jos dešinėje pusėje. To priežastis tulžis (*mkris pa*) kuri laikoma visų karščio ligų priežastimi ir jos pagrindinė buveinė – tulžies pūslė, kuri randasi dešinėje kūno pusėje. Masažo metu aliejumi privalo būti padengtas visas kūnas nuo galvos iki pirštų galiukų nepaliekant sausų vietų, tam kad išvengti organizmo disbalanso, išskyrus tik tam tikrus atvejus, kai aliejus ar gydomasis kremas taikomas tik tam tikrose akupresūros taškuose atliekant tik taškų akupresūrą. Masažas visad atliekamas nuo paviršinių sluoksnių einant gilyn. Po masažo aliejaus likučiai turi būti pašalinti iš organizmo *Ki* dalyje *tsampos* pagalba. *Ki* dalis praleidžiama jei pacientas priskiriamas „*vėjo*“ (རྩེད་) konstitucijai <sup>1</sup>.

## Aliejai

Pagrindinis terapinis *Ku-Njé* efektas pasiekiamas naudojant gydomuosius aliejus ar tepalus tam tikrose akupresūros taškuose. *Gjud Ži* traktato „Baigiamojoje tantrėje“ aprašyti dvidešimt aštuoni pagrindiniai aliejų bei tepalų receptai naudojamų masažui: keturiolika tepalų receptų bei keturiolika gydomųjų aliejų receptų. Šie aliejai bei kremai naudojami atsižvelgiant į paciento diagnozę. Štai pavyzdžiui „Didžiojo tepalo“ receptas pateiktas „Baigiamojoje tantrėje“:

„Taške, vadinamame „vienybės vartais“, 6 ir 7 krūtinės slanksteliai, o taip pat delnuose ir paduose naudok tepalą pagamintą iš žmogaus riebalų. Kai jis įsigers nuvalyk jį miltais (*tsampa*).

Taip gydomos širdies ligos sukeltos „*vėjo*“, „dvasių prisilietimas“<sup>2</sup> ir pūliniai.“

„Didysis tepalas“ senovėje buvo ruošiamas žmogaus riebalų, kaulų čiulpų bei kaulų pagrindu. Šiais laikais tai sunkiai prieinamos medžiagos, todėl šiam tikslui naudojami kiti panašų poveikį turintys tepalai.

Dar vienas receptas iš tos pačios tantrės skirtas vitiligo bei eritemai gydyti:

„Tepalas iš apdegtos uždarame inde, taip kad neišeitu dūmai, juodos gyvates odos ir kiaulės taukų gydo pigmentines odos dėmes“

Tačiau šiais laikais masažui dažniausiai naudojami aliejai žolių pagrindu. Plačiai taikomas masažinis aliejus *Agar-31 „vėjo“* sutrikimams Jis ruošiamas augalinio aliejaus bei trisdešimt vienos žolelės pagrindu:

ཨར་ནག་ - Aquilaria agallocha	ཐེ་ཏིས་ - Tinospora sinensis
ཨ་གར་གོ་སྟོང་ - Cinnamomum parthenoxylon	མ་སྐུ་ - Hedychium spicatum
ཨར་སྐུ་ - Aquilaria sinensis	ཅུ་ཏི་ - Saussurea lappa
ཅོན་དན་དཀར་པོ་ - Santalum album	ལྷིང་ལོ་ཤ་ - Choerospondias axillaris
ཅོན་དན་དམར་པོ་ - Pterocarpus santalinus	ན་ག་གེ་སར་ - Bombax ceiba
བྱ་གང་ - Bambusa Textilis	གོ་བྱི་ལ་ - Strychnos nux-vomica
གུར་གུམ་ - Carthamus tinctorius	ཕྱོས་དཀར་ - Boswellia serrata
ལི་ཤི་ - Syzygium aromaticum	མེ་འབྲུ་ - Punica granatum
ཇི་ཏི་ - Myristica fragrans	བ་ཤ་ག་ - Adhatoda vasica
ལུག་སྐེལ་ - Elettaria cardamomum	སུམ་ཏིག་ - Saxifraga umbellulata
ཀ་ཀོ་ལ་ - Amomum subulatum	ཏོང་ལེན་ - Picrorhiza scrophulariiflora
ཨ་ཅུ་ར་ - Terminalia chebula	ཚོར་སྟོན་ - Meconopsis horridula
བ་ཅུ་ར་ - Terminalia bellerical	གཟེར་འཛོམས་ - Chrysanthemum tatsienense
ལྷུ་ཅུ་ར་ - Phyllanthus emblica	མིང་ཅན་སེར་པོ་ - Cremanthodium lineare
མ་རུ་ - Inula racemosa	རྩོ་ལོ་དམར་པོ་ - Rhodiola euryphylla
རྒྱ་ཀ་རི་ - Rubus niveus	

Šis aliejus skirtinas išsekusiems pacientams, pacientams kuriuos kamuoja nemiga, stresai, neurozės ir panašiai, taip pat neurologinio pobūdžio skausmai dubens, juosmens srityje bei sąnariuose, raumenų skausmai bei padidėjęs raumenų tonusas, meteorizmas bei pilvo skausmai.

Derinant gydomąjį aliejų, masažą bei akupresūrą pasiekiami geri gydymo rezultatai esant šiems sutrikimams. Tam tikrais atvejais, esant „tulžies“ prado (མཁྲིས་པ་)<sup>3</sup> sutrikimams masažui naudojamas ne aliejus, o atausintas žolelių nuoviras.

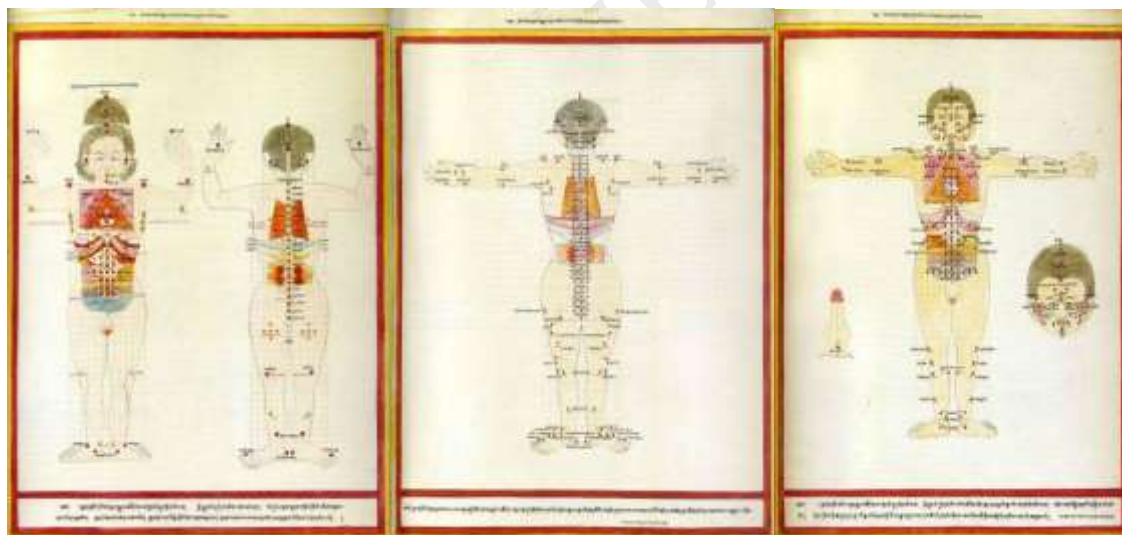
## Akupresūra

*Gjud Ži* tekste pateikiamas 71 pagrindinis akupunktūriniai taškas skirtas prideginimui arba masažui, be to kituose tekstuose minima visa eilė papildomų taškų skirtu kiek prideginimui tiek ir masažui. Akupresūros taškai skirstomi į dvi grupes:

1. skausmingi taškai;
2. akupresūriniai taškai turintys konkrečią indikaciją.

Skausmingi taškai byloja apie esantį sutrikimą konkrečioje vietoje, kuri galima įtakoti vienaip ar kitaip veikiant šį tašką.

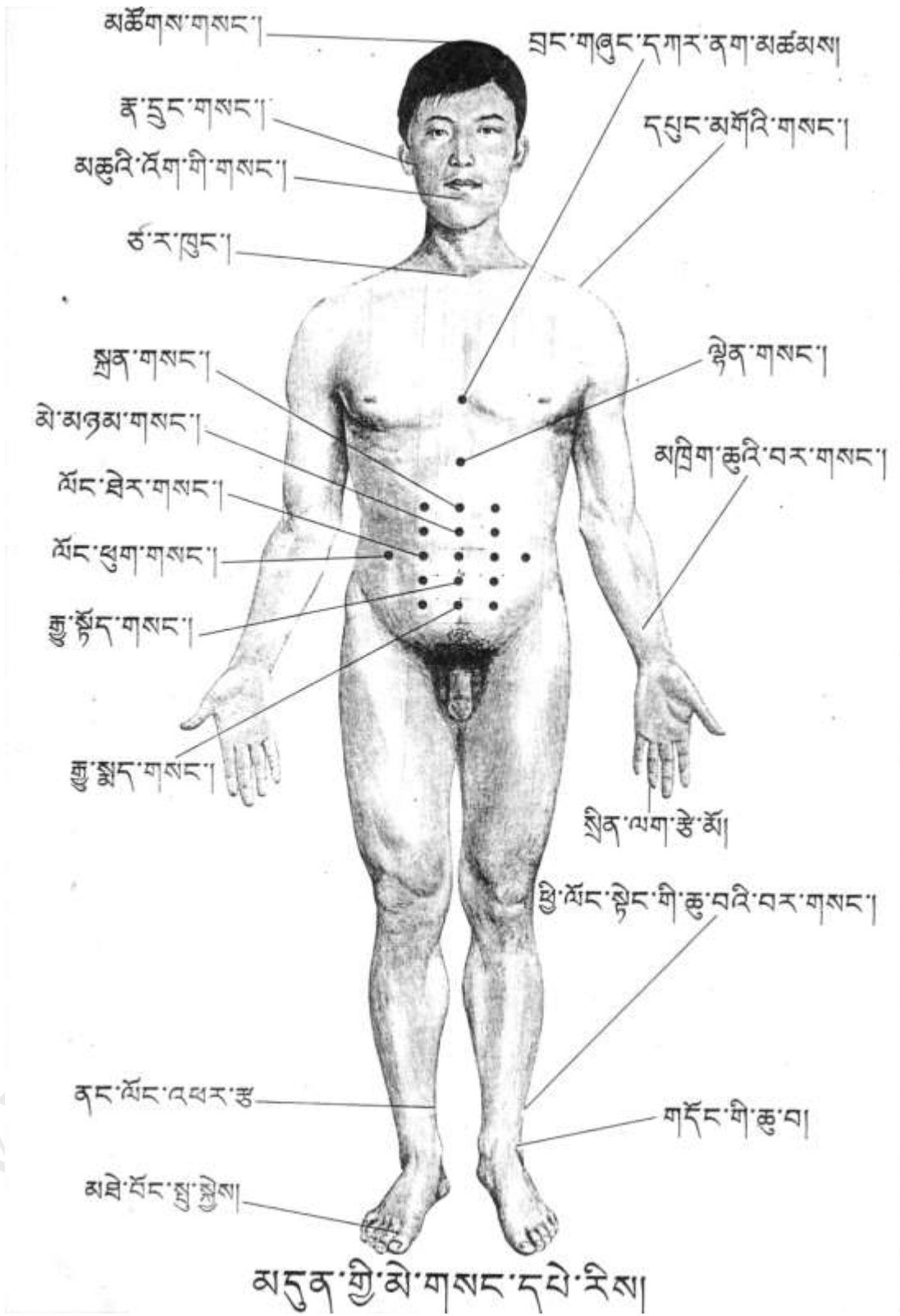
Akupresūros taškuose dažniausiai nejaučiamas ryškus skausmas tačiau šie taškai turi konkrečią topografiją bei indikacijas. Spaudžiant ar šildant tokį tašką veikiamas atitinkamas organas ar konkreti organizmo sistema.



Pagrindiniai akupunktūros taškai aprašyti *Gjud Ži* tekste.







## Dažniausiai naudojami nugaros akupresūros taškai:

1. „**Vėjo taškas**“ (རྒྱུང་གསང་) - keturinė C-7 atauga.

Indikacijos: „*Vėjo*“ (རྒྱུང་)<sup>3</sup> sutrikimai: chaotiškos mintys, beprotystė, įvairūs psichiniai sutrikimai, tachikardija, tremoras, nemiega, kurtumas, kaklo rigidiškumas, ir kiti „vėjo“ sutrikimai.

2. „**Tulžies taškas**“ (མཐུལ་གསང་) – T1 keturinė atauga.

Indikacijos: „*Tulžies*“ (མཐུལ་གསང་)<sup>3</sup> sutrikimai: akių pageltimas, gelta, virškinimo sutrikimas dėl tulžies išsiskyrimo sutrikimo.

3. „**Gleivės taškas**“ (བད་ཀན་གསང་) - T2 keturinė atauga.

Indikacijos: „*Gleivės*“ (བད་ཀན་)<sup>3</sup> sutrikimai: šalčio ligos galvoje, plaučiuose, širdyje bei kituose viršutinės kūno dalies organuose.

4. „**Plaučių taškai**“ (སྒོ་མའི་གསང་) – T3, T4 keturinės ataugos.

Indikacijos: viršutinės ir apatinės plaučių dalių ligos.

5. „**Gyvybės kanalo taškas**“ (སློག་རྩའི་གསང་) – T5 keturinė atauga.

Indikacijos: prieširdžių virpėjimas, tachikardija, aritmija, bloga atmintis, klidėjimas.

6. „**Širdies taškas**“ (སྒྲིང་གི་གསང་) – T6 keturinė atauga.

Indikacijos: tachikardija, skausmai krūtinėje, nemiga, širdies ligos.

7. „**Diafragmos taškas**“ (མཚོན་འཛིན་གསང་) – T7 keturinė atauga.

Indikacijos: kepenų ligos, skausmas kepenyse, blogas apetitas, atsirūgimas, vėmimas.

8. „**Kepenų taškas**“ (མཚོན་པའི་གསང་) – T8 keturinė atauga.

Indikacijos: kepenų ligos, skausmas kepenyse, blogas apetitas, atsirūgimas, vėmimas.

9. „**Tulžies pūslės taškas**“ (རྫོང་མཐུལ་གསང་) – T9 keturinė atauga.

Indikacijos: tulžies pūslės akmenys, blogas apetitas, migreniniai galvos skausmai, blogas virškinimas.

10. „**Blužnies taškas**“ (མཚེར་གསང་) – T10 keturinė atauga.

Indikacijos: chroniškos virškinimo problemos, skausmas blužnies srityje, meteorizmas, sunkumo jausmas visame kūne.

11. „**Skrandžio taškas**“ (ཨོ་གསང་) – T11 keterinė atauga.

Indikacijos: virškinimo problemos, skrandžio ligos, diarėja.

12. „**Reprodukcijos organų taškas**“ (བསམ་མེད་གསང་) – T12 keterinė atauga.

Indikacijos: reprodukcijos organų funkcijos sutrikimas, spermatorėja, nevaisingumas, diarėja, žarnyno ligos.

13. „**Inkstų taškas**“ (མཁལ་གསང་) – L1 keterinė atauga.

Indikacijos: inkstų nepakankamumas, dažnas šlapinimasis, skausmas juosmens srityje, genitalijų patinimas, baltmės ir t.t.

14. „**Bendras visų vidaus organų taškas**“ (དོན་སྣོད་སྤྱི་གསང་) – L2 keterinė atauga.

Indikacijos: dažnas šlapinimasis, šlapimo nelaikymas, skausmingas šlapinimasis, skausmai apatinėje pilvo dalyje, nevaisingumas.

15. „**Storosios žarnos taškas**“ (མོང་གསང་) – L3 keterinė atauga.

Indikacijos: storosios žarnos ligos, lytinių organų uždegimas, hemorojus, pilvo pūtimas, deginantis skausmas šlapinantis, šlapimo nepraeinamumas.

16. „**Plonosios žarnos taškas**“ (སྐྱུ་མེད་གསང་) – L4 keterinė atauga.

Indikacijos: plonosios žarnos uždegimas, augliai, diarėja, opos.

17. „**Šlapimo pūslės taškas**“ (སྐྱང་བེད་གསང་) – L5 keterinė atauga.

Indikacijos: dažnas šlapinimasis, naktinis šlapimo nelaikymas, šlapimo pūslės akmenys, šalčio jausmas keliuose.

18. „**Reprodukcijos skysčių taškas**“ (སྐྱ་བེད་གསང་) – S1 keterinė atauga.

Indikacijos: prostatitas, spermatorėja, gausios mėnesinės, skausmas lenkiantis juosmenyje, apatinių galūnių paralyžius ar rigidiškumas.

19. „**Vėjo judančio žemyn taškai**“ (ཐུར་སེལ་རྒྱུད་གྱི་གསང་) – S2 – S5 keterinės ataugos.

Indikacijos: vidurių užkietėjimas, diarėja, meteorizmas, virškinimo problemos, nugaros bei kojų nejautra.

20. „**Kaklo slanksteliai**“ (མཇེང་ཚོགས་གསང་) – C1-C6 keterinės ataugos.

Indikacijos: kaklo rigidiškumas, sąmonės sumišimas, beprotybė, kūno tremoras, nebylumas.

## Priekinės kūno dalies taškai:

1. **„Baltai juodas tarpas“** (དཀར་ནག་མཚམས་) – krūtinkaulio centre linijoje tarp spenelių.

Indikacijos: širdies taškas. Sąmonės sumišimas, beprotybė, kūno tremoras, depresija.

2. **„Kardinės ataugos taškas“** (ལྗན་གསང་) – vienas individualus *con* (མཚན་)<sup>4</sup> žemiau krūtinkaulio kardinės ataugos.

Indikacijos: auglys mažojoje skrandžio kreivėje, sutrikęs virškinimas, vėmimas ir t.t.

3. **„Trys auglių taškai“** (སྐྱན་གྱི་ཁ་གསུམ་) – taškas per du individualius *con* žemiau kardinės ataugos ir du taškai po individualų *con* į šonus nuo centrinio taško.

Indikacijos: augliai skrandyje, vėmimas, atsirūgimas, padidėjęs rūgštingumas, dujų kaupimasis skrandyje, skausmas po šonkauliais, blogas virškinimas.

4. **„Trys virškinimo ugnies taškai“** (མི་ཉམས་ཁ་གསུམ་) – taškas per tris individualius *con* žemiau kardinės ataugos ir du taškai po individualų *con* į šonus nuo centrinio taško.

Indikacijos: virškinimo problemos, kepenų skausmas, vėmimas krauju, dujų kaupimasis.

5. **„Storosios žarnos taškai“** (མིང་ཐེར་གསང་) – du taškai per vieną individualų *con* į šonus nuo bambos.

Indikacijos: storosios žarnos augliai, diarėja, pilvo pūtimas.

6. **„Storosios žarnos šoniniai taškai“** (མིང་ཕུགས་གསང་) - du taškai per du individualius *con* į šonus nuo bambos.

Indikacijos: storosios žarnos augliai, diarėja, pilvo pūtimas.

7. **„Trys viršutiniai plonosios žarnos taškai“** (རྒྱ་ལྗན་ཁ་གསུམ་གསང་) – taškas per vieną *con* žemiau bambos ir du taškai per *con* į šonus nuo jo.

Indikacijos: diarėja, pilvo pūtimas.

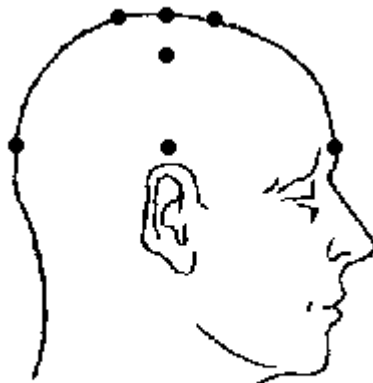
8. **„Trys apatiniai plonosios žarnos taškai“** (རྒྱ་ལྗན་ཁ་གསུམ་གསང་) - taškas per du *con* žemiau bambos ir du taškai per *con* į šonus nuo jo.

Indikacijos: diarėja, pilvo pūtimas.

9. **„Trys šlapimo pūslės taškai“** - taškas per tris *con* žemiau bambos ir du taškai per *con* į šonus nuo jo.

Indikacijos: šlapinimosi problemos.

### Pagrindiniai galvos taškai:



1. „**Viršugalvio taškas**“ (མྱེ་གཞུག་གི་སང་) – pravesių linijų nuo vienos ausies angos iki kitos ir nuo duobutės pakaušyje iki centrinio taško tarp antakių susikirtimo taškas.

Indikacijos: galvos svaigimas, nemiga, depresija, spengimas ausyse, alpimas ir pan.

2. „**Keturi vidiniai vartai**“ (ནང་ཚོ་བཞི་) – keturi taškai per vieną *con* į šonus, į priekį ir atgal nuo „viršugalvio taško“.

Indikacijos: galvos svaigimas, nemiga, depresija, spengimas ausyse, alpimas ir pan.

3. „**Keturi išoriniai vartai**“ (མྱེ་ཚོ་བཞི་) – keturi taškai pravedus horizontalią liniją aplink galvą ties viršutiniu ausų kraštais. Du taškai per vieną *sor* (སྐར་)<sup>5</sup> virš ausies, vienas taškas tarp antakių ir vienas taškas demiatraliai priešingoje pusėje ant pakaušio.

Indikacijos: galvos skausmai, atminties sutrikimas, depresija, nerimas ir t.t.

### Akupresūros taškų masažo technika:

Akupresūros taškų masažas dažniausia atliekamas terapeuto rankos nykščio pagalvėle. Tais atvejais kai yra trys taškai visada pirmas masažuojamas vidurinis taškas o po to du šoniniai arba atliekamas visų trijų taškų masažas naudojant tris pirštus (rodomąjį, vidurinį ir bevardį). Masažuojant naudojama ši technika:

- a) palaipsninis spiralinis spaudimas;
- b) palaipsninis spaudimas;
- c) perkusija rodomuoju ir viduriniu pirštu.

Akupresūros masažo metu taip pat naudojami gydomieji aliejai ar tepalai. Masažo metu stengiamasi įtrinti gydomąjį aliejų į atitinkamą tašką, todėl akupresūros taškai veikiami ne tik mechaniškai bet ir fitoterapijos būdu.

### Indikacijos ir kontraindikacijos

*Kunye* masažas naudotinas esant visiems „*vėjo*“ sutrikimams: išsekimas, depresija, nemiga, mažakraujystė, protinis išsekimas, pervargimas, raumenų silpnumas, rigidiškumas. Naudojant gydomuosius tepalus masažas naudotinas ir odos ligų atvejais.

Kontraindikacijos šiam masažui yra šios: „*gleivių*“ sutrikimo atveju taikant masažą naudojama mažai aliejaus ir po masažo būtina pašalinti aliejaus likučius iš organizmo, „*tulžies*“ sutrikimo atvejais naudojami šaldomieji aliejai arba nuovirai, masažas atliekamas nepilna jėga vengiant įkaitinti kūną. Masažas nenaudotinas karščiavimo, infekcinių ligų atvejais, esant ūmiam apsinuodijimui, nudegimams, pūliniams, žaizdoms, stuburo traumoms, piktybiniams augliams, aštriam skausmui, neseniai perneštomis operacijos, nuodingiems įkandimams.

### Pastabos

1. „*Vėjo*“ konstitucija (རླུང་གི་རང་བཞིན་) – žmogus smulkaus sudėjimo, silpnos kompleksijos, tamsios, sausos odos, kalbus, hiperaktyvus, nervingas.
2. „Dvasių prisilietimas“ – odos liga pasireiškianti raudonomis dėmėmis panašiomis į piršto atspaudus.
3. Pasak tibetiečių liga išsivysto dėl vienos svarbios priežasties: žmonės nežino savo tikrosios prigimties. Dėl savo tikrosios prigimties nežinojimo atsiranda vadinamieji „trijų rūšių nuodai“: geismas, neapykanta ir nežinojimas. Ilgainiui šie trys nuodijantys jausmai pažeidžia tris svarbiausias kūno energijos sistemas, vadinamas *lung* (རླུང་), *tripa* (མགྲིས་པ་) ir *beken* (བད་ཀན་) (tris *nepas* (ཉེས་པ་གསུམ་)). Vėliau šių sistemų sutrikimai išsivysto į ligą, kuri

tradiciškai Tibeto medicinoje gydoma dieta, gyvenimo būdo korekcija, vaistų terapija bei išorinėm gydomosioms procedūrom.

*Lung* (vėjas) - atsako už nervinį fiziologinių organizmo funkcijų reguliavimą, o ligos siejamos su *lung* visų pirma priklauso centrinės ir periferinės, bei simpatinės vegetacinės nervų sistemos sutrikimams. Tačiau tiesioginės paralelės su vakarų medicina nekorektiškos ir neatskleidžia pilnai visų *lung* funkcijų organizme.

*Tripa* (tulžis), kuri siejama su ugnies elementu organizme, atsako už hepato-biliarinės sistemos funkcionavimą, o *tripa* ligos visų pirma siejamos su tulžies pūslės bei plonosios žarnos sutrikimais. Be to *tripa* yra visų uždegiminių procesų (karščio ligų) tame tarpe ir infekcinių ligų pagrindiniu faktoriumi. Tačiau ir čia negalima išvesti pilnos paralelės su tulžimi, nes tai tik vienas iš daugelio *tripa* aspektų.

*Beken* (gleivės) - organizme *beken* siejama su žemės bei vandens elementais. *Beken* atsako už humoralinę fiziologinių organizmo procesų reguliaciją (virškinimo sulčių išsiskyrimas ir pan.) *Beken* ligos siejamos visų pirma su skrandžio, inkstų bei parasimpatinės vegetacinės nervų sistemos dalies sutrikimais, be to *beken* siejama su organizmo hipofunkcija (šalčio ligomis).

4. *Con* (མཚན་) – individualus mato vienetas atitinkantis paciento nykščio distalinio pirštakaulio ilgį.
5. *Sor* (སོར་) - individualus mato vienetas lygus pusei *Con*<sup>4</sup>.

#### Literatūros šaltiniai:

1. Dr. Lobsang Rapgay “Tibetan Therapeutic Massage”. Mcleod Ganj, Dharamsala, H.P. India.
2. Dr. Tsering Thakchoe Drungtso. „Basic Concepts of Tibetan Medicine“. © Drungtso Publications, 2007.
3. Андрей Кособуров. «Тибетская медицина: лечение процедурами или наружные методы лечения རྒྱ་ནམ་བཅོས་ཐབས།». Издательство Бурятского научного центра СО РАН, 2007.
4. Др. Нида Ченагцанг «Тибетский Массаж Ку Нье». © Шанг-Шунг, Москва 2004.
5. Chogyal Namkhai Norbu “བོད་སྐད་གྱི་བཀའ་མཉམ་ལཱ་ལེན་ཀུན་པན་འོད་ཟེར་བཞུགས་” © Shang Shung Edizion, 2003.