

## Self-Care as Medicine: Preemptive self care before the onset of cancer through Tibetan Medicine

「セルフケアは最良の薬：チベット医学（ソワ・リクパ）によるがん予防」



Sowa Rigpa Institute,  
Founder & Medical Director

# Dr. Nida Chenagtsang

ニダ・ツエナクツァン

座長 船戸 崇史

Presentation Abstract:

Traditional Tibetan Medicine, also known as Sowa Rigpa, already a fully developed medical system since the 12th century, offers a time-tested, holistic approach to health by balancing the elements within us, living in harmony with nature, and preventing disease before symptoms arise.

This presentation explores how Sowa Rigpa addresses cancer prevention through five core pillars: diet, seasonal lifestyle, herbalism, external therapies, and spiritual development through a personalized approach based on elemental constitution. We'll examine how subtle imbalances and karmic predispositions can set the stage for disease, and how early lifestyle and energetic adjustments can serve as powerful preventive tools.

In alignment with preemptive medicine, this talk proposes an integrative model that uses a holistic model of interconnected body, spirit, and mind to reduce cancer risk before it starts

ソワ・リグパとしても知られるチベット伝統医学は、12 世紀以来、既に確立された医学体系であり、私たちの体内の五元素のバランスを整え、自然と調和した生活を送り、症状が現れる前に病気を予防することで、長年実証されたホリスティックな健康アプローチを提供しています。

本講演では、ソフ・リグパが、食事、季節ごとのライフスタイル、薬療法（薬草・鉱物薬・動物薬）、外的療法（オイルマッサージ、温冷湿布、鍼灸漏血など）、そして精神的な成長（ヨガや瞑想など）という5つの柱を通して、どのようにがん予防に取り組むのかを探ります。

五元素の体質に基づいた個別的なアプローチを通して、微細な不均衡やカルマ的な素因がどのように病気の引き金となるのか、そしてライフスタイルとエネルギーの早期の調整がどのように強力な予防ツールとして機能するのかを検証します。

本講演では、予防医学に基づき、身体、精神、心の相互に関連したホリスティックモデルを用いて、がんの発生リスクを未然に防ぐ統合的なモデルを提案します。

## 略歷

Dr. Nida Chenagsang is a renowned Tibetan physician, scholar, and lineage holder of the Yuthok Nyinthgth, the unique spiritual healing tradition within Tibetan Medicine. Born in Amdo, northeastern Tibet, he began his medical training at the local Tibetan Medicine hospital before earning his degree from Lhasa Tibetan Medical University in 1996. Alongside his medical studies, Dr. Nida immersed himself in Vajrayana Buddhism, receiving transmissions and training from esteemed masters across all Tibetan Buddhist schools, with a particular focus on the Longchen Nyinthgth, Dudjom Tersar, and Yuthok Nyinthgth traditions. A well-known poet in his youth, he has published numerous books and articles on Sowa Rigpa and the Yuthok Nyinthgth, as well as groundbreaking research on ancient Tibetan healing practices, earning international recognition in both the East and West. As the Founder and Medical Director of the Sowa Rigpa Institute, Dr. Nida continues to share the wisdom of Tibetan Medicine worldwide, preserving and advancing its profound healing traditions for future generations.

Dr. Nida Chenagsang (ドクター・ニダ・チェナグサン) は、チベット医学の中でも特有の精神的な癒しの伝統「ユトク・ニンティク」の継承者であり、著名なチベット医学の医師・学者です。(タイラハ、ローマ在住)

チベット北東部のアムドに生まれ、地元チベット医学病院で医学の研鑽を始めた後、1996年にラサ・チベット医学大学を卒業しました。

医学の学びと並行して、ドクター・ニダは金剛乘仏教（ヴァジュラナ）の修行にも深く取り組み、チベット仏教のすべての宗派にわたる高名な師たちから、特にロンツン・ニンティク、ダジョム・テルサル、ユトク・ニンティクの伝統においても授けられ修得を受けました。

若い頃から詩人としても知られ、多くの著作や論文を発表し、チベットの古代治療法に関する革新的な研究でも注目を集め、東洋・西洋の両方で国際的な評価を得ています。

ソフ・リクバ・インスティテュートの創設者および医療ディレクターとして、ドクター・ニダはチベット医学の叡智を世界中に伝え続けており、その深遠な癒しの伝統を未来の世代へと受け継いでいます。

【メモ欄】