

Lu Jong – Die älteste tibetische Bewegungslehre von den Mönchen aus den Bergen

zur Heilung von Körper und Geist

von Bettina Dralle

Tulku Lama Lobsang, ein hoher buddhistischer Meister aus Tibet, brachte diese uralte, tibetische Tradition zu uns in den Westen. Lu Jong ist ein kostbarer Schatz der Tibeter. Es wird bis heute von Meister zu Schüler mündlich überliefert und entstand vor etwa achttausend Jahren.

Lu Jong heißt wörtlich ‚Körperbewegungen‘. Es wurde in frühen Zeiten für und von Einsiedlern entwickelt, welche in abgelegenen Berggebieten lebten. Deshalb wird es auch ‚Körperbewegungen aus den Bergen‘ genannt. Da die Eremiten weit entfernt jeglicher medizinischer Hilfe waren, mussten sie Techniken zur Selbstheilung entwickeln. Eine ganze Reihe von Körperbewegungen entstanden, jede mit ihrer eigenen Wirkung auf die zahlreichen Meridiane, Reflexzonen und spezifischen Organe oder Körperteile.

Im Lu Jong flossen die tiefen Kenntnisse der Meister über Natur, Geist und Körper in die Übungen ein. Sie hatten erkannt, welchen Einfluss die Natur und die fünf Elemente (Wasser, Erde, Feuer, Wind, Raum) auf uns haben. Außerdem wussten sie, welche natürliche Kraft in unserer Geisteshaltung liegt und wie sie mit den Kräften der Natur in Verbindung steht. Ihnen war bekannt, in welcher Beziehung der Geist zum Atem steht und zu ‚lung‘ (tib.), dem inneren Wind als feinstoffliche Lebensenergie. Denn dieser Wind wirkt auf eine besondere Weise auf die Meridiane und letztendlich auf unsere Gesundheit. Durch die Beobachtung der



Tulku Lama Lobsang

Tiere und ihres Verhaltens in bestimmten Situationen erlebten sie die heilenden Kräfte der Natur. Deshalb sind viele Lu Jong-Übungen den Bewegungen der Tiere nachempfunden.

Lu Jong, eine allumfassende Bewegungslehre, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam bekämpfen, uns von negativen Gefühlen wie Hass und Gier befreien und ein emotionales Gleichgewicht erreichen.

Die meisten Probleme, die wir selbst erzeugen, entstehen durch ein Übermaß an Gier und Egoismus. Durch die Lu Jong-Übungen können wir den Geist so beeinflussen, dass er frei und mitfühlend wird.

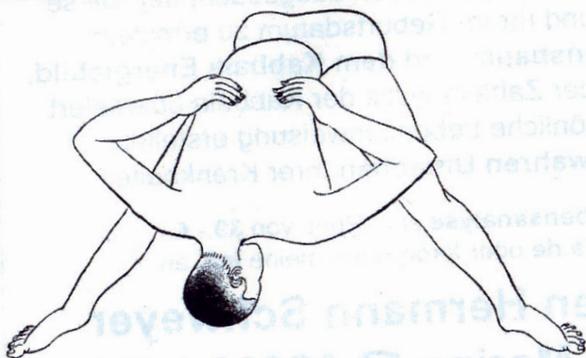
Indem die richtigen Bewegungen praktiziert werden ist es möglich das Gleichgewicht der verschiedenen Lebensäfte und Elemente im Körper schnell wieder herzustellen, die dazu passenden Kanäle zu öffnen und zu schließen und als Resultat Gesundheit zu erlangen.

Tulku Lama Lobsang sagt über Lu Jong:

„Mit dreizehn Jahren habe ich angefangen Lu Jong zu praktizieren. Mein Onkel und Lehrer, Lama Yeshe, der mich in die Lehre des Bön und ins Lu Jong einführte, lebt heute im Nangzi-Kloster in Amdo, dem größten Bön-Kloster Tibets. Dort unterrichtet er den Oberlama des Klosters, Nangzi Tsang, und gilt als einer der gelehrtesten Bön-Meister. Seit den Lehrjahren bei Lama Yeshe praktiziere ich regelmäßig Lu Jong.“

Bön ist die älteste Religion Tibets. Bön heißt ‚Existenz‘ und umfasst alles: die Natur, das Leben und den Geist. Seit es Menschen gibt, die im Schneeland leben, wird Bön praktiziert. Die Krone der Bön-Lehre wird ‚Dzogchen‘ genannt, ‚Große Vollkommenheit‘. Zu dieser mystischen Lehre gehören die ersten fünf Lu Jong-Übungen.

„Später suchte ich auch Meister verschiedener anderer Schulen auf, um meine Lu Jong-Kenntnisse zu vervollkommen. Nach meiner Flucht aus Tibet wurde ich von meinen Schülern in den Westen eingeladen, um über Buddhismus, Meditation, Medizin und Astrologie zu sprechen. Dabei hatte ich die Gelegenheit, sehr viele Menschen zu treffen und ihnen mit buddhistischen Erkenntnissen



Eine alte Zeichnung, die die 1. Übung Wildgans darstellt



Bettina Dralle

Unterrichtet seit 2002 Yoga, Qi Gong und Meditation in Hamburg und gibt Seminare. Im April 2008 wird sie ihre Ausbildung zur Lu Jong Trainerin abschließen. Gegenwärtig findet die erste Ausbildung in Norddeutschland mit der von Tulku Lama Lobsang ausgebildeten Elke Höllmann statt.
Kontakt: 040-4200080

und ganzheitlichen Anwendungen der tibetischen Medizin zu helfen.

Ich konnte beobachten, dass die Menschen im Westen den Bezug zur Natur verloren haben. Das westliche Denksystem und ihr Alltag zwingen sie, unnatürlich zu leben und zu arbeiten. Dadurch haben sie die Sensibilität für den eigenen Körper verloren und können für den Geist schädliche Einflüsse kaum noch wahrnehmen. Sie merken erst dann, dass etwas nicht stimmt, wenn der Körper krank geworden ist oder die Psyche Schaden genommen hat.

Daher sind im Westen häufig emotionale Unausgeglichenheit und Herzprobleme zu beobachten. Auch haben viele Menschen Probleme mit der Wirbelsäule, weil sie zu lange in einer falschen Haltung sitzen und sich zu wenig bewegen. Die Anfälligkeit für Krankheiten resultiert aus zu wenig Bewegung. Die Nahrung, die die Menschen zu sich nehmen, beinhaltet zu viele Chemikalien; sie können Magen-, Leber- und Blutkrankheiten verursachen. Auch verschiedene Tumorarten haben darin ihren Ursprung.

Mit den Lu Jong-Übungen können wir den genannten Problemen begegnen. Darüber hinaus helfen sie, Sensibilität für den eigenen Körper und Geist zu entwickeln. Außerdem stärken sie die Fähigkeit, auf die Stimme des Körpers und des

Geistes zu hören. So kann man lernen, körperliche und seelische Unausgeglichenheit selbst festzustellen und die Heilung zu unterstützen.

Die ‚Fünf Elemente‘ sind die grundlegendsten Übungen in der tibetischen Tradition. Sie sind sehr einfach. Ob man beweglich ist oder nicht, macht keinen Unterschied, es ist für jedermann möglich die Übungen auszuführen. Das Ziel dieser Bewegungen ist es, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Dabei spielt es keine Rolle, wie beweglich man ist, wenn man mit den Übungen beginnt.

Hoffentlich werden diejenigen, welche diese ersten fünf Lu Jong-Übungen kennen lernen, sie in ihr tägliches Leben einbeziehen und sie jeden Morgen ausüben. Die Praxis der ‚Fünf Elemente‘ dauert nur 10 bis 15 Minuten. Doch diese werden Ihr Leben verändern. Durch die Lu Jong Praxis werden Sie auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene ins Gleichgewicht gebracht

Lu Jong gehört zum geheimen Wissen Tibets. Dass trotzdem zum ersten Mal einige Übungen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden, liegt daran, dass sie unmittelbar mit der tibetischen Medizin zu tun haben. Als tibetischer Arzt bin ich verpflichtet, mit meinem Wissen anderen zu helfen. Mögen die Übungen des Lu Jong die Leiden der Menschen lindern.“

Buchtip:

Tulku Lama Lobsang, Lu Jong / Die älteste tibetische Bewegungslehre von den Mönchen aus den Bergen zur Heilung von Körper und Geist
O.W. Barth, ein Verlag der S. Fischer Verlag GmbH

Fotos: Bettina Dralle, Zeichnungen aus dem o.g. Buch

Möchten Sie Ihre Lebensaufgaben erfahren?



Erkennen Sie Ihre Lebensziele und Ihre wahren Lernaufgaben, die sich Ihre Seele für Ihr heutiges Leben ausgesucht hat. Diese sind aus Ihrem Namen und Ihrem Geburtsdatum zu ermitteln. Aus dem **Kabbala Lebensbaum** und dem **Kabbala Energiebild**, deren Berechnung aus der Zahlenmystik der Kabbala überliefert sind, lässt sich Ihre persönliche Lebensanweisung erstellen. Sie erkennen damit die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

Ich erstelle für Sie Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse zum Preis von 39.- €. Besuchen Sie mich im Internet unter www.kabbala.de oder fordern Sie meine Info an.

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schwyer
Am Mitterfeld 8 D-86415 Mering ☎ 08233 / 4734