Tibetische Medizin

Die fünf Elemente des Lu Jong

Körperübungen und Atemtechniken zur Wiederherstellung der inneren Balance.

Nach tibetischer Medizinlehre liegt der Ursache von Krankheiten ein Ungleichgewicht der drei zentralen Körperenergien Galle (tibetisch: *tripa*), Schleim (*beken*) und Wind (*rlung*) zugrunde. Diese sind nicht mit unseren gleich lautenden Begriffen vergleichbar, sondern stehen für bestimmte energetische Zustände und Formen.

Galle zeigt sich in Form der Körperwärme, Schleim in Form von Flüssigkeit und Wind als Bewegung. Die Verteilung dieser drei „Körperenergien" bestimmt jeweils unseren Zustand: Ein harmonisches Gleichgewicht bedeutet Gesundheit – Ungleichgewicht manifestiert sich in Krankheiten, physisch und psychisch. Chronischer Stress bewirkt eine nachhaltige Störung des Gleichgewichts, die in ein Burn Out Syndrom münden kann.

Zu erkennen, welche Energie sich im Ungleichgewicht befindet, ist sehr schwierig und bedarf jahrelanger Erfahrung. Der tibetische Arzt und Astrologe Tulku Lama Lobsang, der im Jänner in Wien ein Seminar gestaltete, nutzt sein Wissen um Puls-, Zungen- und Urindiagnostik, um Energiedefizit oder -überschuss aufzuspüren. „Bei Burnout etwa überwiegt das kühlende Prizip *beken*, bei gleichzeitigem Mangel an *rlung*, dem bewegenden Prinzip", so Tulku Lama Lobsang. „Ein Zuwenig an *lung*-Energie zeigt sich durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Energiemangel und depressiven Verstimmungen oder Aggressionen." Stresssymptome weisen darauf hin, dass die Energien in unserem Körper im Ungleichgewicht sind und der Energiefluss blockiert ist. Nach Ansicht der tibetischen Medizin kann eine solche Imbalance durch Körperübungen, Atemtechniken und Lebensstiländerungen ausgeglichen werden. Ziel der Übungen ist es, die Energiezentren unseres Körpers, die Chakren, zu öffnen. Somit kann die Energie wieder fließen, und die innere Balance wird wieder hergestellt.

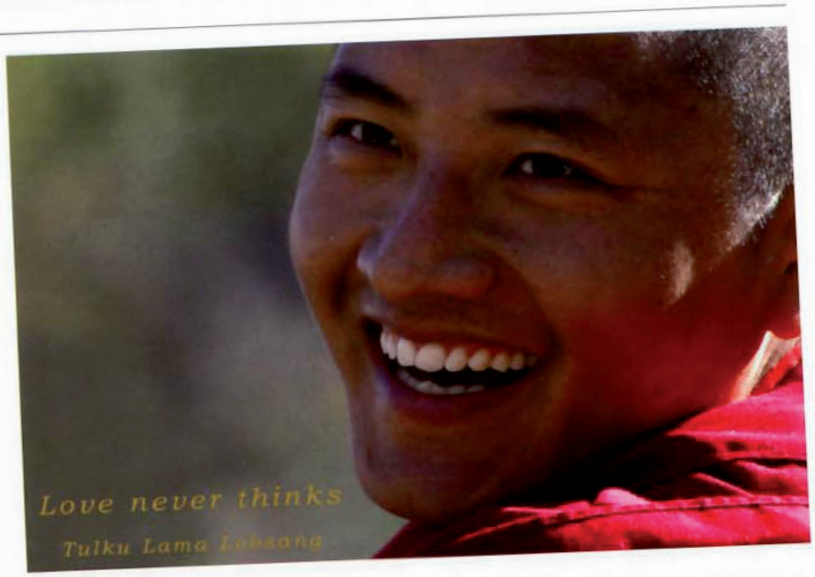


Abb. 1: Lama Lobsang

Tulku Lama Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister und ein angesehener Doktor der tibetischen Medizin und Astrologie. Er wurde im Alter von 13 Jahren als die achte Reinkarnation des Nyentse-Lama wieder erkannt und beeindruckte bereits in diesen jungen Jahren durch seine Fähigkeit zu heilen. Es folgten Jahre der intensiven Ausbildung in Medizin, Astrologie und buddhistischen Praktiken. Tulku Lama Lobsang reist jedes Jahr durch Europa, Asien und Amerika, um sein Wissen an seine Studenten weiterzugeben. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, das alte tantrische Heilwissen und kulturelle Erbe Tibets zu bewahren, indem er es mit uns teilt. Sein Anliegen ist, dass sich durch diesen Austausch der Kulturen das Leiden in der Welt verringert.

Lu Jong gehört zu den geheimen Lehren Tibets. Es bedeutet, wörtlich übersetzt, Körperschulung. Die fünf Elemente des Lu Jong wurden im Jänner in Wien von Tulku Lama Lobsang erstmalig in Österreich vorgestellt. Es handelt sich um ein Jahrtausende altes Heilsystem aus Tibet, das durch gezielte Wirkung auf die Meridiane das Gleichgewicht der Elemente im Körper wiederherstellt und als Resultat Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Die Übungen sind einfach und ideal für den Einstieg. Sie können von jedem gemacht werden, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Durch die energetischen Übungen des Lu Jong werden jene Körperstellen bewegt, an denen die Hauptpunkte der Meridiane sitzen. Dadurch können diese günstig beeinflusst und gestärkt werden. Die Grundübungen des Lu Jong helfen, die Hauptkanäle der fünf Elemente zu öffnen und kräftigen dabei gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule. Dies führt zur augenblicklichen Entspannung von Körper und Geist, und wir sind besser in der Lage, schädliche Einflüsse in unserem Leben zu erkennen und positiv zu bewältigen. Lu Jong ist eine alles umfassende Bewegungslehre, die

Abb. 2: Atemübung

nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist Gesundheit schenkt.

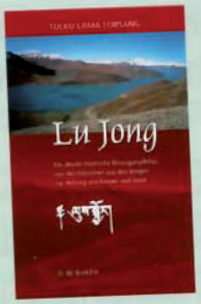
Die Grundursache für Stress liegt in einer unnatürlichen Lebensweise, betonte Turku Lama Lobsang. Es gibt drei körperliche Prinzipien, die gestört werden können und auch drei mentale Krankheiten: Ärger, Anhaften und Ignoranz. „Anhaften, das ist das ‚ich will'. Das sehen wir heute sehr häufig: ich will, ich will, ich will. Wenn du etwas aber immer willst, verändert dies nichts wirklich. ‚Ich will' ist keine Art, miteinander zu kommunizieren", so Tulku Lama Lobsang. „Stress kommt zwar manchmal vom Körper, aber vor allem vom Geist: Wenn wir komplett zufrieden sind, haben wir keinen Stress. Immer, wenn wir nicht zufrieden sind, erfahren wir Stress." – „Wenn du ein einfaches Leben willst, verändere dich selbst und versuche nicht, die anderen zu ändern. Wenn du mehr Energie haben willst, verändere dich selbst."

Buchtipp

Tibetische Medizin

Tulku Lama Lobsang

Lu Jong



Verlag O. W. Barth Bei Scherz
4. Aufl. 2003
276 Seiten
ISBN-13: 978-3502611219
Preis: EUR 17,90

Von jeglicher ärztlichen Versorgung abgeschnitten, entwickelten die Mönche, die als Eremiten in den Bergen Tibets lebten, aus ihrem uralten medizinischen Wissen heraus spezifische Körperübungen, „Lu Jong", mit deren Hilfe sie Leib und Seele gesund hielten bzw. Krankheiten heilten. Diese enge Verbindung von Bewegungssystem und tibetischer Medizin macht der tibetische Arzt Tulku Lama Lobsang deutlich, indem er in die grundlegenden Konzepte dieser Heilkunst einführt, die Wirkung der Übungen auf die einzelnen Meridiane, Reflexzonen, Organe und Körperteile erläutert und näher auf die Ursachen einzelner Krankheiten eingeht. Die 28 Übungen konzentrieren sich jeweils auf bestimmte Körperteile. Es gibt Bewegungen gegen Kopfschmerzen, Arthritis, Rückenschmerzen etc. sowie solche zur Stärkung der Vital-Organe (Herz, Lungen, Nieren, Milz, Leber). Eine weitere Gruppe von acht Übungen kann bei Verdauungsstörungen, Tumoren, Erkältung, Depressionen und Schlafstörungen helfen.