



# LU JONG:

el secreto del lama  
Tulku Lobsang

Cristina Ponce es entrenadora de yoga tibetano.

## FACILITAR EL ACCESO AL LU JONG Y MANTENER LA COMUNIDAD DE SU MAESTRO SON RETOS DE CRISTINA, PROFESORA CERTIFICADA.

Myriam Mora Alvarado  
alquimistam@yahoo.com

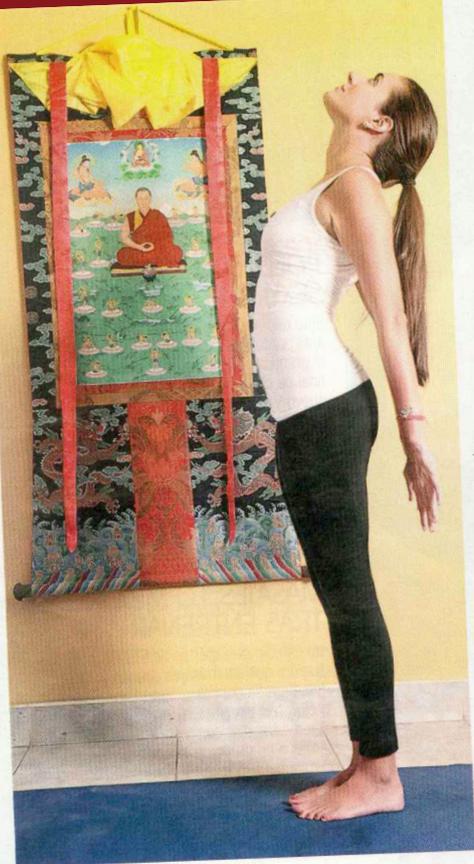
**FACILITAR** el acceso al Lu Jong, y mantener la sangha de su maestro el Lama Tulku Lobsang, son dos de los principales retos que tiene Cristina Ponce, profesora certificada, entrenadora de este yoga tibetano y practicante de las enseñanzas budistas.

Detrás de la seriedad que impone en cada movimiento y postura hasta lograr convertir su cuerpo en un instrumento perfecto, se esconde el profesionalismo y la sencillez al explicarnos los principios fundamentales de este sistema ancestral.

Cristina, de mirada serena, irradiada dulzura, paz, armonía que las adquirió a fuerza de entrenamiento, de práctica constante de meditación. "No es solo algo físico o de postura sino de transformar la mente a su estado de pureza", asegura.

Esta enseñanza del Lu Jong, procede del linaje del lama Tulku Lobsang, quien la trajo a occidente. Es un yoga tibetano, significa transformación del cuerpo, Ju es cuerpo y Jong es transformación, y no solamente el cuerpo físico sino la transformación del cuerpo mental. Se obtiene mejor salud, más energía, estabilidad entre otros beneficios, expresa.

Nos cuenta que en Guayaquil, la sangha, (palabra del pali o del sánscrito que significa comunidad espiritual), pertenece a Tulku Lobsang y su organización, Nangten Menlang, en Europa, está dedicada a la preservación del conocimiento budista. El lama es un médico y especialista en astrología tibetana, quien fue reconocido como la reencarnación de un importante lama, es quien perpetúa la transmisión de esta sabiduría secular. Sus enseñanzas se centran en métodos específicos cuyo objetivo es la consecución de la salud física, la alegría vital y el desarrollo de la mente, significando el enfoque "del camino medio". Este venerable lama Tulku, desde hace años viaja por Europa, Asia y América, dando importantes seminarios y consultas a personas sobre medicina, psicología, y, en ayuda de la búsqueda de la armonía y la felicidad.



FOTOS | STALIN DÍAZ



## Aumentar la energía

A través de una secuencia de ejercicios físicos, se focaliza la energía en uno mismo, con ello se logra un profundo equilibrio interno, se aumenta la energía corporal mejora la salud física y mental. Los movimientos son simples, fluidos, que en el Tibet lo practicaban desde hace miles de años, pero que el Lama Tulku los introdujo en Occidente considerando que es lo que las personas de este lado del mundo

necesitan: "Sufrimos de estrés, ansiedad, y no es fácil para nosotros sentarnos a relajarnos y meditar". Lu Jong trabaja en tres partes, mental; nuestra mente va a dirigirse a un solo punto, sacamos las emociones negativas y podemos sentir la alegría, la armonía. Es que el efecto es asombroso: nos ayuda a estar más claros, más contentos y más felices", ha manifestado el Lama Tulku.

## Los 5 elementos

El elemento espacio dentro del tibetano tiene que ver con salir de la ignorancia, de desconocer las cosas o nuestra verdadera naturaleza y ver las cosas como realmente son. Sentimos apegos, miedos, etc. De este elemento espacio nacen los otros. Si falla el

espacio vamos a errar en los demás.

Cuando el elemento tierra está desequilibrado, desarrollamos el orgullo que viene de nuestra energía masculina, porque tantos hombres como mujeres tenemos las dos energías. Hay una postura para transformar nuestro orgullo que se ubica en chakra del ombligo.

El elemento agua es nuestra energía femenina y se ubica en el chakra del corazón, que también se relaciona en su parte negativa con los apegos. Cuando las emociones se calman, recobramos la serenidad. En tibetano cuando se

## Meditación en movimiento

Cristina Ponce, quien para aumentar sus conocimientos ha viajado al Tibet y España, asegura que el Lu Jong está considerado como una meditación en movimiento. Trabaja con nuestro cuerpo energético, explica, que tenemos 72.000 canales energéticos, "los podemos comparar con las arterias y venas", por donde debe pasar la energía, si esto no sucede se producen bloqueos, enfermedades, desbalance emocional. Las posturas de Lu Jong no son estáticas, una vez que la realiza, se enfoca en el lugar del cuerpo que va a trabajar y el punto que va a tocar, luego efectúa los movimientos que son suaves, trabajan con la espina dorsal. La velocidad es moderada para permitir un pequeño estiramiento de la columna. Es que La meditación complementa dos cosas, está diseñada para tocar, así como la acupuntura, los puntos energéticos.

Este es un yoga suave que puede practicar lo cualquier persona de cualquier edad. Trabaja con movimientos fluidos que abren en combinación con la respiración nuestros canales (meridianos y chakras), y así influyen directa-

mente en nuestro bienestar. Tulku Lobsang, tuvo la visión de buscar algo que funcione para todos, a nivel físico, emocional y mental, sin importar la flexibilidad del cuerpo o las limitaciones, subraya Cristina.

Manifiesta que en lo energético mental es cuando habla de la mente como consciencia espiritual y no del cerebro. Entonces nos referimos a la compasión, al amor, a la parte interna, a nuestra espiritualidad.

Hay elementos externos que se relacionan con nuestra parte interna. Cada elemento tiene que ver con una emoción positiva o negativa, también con el tipo de energía que tenemos. Por lo que practicamos el yoga con los movimientos de los 5 elementos: espacio, tierra, viento, fuego y agua. En el cuerpo cuando los elementos no están en equilibrio surgen las enfermedades de los 3 humores, viento, bilis y flema, son las 3 sustancias esenciales. Cuando los elementos y los humores están en equilibrio, somos sanos y felices; encontramos un balance entre la energía femenina y masculina que todos tenemos.

pregunta dónde está el apego, está en la mente, y se señala el corazón, nos ayuda a conectarnos con nuestra consciencia.

El elemento fuego tiene que ver con nuestra rabia, con la ira unida al rechazo. Se dice que el odio y el rechazo vienen del miedo y los celos. El fuego también se ubica en el ombligo.

El elemento viento rige los pensamientos; cuando la mente se clarifica, está equilibrado este elemento. Los movimientos de los 5 elementos siempre se tendrán que practicar completos y en la secuencia en la cual

han sido enseñados por el lama Tulku.

Cristina finalmente nos resume que "la técnica de Lu Jong consiste en 23 ejercicios, los que se dividen en 4 series: los 5 elementos, las 5 partes del cuerpo, los 5 órganos vitales y las 6 condiciones. Cada serie está conectada directamente con la medicina tibetana. Cuando entra en la parte energética y mental en las prácticas, tiene conexión con la tradición Tantrayana. Por eso Lu Jong es una fusión de la medicina tibetana y del Tantrayana". **Informes:** Telf. 0996547253. E-mail: cristi@lujong.org