

## Lu-Jong-Heilyoga Entspannt wie ein tibetischer Mönch

Eine Bewegungslehre aus dem Himalaja soll helfen, Körper und Geist zu stärken.

VON INGRID TEUFL

Kann in Tibet entstandenes, uraltes Heilyoga in unserer heutigen schnelllebigen westlichen Welt helfen? Der hohe buddhistische Meister (Lama) und tibetische Arzt Tülku Lama Lobsang meint ja: „Die Ursache von Krankheiten liegt nach tibetischer Medizin in einem Ungleichgewicht der Körperenergien. Durch die Körperübungen und Atemtechniken des Lu-Jong-Heilyogas kann man Blockaden im Körper auflösen.“

Das Konzept der bei uns noch relativ unbekannt tibetischen Medizin geht vom Zusammenspiel der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum) im Körper aus.

Ist es durch emotionale Belastungen von innen oder Stress von außen nicht im Gleichgewicht, kann die Energie nicht mehr fließen. Langfristig kommt es zu Krankheiten.

Die tibetische Medizin setzt sich unter anderem aus Elementen der chinesischen und persischen Medizin, aber auch der Pflanzenheilkunde zusammen. „Die Natur als Medizin zu nutzen, ist in Tibet, Indien und China eine äußerst anerkannte Heilmethode. Im Westen benutze ich die tibetischen Kräuter nicht, man muss die Kultur und die Gesetze hier respektieren“, betont der Tibeter.

**Vorbugend** Mit Lu-Jong (heißt so viel wie Körperschulung, Ann.) könne man bereits viel früher ansetzen – in der Prä-

vention und für innere Ruhe. In tibetischen Klöstern entwickelt, sind die Körperübungen heute Bestandteil der tibetischen Medizin. Es ist eine „umfassende Bewegungslehre, die auf körperlicher und geistiger Ebene wirkt“. Dieser



Tibetischer Arzt  
Tülku Lobsang

### Information: Seminare und Lu-Jong-Kurse

**Lernen** Workshops mit Lu-Jong-Trainerin Katrin Jany finden am 20. 9. und 4. 10. in Wien statt (45 €). In Salzburg werden im Oktober Kurse angeboten. Infos und Anmeldung unter ☎ 01 / 368 03 08.

**Vorträge** Termine für Vorträge und Kurse mit Tülku Lama Lobsang im Herbst (sowie eine Lu-Jong-DVD zum Üben zu Hause um 25 €) gibt es auch im Internet unter [www.tulkuilamalobsang.org](http://www.tulkuilamalobsang.org)

### Krampfadern, Rheuma?

Das Kurhaus Dr. Petershofer in Wolfsegg, OÖ bietet sich besonders für Menschen mit Venenproblemen, Durchblutungsstörungen oder Rheuma (Dr. Petershofer, Träger des österr. Staatspreises für Rheumaforschung) als Ziel für einen gesundheitsfördernden Kuraufenthalt an.

Natürliche Behandlungsmethoden wie Topfenwickel, Molkebäder und Massagen ergänzt durch CO<sub>2</sub>-Trockengasbäder oder Ozon-Eigenblutbehandlungen sorgen für eine spürbare Verbesserung.

Preis: 7 Tag Vollpension + 12 Kurmittel ab 514,-

Telefon: 07676/7303

[www.petershofer.at](http://www.petershofer.at)

ganzheitliche Ansatz zur Erhaltung der Gesundheit findet auch in der westlichen Medizin zunehmend Bedeutung. „Trotzdem haben wir noch nicht ausreichend Methoden entwickelt, den Menschen ursächlich zu helfen. Von der tibetischen Medizin können wir uns da wertvolle Anleihen holen“, sagt die Wiener Ärztin Michaela Trnka von der Gesellschaft für Integrative Ganzheitsmedizin (IGM). Etwa Allergien, Schlafstörungen, Rücken- oder Verdauungsbeschwerden können von chronischem Stress kommen.

„Oft sind die Ursachen auch emotionale Probleme, die auf rein körperlicher Ebene nicht greifbar sind. Da macht es Sinn, Methoden auf der mentalen Ebene zuzuziehen“, so die Ärztin. In den Stressbewältigungsprogrammen der IGM wird Lu Jong mit Erfolg eingesetzt. „Die Teilnehmer schät-

zen die leichte Erlernbarkeit und die effektive Wirkung.“

INTERNET [www.igm.or.at](http://www.igm.or.at)

### Übungen

#### „Wildgans, die Wasser trinkt“



Allgemein sollten Lu-Jong-Übungen der individuellen Beweglichkeit angepasst und in einem gemäßigten Tempo durchgeführt werden. Jede Übung wird sieben Mal wiederholt. Dies solle die Wirkung der durch die Bewegung aktivierten, spezifischen Energiepunkte verstärken, sagt Trainerin Katrin Jany (Bilder lt. und ré.)

Die Übung „Wildgans, die Wasser trinkt“ (Bilder links, von oben nach unten) hat vor allem einen ausgleichenden Effekt auf Körper und Wirbelsäule.

– **Erste Position** Mit gegrätschten Beinen und Füßen hinstellen. Die Hände so an die Hüften legen, dass die Daumen in Richtung Bauch und die anderen Finger in Richtung Rücken zeigen.

– **Zweite Position** Den Oberkörper langsam nach vorne neigen, den Rumpf so weit wie möglich in Richtung Boden beugen.

– **Dritte Position** Mit dem Oberkörper ohne Schwung in die Ausgangsposition zurückkommen und aus dieser Bewegung heraus so weit wie möglich nach hinten beugen.

– **Atemübung** Nach jeder der Übungen drei Mal tief ein- und ausatmen. Diese Übung nennt sich „Der Wind der Abfallstoffe“ und soll die Reinigung von Körper und Geist unterstützen.



**Effektive** Lu-Jong-Übungen sind leicht im Alltag anzuwenden. Sie helfen auch uns westlichen Menschen, Körper und Geist in Balance zu halten