



Lu Jong

Die Kraft des tibetischen Heil-Yoga

Tibetische Mönche praktizieren diese faszinierende Technik schon seit Jahrtausenden: Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre der östlichen Welt. Eine magische Technik, deren einfache, aber unglaublich intensive Übungen sogar heilen können.

Denn sie haben tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Glücksempfinden. Und sie ermöglichen uns eine wunderbare Reise zu unserem wahren Kern

Das ist der kostbarste Schatz der Tibeter. Das 8000 Jahre alte Geheimnis wird bis heute von den Mönchen nur mündlich an ausgewählte Schüler überliefert: Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungslehren Asiens, wesentlich älter noch als das in Indien entstandene Yoga oder das chinesische Qigong. Und seine Übungen sind so mächtig, weil sie durch die unmittelbare, von Herzen kommende Form der Überlieferung ihre spirituelle Kraft über Jahrhunderte hinweg bewahren konnten. „Lu heißt übersetzt Körper, Jong bedeutet Umwandlung“, erläutert der hohe buddhistische Meister und tibetische Arzt Tulku Lobsang, der das faszinierende Heilyoga zum ersten Mal allen Menschen zugänglich machte und vor einigen Jahren aus den Klostermauern zu uns in die westliche Welt brachte. Lu Jong besteht aus simplen, fließenden Übungen, die unsere feinstofflichen Kanäle (Tibetisch: tsa) dehnen, pressen und entspannen – und so direkt auf unser Glücksempfinden wirken. Dadurch werden die Chakren wieder ins Gleichgewicht gebracht, und die Energie kann ungehindert fließen. Es gibt sowohl Übungen für das allgemeine Wohlbefinden als auch spezifische für einzelne Organe, Körperteile oder bestimmte gesundheitliche Probleme. Die tiefgehenden Körperbewegungen helfen uns, klarer, ruhiger und zufriedener zu werden. Durch das Auflösen von Blockaden beruhigen wir nicht nur unseren Geist, sondern können auch Krankheiten vorbeugen und tief verborgene Ressourcen aktivieren. Lu Jong stärkt unser Immunsystem, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung, weckt Energien und bringt so Körper und Geist ins Gleichgewicht. Und egal, wie sportlich, beweglich oder alt wir sind, die Heilbewegungen sind wirklich für jeden geeignet.

Atem als Brücke zwischen Körper und Geist

Beim Lu Jong geht es nicht darum, minutenlang starre Positionen einzuhalten, sondern um das harmonische Zusammenspiel von Form und Bewegung. Alle Lu-Jong-Übungen setzen sich zusammen aus einer Position und einer Bewegungsabfolge. Die energetischen Übungen sollten möglichst langsam ausgeführt werden, um der Wirbelsäule eine kurze Dehnung zu erlauben. Wichtig dabei ist, dass wir jede Bewegungseinheit mindesten siebenfach wiederholen. Nach der tibetischen Medizin gründet alles Leben, das uns umgibt – auch unser Körper – in den fünf Elementen Raum, Erde, Wasser, Feuer und Wind. Die drei Körpersäfte Wind, Galle und Schleim bezeichnen die Tibeter als Lebensenergie. Sie sind die drei elementaren Stoffe. Jeder Körpersaft steht für ein Energieprinzip – gemeinsam halten sie unsere Körperfunktionen aufrecht. Eine Schlüsselrolle kommt dabei unserem Atem zu, der die Verbindung zu den Kräften der Natur und

dem inneren Wind herstellt. Der Wind (tibetisch: Lung) steht für die Lebensenergie, vergleichbar mit dem indischen Prana oder dem chinesischen Chi. So trägt der Wind die Elemente und Säfte über Kanäle durch den gesamten Organismus. Jeder Körper besteht aus etwa 72 000 Kanälen, die netzartig angeordnet sind. Jeder dieser Kanäle kann verstopfen, sich verdrehen oder brechen. Entstehen solche Blockaden, dann kann der Wind die Elemente und Säfte nicht mehr transportieren, was die Ursache aller Krankheiten ist. Die Harmonie des Windes im Körper ist somit die Grundlage eines Gleichgewichts von Körper und Geist.

Das Herzstück des tibetischen Yogas bilden die fünf Körperübungen der fünf Elemente. Diese Übungen bringen die Elemente ins Gleichgewicht und harmonisieren das männliche und das weibliche Prinzip im Nabel- und Herzchakra. Praktizieren wir die Übungen regelmäßig, merken wir schon nach kurzer Zeit, dass sich unser Körper und unser Gefühl für ihn verändern. Wir werden kräftiger, gelenkiger und verbessern unsere Kondition. Verinnerlichen wir die Übungen, können wir Lu Jong auch im Alltag gut einsetzen. Es gibt Übungen die beispielsweise bei Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen oder emotionaler Unausgeglichenheit helfen. Aus diesem Grund bietet Lu Jong uns eine gute Möglichkeit, alltägliche körperliche Beschwerden selbst zu lindern oder sogar zu heilen. Doch Lu Jong ist mehr als nur ein Stärkungsmittel für unseren Körper. Lu Jong verändert uns. Jeden Tag. Immer tiefer. Wir werden gelassener, glücklicher und spiritueller. Und wir erfahren mehr Bewusstheit, Empathie und Liebe. Ein Wunder. Und das schon seit Tausenden von Jahren. 🌸

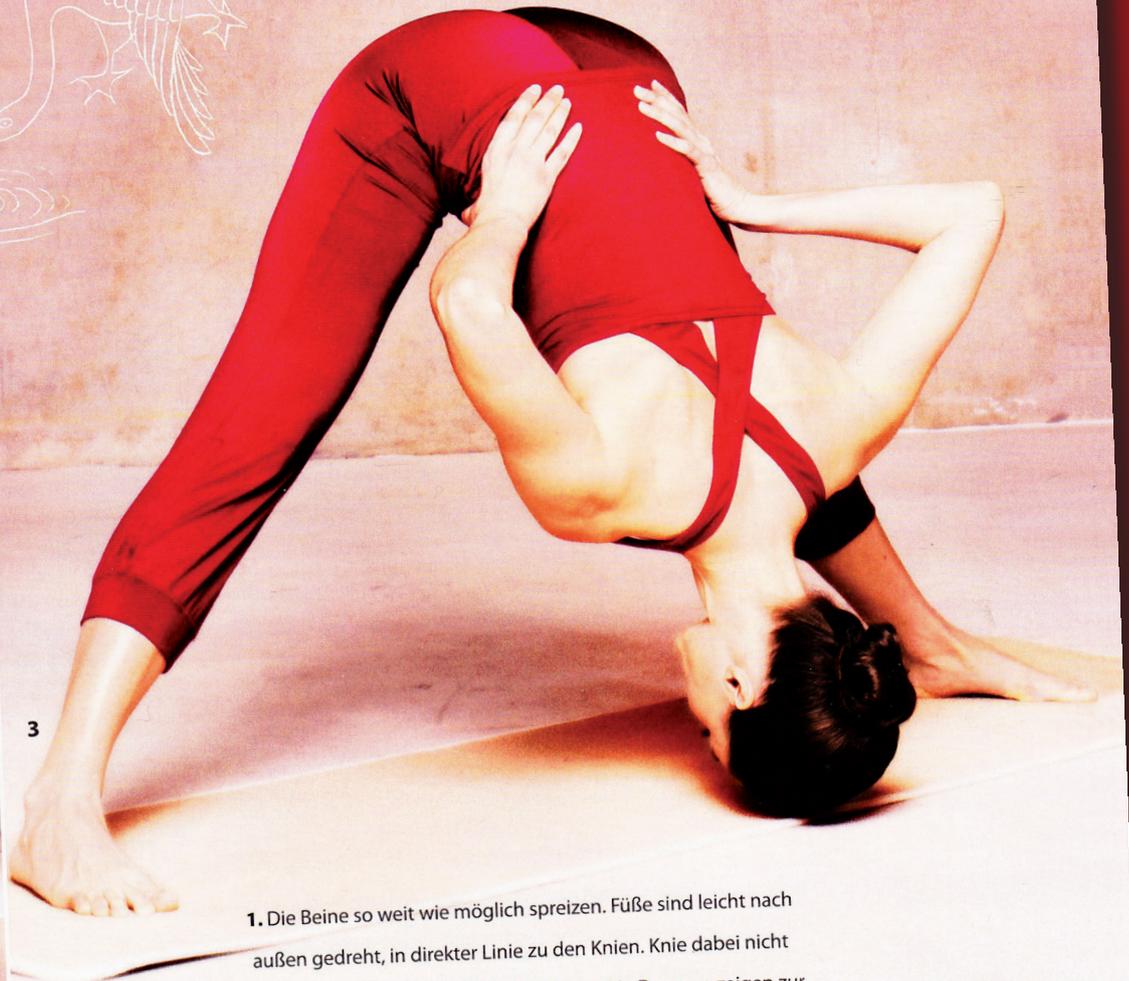
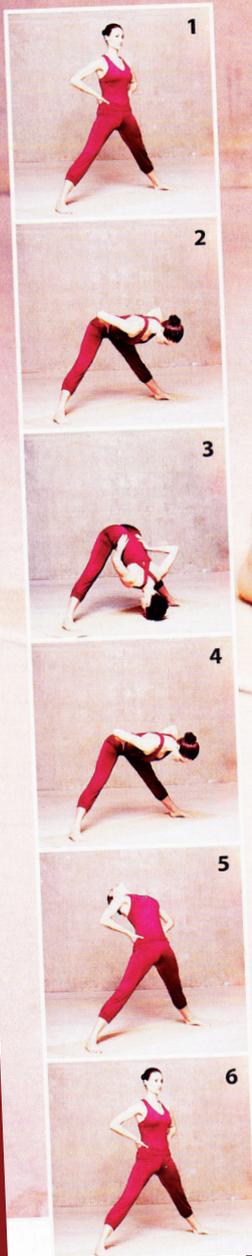


Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister, Arzt, Astrologe und Autor („Lu Jong. Die älteste tibetische Bewegungslehre“, 176 Seiten, Verlag O. W. Barth, 17,99 Euro). Der Lama hält Vorträge und Kurse zur buddhistischen Spiritualität und tibetischen Heiltradition. Er besitzt die einzigartige Gabe, die Kunst des Heilens und die Wissenschaft zu verbinden. Mehr Infos: www.lujong.org

TEXT VERA BAJIC FOTO NANGTEN MENLANG INTERNATIONALS

ELEMENT: RAUM

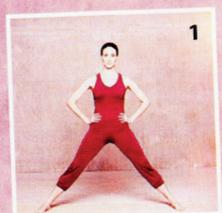
"DIE WILDGANS TRINKT WASSER"



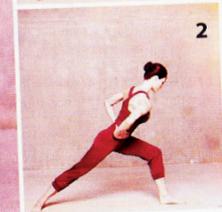
1. Die Beine so weit wie möglich spreizen. Füße sind leicht nach außen gedreht, in direkter Linie zu den Knien. Knie dabei nicht beugen. Hände auf die Hüften aufstützen. Die Daumen zeigen zur Vorderseite des Körpers, die Finger zur Rückseite. 2. Von der Hüfte aus vorwärts beugen. 3. Mit einem geraden und in die Länge gezogenen Rücken den Kopf Richtung Boden bringen.
 4. Aus der Hüfte heraus langsam hochkommen und in die aufrechte Position zurück. 5. Nach hinten beugen. 6. In die Ausgangsposition zurückkommen. Siebenmal wiederholen.
- Atmung:** Zur Vorbereitung einatmen. Ausatmen während sich der Kopf Richtung Boden bewegt. Einatmen, während der Aufwärtsbewegung. Atem anhalten bei der Rückwärtsbewegung. Ausatmen beim Zurückkommen in die aufrechte Position. >



"DER YAK REIBT SICH DIE SCHULTER"



1

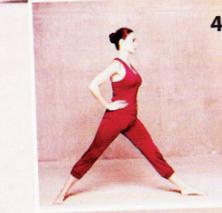


2



3

3



4



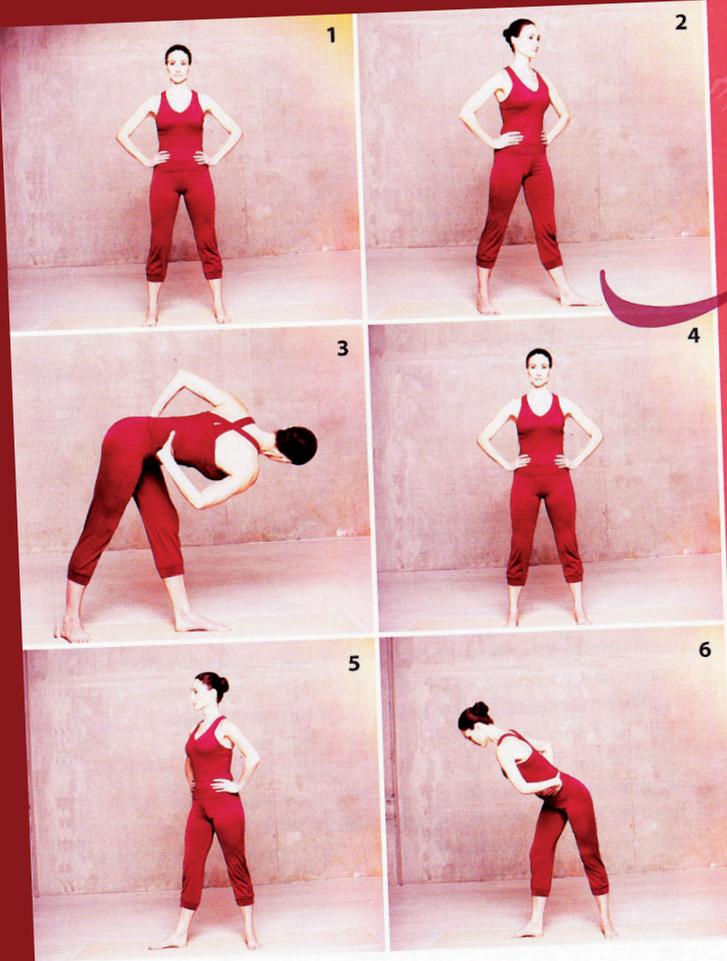
5



6



1. Füße sehr weit auseinanderstellen. Hände in die Hüfte legen. Finger zeigen nach vorne, Daumen nach hinten. Arme und Ellenbogen zeigen rechtwinklig nach außen. 2. Linken Fuß nach links drehen, Oberkörper geht mit. Linkes Bein bis zu 90 Grad biegen, während das rechte Bein gerade bleibt. Beide Füße fest auf dem Boden behalten. 3. Oberkörper nach links drehen, dann nach unten bringen, wobei die rechte Schulter zum linken Knie geführt wird. 4. Aufwärtsbewegung zur Mitte. 5. Drehung in die Ausgangsposition. Die Übung siebenmal wiederholen. 6. Rechten Fuß nach rechts drehen und Übung gleich oft ausführen. **Atmung:** Während der Seitwärtsdrehung einatmen, gleichzeitig die Schulter zum Knie führen. Während der größten Drehung Atem anhalten. In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen.



ELEMENT: WIND

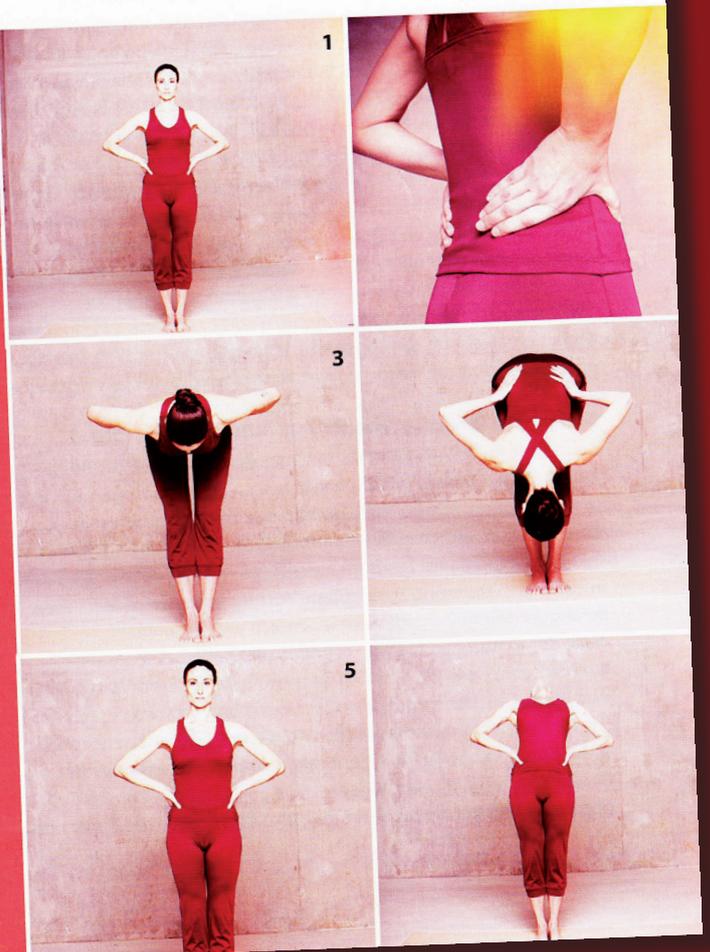
"DAS WILDPFERD LEGT SICH HIN"

1. Mit den Füßen etwas mehr als hüftbreit auseinander stehen. Hände auf den Hüften aufstützen, die Finger sind nach vorn gerichtet. Daumen zeigen nach hinten, Arme und Ellenbogen nach außen. 2. Linken Fuß nach links drehen. Knie sind fast durchgestreckt (leichte Biegung im vorderen Bein). 3. Oberkörper zuerst nach links, dann nach unten drehen, indem der rechte Ellenbogen zum Knie geführt wird. Beide Füße bleiben dabei fest am Boden. 4. Zur Ausgangsposition zurück. 5. und 6. Rechten Fuß nach rechts drehen. Die Übung auf dieser Seite wiederholen. Danach zur Ausgangsposition zurück. **Atmung:** Während der Seitwärtsdrehung einatmen, gleichzeitig Ellenbogen Richtung Knie bewegen. Während der größten Drehung Atem anhalten. In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen. Auf der anderen Seite wiederholen.

ELEMENT: FEUER

"DER FALKE DREHT SICH IM WIND"

1. Füße sind eng beieinander. Hände auf die Hüften stützen. 2. Daumen zeigen nach vorn, Finger nach hinten und Arme und Ellenbogen nach außen. 3. und 4. Von der Hüfte aus vorwärts beugen, mit geradem Rücken den Kopf in Richtung der Knie bringen. 5. Zurück in die aufrechte Position. Auch dies ist eine Bewegung aus der Hüfte heraus. 6. Nach hinten neigen. Dabei die Wirbelsäule natürlich beugen. Dann zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mindestens siebenmal ausführen. **Atmung:** Zur Vorbereitung einatmen. Während der Vorwärtsbewegung ausatmen und im Laufe der Aufwärtsbewegung einatmen. Während der Neigung nach hinten den Atem anhalten und wieder in die aufrechte Position zurückkommen.



ELEMENT: WASSER

"EIN NEUER BERG ERHEBT SICH ZWISCHEN DEN KONTINENTEN"



1. Mit geschlossenen Füßen stehen, Gesäß anspannen. 2. Wir strecken die Arme aus und überkreuzen die Handgelenke – das linke liegt über dem rechten. Beide Daumen zeigen nach oben. Wir drehen nun die rechte Hand so, dass der Daumen nach unten zeigt. Mit der rechten Hand die Finger der linken Hand greifen. 3. Die Arme sind zu Beginn unten. 4 und 5. Nun die Arme nach oben bewegen, bis sie sich gerade über dem Kopf befinden – nicht weiter. Arme wieder senken. Wir wiederholen diese Übung siebenmal. Dann ändern wir die Handposition: Die rechte Hand liegt über der linken, die linke dreht und greift die rechte. Wir wiederholen die Bewegung erneut siebenmal.

Atmung: Wir atmen ein, während die Arme hochgehoben werden. Wir halten den Atem kurzzeitig an, wenn wir die Arme nach oben ausstrecken, und atmen wieder aus, sobald wir die Arme senken.

