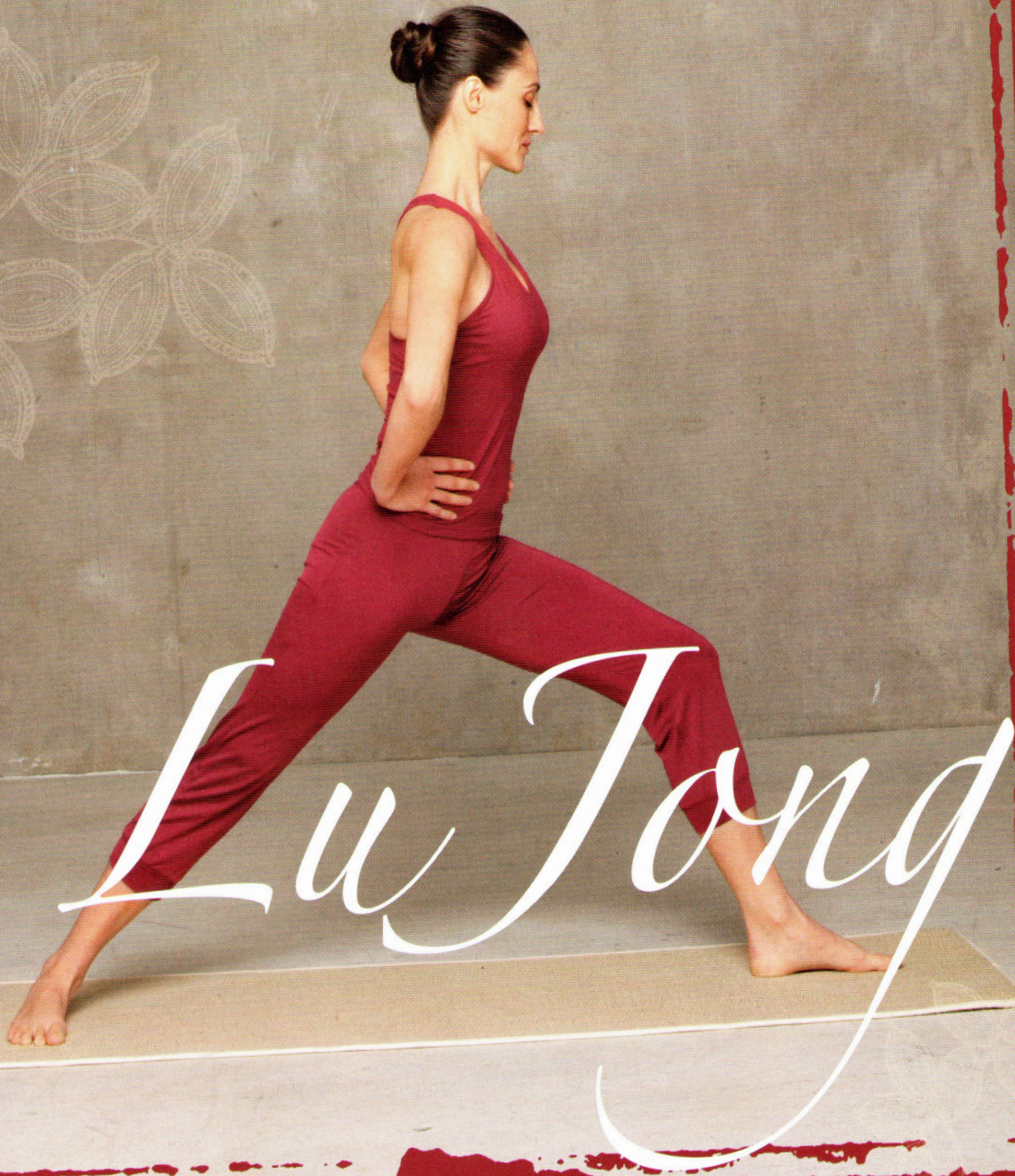


# Tibetische Heilbewegungen



*Lu Tong*

**L**u Jong ist eine alte Sammlung von Übungen, die aus sanften Bewegungen bestehen und somit eine tiefe Harmonisierung von Körper, Geist und Seele hervorrufen. Bei regelmäßiger Anwendung der Übungen werden körperliche Blockaden gelöst und wir finden uns in geistiger Klarheit und Balance unserer Gefühlswelt wieder.

Lu Jong bedeutet wörtlich übersetzt „Körperschulung“ und hat seinen Ursprung etwa vor 8000 Jahren in Tibet. Als Nomaden und Bauern führten die Menschen ein hartes, einfaches Leben in der kargen, oft sehr lebensfeindlichen Gegend des tibetischen Hochplateaus. Es war sehr wichtig für sie, auf die eigene Gesundheit zu achten, denn Ärzte gab es nur wenige und um zu ihnen zu gelangen, musste man oft lange Wege auf sich nehmen. So entwickelten Eremiten in der Abgeschiedenheit des tibetischen Himalayas die einzigartige Bewegungslehre des Lu Jong. Sie ermöglichte ihnen, ihren Körper gesund zu erhalten und körperliche Beschwerden zu lindern.

### Heilende Wirkung

Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit rhythmischer Atmung, die tief gehende Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Unsere Abwehrkräfte werden gesteigert, aus dem Gleichgewicht

geratene Emotionen harmonisiert, wir tanken neue Energie und entwickeln geistige Klarheit. Mit anderen Worten: Durch Lu Jong finden wir zurück zu Stärke, Gleichgewicht und Glück.

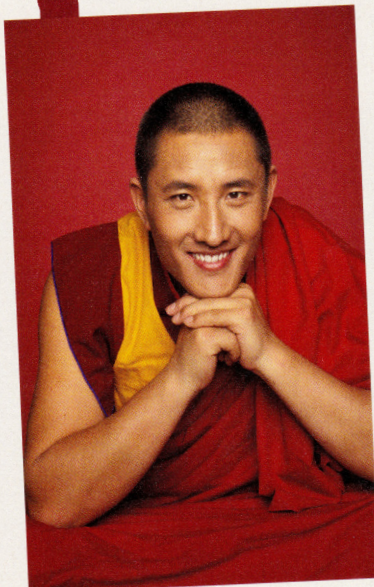
Bei jeder Übung wird an bestimmten Punkten des Körpers wiederholt sanfter Druck ausgeübt, wodurch Blockaden in den Kanälen aufgelöst werden können und festgehaltene Energien wieder in Fluss kommen. Die fließenden Bewegungen lassen uns sensibler werden für unsere körperlichen Empfindungen und bringen den ununterbrochenen Strom störender Gedanken zum Versiegen. Lu Jong ist Meditation in Bewegung. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule gerichtet, die das Energiezentrum des Körpers ist, denn das Rückgrat verbindet alle Körperteile und Organe. So gibt es in der tibetischen Bewegungslehre sowohl Übungen für das allgemeine Wohlbefinden als auch spezifische Übungen für einzelne Organe, Körperteile oder Beschwerden.

### Tulku Lobsang – Meister der tibetischen Lehre

Tulku Lobsang hat bereits in frühester Kindheit von Meistern unterschiedlicher Traditionen Lu Jong erlernt. Bald erkannte er das Potenzial dieser kostbaren Übungen. Als Arzt der tibetischen Medizin traf Tulku Lobsang viele Menschen, die oft mental unausgeglichen waren. So stellte er eine Reihe von Übungen zusammen und wandelte diese etwas ab, um sie für viele Menschen zugänglich zu machen.

Auch Tulku Lobsangs Studenten waren sofort von der Heilkraft der Lu-Jong-Übungen überzeugt. Daraufhin wollten immer mehr Menschen Lu Jong erlernen. Nach kurzer Zeit war es Tulku Lobsang nicht mehr möglich, alle Interessierten zu unterrichten. Daher entschloss er sich, Lu-Jong-Lehrer auszubilden, die in seiner Übertragungslinie Lu Jong weitergeben können. Inzwischen findet man beinahe weltweit Lu-Jong-Lehrer, die ihr Wissen verbreiten und die Essenz dieses kostbaren Guts durch den gegenseitigen Austausch und die Verbindung zu Tulku Lobsang bewahren.

Weiterführende Informationen zu Lu Jong, den Lu-Jong-Kursen und dem Lehrerausbildungsprogramm finden Sie unter [www.lujong.org](http://www.lujong.org) oder in dem Buch „Lu Jong – Die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist“, von Tulku Lobsang, ca. 18 Euro, erschienen im O. W. Barth Verlag.



# Die fünf Elemente Übungen

**sensa** zeigt Ihnen eine Übungsreihe der tibetischen Lehre für das Wohlbefinden und den Einklang der Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser im Körper. Die kräftigenden Bewegungen stärken mit neuer Energie und lassen Krankheiten sowie negative Gefühle erst gar nicht entstehen.

## ÜBUNG 1: Nangmo Tschu Tung – „Wie die Wildgans Wasser trinkt“ Öffnet das Raumelement

1. Zur Vorbereitung tief einatmen. In festem Stand sind Beine und Füße weit gegrätscht. Die Füße sind leicht nach außen gedreht, in direkter Linie zu den Knien. Die Knie dabei nicht beugen. Die Hände ruhen in den Hüften, wobei die Daumen nach vorne zeigen und die anderen Finger den Rücken unterstützen.

2. Den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne neigen. Den Rücken gerade halten und die Wirbelsäule in die Länge ziehen. Während sich der Kopf in Richtung Boden bewegt, langsam ausatmen. In die Ausgangsposition zurückkommen und während der Aufwärtsbewegung tief einatmen. Danach den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten beugen.

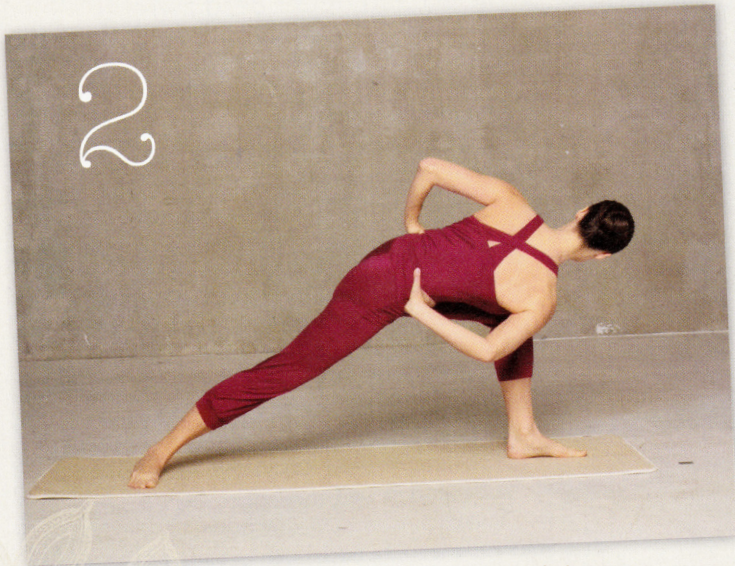
3. Bei der Rückwärtsbeugung den Atem einen Moment anhalten. Anschließend ruhig ausatmen und in eine aufrechte Position zurückkommen.

*Diese Übung ist nützlich für das allgemeine Wohlbefinden und öffnet Nabel- und Herzchakra.*

## Der „Wind der Abfallstoffe“

Jede der Übungen 1 bis 5 wird siebenmal wiederholt. Am Ende einer jeden Übung wird in drei Zyklen ein- und ausgeatmet. Während dieser Zeit sollte der Körper entspannt sein. Wir atmen durch die Nase ein und danach durch Nase und Mund gleichzeitig aus. Die Hände unterstützen diesen Prozess, indem sie während des Einatmens mit den Handflächen nach oben bis auf Nasenhöhe gehoben und während des Ausatmens mit der Handfläche nach unten hinunter bis zur Hüfte gesenkt werden. Beim Ausatmen sprechen wir einen ausgedehnten, geflüsterten „Haa“-Laut aus, um unseren Atem zu reinigen.





*Diese Übung ist besonders hilfreich bei neuen Hitzekrankheiten und ist mit dem Erdelement verbunden.*

## ÜBUNG 2: Drangmo Sur Dung – „Wie der Yak sich die Schulter reibt“

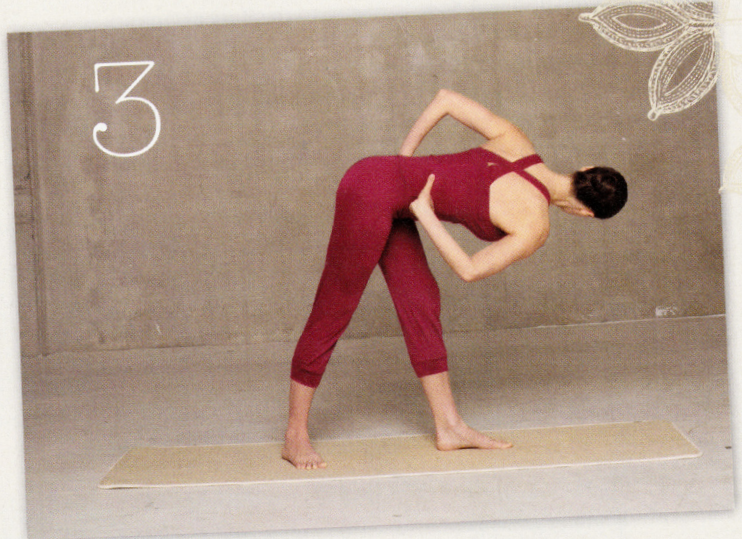
*Öffnet das Erdelement*

1. Beine und Füße weit grätschen und die Hände in die Hüfte stützen, wobei die Daumen auf dem Rücken aufliegen und die Finger nach vorne zeigen. Arme und Ellenbogen weisen rechtwinklig nach außen.
2. Den Oberkörper zur linken Seite drehen und das linke Bein bis zu einem Winkel von 90 Grad beugen. Während der Seitwärtsdrehung einatmen und gleichzeitig den Oberkörper nach vorne beugen und mit der rechten Schulter versuchen, das linke Knie zu berühren. Das rechte Bein bleibt gestreckt, der rechte Fuß bleibt flach auf dem Boden.
3. Langsam in die Ausgangsposition zurückkommen und dabei ausatmen. Nun wird der gleiche Bewegungsablauf siebenmal zur rechten Seite ausgeführt.

## ÜBUNG 3: Kyangmo Nyel Tab – „Wie das Wildpferd sich hinlegt“

*Öffnet das Windelement*

1. Im aufrechten Stand sind die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Hände sind auf den Hüften abgestützt. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen liegen auf dem Rücken auf.
2. Nun den Oberkörper sowie den linken Fuß so weit wie möglich zur linken Seite drehen, während des Einatmens den Oberkörper nach vorne bewegen und mit dem rechten Ellenbogen versuchen, das linke Knie zu berühren. Die Knie sind dabei fast durchgestreckt und das vordere Bein beugt sich leicht.
3. Zur Ausgangsposition zurückkehren und dabei langsam ausatmen. Auch dieser Bewegungsablauf wird anschließend siebenmal zur rechten Seite ausgeführt.



*Diese Übung ist bei Galle- und Schleimkrankheiten nützlich und mit dem Windelement verbunden.*

## IM GLEICHGEWICHT



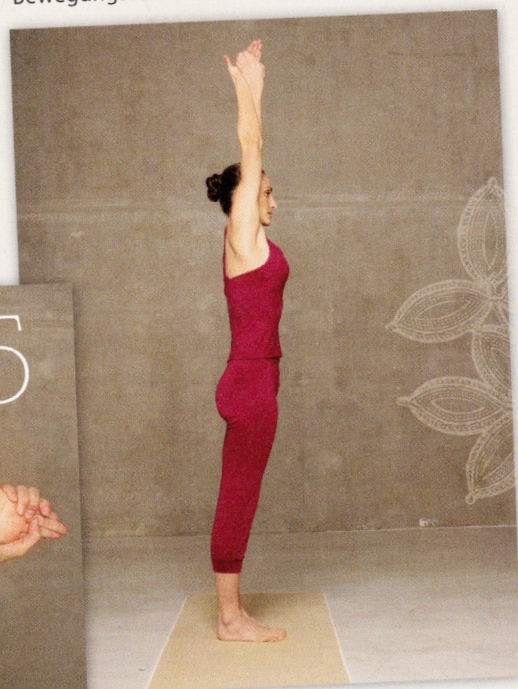
*Diese Übung hilft bei alten Hitzekrankheiten und ist mit dem Feuelement verbunden.*

### ÜBUNG 4: Trayi Lung Zin – „Wie der Falke sich im Winde dreht“ Öffnet das Feuelement

1. Zur Vorbereitung einatmen. Die Füße berühren einander im aufrechten Stand, die Beine sind gestreckt. Die Hände auf den Hüften abstützen, wobei die Daumen nach vorne zeigen und die anderen Finger auf dem Rücken liegen. Arme und Ellbogen zeigen nach außen.
2. Während des Ausatmens mit geradem Rücken nach vorne beugen und den Kopf in Richtung der Knie bringen.
3. Danach kommen wir in eine aufrechte Position zurück. Gleichzeitig wird ausgeatmet.
4. Jetzt den Oberkörper nach hinten beugen und dabei den Atem einen Moment anhalten.
5. Dann wieder in eine aufrechte Position zurückkommen.

### ÜBUNG 5: Ling Shi Ta Dril – „Wie sich ein neuer Berg zwischen vier Kontinenten erhebt“ Öffnet das Wasserelement

1. Aufrecht mit gestreckten Beinen stehen und das Gesäß anspannen. Die Füße berühren einander. Beide Arme werden nach vorne gestreckt, dabei zeigen die Daumen nach oben.
2. Als Nächstes wird die linke Hand gedreht, sodass die Handfläche nach außen und der Daumen nach unten zeigt. Danach wird die linke Hand unter der rechten Hand durchgeführt und umgreift die rechte Hand. Diese Handstellung wird bei der gesamten Übung beibehalten.
3. Nun werden beide Arme leicht nach vorne ziehend so weit angehoben, bis sie sich senkrecht über dem Kopf befinden. Während die Arme nach oben gehen, langsam einatmen. Die Arme verweilen einen Moment in dieser Haltung, wobei der Atem angehalten wird.
4. Arme wieder senken und ausatmen. Daraufhin die Handposition wechseln und die Übung siebenmal nach dem gleichen Bewegungsablauf wiederholen.



*Diese Übung ist hilfreich bei Kälte- und Schleimkrankheiten und ist mit dem Wasserelement verbunden.*