



TEXT ROSEMARIE WAGNER-FLIESSER



FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: NANGTEN MENLANG INTERNATIONAL

LU JONG, DER OPA VON YOGA  
**von WILDGans,  
YAK und  
FALKE**



Über 8.000 Jahre alt, mündlich weitergegeben, allumfassend und tibetisch: Lu Jong – eine Bewegungslehre und ein Heilsystem, das angeblich noch vor Yoga, Qigong und Co. auf der Welt war und gerne auch „tibetischer Yoga“ genannt wird.

Eigentlich wurden – wie so oft – nur auserwählte und talentierte Lamas in den Klöstern der verschiedenen philosophischen Richtungen in den Techniken rund um Lu Jong unterwiesen, denn auf ein Heilsystem gilt es gut aufzupassen. Durch die veränderte politische Situation Tibets kamen jedoch ausgebildete Lehrer in den Siebzigerjahren nach Europa und schufen einen westlichen Zugang zu diesem kostbaren Wissen der Tibeter. Gott – bzw. Buddha – sei Dank.

Heutzutage wird Lu Jong in unseren Breiten vor allem von Tulku Lobsang unterrichtet, einem Rinpoche aus Amdo in Osttibet. Er

wurde in allen vier philosophischen Schulen ausgebildet, passte die tibetischen Lu-Jong-Übungen den Bedürfnissen des westlichen Menschen an und stimmte sie darauf ab, einen höchstmöglichen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Lu Jong führt zu Veränderungen körperlicher, aber auch – oder vor allem – geistiger Art.

Die Lu-Jong-Übungen bilden den Basisteil der tibetischen Heilübungen, die dann noch Tsang Lung (Übungen mit feinstofflichen Energien und Atem), *tummo* (Meditation) und natürlich *bliss* (Glückseligkeit) enthalten. Alle diese Wege sorgen für ein gesundes Leben und unterstützen den Körper und den Geist auf dem Weg zur Selbsterkenntnis.

*Lu* heißt Körper, und *jong* bedeutet Schulung. Diese Bewegungslehre balanciert aber nicht nur unsere Physis aus, sondern auch unseren Geist. Bei Lu Jong flossen die tiefen

FOTOS: VEER (2)

Kenntnisse der Meister über Natur, Geist und Körper in die Übungen ein. Sie hatten erkannt, welchen Einfluss die Umwelt und die fünf Elemente Wasser, Erde, Feuer, Wind und Raum auf uns Menschen haben. Außerdem wussten sie, welche natürliche Kraft in unserer Geisteshaltung liegt und wie sie mit den Kräften der Natur in Verbindung steht. Ihnen war bekannt, welche Verbindung Geist und Atem haben und wie der Geist den *lung* – den inneren Wind – als feinstoffliche Lebensenergie beeinflusst, und umgekehrt.

Dieser Wind wirkt auf besondere Weise auf unsere Meridiane und letztendlich auf unsere Gesundheit. Durch die Beobachtung der Tiere und ihres Verhaltens in bestimmten Situationen erlebten die Tibetaner die heilenden Kräfte der Natur. Deshalb sind viele Lu-Jong-Übungen den Bewegungen der Tiere nachempfunden und haben fantasievolle und

zum Schmunzeln anregende Namen wie „Wie die Wildgans Wasser trinkt“, „Wie der Yak seinen Kopf schwingt“ oder „Wie der Falke sich im Wind dreht“.

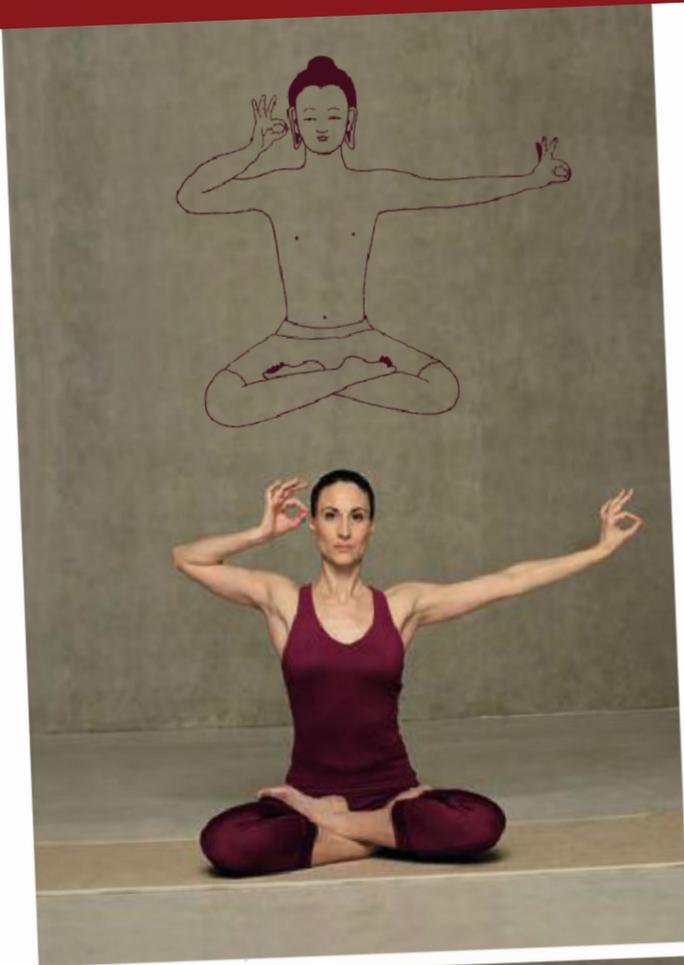
Die Übungen sind sowohl mit den philosophischen Schulen als auch mit der Medizin Tibets verbunden. Nach deren Sichtweise werden wir dann krank, wenn das Gleichgewicht der Elemente in uns gestört ist. In der tibetischen Medizin spricht man von Wind-,

”

DER MENSCH IST NICHT FÜR DIE  
BEQUEMLICHKEIT GEMACHT.

(tibetische Weisheit)





FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: NANGTEN MENLANG INTERNATIONAL



**Tulku Lobsang**

**15.–17.11.2013  
Wolkersdorf bei Wien**

## Innere Balance finden

**[Wochenend-Retreat]**

Um unsere Balance wiederzufinden, müssen wir im ersten Schritt unsere Faulheit überwinden. Die Trägheit bewirkt, dass unser Leben an uns vorbeizieht, ohne dass wir es wirklich leben. Die sanften und ausgleichenden 5 Elemente-Übungen aus dem Lu Jong sind ein weiterer Aspekt dieses Retreats. Abgerundet wird das Wochenend-Retreat mit einer einfachen Meditationsanleitung, die uns hilft, eine gelassene Geisteshaltung einzunehmen und zu bewahren.

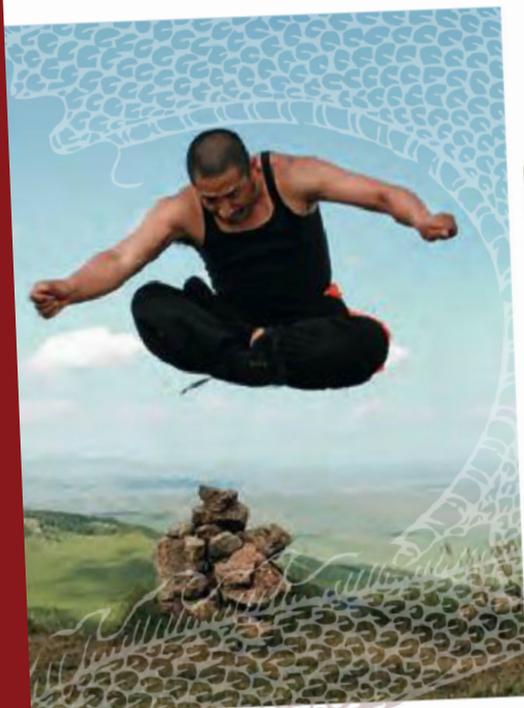
**Hotel Klaus,  
Julius Bittner-Platz 4  
2120 Wolkersdorf**

Preis: ab € 260,-  
Anmeldung erforderlich!  
office@tulkulobsang.org

[www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)  
(01) 212 7000



Nangten Menlang



”

WER ÜBER SICH SELBST HINAUSGEHEN WILL,  
MUSS IN SICH SELBST HINABSTEIGEN.

(tibetische Weisheit)

Galle- und Schleimkrankheiten. In unserem Körper befinden sich mehr als 72.000 Kanäle (Meridiane), durch die Energie (= Wind) fließt.

Dieser Wind ist Träger von den drei Säften: Wind, Galle und Schleim. Treten in den Meridianen Blockaden auf, können die Säfte nicht mehr in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander fließen und es kommt zu Erkrankungen. Durch die richtigen Bewegungen jener Körperstellen, an denen sich die Hauptpunkte der Meridiane befinden, werden die Kanäle weich und durchlässig gehalten. Tägliche Übungen sensibilisieren und stärken sie, und so können durch Lu Jong nicht nur physische, sondern auch psychische Krankheiten bewältigt werden.

Im Lu Jong gibt es fünf Grundübungen, die für einen Ausgleich der Elemente sorgen. In weiterer Folge machen fünf Übungen für die Wirbelsäule, fünf Übungen für die Organe und sechs Übungen für Befindlichkeiten das Spektrum des Lu Jong erfahrbar.

Die Übungen selbst sind sehr einfach, weich, ja beinahe fürsorglich und leicht für Menschen jeden Alters erlernbar. Trotz ihrer Schlichtheit verfügen sie über eine äußerst tiefe, reinigende und klärende Wirkung, indem Blockaden gelöst, Giftstoffe nach außen transportiert werden und die Lebensenergie wieder in Fluss gebracht wird. Auf den folgenden Seiten laden wir Sie dazu ein, die ersten fünf Übungen auszuprobieren – vielleicht macht Ihnen das Lust auf mehr?

i

**LU JONG ZUM LESEN:**

**Lu Jong:**  
Die älteste tibetische  
Bewegungslehre  
von den Mönchen  
aus den Bergen zur  
Heilung von Körper  
und Geist

Lama Lobsang Tulku Rinpoche  
O.W. Barth, 2012  
€ 18,99

**LU JONG ZUM ANSCHAUEN:**

**Lu Jong**  
– **The Five elements**  
Lama Tulku Lobsang  
Rinpoche  
€ 19,90  
tulkulamalobsang.org



**Tibetisches Heilyoga**  
**mit Ralf Bauer**  
€ 21,99  
ralfbauer-yoga.de

**WICHTIGE LINKS:**

tulkulobsang.org  
lujong.org  
ashtangavienna.at  
be3centrum.de



Ihre persönliche Mala:  
[www.padme-jooles.com](http://www.padme-jooles.com)

PADME & JOOLES

**INDIVIDUELLE MALAS  
IN HANDARBEIT GEFERTIGT**

Jede einzelne Perle mit Sorgfalt ausgewählt und mit Hingabe aufgefädelt.  
Schließlich entsteht eine Mala mit viel Liebe zum Detail: jede Kette ein  
handgearbeitetes Unikat. Auf Wunsch beraten wir Sie gerne und fertigen  
Ihre Mala zu einem individuellen Schmuckstück mit persönlicher Note an.

**10%**  
für YogaZeit  
Leser