



# Heilsame Bewegungen

**LU JONG.** Die tibetische Bewegungslehre könnte auch im Westen zur Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt werden.

VON GERTA NIEBAUER

Hände bis zur Nasenhöhe heben, während des Ausatmens bis zu den Hüften senken, dabei einen ausgedehnten, geflüsterten Haa-Laut sprechen, um alle Unreinheiten des Atems auszuhäuten. Das ist nur eine der zahlreichen Lu-Jong-Übungen der Bewegungslehre aus Tibet, die Körper und Geist entspannen und stärken sollen.

In tibetischen Klöstern zur Gesunderhaltung von Körper und Geist entwickelt, bildet diese Bewegungslehre einen wesentlichen Bestandteil der tibetischen Medizin. Sie findet auch in der westlichen Welt zunehmend Bedeutung. „Wir können uns wertvolle Anleihen holen“, sagt die Wiener Ärztin Dr. Michaela Trnka von der Gesellschaft für Integrative Ganzheitsmedizin (IGM).

### Vor allem Stressabbau

Vor allem zum Stressabbau, bei Schlafstörungen, Rücken- und Verdauungsbeschwerden sowie bei depressiven Zuständen und zur Vorbeugung von Verspannungen im Bewegungsapparat könnten diese alten tibetischen Methoden helfen.

„Oft sind es auch emotionale Probleme, die auf rein körperlicher Ebene gar nicht greifbar sind. Da macht es Sinn, die mentale Ebene anzusprechen“, erwähnt die Ärztin. In den Stressbewältigungsprogrammen der IGM wird Lu Jong erfolgreich eingesetzt. „Die Teilnehmer schätzen die leichte Erlernbarkeit und effektive Wirksamkeit.“

Lu Jong soll auf Meridiane, Reflexzonen, Organe und Körperteile wirken, negative Gefühle wie Hass und Gier beseitigen, Energien im Körper harmonisieren und die fünf Vitalorgane (Nieren, Herz, Leber, Lunge, Milz) stärken.

### Schädliche Emotionen

Aus tibetischer Sicht liegt die Ursache aller Krankheiten in einem Ungleichgewicht der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. So kann es durch Gefühle wie Angst und Ärger oder durch Konkurrenzdruck und Überbelastung zu einem Anstieg des Elements Feuer kommen.

Die Folgen, so die tibetische Lehre, sind gesundheitliche Störungen, Darmprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt. Aus der

Sicht des buddhistischen Meisters und tibetischen Arztes Tulu Lama Lobsang könnten sie durch gezielte Präventionsmaßnahmen verhindert werden. Dinge, die uns bekannt vorkommen: gesunde Ernährung, spezielle Kräuter, die nicht nur in Tibet, sondern auch in unseren Bergen vorkommen, energetische Übungen, Massagen und Bewegungstherapie. Wichtig ist aber vor allem die Ausschaltung der Ursachen, die nach tibetischer Ansicht im Geiste liegen.

Die drei schädlichen Emotionen der Lehre des Buddhismus sind Ärger, Unwissenheit und Anhaftung, was so viel wie Nicht-Loslassen-Können bedeutet.

### Wertvoller Beitrag

Auch die westliche Medizin kennt die Zusammenhänge von Geist und Körper. In zahlreichen Arbeiten wird etwa die Rolle von Stress bei der Entstehung von Herz-Krankheiten oder Krebs aufgezeigt. Allerdings sind noch nicht genügend integrative Methoden entwickelt worden, um diese Erkenntnisse in die Praxis zu übertragen. Dazu könnte die tibetische Medizin tatsächlich einen wertvollen Beitrag leisten.

## STRESS-THERAPIE

■ **Lu Jong** ist die älteste tibetische Bewegungslehre. Workshops mit Lu-Jong-Trainerin Katrin Jany am 20. September und 4. Oktober in Wien (Holmes Place). Der tibetische Arzt Tulu Lama Lobsang hält am 2. November den Workshop: „Lu Jong – tibetische Bewegungsübungen in der Stress-Therapie“ (Jugendstiltheater Baumgartner Höhe).

■ **Infos:** Dr. Michaela Trnka, ☎ 01/368-03-80.

[www.igm.or.at](http://www.igm.or.at),  
[www.tulukalamalobsang.org](http://www.tulukalamalobsang.org)  
[www.lu-jong.at](http://www.lu-jong.at)

## GESUNDHEIT

**Redaktion:** Claudia Richter  
© (01) 514 14-347  
[claudia.richter@diepresse.com](mailto:claudia.richter@diepresse.com)

**Anzeigen:** Karin Kern  
© (01) 514 14-387  
[karin.kern@diepresse.com](mailto:karin.kern@diepresse.com)

**Alle:** 1030 Wien, Hainburger Straße 33

## buchtipp

### Schwung fürs Gehirn



Das Gehirn ist auch im Sport, so heißt es, der wichtigste „Muskel“, da es nicht nur auf die perfekten Bewegungsabläufe, sondern auch auf Technik und Taktik ankommt. Gleiches gilt für alle anderen Aktivitäten: egal, ob Schule, Studium oder Büroarbeit.

Dass geistige Aktivität bis ins hohe Alter – neben Bewegung und sozialen Kontakten – zu den wichtigsten Faktoren zur Verhinderung von Gedächtnis-Einbußen, ja sogar von Demenzerkrankungen zählt, gilt heute als erwiesen.

### Nur wenige Minuten täglich

Alleine Kreuzworträtsel-Lösen ist jedoch zu wenig, um das Hirn fit zu halten. Zum Teil knifflige, aber auch unterhaltsame Anleitungen zum „Hirn-Jogging“ liefert das Buch „Kopptraining in Schwung“. Nicht rasches Ausfüllen, sondern Nachdenken, Überlegen und Entscheiden sind dabei gefordert. „Nur wenige Minuten täglich genügen, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern“, schreibt die Autorin Petra Binder, biomedizinische Analytikerin und Gedächtnistrainerin.

Doch auch alleine das Üben ist zu wenig: Es kommt auch auf die Motivation, auf die Zielsetzung und vor allem auf die positive Einstellung an, um Erfolg zu haben. Zu den Merkmalen positiver denkender Menschen zählen unter anderem die Fähigkeit, negative Gedanken durch positive Leitsätze zu ersetzen und sich selbst zu motivieren, schreibt Binder. „Ich kann es mir merken“ lautet ein solcher Leitsatz, der das häufig geäußerte „Ich bin so vergesslich“ ersetzen sollte.

### Konzentrations-Killer

Gute Konzentration, so Binder, lässt sich auch dann erreichen, wenn wir uns ganz bewusst nur einer Sache widmen, wenn wir unsere Wahrnehmung und Beobachtung schärfen und Präzision vor Tempo setzen. Unruhe und Reizüberlastung gelten dagegen genauso als Konzentrations-Killer wie Über- oder Unterforderung. Binder rät daher, sich für die Übungen eine Wohlfühl-Oase zu schaffen und sie gibt auch Ratschläge für leichte Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Ein weiterer Tipp: die individuellen Aktivitätsphasen nutzen. Wer Morgenmensch ist, tut sich in der Früh leichter mit dem Üben und erzielt in seinen Hochphasen nachhaltigere Effekte. (chl)  
„Kopptraining – So bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung“, Kneipp Verlag, 14,90 €.