



Lu Jong – zurück zur eigenen Mitte finden

Die Bewegungslehre der Traditionellen Tibetischen Medizin ist ungeheuer vielseitig: Sie schenkt Wohlbefinden im Alltag, fördert Heilungsprozesse und bietet zudem Varianten auch für weniger leistungsfähige Menschen.

TEXT KIRSTEN SEGLER EXPERTINNEN ELKE HÖLLMAN, NICOLE MUGRAUER

Waren das jetzt schon siebenmal? Ich war so auf den korrekten Ablauf der Übung konzentriert und darauf, gleichzeitig meine Atmung zu koordinieren, dass ich beim Zählen der Durchgänge irgendwann durcheinander gekommen bin. Genau siebenmal soll jede Übung wiederholt werden. Elke Höllman schmunzelt: „Schon deshalb ist es gerade am Anfang gut, mit einem Lehrer zu üben und ihm das Zählen zu überlassen – dann kann man sich ganz auf einen harmonisch fließenden Bewegungsablauf konzentrieren.“ Die Leiterin des Zentrums für Tibetische Heilkunst (www.sati-yoga-zentrum.de) in Plochingen weist mich zusammen mit ihrer früheren Schülerin Nicole Mugrauer in Lu Jong ein (gesprochen: Lu Dschong mit weichem „d“). Sie unterrichtet die tibetische Bewegungslehre inzwischen in Stuttgart (www.lu-jong-yoga.de). Noch sind die Übungen vergleichsweise unbekannt, doch gerade in Deutsch-

land wächst die Zahl der Angebote für das „tibetische Heilyoga“ derzeit stetig (die offiziell zertifizierten Lehrer finden Sie auf www.lujong.org).

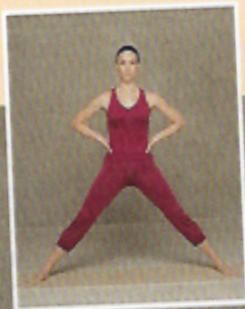
Teil der tibetischen Medizin

Neu ist Lu Jong allerdings keineswegs, sondern mit rund 8000 Jahren sogar uralte. Es ist ein wichtiger Teil der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM), die viele Gemeinsamkeiten mit der chi-



Tulku Lobsang Rinpoche (40), Arzt der tibetischen Medizin, hat im indischen Manali ein Heilkundezentrum gegründet. Oft besucht er Deutschland und gibt hier Seminare.

nesischen Heilkunst hat, aber in einigen Punkten – zum Beispiel der Pulsdiagnose – detaillierter ist. Dafür wird in der tibetischen Medizin keine Akupunktur angewendet, obwohl Energieströme in definierten Bahnen, ähnlich den Meridianen, hier ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. Sie werden Essenzen genannt, die sich in Kanälen bewegen. Diese 72 000 Kanäle werden während der Lu-Jong-Übungen gezielt gedehnt, gepresst und entspannt, damit die Essenzen möglichst frei und kraftvoll fließen können. Verschiedene buddhistische Strömungen haben Lu Jong beeinflusst, doch die heute gelehrt Form wurde von dem Lama Tulku Lobsang Rinpoche (Bild) entwickelt. Der tibetische Arzt hat die ursprünglichen Übungen modifiziert, um modernen Menschen besser helfen zu können. „Er hat gesehen, welche Probleme in der westlichen Welt vorherrschen“, sagt Höllman. Man könnte diese wohl so zusammenfassen: Die Menschen sind verstrickt in ▶



Vorbeugen (2)

Nangmo Tschu Tung

Wie die Wildgans Wasser trinkt – Öffnet das Raumelement

- > Ausgangsposition einnehmen (1): Die Beine so weit wie möglich grätschen, Knie nicht beugen, Füße leicht ausdrehen, so dass sie in die gleiche Richtung zeigen wie die Knie. Hände auf die Hüften stützen, dabei zeigen die Finger zum Rücken. Einatmen.
- > Von der Hüfte aus mit geradem und gedehntem Rücken vorbeugen und den Kopf so weit wie möglich in Richtung Boden bringen (2+3). Dabei ausatmen. Nichts erzwingen!
- > Aus der Hüfte heraus wieder aufrichten (4+5), dabei einatmen.
- > Mit gedehntem Rücken in die Rückbeuge gehen, Atem anhalten (6). Ausatmend zurück in die Ausgangsposition kommen (7).

Kopf zum Boden (3)



Zurück zur Ausgangsposition (4 + 5), Rückbeuge (6), Ausgangsposition (7)





negative Gedanken und spüren ihren Körper und seine Bedürfnisse zu wenig.

Die verschiedenen Übungen

Lu Jong umfasst 21 Bewegungsfolgen mit fremdartigen und (in der Übersetzung) zugleich sehr anschaulichen Namen, die in vier Gruppen zusammengefasst sind und in fester Reihenfolge nacheinander absolviert werden. Die größte Bedeutung für den Alltag hat die erste Gruppe, deren fünf Übungen

in diesem Beitrag beschrieben sind, weil sie für ein harmonisches Gleichgewicht verschiedener Energiequalitäten sorgen. Der zweite Block fördert die Beweglichkeit, der nächste dient der Gesundheit der Organe und der letzte umfasst Übungen, die verschiedenen Erkrankungen vorbeugen oder sie sogar lindern – Infektionen ebenso wie Magenprobleme und Tumore. Jenseits der vier Blöcke gibt es zwei weitere Übungen zum Einschlafen, beziehungs-

weise, um sich nach dem Aufwachen vitaler zu fühlen. Die Übungen sollten grundsätzlich weder zu schnell noch zu langsam durchgeführt werden: „Lu Jong strebt immer einen Mittelweg an – auch um zu lehren, selbst immer wieder in die eigene Mitte zurückzufinden“, sagt Elke Höllman. Nach den sieben Wiederholungen einer Bewegungsfolge wird jeweils dreimal auf besondere Weise geatmet: Beide Hände in Höhe des Nabels vor den



Drongmo Sur Dung

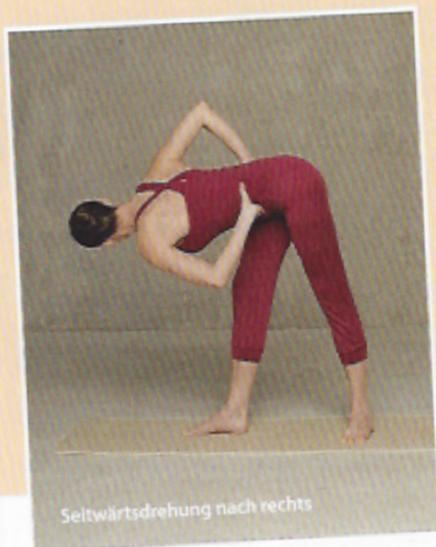
Wie der Yak sich die Schulter reibt – Öffnet das Erdement

- › Ausgangsposition: Füße sehr weit auseinander, den linken nach links ausgedreht. Hände auf die Hüften legen mit den Fingern zum Bauch, Ellenbogen rechtwinklig nach außen.
- › Linkes Bein bis zu 90-Grad beugen, das rechte bleibt gerade (beide Füße bleiben fest auf dem Boden). Einatmend den Oberkörper nach links drehen und dann nach unten bewegen (rechte Schulter zum linken Knie, siehe Bild). In der größtmöglichen Drehung den Atem anhalten.
- › Ausatmend zurück zur Ausgangsposition kommen und den Ablauf auf der rechten Seite entsprechend wiederholen.

Kya Ngmo Nyel Tab

Wie das Wildpferd sich hinlegt – Öffnet das Windelement

- › Ausgangsposition: Füße etwa hüftbreit auseinanderstellen, der linke Fuß wird nach links gedreht, Hände mit den Fingern zum Bauch in die Hüften stützen, die Ellenbogen nach außen (Achtung: Das Bild zeigt den Ablauf zur rechten Körperseite).
- › Einatmend den Oberkörper nach links und nach unten drehen, dabei den rechten Ellenbogen zum linken Knie führen. Knie locker gestreckt (das linke darf leicht gebeugt sein), Füße fest auf dem Boden. In der größten Drehung Atem anhalten.
- › Ausatmend zurück zur Ausgangsposition kommen und den Ablauf auf der rechten Seite entsprechend wiederholen.





Lu Jong ist „Meditation in Bewegung“, und so ist der Geist danach auch ohne besondere Entspannungsübung sehr ruhig und klar.

Die Körperarbeit in der TTM

Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) umfasst mehrere Arten, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Lu Jong

Bewegungslehre der TTM (siehe Haupttext). Mit Lu wird der physische Körper bezeichnet, Jong bedeutet Training oder Schule (gesprochen: Lu Dschong mit weichem D wie in „Dschungel“).

Tog Chöd

Ritueller Kampfkunst mit einem Holzsword. Der Name bedeutet „Schwert der Weisheit“ (gesprochen: Tock Tschöd). Die Praxis lehrt, auch negative Emotionen zuzulassen und schließlich in Liebe und Mitgefühl zu transformieren.

Kum Nye

Heilmassage der TTM (siehe Kasten Seite 51). Mit Kum wird der feinstoffliche Körper bezeichnet, Nye bedeutet kneten, drücken oder ziehen (gesprochen: Kumm Ni).

Körper halten und mit einem langen, tiefen Atemzug durch die Nase anheben, maximal bis zum Hals. Dann mit einem stimmlosen „Ha“ (ähnlich wie das Geräusch beim Gähnen) durch die Nase ausatmen und dabei die Hände wieder langsam zum Nabel senken. Höllman: „Auf diese Weise gibt man Gifte ab, die durch die vorangegangene Übung mobilisiert wurden.“ Das können ebenso stoffliche Substanzen sein wie mentale Energien.

Eine „Abschlussentspannung“ im Liegen gibt es anders als bei vielen anderen Yoga- und Gymnastikkursen hier nicht; die Übungsreihen enden mit einer meditativen Stille. „Lu Jong selbst ist bereits ‚Meditation in Bewegung‘, wie es immer heißt“, sagt Nicole Mugaer. „Und es stimmt: Der Geist ist nach den Übungen ganz ruhig, wach und klar.“ Viele Menschen nutzen die fünf grundlegenden Übungen jeden Morgen, um ihren Tag zu beginnen. „Diese Zeit ist tatsächlich die beste, um zu trainieren; die zweitbeste wäre abends“, meint Elke Höllman. Wer krank ist oder zu bestimmten chronischen Beschwerden neigt, kann das Programm noch um passende Übungen aus den anderen Blöcken ergänzen.

Achtsamkeit statt Leistungsdruck

Während ich versuche, bei den Übungen meinen eigenen Rhythmus zu finden, wird mir eins sehr deutlich: Ich habe allzu lange bei meinem eigenen morgendlichen Bewegungsprogramm geschludert und fühle mich frustrierend unbeholfen und steif. Damit hat Lu Jong bereits genau das erreicht, was es soll: größere Bewusstheit schaffen. Es geht nämlich keineswegs um die Leistungsfähigkeit des Körpers oder darum, die Übungen elegant ausführen zu können. Viel wichtiger ist es, die individuellen Möglichkeiten wahrzu-

nehmen und auszuschöpfen – und zwar gerade so, wie sie an dem jeweiligen Tag nun mal sind.

Deshalb ist Lu Jong auch in jedem Zustand möglich, mit nur zwei Ausnahmen: Menschen, die über 38,5 Grad Fieber haben, oder Frauen, die kurz vor der Niederkunft stehen, dürfen nicht trainieren – sonst jeder. „Sogar Demenzpatienten profitieren davon“, sagt Elke Höllman. Für Menschen, die körperlich nur wenig leistungsfähig sind und zum Beispiel nicht gut stehen können, gibt es Übungsvarianten im Sitzen. Wer keinen solchen Einschränkungen unterworfen ist, braucht streng genommen keinerlei Ausrüstung, um Lu Jong zu üben. Doch viele fühlen sich mit einer rutschsicheren Matte wohler.

Die Übungen gehen tief

Die Bewusstheit für die aktuellen Möglichkeiten und Grenzen weitet sich mit zunehmender Übungspraxis immer mehr aus, erreicht neue Bereiche des Lebens und wird zunehmend feiner. Wie viel Schlaf braucht mein Körper, damit es mir gut geht, wie viel Anregung? Welche Nahrung bekommt mir wann am besten? Welche Wirkung haben verschiedene äußere Einflüsse auf mich, und was tragen meine eigenen Gedanken und Emotionen dazu bei? Gerade die hier gezeigten Übungen, die mit den fünf Elementen der tibetischen Medizin verbinden, können die Übenden sehr tief berühren. So öffnet die erste Übung „Wie die Wildgans Wasser trinkt“ das Raumelement. Das heißt: Man macht sich breit, lang und groß bei dieser Bewegungsfolge und beansprucht durch die Rückbeuge sogar einiges an Platz hinter sich – und manch einer spürt eine deutliche innere Scheu, das zu tun. Die zweite Übung öffnet das Erdelement und sagt etwas darüber aus, wie groß die eigene „Bo- ➤



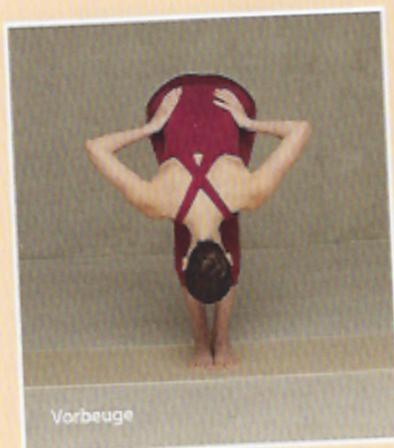
denhaftung“ ist und wie stabil das Selbstbewusstsein. Mit dieser Übung haben nach der Erfahrung von Nicole Mugrauer und Elke Höllman viele Menschen immer mal wieder Schwierigkeiten. Das gilt noch mehr bei der Öffnung des Windelements, das für die eigenen Gedanken und Emotionen steht. Wenn diese nur so im Kopf herumwirbeln oder jemand sogar richtig „durch den Wind“ ist, wird sich das in der Übung zeigen. Es folgen das Feuer

(Wut und Ärger, aber auch etwas wagen) und schließlich das Wasser (flexibel sein und loslassen können). „Man begegnet sich unweigerlich selbst in der Bewegung – das mag nicht jeder“, sagt Höllman. Doch viele nutzen die Chance, bewusst oder unbewusst, durch die Rückmeldungen ihres Körpers immer stärker zu erfahren, wo ihre innere Mitte liegt und wie sie dahin zurückfinden, wenn sie einmal aus der Balance geraten sind. Mugrauer: „Es

macht mich immer wieder sehr dankbar, zu sehen, wie sich die Menschen mit der Zeit positiv verändern.“

Der Blick des Lehrers

Zu diesem Prozess trägt auch der erfahrene Blick eines guten Lehrers bei. „Wenn man seine Schüler kennt, sieht man anhand ihrer Schwierigkeiten beim Üben, was gerade ‚Thema‘ ist“, sagt Elke Höllman. „Wenn es die Feuerübung betrifft, kann ich zum Beispiel



Vorbeuge

Trayi Lung Zin

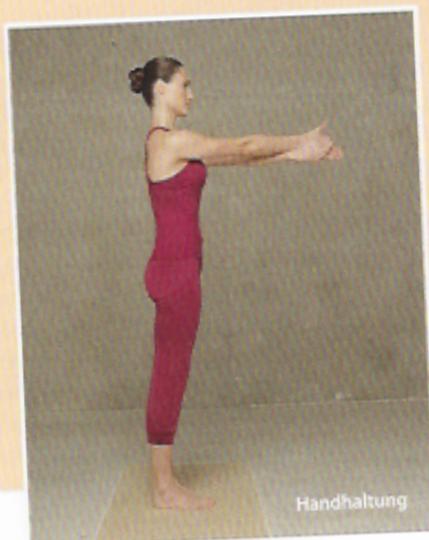
Wie der Falke sich im Winde dreht – Öffnet das Feuerelement

- › Ausgangsposition: Die Füße sind eng beieinander, die Hände stützen sich auf die Hüften, die Finger zeigen zum Rücken, die Ellenbogen nach außen.
- › Einatmend von der Hüfte aus mit gedehntem Rücken vorwärts beugen und den Kopf zum Knie bringen, so weit es mit gerader Wirbelsäule möglich ist (siehe Bild).
- › Ausatmend aus der Hüfte aufrichten.
- › In die Rückbeuge neigen, dabei Atem anhalten.
- › Einatmend zurück zur Ausgangsposition kommen.

Ling Shi Ta Dril

Wie sich ein neuer Berg zwischen vier Kontinenten erhebt – Öffnet das Wasserelement

- › Ausgangsposition: Mit geschlossenen Füßen stehen, Gesäß anspannen. Arme weisen gestreckt nach unten, dabei umgreift die linke Hand die rechte wie im Bild gezeigt.
- › Einatmend die Arme heben, bis sie sich über dem Kopf befinden. Atem anhalten und Arme noch stärker strecken.
- › Ausatmend Arme zur Ausgangsposition senken. 7 x wiederholen, dann Handposition wechseln und alles wiederholen.



Handhaltung



etwas zur Wut sagen, ohne jemanden persönlich ansprechen zu müssen – jeder darf mitnehmen, was er möchte.“

Auch ich nehme von dieser kleinen Einführung etwas für mich mit: Die Erkenntnis, wie gut es mir tut, morgens ein kleines Übungsprogramm durchzuführen. Von jetzt an wird das wieder ein selbstverständlicher Teil meines Tages.

Lu Jong bietet die Chance, sich selbst in der Bewegung zu begegnen – und so zu erfahren, was stresst und was das Wohlbefinden fördert.

Kum Nye: Die intensiv wirkende Massage

Wie Lu Jong will auch die tibetische Heilmassage den harmonischen Fluss der Essenzen (Energieströme) in den 72.000 „Kanälen“ (vergleichbar mit den Meridianen) fördern. Doch während man dieses Ziel mit den Übungen aktiv anstrebt, darf man sich den Berührungen des Massierenden passiv hingeben und einfach genießen. „Kum Nye tut niemals weh“, betont Elke Höllman. „Man darf zwar spüren, dass eine Komfortzone überschritten wird, aber es darf nicht so unangenehm werden, dass man der Berührung instinktiv ausweichen will“

Mit einem ganz zarten Fingerlaufen auf der Haut beginnt die Massage, damit sollen die Essenzen zunächst „geweckt“ werden. Im Laufe der Behandlung werden sie mit beherzteren Griffen aus der Tiefe des Körpers hoch geholt, so dass sie frei und kraftvoll zwischen Haut und Muskeln fließen. Der Therapeut schöpft dabei aus einem großen Repertoire sogenannter Handlungen, die entweder besonders auf den feinstofflichen Körper wirken oder eher dazu geeignet sind, Verspannungen der Muskulatur zu lösen.

Das Besondere an Kum Nye: Es wird grundsätzlich der ganze Körper behandelt, man konzentriert sich nie auf die Bereiche, in denen Beschwerden bestehen“, sagt Höllman. „Das ist ja nur der Rauch, wo das Feuer ist, wissen wir gar nicht.“ Behandelt man den „Rauch“, mag sich die aktuelle Befindlichkeit verbessern, aber man kommt nicht unbedingt an die Ursache der Beschwerden heran. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass der Therapeut geschehen lässt und kein konkretes Ziel anstrebt. Er versucht, die Bedürfnisse des Patienten zu erspüren und macht durch die Auswahl der Handlungen ein Angebot – aber Körper, Geist und Seele des Massierten entscheiden, was sie damit machen. Ein Beispiel: Spürt der Behandler, dass bestimmte Wirbelgelenke unbeweglich sind, bekommen diese nicht mehr Aufmerksamkeit als alle anderen auch. Höllman: „Vielleicht passiert heute nichts, vielleicht auch nicht beim nächsten Mal – erst wenn der Mensch so weit ist, wird er den Impuls aufnehmen und die Blockade lösen.“

Anzeige



Vitalpilze für einen gesunden Darm

Das wichtigste Organ für ein funktionierendes Immunsystem ist der Darm mit seiner Darmflora. Ist diese zum Beispiel nach der Einnahme von Antibiotika in ihrem natürlichen Gleichgewicht gestört, kann das zu Verdauungsbeschwerden und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Auch chronischer Stress und ungelöste Konflikte können die körpereigene Abwehr schwächen.

Eine Regulation der Darmflora stärkt nachhaltig das Immunsystem. Dabei können Vitalpilze unterstützend eingesetzt werden: Sie fördern den Wiederaufbau der Darmflora und wirken insgesamt ausgleichend. Besonders der **Hericum** kann diversen klinischen Studien zufolge die angegriffene Darmschleimhaut beruhigen und ihren gesunden Wiederaufbau fördern. Zudem hilft der Pilz bei leichten Verstimmungen des Verdauungstrakts aufgrund einer psychischen Belastung.

Andere Untersuchungen dokumentieren den positiven Einfluss von **Shiitake** auf die Darmflora. Er kann das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien im Darm steigern und bei Fehlbesiedelungen des Darms regulierend auf das Gleichgewicht der Mikroorganismen Einfluss nehmen.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. berät Sie kompetent.

Kostenfreie Beratungshotline:
0800/00 77 889

Weitere Informationen unter
www.vitalpilze.de

GFV
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.