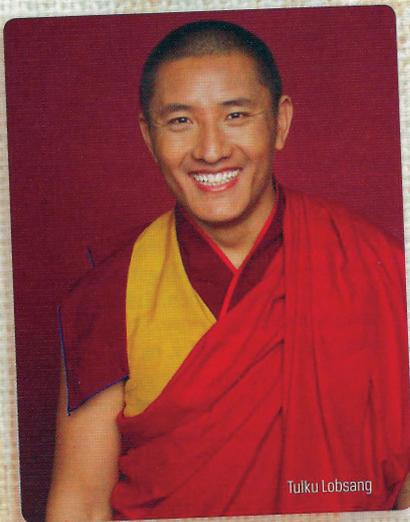


Lu Jong bei Burnout



Ausgebrannt sein, am Ende sein, leer sein – in unserer leistungsbetonten, meist nach außen gerichteten Gesellschaft häuft sich die Diagnose Burnout. Oft gehen damit weitere Symptome wie Depressionen, Schlafstörungen und Angst einher. Gerade hoch motivierte Menschen sind häufig betroffen. Sie setzen den Fokus stark auf die Arbeit und nehmen sich kaum Raum für sich selbst. In dieser Situation sind wir nicht bei uns, sondern im Außen. Leistungsdruck bestimmt unser Handeln. Und dann kommt der Moment und nichts geht mehr. Jetzt geht es darum, wieder zu uns selber zu finden. Eine sehr wirkungsvolle und dennoch einfache Methode ist dabei das Jahrtausende alte, tibetische Heilyoga Lu Jong.

Prävention und Regeneration mit tibetischem Heilyoga

Nach Auffassung der tibetischen Medizin tritt ein Burnout ein, wenn all unsere drei Körper – der physische, der energetische und der mentale – nicht mehr richtig funktionieren. Es stellt sich ein Gefühl von Geheztsein ein, sich ständig unter Leistungsdruck zu bringen und nicht mehr abschalten zu können. Häufig verlieren wir dann das Gefühl für uns selber. Genau hier setzt das Yoga Lu Jong ein, das seit Jahrtausenden die Mönche im tibetischen Himalaya gesund hält: Lu Jong wirkt auf allen Ebenen unseres Körpers und Geistes.

Ganzheitlicher Ansatz

Die einfachen, fließenden Bewegungen gehen sehr tief – und bringen uns zu uns selbst zurück. Körper und Geist kommen wieder ins Gleichgewicht, die Energien in unserem Körper fließen freier, und das Gefühl der Ruhe nimmt zu. Üben wir Lu Jong regelmäßig, können nicht nur verstopfte oder verdrehte Energiekanäle regelrecht durchgespült werden – Lu Jong trägt auch zur Regeneration gebrochener Kanäle bei. Wenn die Energien in unserem Körper wieder frei fließen, erfahren wir Entspannung, verspüren mehr Energie; und unser Gemüt wird wieder heiter.

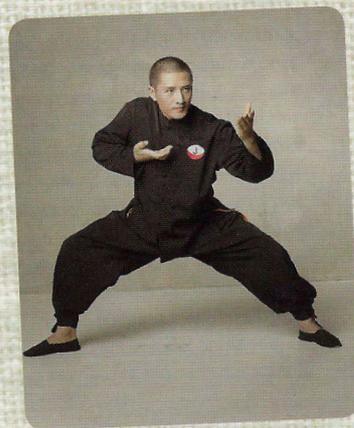
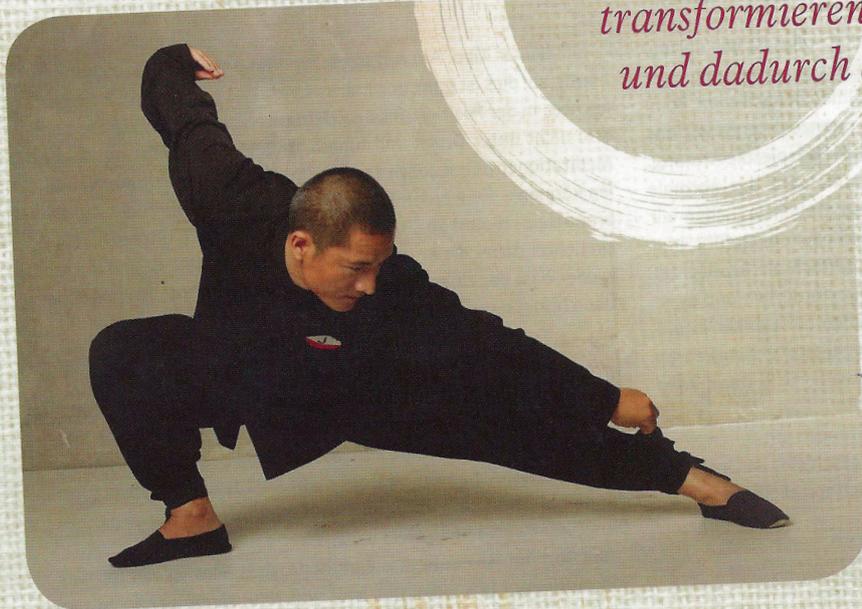
Seit 8000 Jahren geben die Tibeter den Schatz des Lu Jong nur mündlich an ausgesuchte Schüler weiter – auch deshalb haben diese Heilbewegungen nichts von ihrer spirituellen und geistigen Kraft verloren. Lu Jong geht sehr tief – und verändert uns, bringt uns auf den Weg zu unserem Selbst. Die faszinierenden Übungen sind eng mit der tibetischen Medizin und dem Buddhismus verbunden, sie wirken ganzheitlich und verändern Körper und Geist.

Erst vor wenigen Jahren hat Tulku Lobsang, ein junger, hochrangiger buddhistischer Meister und Arzt der tibetischen Medizin, das uralte Heilyoga allen Menschen zugänglich gemacht. Er erkannte, wie sehr Lu Jong gerade den Menschen im Westen helfen kann, die „die Sensibilität für ihren eigenen Körper verloren haben und nicht einmal die negativen Einflüsse des Geistes wahrnehmen.“ Tulku Lobsang weiß: „Emotionen, die nicht im Gleichgewicht sind, und Erkrankungen des Herzens sind sehr verbreitet.“ An diesem Punkt setzt Lu Jong an: Die sanften Bewegungen fördern die Selbstwahrnehmung und können auch als Meditation in Bewegung beschrieben werden.

Die Balance der Elemente erhalten

Laut tibetischer Medizin besteht alles (auch unser Körper) aus den fünf Elementen *Raum, Erde, Wind, Feuer* und *Wasser*. Im Zusammenspiel mit den drei Körpersäften *Wind, Galle* und *Schleim* – von denen jeder für ein Energieprinzip steht – halten sie unsere Körperfunktionen aufrecht. Unser Atem ist dabei besonders wichtig: Er ist direkt mit dem inneren Wind (tibetisch: *Lung*) verbunden, der Lebensenergie. Dieser Wind lässt die Elemente und Säfte in den 72.000 Kanälen unseres Körpers fließen. Solange dieser

*Die einfachen, fließenden
Bewegungsabläufe des Lu Jong
transformieren unseren Körper,
und dadurch den Geist.*



Fluss funktioniert, also die Säfte und Elemente im Gleichgewicht sind, sind wir gesund. Ist der Fluss gestört, da die Kanäle gebrochen, verdreht oder verstopft sind, können wir krank werden.

Das Erhalten des Gleichgewichts der Elemente und Säfte hat Priorität beim tibetischen Yoga. In der ersten Übungsgruppe (auf den nächsten Seiten) werden deshalb die fünf Elemente ins Gleichgewicht gebracht, Herz- und Nabelchakra geöffnet sowie die Wirbelsäule gedehnt, damit die Energien wieder frei im Körper fließen können. Praktizieren wir allein diese fünf Übungen täglich, merken wir schon nach kurzer Zeit eine Veränderung. Wir werden gelenkiger, verbessern unsere Kondition, und unser Lebensgefühl kommt wieder in Fluss.

Lu bedeutet Körper, Jong heißt Transformation – und genau das geschieht bei den Übungen. Die einfachen, fließenden Bewegungsabläufe transformieren unseren Körper, und dadurch den Geist. Jede Bewegung wird sieben Mal wiederholt und entfaltet in Kombination mit gezielter Atmung ihre intensive Wirkung: Wie bei einer inneren Massage drücken wir dabei auf die grob- und feinstofflichen Kanäle unseres Körpers, öffnen unsere Chakren und bringen so große Ruhe und inneren Frieden.

Bei Lu Jong beugen, drehen und bewegen wir unsere Körper nur so weit, wie es sich gut anfühlt. Es geht nicht darum, extreme Positionen über längere Zeit einzunehmen, sondern um das harmonische Zusammenspiel von Form und Bewegung. Diese Mischung ist typisch für tibetisches Yoga. Die Form bereitet den Körper vor, während die fließenden Bewegungen an verschiedenen Punkten Druck ausüben und wieder reduzieren. Das stärkt unsere Selbstwahrnehmung, führt dazu, dass wir unseren Körper wieder intensiv spüren, und bringt uns in eine tiefe Verbindung zu uns selbst. Eine Verbindung, die nicht nur bei Krankheiten wie dem Burnout abhanden gekommen ist.

Medizin wie auch Prävention

Neben den Übungen der fünf Elemente – sozusagen dem Herz des Lu Jong – gibt es drei weitere Übungsgruppen. Diese insgesamt 21 Bewegungen mit so schönen Namen wie „Wie das Yak sich die Schulter reibt“, „Wunscherfüllendes Juwel“ oder „Den Ozean bewegen“ sind ein unglaublicher Schatz, der den ganzen Körper abdeckt und

wieder in Fluss bringt: Es gibt Übungen, die bei Kopfschmerzen helfen, bei Erkältungskrankheiten, Rückenschmerzen oder bei emotionaler Unausgeglichenheit.

Aber vor allem bringt Lu Jong eine tiefgehende geistige Veränderung: Wir werden zufriedener, lassen uns nicht mehr so leicht hetzen und von äußeren Problemen in emotionale Not bringen. Und das ist die beste Hilfe für uns – nicht nur bei Burnout, sondern auch zu dessen Vorbeugung: Üben wir allein die Übungen der fünf Elemente, die lediglich zwölf Minuten dauern, täglich, hilft dies, unsere Energien in Fluss und unsere Elemente im Gleichgewicht zu halten. Lu Jong kann also nicht nur als Medizin, sondern insbesondere auch zur Vorbeugung eingesetzt werden: Die Übungen unterstützen uns dabei, unser Gleichgewicht gar nicht erst zu verlieren, den Kontakt zu uns selbst zu behalten – und so auch mit stressigen oder emotional belastenden Situationen im Alltag besser umzugehen.

Wir werden glücklicher, ausgeglichener und werden mehr Liebe und Mitgefühl wahrnehmen für uns selbst und unsere Mitmenschen. Balance auf körperlicher und geistiger Ebene ist die Voraussetzung für eine gute Gesundheit.

Innere Ruhe durch Achtsamkeitsmeditation

Neben den Körperübungen, die den Fluss der feinstofflichen Energie im Körper wiederherstellen und harmonisieren, ist eine einfache, entspannende Meditationspraxis wesentlich, um unkoordinierte geistige Überaktivität zu zügeln und innere Ruhe zu finden.

Die Natur unseres Geistes ist Stille – dies ist uns normalerweise nicht bewusst, da es uns so vorkommt, dass uns unsere Gedanken und Gefühlen beherrschen. Beim Praktizieren der Achtsamkeitsmeditation konzentrieren wir uns ganz bewusst auf eine einzige Sache, wie zum Beispiel die Atmung, eine Emotion oder einen Gedanken. Damit wird der normale Klangteppich der Gedanken durchbrochen. Dabei versuchen wir uns in der Meditation nicht in den Gedanken oder das Gefühl „hineinzusteigern“, sondern diesen Moment einfach als Beobachter wahrzunehmen. Es ist hier keine Aktivität erforderlich und es ist nichts weiter zu tun. In Momenten, in denen der Denker in uns wieder aktiv wird und wir wieder in die „Geschichte“ gehen, kehren wir bewusst in die Position des Beobachters zurück. Dann kann sich wieder Ruhe einstellen.

In diesem Moment bist du im Jetzt, einverstanden mit dem was ist. Es gibt keine Bewertung: Was auch immer geschieht, ist Ordnung. Zusätzlich entsteht Raum, und Stille stellt sich von alleine ein.

Beim Praktizieren der Achtsamkeitsmeditation konzentrieren wir uns ganz bewusst auf eine einzige Sache, wie zum Beispiel die Atmung, eine Emotion oder einen Gedanken.

Leiden wir unter einem Burnout, ist genau diese innere Ruhe nicht mehr da. Wir fühlen uns wie abgeschnitten von uns selbst, nehmen uns selbst nicht mehr richtig wahr und leben nur noch im Außen. Allein das Einnehmen der Meditationshaltung mit aufgerichtetem Rücken und entspannten Schultern unterstützt uns dabei, die Aufmerksamkeit wieder nach innen zu lenken. Diese Haltung fördert den optimalen Energiefluss im Körper und unterstützt den Fokus auf das was ist. Der Geist wird wieder ruhiger.

Ein kleiner Tipp: Am Anfang schweifen die Gedanken sicherlich häufig ab, dies ist ganz normal. Im Laufe des Übens wird es immer leichter, in der Position des Beobachters zu bleiben. Setzen Sie sich also nicht unter Druck und führen zu Beginn zunächst nur kurze Meditationen durch. Jeden Tag wird Ihr Geist länger in Ruhe verweilen können – Sie werden klarer, froher, und das Gefühl des Ausgebranntseins nimmt ab. Zu Beginn der Übungspraxis unterstützt Sie ein Lehrer dabei, die Präsenz zu halten. Erfahrungen zeigen immer wieder, dass das Üben in der Gruppe sehr hilfreich ist. Das tägliche Üben bringt dann die Routine.

Gelassen im Alltag

Mit Hilfe dieser Praxis verändern sich die Symptome von Burnout und es erscheint wieder Licht am Horizont. Entscheidend wichtig ist die Präsenz, das Wachbleiben für den Moment. Schritt für Schritt kommt wieder mehr Freude in das Tun. Je öfter wir diese Praxis üben, desto weniger lassen wir uns von stressigen Situationen und dem Umfeld irritieren.

Bei Burnout ist häufig das Gefühl da, dass alles zu viel ist, was von außen auf uns zukommt bzw. was in unserem Leben zu tun ist. Schon einfache Dinge scheinen anstrengend zu sein. Durch das Praktizieren der Meditation entsteht zusätzlich in jedem Moment mehr Achtsamkeit – auch außerhalb der eigentlichen Meditation. Mit der Zeit können wir diese entspannte Haltung mehr und mehr in unser tägliches Leben integrieren: In stressigen Situationen mögen wir zwar eine „Stress-Emotion“ wahrnehmen – aber wir können sie sein lassen und müssen nicht direkt reagieren.

Indem wir im Alltag mehr Achtsamkeit walten lassen, entspannt sich automatisch auch unser Gegenüber und die Atmosphäre um uns herum, und unser Alltag wird insgesamt entspannter und harmonischer. Burnout kann sich mit dieser Praxis sozusagen auflösen, wie Betroffene immer wieder berichten. Erwarten Sie nach einmaligem Üben keine Wunder – aber seien Sie versichert: Es wirkt! Die tägliche Übungspraxis bringt schnell spürbare Erfolge.

Bettina Dralle

Weitere Info und Kontakt: www.tulkulobsang.org

VERANSTALTUNGEN

Anfang bis Mitte November wird Tulku Lobsang diverse Workshops und Vorträge in Deutschland halten: **Tibetan Love & Health Days: 10.-11. November, in Plochingen (bei Stuttgart)** u.a. mit Einführungen in Lu Jong, Achtsamkeitsmeditation sowie die Schwerttechnik Tog Chöd, Vorträge über „Liebe und Gesundheit“ sowie über Burnout.

Vortrag „Liebe in Beziehungen“:

7.11. in Obergröningen (bei Schwäbisch Gmünd), 8.11. in München

Tagesworkshop „Die Kraft der Liebe“:

7.11. in Leinzell (bei Schwäbisch Gmünd)

Tagesworkshop „Die Kraft der Transformation von sexueller Energie“: 8.11. in München

Tagesseminar „Traummeditation“: 9.11. in München

Vortrag „Liebe und Gesundheit“: 12.11. in Saarbrücken

Weitere Termine und Info:
www.tulkulobsang.org

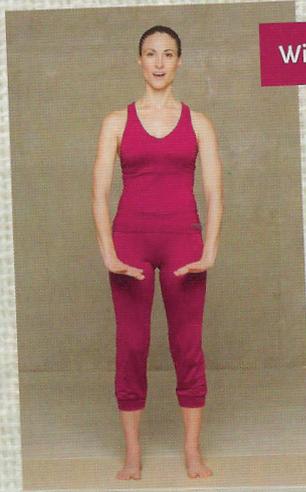
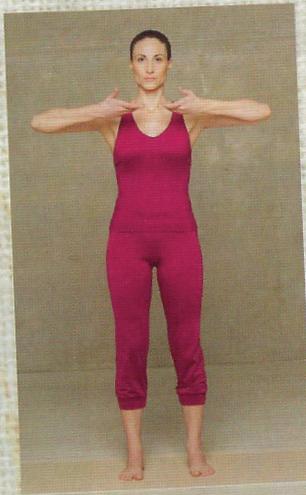
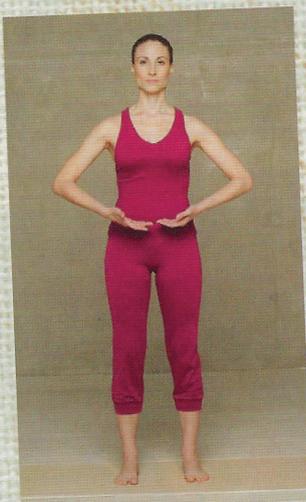
BUCHTIPP

Tulku Lobsang: **Lu Jong**
Die älteste tibetische Bewegungslehre
(O. W. Barth, 2010)

Bei Lu Jong beugen, drehen und bewegen wir unsere Körper nur so weit, wie es sich gut anfühlt.

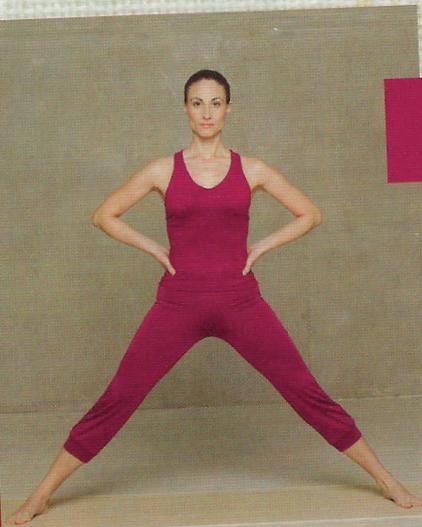
Die fünf Elemente-Übungen

Jede Übung wird sieben Mal wiederholt. Anschließend wird drei Mal der „Wind der Abfallstoffe“ ausgeatmet.

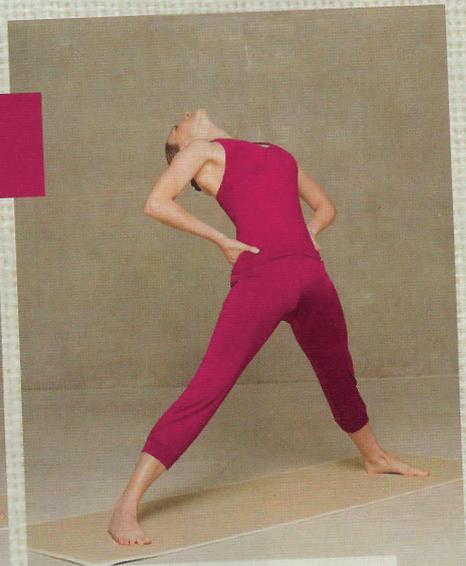
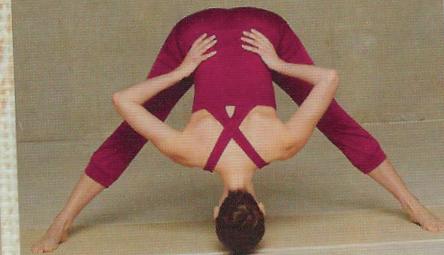


Wind der Abfallstoffe ausatmen

- Stehend beide Hände in der Höhe des Nabels halten.
- Durch die Nase mit einem langen und tiefen Atemzug bis zum Nabel einatmen und die Hände anheben.
- Mit dem lautlosen Mantra „HA“ durch Nase und Mund vollständig ausatmen und die Hände senken.



1. Nangmo Tschu Tung „Wie die Wildgans Wasser trinkt“



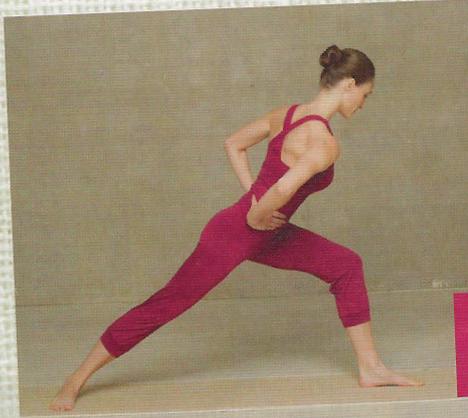
Öffnet das Raum-Element

Wir stehen in einer breiten Grätsche, die Füße leicht nach außen gedreht, die Beine gestreckt. Die Hände sind auf den Hüften aufgestützt, die Fingerspitzen am Rücken, die Daumen nach vorne.

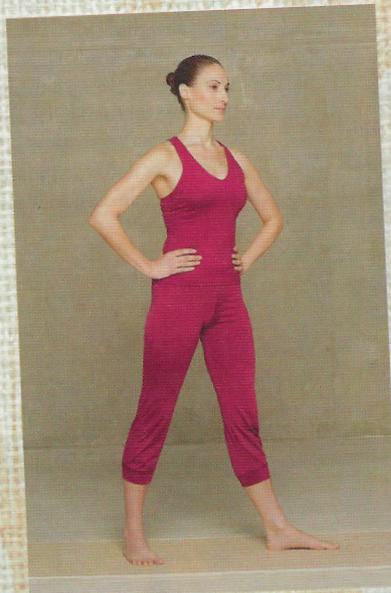
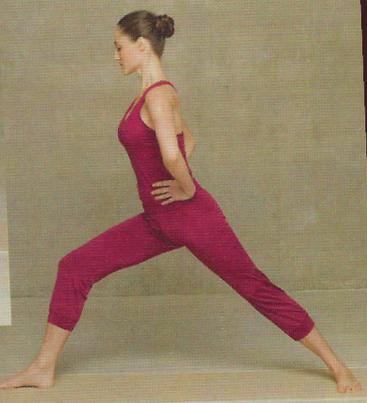
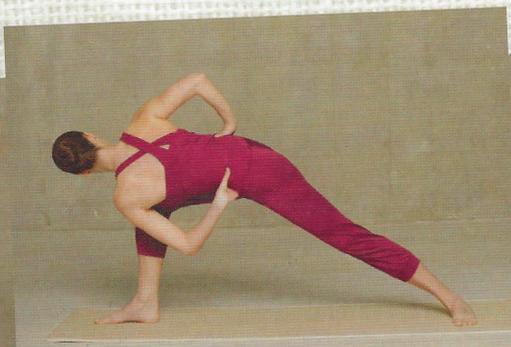
- Beugen Sie sich mit geradem, gedehntem Rücken von der Hüfte aus nach vorne. Der Kopf geht Richtung Boden.
- Kommen Sie aus der Hüfte heraus in eine aufrechte Position zurück und beugen sich nach hinten.
- Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Atmung:

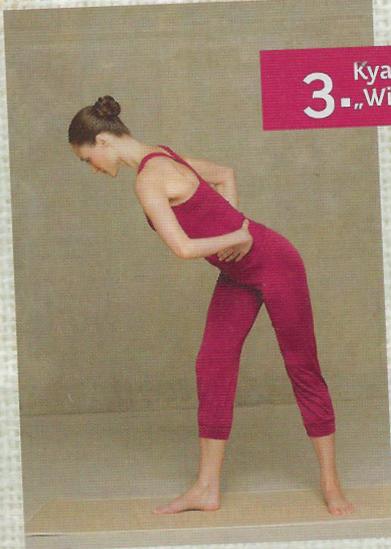
- Zur Vorbereitung einatmen
- Ausatmen, während sich der Kopf in Richtung Boden bewegt
- Einatmen, bei der Aufwärtsbewegung
- Atem anhalten bei der Rückwärtsbeugung
- Ausatmen beim Zurückkommen in die aufrechte Position



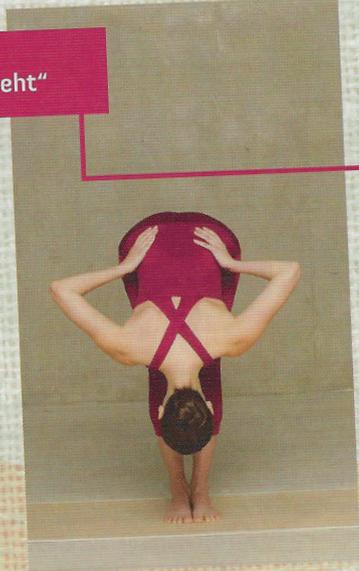
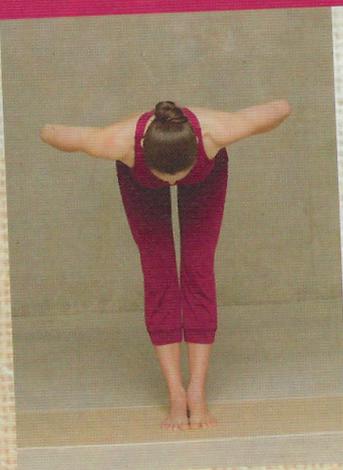
2 Drongmo Sur Dung
„Wie der Yak sich die Schulter reibt“



3 Kyangmo Nyel Tab
„Wie das Wildpferd sich hinlegt“



4 Trayi Lung Zin
„Wie der Falke sich im Winde dreht“



Öffnet das Erd-Element

Mit den Füßen sehr weit auseinander stehen. Die Hände auf die Hüften legen. Die Finger zeigen nach vorne und die Daumen nach hinten. Die Arme und Ellbogen zeigen rechtwinklig nach außen.

- Drehen Sie den linken Fuß nach links und beugen das linke Bein so, dass das Knie senkrecht über dem Knöchel steht. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Beide Füße fest auf dem Boden halten.
- Drehen Sie den Oberkörper nach links, dann nach unten. Die rechte Schulter geht Richtung linkes Knie.
- Kommen Sie wieder in die Ausgangsposition – und drehen dann den rechten Fuß nach rechts.
- Wiederholen Sie die Bewegung auf der rechten Körperseite und kehren wieder in die Ausgangsposition zurück.

Atmung:

- Während der Seitwärtsdrehung einatmen und gleichzeitig die Schulter in Richtung Knie bewegen
- Während der größten Drehung den Atem anhalten
- In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen
- Auf der anderen Seite wiederholen

Öffnet das Wind-Element

Mit den Füßen nur etwas mehr als hüftbreit auseinander stehen. Die Hände halten Sie wie beim „Yak“. Drehen Sie den linken Fuß nach links. Die Knie sind fast durchgestreckt, das vordere Bein ist leicht gebogen.

- Drehen Sie den Oberkörper nach links und dann nach unten, indem der rechte Ellenbogen zum linken Knie gebracht wird. Beide Füße fest auf dem Boden behalten.
- Kehren Sie in die Grundposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der rechten Körperseite.

Atmung:

- Während der Seitwärtsdrehung einatmen und gleichzeitig den Ellbogen in Richtung Knie bewegen
- Während der größten Drehung den Atem anhalten
- In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen
- Auf der anderen Seite wiederholen

Öffnet das Feuer-Element

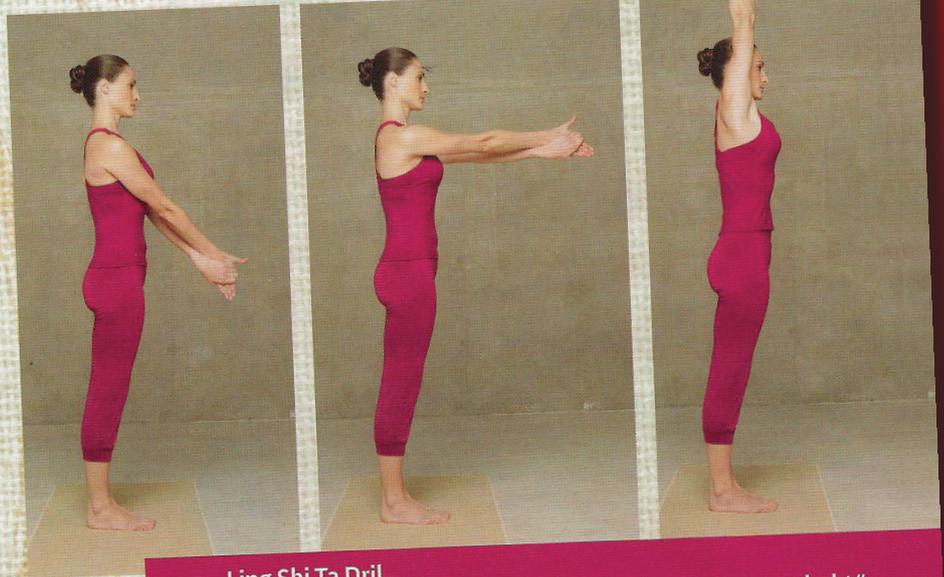
Die Füße sind eng beieinander. Die Hände auf den Hüften aufstützen, die Daumen zeigen nach vorne und die Finger nach hinten. Arme und Ellbogen zeigen nach außen.

- Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorne und bringen den Kopf Richtung Knie. Kehren Sie aus der Hüfte heraus zurück in die aufrechte Position. Beugen Sie sich nun nach hinten, indem Sie die Wirbelsäule natürlich beugen. Kehren Sie zurück in die Grundposition.

Atmung:

- Zur Vorbereitung einatmen
- Ausatmen, während sich der Kopf in Richtung Boden bewegt
- Einatmen, während der Aufwärtsbewegung
- Atem anhalten bei der Rückwärtsbeugung
- Ausatmen beim Zurückkommen in die aufrechte Position

Vor allem bringt Lu Jong eine tiefgehende geistige Veränderung: Wir werden zufriedener, lassen uns nicht mehr so leicht hetzen und von äußeren Problemen in emotionale Not bringen.



5 „Ling Shi Ta Dril „Wie sich ein neuer Berg zwischen vier Kontinenten erhebt“

Öffnet das Wasser-Element

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen, das Gesäß ist angespannt. Strecken Sie die Arme aus und überkreuzen die Handgelenke – das linke liegt über dem rechten. Drehen Sie die rechte Hand so, dass der Daumen nach unten zeigt. Mit der rechten Hand die Finger der linken Hand greifen.

- Die Arme sind zu Beginn unten. Die gestreckten Arme nach oben bewegen, bis sie sich gerade über dem Kopf befinden. Arme wieder senken. Wiederholen Sie dies siebenmal.
- Ändern Sie die Handposition: Die rechte Hand liegt über der linken, die linke dreht und greift die rechte. Siebenmal wiederholen.

Atmung:

- Einatmen, während die Arme gehoben werden.
- Atem kurzzeitig anhalten, während die Arme nach oben gestreckt werden.
- Ausatmen beim Senken der Arme.