

Tibet-Yoga halbiert Heizkosten!

7,46 kWh statt 13,82 kWh – mein Gasverbrauch ist dramatisch gesunken. Da bin ich baff. Das Energiespar-Geheimnis: Bewegungs- und Atemübungen, die von innen wärmen! Der Tatsachenbericht von gesundesleben.at-Redakteurin Marlene Bienert.



Fünf Lu Jong-Übungen halten die Energie in Fluss, sorgen für innere Wärme und helfen Heizkosten sparen – das beweist auch das Faksimile der Gasrechnung (©nangtenmenlang institute)

Jeden Jänner kommt der Moment der Wahrheit. Dann, wenn die Jahresabrechnung für Gas- und Stromverbrauch ins Haus flattert. Die meisten müssen nachzahlen, ich nicht! Denn da steht schwarz auf weiß, was vor allem Heilkundige aus dem asiatischen Raum schon lange wissen. Bestimmte Körperübungen stärken die eigene Energie, was unter anderem auch Einfluss auf das Kalt-Warm-Fühlen hat.

Kosten fürs vierte Quartal: 6,12 € statt 147 €

Übers Jahr verteilt bezahle ich vier Teilbeträge zu jeweils 147€. Fürs vierte Quartal musste ich statt der vorgeschriebenen 147€ nur 6,12€ berappen. Was bedeutet, dass meine Gesamtenergiekosten 2008 um fast ein Viertel geschrumpft sind! Trotz massiv erhöhter Preise. Mein Gasanbieter hat laut telefonischer Auskunft

- am 15. November 2008 erst von 5,85 € auf 7,19 € erhöht,
- mit 1. Jänner 2009 wurde Gas noch mal teurer, von 7,19 € auf 7,34 €,
- mit 1. Februar 2009 wurde der Preis von 7,34 € auf 6,37 € gesenkt.

Ich gehöre zur Gattung der Erfrorenen. Das heißt: Wenn ich gemütlich in meiner Wohnung sitze, will ich nicht drei Sweater übereinander anhaben, oder vor lauter Kälte mit den Zähnen klappern. Die Wohlfühltemperatur liegt normalerweise zwischen 20 und 21°.

Aber seit Ende Oktober/ Anfang November 2008 ist alles anders: Aus irgendeinem Grund habe ich vergessen, den Temperaturregler auf meine gewohnte Winter-Wärme einzustellen. Und als ich eines Morgens vom Schlafzimmer durchs Wohnzimmer Richtung Küche trotte, fällt der Blick auf den Thermostat: Er zeigt nur 18° ! Trotzdem war mir nicht kalt. Das ist den ganzen Winter bis jetzt so geblieben.

Trotz 18 Grad Celsius ist mir nicht kalt

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich mir das Geheimnis der wundersamen Heizersparnis erklären konnte. Das einzige, was ich Ende Oktober geändert hat, ist das Munter-werden-Ritual: Ich übe tibetisches Heilyoga (Lu Jong). Es besteht aus einfachen Körper- und Atemübungen, die ich mit einigen Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ergänzt habe.

Damit kein Missverständnis aufkommt: Ich habe auch in den letzten Jahren (möglichst jeden Tag) in der Früh geturnt, nur andere Dinge. Im Vorjahr waren es Meridianbewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, davor acht Brokate aus dem Qi Gong, Masunaga-Meridiandehnungen, Hatha-Yoga und vieles andere mehr.

Turnen bis der Kaffee fertig ist

Während der Kaffee durchläuft und der Toaster warm wird, beginne ich mein Guten-Morgen-Bewegungsprogramm, das zwischen 15 und 40 Minuten dauert. Das hängt vom Zeitpolster ab, den ich habe, bis ich das Haus verlassen muss.

Natürlich bringt die körperliche Bewegung den Kreislauf sanft auf Touren und macht warm. Aber der „Nachbrenneffekt“, das „sich-warm-fühlen“ über den ganzen Tag oder über Wochen hat noch eine andere Ursache. Die in jedem Körper vorhandene Energie kommt wieder in Fluss – das ist der fundamentale Ansatz im asiatischen Heilwissen.

Lu Jong zum Nachturnen

Wichtig: Es ist nicht notwendig, die fünf Übungen mit der maximalen Dehnung zu machen! Um den energetischen Effekt zu erreichen, genügt es, Beugungen und Streckungen ganz nach individueller Möglichkeit durchzuführen. Und zwar bequem sowie völlig ohne Schmerzen.

weiterlesen »

Lu Jong heißt wörtlich übersetzt Schulung des Körpers (siehe auch Artikel im Kasten), entstand vor rund 8.000 Jahren, lange vor Yoga oder Qi Gong. Es gilt als das älteste asiatische Bewegungssystem zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Durch die fünf Übungen für die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser werden die feinstofflichen Kanäle (tibetisch: „tsa“) gedrückt, gedehnt und entspannt. Dadurch wiederum werden die fünf Elemente gereinigt und die drei Körpersäfte ins Gleichgewicht gebracht. Regelmäßiges Praktizieren macht gelenkig, stärkt die Energie und das Immunsystem und kann gezielt Krankheiten vorbeugen.

Vielleicht habe ich mit meinen Erfahrungen Ihre Neugierde geweckt, vielleicht entdecken auch Sie die heilenden und wärmenden Vorzüge die Bewegung auf Körper, Geist und Seele hat. Probieren Sie doch einmal, zehn Minuten vor dem Frühstück ein paar einfache Übungen zu machen. In den darunterstehenden Artikel finden Sie sanfte Dehn- und Balancelübungen. Viel Spaß!