

Mit *Lu Jong* in Fluss kommen

Lehren des Tulku Lobsang



Der tibetische Arzt und Astrologe Tulku Lobsang macht seinem wohlklingenden Namen alle Ehre: Der vielstudierte buddhistische Meister folgt der Tradition, in der das umfassende Wissen seiner großen Meister durch würdevolle, mündliche Belehrungen weitergegeben wird. Eine der Hauptlehren, welche Tulku Lobsang inzwischen in der ganzen Welt unterrichtet, ist die über 8000 Jahre alte Praxis des Lu Jong (tibetisches Heilyoga). Lu Jong ist älter als Qi Gong und wird als eigenständiges Bewegungssystem betrachtet. Lu Jong besteht aus leicht umsetzbaren Körperübungen, welche die Energiekanäle und Chakren öffnen.

Lu Jong

– Effizient – einfach – belebend –

- hilft bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, innerer Unruhe, Schlafstörungen
- für alle Altersgruppen geeignet
- egal wie sportlich, beweglich oder alt wir sind – Bewegungen sind wirklich für jedermann geeignet
- besteht aus simplen, fließenden Bewegungen
 - o sowohl für allg. Wohlbefinden als auch
 - o spezifische für einzelne Organe und Körperteile
- geht nicht um minutenlanges Halten starrer Positionen, sondern um das harmonische fließende Zusammenspiel von Form und Bewegung.
- Nach tibetischer Medizin gründet alles Leben, das uns umgibt – auch unser Körper – in den fünf Elementen Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser. Dazu kommt die Lebensenergie, verkörpert durch die drei Körpersäfte Wind, Galle und Schleim. Jeder Körpersaft steht für ein Energieprinzip – gemeinsam halten sie unsere Körperfunktionen aufrecht. Und schließlich ist die Verbindung zwischen Körper und Geist der Atem. Sämtliche Übungen im Lu Jong gründen auf diesen Prinzipien.

Die tiefgehenden Körperbewegungen helfen uns klarer, ruhiger und zufriedener zu werden. Durch das Auflösen von Blockaden beruhigen wir nicht nur unseren Geist, sondern können auch Krankheiten vorbeugen und tief verborgene Ressourcen aktivieren. So stärkt Lu Jong u. a. unser Immunsystem, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung, weckt Energien und bringt so Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Es handelt sich um ein leichtes Bewegungsprogramm, weshalb die Teilnahme in üblicher Bürokleidung möglich ist und auch Personen mit körperlichen Einschränkungen teilnehmen können.

Egal ob Du ein spiritueller Mensch bist oder nicht, Lu Jong ist eine großartige Technik einen gesunden Körper mit einem glücklichen Geist zu erlangen, diesen zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.