



Lu Jong



Was ist Lu Jong?

Lu Jong ist eine **ganzheitliche Bewegungslehre aus Tibet**. Mit dem Ziel, die Gesundheit des Körpers auf allen Ebenen zu erhalten bzw. zu verbessern: körperlich, geistig / emotional und energetisch.

Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule und unseren inneren Kanälen: dehnen, beugen, drehen, strecken, wringen => vgl. mit einer Massage für die Wirbelsäule und die inneren Kanäle. Dadurch:

- können sich Blockaden lösen
- ein emotionales Gleichgewicht kann hergestellt werden
- der Geist kann klarer, ruhiger und fokussierter werden
- negative Emotionen können leichter losgelassen werden und positive Emotionen treten dadurch in den Vordergrund.

Die **23 Übungen** des Lu Jong 1 sind für jede Person geeignet.

Tulku Lobsang Rinpoche (Arzt der tibetischen Medizin und sehr hoher Gelehrter) hat die Bewegungen in 4 Gruppen unterteilt:

- 1.) Bewegungen für die **5 Elemente** (Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser)
- 2.) Bewegungen für die **Beweglichkeit der Körperteile** (Kopf, Schultern, Rücken, ...)
- 3.) Bewegungen für die **Vitalorgane** (Niere, Herz, Lunge, Milz, Leber)
- 4.) Bewegungen gegen häufige **Beschwerden** (Verdauung, Entzündungen, Sehstörungen, Wasseransammlungen, Zysten, Kälteempfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Depression, ...)

Da jede Übung modifiziert bzw. auf dem Stuhl oder im Rollstuhl ausgeführt werden kann, sind die Bewegungen für jede Person geeignet, egal ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich, mit Einschränkungen oder ohne.

Lu Jong ist vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden.

Die Lu Jong Bewegungen sind sanfte, kontinuierlich fließende Bewegungen, vgl. mit einer Meditation in Bewegung, unterstützt durch den Atem. Wir atmen ein, wenn wir Stabilität im Körper brauchen, wir halten den Atem während des intensivsten Teils der Bewegung und wir atmen aus um flexibel zu sein.

Tulku Lobsang Rinpoche ist 1976 in Tibet geboren, lebt zur Zeit in Wien im Exil und hat im Jahr 2000 die Lu Jong Bewegungen in den Westen gebracht.

Für Lu Jong 1 hat er 23 traditionelle Übungen ausgewählt, hat sein medizinisches Wissen mit einfließen lassen und hat die Bewegungen den aktuellen Bedürfnissen angepasst, so dass sie für uns den größtmöglichen Nutzen haben.

Die **tibetische Medizin** geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente und der Lebenssäfte sind und auch durch Blockaden in den (Energie-) Kanälen entstehen. Die grundlegende Ursache von Krankheiten sind jedoch negative Emotionen.

Auf **psychischer Ebene** helfen die Übungen dabei, negative Emotionen zu reduzieren und positive Emotionen zu fördern. Dadurch kann eine emotionale Stabilität erzielt werden und z.B. ein Burnout verhindert werden. Wenn sich positive Emotionen leichter ausbreiten, wird der Geist klarer, fokussierter und kreativer.

Auf **physischer Ebene** führt dies dazu, dass die Übungen Heilungsprozesse positiv unterstützen. Praktizieren wir die Übungen regelmäßig, werden wir gesünder, gelenkiger, kräftiger und bekommen eine bessere Kondition.

Auf **energetischer Ebene** können sich Blockaden in den feinstofflichen Körperkanäle lösen. Dadurch wird der richtige Fluss der Energien wieder hergestellt. Die Wiederherstellung des Energieflusses hat Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Geist.

Für mich persönlich ist Lu Jong ein wunderbares ganzheitliches Training, um:

- konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger zu werden
- die Emotionen auszugleichen und einen Burnout zu vermeiden
- mehr Beweglichkeit in Wirbelsäule und Gelenke zu bekommen

Probieren Sie es einfach mal aus.

Herzensgrüße



YOGA ISSING

Melanie John

Dipl. Pädagogin

Lu Jong Lehrerin

Hatha Yoga Lehrerin

+49 170 7325552

johnmelanie@web.de

@melanie.john.issing

@yogaissing



Ich unterrichte Lu Jong in
der Tradition von:



Tulku Lobsang Rinpoche
TIBETAN HEALING YOGA