



LU JONG - Tibetisches Heilyoga

Einleitung und Beschreibung

Die heilsamen Bewegungen stammen aus dem **tibetischen Buddhismus** und sind vor über **8000 Jahren** in Tibet entstanden. **LU JONG** zählt zur ältesten Bewegungslehre und unterscheidet sich von Hatha-Yoga, das vor etwa 4000 Jahren in Indien entstand. Qui Gong, aus dem später z.B. Tai Chi hervorgingen, begann vor etwa 5000 Jahren in China.

«**LU**» bedeutet Körper, «**JONG**» Transformation oder Umwandlung. Dies bedeutet, dass wir uns selbst durch die körperliche Praxis wandeln können.

LU JONG ist eine alles umfassende Bewegungslehre, die unsere **physische, geistige und energetische Ebene ins Gleichgewicht** bringt.

Nutzen und positive Wirkungen

Diese Praxis hilft unseren Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen und schenkt dadurch auch seelisch Gesundheit. Die **LU JONG**-Bewegungen wirken über den Körper auf unseren Geist und unsere geistige Entwicklung. Der bewusste und fokussierte Atem dient dabei als verbindende Brücke zwischen Materie und Geist.

Nutzen auf physischer Ebene

- Stärkung unseres Immunsystems und wirksame Vorbeugung von Krankheiten
- Positive Unterstützung von Heilungsprozessen
- Erdung und Stabilität unseres gesamten Körpers

Der Bewegungsapparat wird gelenkiger, kräftiger und die Kondition verbessert sich.

Nutzen auf psychischer Ebene

- Stressreduktion und Entspannung
- Emotionales Gleichgewicht – bewusster Umgang mit negativen Emotionen
- Steigerung der eigenen Körperenergie und des gesamten Wohlbefindens

Körperwahrnehmung, innere Sensibilität, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt.

Nutzen auf energetischer Ebene

- Öffnung der feinstofflichen Körperkanäle
- Wiederherstellung des Energieflusses im Körper
- Herzöffnung

Aktivierter Energiefluss und geöffnete energetischen Kanäle steigern die Liebesfähigkeit.



Meditation in Bewegung

Diese Praxis besteht aus einfachen sanften, fließenden, jedoch sehr wirksamen Bewegungen und ist für **alle Altersgruppen** geeignet. Die rhythmische Atmung dient als Brücke in den Bewegungen, deshalb wird **LU JONG** auch «Meditation in Bewegung» genannt.

Die Konzentration geht von «**außen nach innen**». Wir wenden unsere Sinne von der Außenwelt in unser Innerstes. Wir lernen zu spüren, fühlen, lauschen und finden zu unserer unerschöpflichen Kraft und Mitte.

Die Wirbelsäule – Rückgrat und Energiezentrum

Das Hauptaugenmerk von **LU JONG** ist auf die **Beweglichkeit der Wirbelsäule** gerichtet. Die Wirbelsäule ist das Energiezentrum des Körpers, das Rückgrat, das alle Körperteile und Organe verbindet. Durch sanftes Drehen, Beugen und Dehnen kommt es zu einer «**inneren Massage**» **aller Wirbelkörper**, wodurch einseitige Belastungen wie z.B. durch zu langes Sitzen, durch falsche Haltung und Verspannungen ausgeglichen werden.

Eine gesunde Wirbelsäule ist eine starke Stütze für den gesamten Körper, für gute Haltung und guten Energiefluss. Gestärkte Organe, durchlässige und stabile Energiekanäle sind die Folge.

5-Elemente Lehre aus Tibet

Die Schöpfer von **LU JONG** haben erkannt, dass wir Menschen und die uns umgebende Natur aus denselben Elementen bestehen. Die fünf Elemente **RAUM | ERDE | WIND | FEUER | WASSER**, liegen allen Naturerscheinungen zugrunde, auch dem menschlichen Körper, dem Geist, der Energie, der Erde, dem Ozean, dem Universum. Je mehr wir im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus sind, desto stärker wird die positive Wirkung spürbar.

Mit den 5-Elemente-Übungen aus dem **LU JONG** kommen die inneren Elemente und Körperenergien wieder ins Gleichgewicht, die Abwehrkräfte können gesteigert, Emotionen harmonisiert, neue Energie und geistige Klarheit entwickelt werden.

Mit **LU JONG** finden wir zurück zu Stärke, Gleichgewicht und Liebe in unserem Leben. Die Fähigkeit zu fühlen und zu lieben wächst und führt zu Vertrauen und innerem Frieden.



TULKU LAMA LOBSANG, tibetischer Arzt, Mönch und Schöpfer von Lu Jong

Er sah das große Potenzial dieser Bewegungslehre für die Menschen im Westen. Somit verdanken wir ihm die Art und Weise, wie Lu Jong heute außerhalb von Tibet unterrichtet wird.

<https://tulkulobsang.org/de/teachings/lu-jong>

<https://lujong.org/user/ulrike-ebli/>

<https://www.lebensperle.at/>