

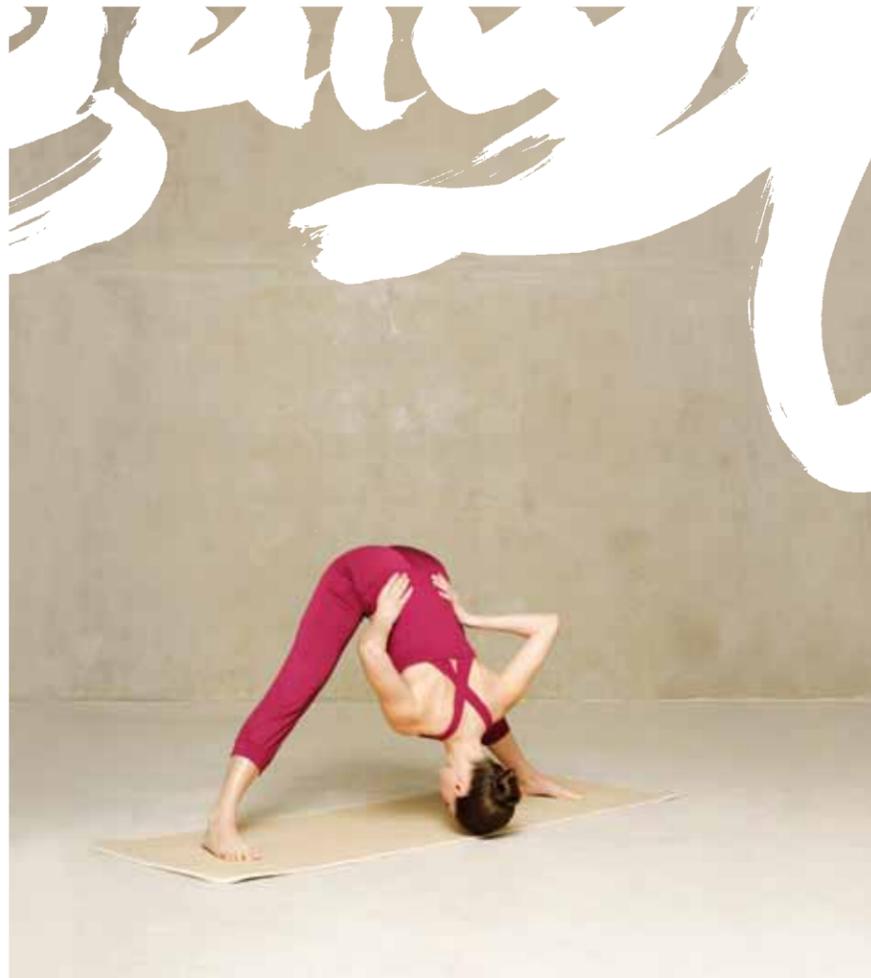


Lu Jong

- ein tibetischer Tanz aus
Form und Bewegung

*Mal ganz ehrlich: Können wir uns vorstellen, dass
der Dalai Lama Yoga macht? Dass tibetische Mönche
sich mit Atem- und Körpertechniken beschäftigen?
Denkt man an tibetischen Buddhismus, so hat man
zumeist Bilder von Meditierenden im Kopf – und
weniger von Bewegungen, die helfen, unsere Kanäle
und Chakren zu öffnen.*

Von Judith Becker/Fotos: Nangten Menlang International



Lu Jong ist Meditation in Bewegung

NGANGMO CHU TUNG *Wie die Wildgans Wasser trinkt* ELEMENT: RAUM

Stehen Sie in einer breiten Grätsche, die Füße leicht nach außen gedreht, die Beine gestreckt. Die Hände liegen auf den Hüften, die Fingerspitzen am Rücken. Beugen Sie sich mit geradem, gelängtem Rücken nach vorne, von der Hüfte aus. Der Kopf geht Richtung Boden (linkes Foto). Kehren Sie in die aufrechte Position zurück. Der Rücken wird hierbei leicht gebogen, um jeden Wirbel zu berühren. Bewegen Sie sich leicht nach hinten - so weit es Ihnen angenehm ist. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Folge siebenmal in einer stetigen, fließenden Bewegung.

Atmen Sie den „Wind der Abfallstoffe“ aus.

NUR WENIGE WISSEN ES: Yoga ist ein elementarer Teil der tibetisch-buddhistischen Praxis des Tantrayana. Viele Eremiten im Himalaya halten sich mit Körperbewegungen gesund und nutzen diese auf dem spirituellen Pfad. Davon zeugen auch Jahrhunderte alte Wandmalereien im Lukhang, einem Tempel hinter dem Potala, dem Palast des Dalai Lama in Lhasa. Sie zeigen, dass der Körper auch im tibetischen Buddhismus als Mittel angesehen wird, um den Geist zu beeinflussen, um die subtilen Energien zu kontrollieren.

Aber: In Tibet werden diese Techniken traditionell nur mündlich an ausgewählte Schüler weitergegeben. Sie sind geheim, weil sie so kraftvoll sind. Und weil durch diese direkte, von Herzen kommende Form der Überlieferung die spirituelle Stärke nicht verloren geht, sie also nicht zu Gymnastik mutieren. Deshalb sind diese Methoden bei uns kaum bekannt. Doch seit immer mehr hohe tibetische Meister in den Westen

kommen und hier lehren, sind einige dieser tibetischen Yogastile auch bei uns angekommen.

Eine dieser Traditionen ist Lu Jong. Lu bedeutet Körper, Jong heißt so viel wie Umwandlung, erklärt der hohe Meister Tulku Lobsang, der das tibetische Heil-yoga vor einigen Jahren zu uns in den Westen brachte. Lu Jong – das sind einfache, wirkungsvolle Übungen, die unsere Chakren und Kanäle sozusagen massieren und uns helfen, beweglicher und glücklicher zu werden. Es sind Übungen, die für jedermann geeignet sind, auch für unbewegliche Menschen.

MEDITATION IN BEWEGUNG

Statt feste Positionen über längere Zeit einzunehmen, geht es bei Lu Jong um die Kombination 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.

Durch siebenfache Wiederholung entfalten die Bewegungen in Kombination mit gezielter Atmung ihre Wirkung – und öffnen so durch eine innere Massage die Kanäle. Dadurch entsteht mehr Klarheit und mehr Ruhe, mehr Bewusstheit, Zufriedenheit und Vitalität, mehr Mitgefühl und Liebe. Oder anders gesagt: Lu Jong ist Meditation in Bewegung. Es schärft die Sinne, mobilisiert unsere Energien und lässt uns den Augenblick wahrnehmen.

Lu Jong steht – wie der gesamte tibetische Buddhismus – in engem Zusammenhang mit der tibetischen Medizin. Die Übungen sind entstanden aus dem tiefen Wissen der Meister um die wechselseitige Abhängigkeit von Natur, Geist und Körper, von Atem und unseren feinstofflichen Winden (sozusagen der Lebensenergie). Viele der Bewegungen orientieren sich an der Natur und den Tieren. Lu Jong balanciert einerseits die fünf Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser – jene Elemente, aus denen

DRONGMO SUR DUNG *Wie der Yak sich die Schulter reibt* ELEMENT: ERDE

Siehe Foto unten: Stellen Sie sich in eine Grätsche, die Hände an der Hüfte. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Drehen Sie die Füße nach links und beugen das linke Bein so, dass das Knie senkrecht über dem Knöchel steht. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Drehen Sie den Oberkörper nach links, dann nach unten: Die rechte Schulter geht Richtung linkes Knie. Kommen Sie wieder nach oben – und drehen dann die Füße nach rechts. Wiederholen Sie die Bewegung auf der rechten Körperseite und kehren wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung siebenmal (auf jeder Seite). Atmen Sie den „Wind der Abfallstoffe“ aus.



KYANGMO NYELTANG *Wie das Wildpferd sich hinlegt* ELEMENT: WIND

Siehe Foto oben: Die Beine sind etwa hüftbreit. Die Hände halten Sie wie beim „Yak“. Drehen Sie die Füße nach links. Die Knie sind fast durchgestreckt, aber nicht blockiert. Drehen Sie den Oberkörper nach links und dann nach unten, indem Sie den rechten Ellbogen so weit wie möglich zum linken Knie bringen. Kehren Sie in die Grundposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der rechten Körperseite. Wiederholen Sie diese Bewegung insgesamt siebenmal (auf jeder Seite). Atmen Sie den „Wind der Abfallstoffe“ aus.

wir ebenso wie unsere Umwelt aufgebaut sind –, andererseits unsere drei Körpersäfte, die laut tibetischer Medizin lebenswichtigen Substanzen Galle, Schleim und Wind.

Zudem arbeitet Lu Jong auf sanfte Art mit allen Wirbeln unserer Wirbelsäule, „dem Energielieferanten, der Batterie des Körpers“, wie der buddhistische Meister und Arzt der tibetischen Medizin Tulku Lobsang sagt. Ist sie stark, kann sie unseren ganzen Körper mit Energie

versorgen – ist sie schwach, ist auch das Gleichgewicht unserer Körpersysteme gestört. In der Wirbelsäule zeigen sich organische wie psychische Störungen. Oder um es mit Tulku Lobsang auszudrücken: „Genau wie der Baumstamm mit den Ästen, Blättern und Früchten verbunden ist, so verbindet unsere Wirbelsäule unsere Kanäle, Nerven, Organe und Körperteile.“

DIE ESSENZ JEDER BEWEGUNG

Schon in frühester Jugend interessierte sich Tulku Lobsang, als achte Reinkarnation des Nyentse Lama anerkannt, für die uralten Bewegungsübungen seiner Heimat und erhielt Belehrungen von Meistern aller Traditionen des tibetischen Buddhismus. Als er uns Westler kennen lernte, merkte er, wie sehr Lu Jong uns helfen kann. Wir haben den Kontakt zur Natur verloren, unsere Art zu denken ebenso wie unser Tagesablauf sind unnatürlich – und so haben wir das Gefühl für unseren eigenen

Körper verloren. Wir sitzen zu lange in falschen Positionen, bewegen uns immer weniger und nehmen durch unsere Nahrungsmittel automatisch viele Chemikalien auf. Dadurch werden wir nicht nur physisch krank, sondern oft auch geistig: Wirbelsäulenprobleme, Magen-, Leber- oder Herzerkrankungen sind ebenso wie Depressionen oder Burn-out nur einige der klassischen Symptome dafür.

Als Tulku Lobsang sah, wie sehr wir uns von uns selbst entfernt haben, beschloss er, sein reiches Wissen zu nutzen und eine Auswahl von Übungen speziell für unsere Lebenssituation zusammenzustellen. Er nutzt dabei die Essenz jeder Bewegung – damit auch Menschen mit nicht allzu flexiblen Körpern davon profitieren.

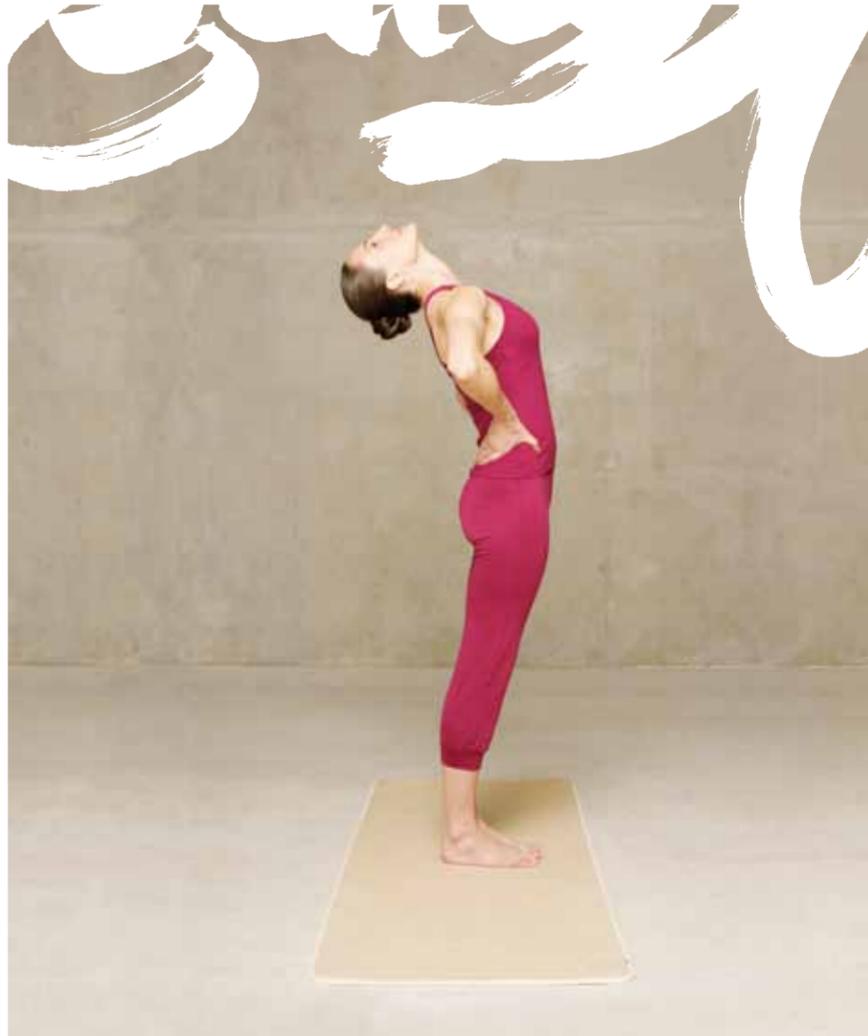
Herausgekommen sind 21 Übungen (plus zwei für Schlafstörungen), die sich wiederum in vier Gruppen gliedern. Allen ist eines gemein: Sie schaffen Bewusstsein für unseren Körper und Geist

INFO:

Im Internet unter www.lujong.org findet man viele Infos zu Lu Jong – und alle zertifizierten Lehrer und Ausbilder, sowie deren Kurse.

In dem Buch „Lu Jong: Die älteste tibetische Bewegungslehre von den Mönchen aus den Bergen zur Heilung von Körper und Geist“ (Verlag O.W. Barth, 17,90 Euro) hat Tulku Lobsang alle Übungen und viele Hintergrundinfos zusammengestellt.

Und wer bewegte Bilder mag: Die DVD „Lu Jong“ (ca. 25 Euro) zeigt die Übungen der fünf Elemente.



TRAYI LUNG ZIN *Wie der Falke sich im Wind dreht* ELEMENT: FEUER

Stehen Sie gerade, die Füße zusammen. Stützen Sie die Hände auf den Hüften auf: Die Finger unterstützen wie bei der „Wildgans“ den Rücken, die Daumen zeigen nach vorne. Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus mit geradem und langem Rücken nach vorne. Der Kopf geht Richtung Knie. Beugen Sie sich - wie immer - nur so weit, wie es Ihnen möglich und angenehm ist. Kehren Sie aus der Hüfte heraus zurück in die aufrechte Position. Beugen Sie sich nun nach hinten, indem Sie die Wirbelsäule ganz natürlich beugen. Kehren Sie zurück in die Grundposition und wiederholen Sie die Bewegung siebenmal. Atmen Sie den „Wind der Abfallstoffe“ aus.



LING SHI TA DRIL *Wie sich ein neuer Berg zwischen vier Kontinenten erhebt* ELEMENT: WASSER

Strecken Sie die Arme aus und überkreuzen Sie die Handgelenke - das linke liegt über dem rechten. Beide Daumen zeigen nach oben. Drehen Sie nun die rechte Hand so, dass der Daumen nach unten zeigt. Greifen Sie mit der rechten Hand die Finger der linken Hand. Stehen Sie mit geschlossenen Füßen, das Gesäß ist angespannt. Führen Sie die Arme - in der beschriebenen Handposition - von unten bis gerade über den Kopf, nicht weiter. Senken Sie die Arme. Wiederholen Sie dies siebenmal. Die Arme sind immer gestreckt und nach außen gezogen, das erhöht die Körperspannung. Ändern Sie die Handposition: Die rechte Hand liegt über der linken, die linke dreht und greift die rechte. Führen Sie diese Bewegung siebenmal durch. Atmen Sie nun den „Wind der Abfallstoffe“ aus.

und helfen uns, wieder wahrzunehmen, was wir wirklich benötigen. Damit wir wieder gesünder und vor allem auch glücklicher werden.

Die erste Gruppe, sozusagen die Basis des Lu Jong, sind die Übungen der fünf Elemente. Die zweite Gruppe widmet sich allen fünf Körperteilen, vom Kopf

bis zu den Beinen, eine weitere löst speziell Blockaden unserer Vitalorgane, die vierte widmet sich klassischen Problemen wie Verdauungsstörungen, Depressionen oder Erschöpfung.

Doch so sehr Lu Jong auf den Körper und unsere Probleme wirkt; es ist natürlich weit mehr als ein simples Mittel, um seinem Körper etwas Gutes zu tun. Das ist der erste Schritt. Die zweite ist, ganz klar, eine spirituelle Veränderung. Eine Veränderung, die immer tiefer geht; jeden Tag ein Stückchen mehr. Der Körper beeinflusst eben auch in Tibet den Geist, und der Geist den Körper. Gerade die Mischung aus Form und Bewegung gibt beim Lu Jong das Gefühl eines Tanzes, eines Tanzes mit sich selbst. Eines Tanzes, während dem man unwichtige Gedanken und störende Emotionen ganz schnell loslassen kann und mit sich selbst immer mehr ins Reine kommt.

In der tibetischen Medizin ebenso wie im tibetischen Buddhismus wird die Form mit dem Männlichen assoziiert, die Bewegung steht für das Weibliche. Und so arbeiten bei Lu Jong beide Prinzipien gleichwertig zusammen und schaffen ein Gleichgewicht auch in unserem Körper: Methode und Weisheit, die männlichen und die weiblichen Energien.

Und das Schönste: Egal ob alt oder jung, egal ob beweglich oder unbeweglich – Lu Jong wirkt. Es macht ruhiger und glücklicher. Es hilft, nicht mehr alles so ernst zu nehmen. Oder anders gesagt: Es öffnet Blockaden und die Kanäle, lässt die Winde, die Lebensenergie, freier fließen und bringt die fünf Elemente ins Gleichgewicht. Seit Tausenden von Jahren. ❖

Judith Becker (www.lu-jong-muenchen.de) ist von Tulku Lobsang persönlich zertifizierte Lehrerin und Ausbilderin für Lu Jong in München.

LU JONG DIREKT VOM MEISTER

Tulku Lobsang, der tibetische Arzt und buddhistische Meister, der Lu Jong in den Westen brachte, gibt von Anfang bis Mitte Oktober 2011 Workshops zu verschiedenen Themen in Deutschland und der Schweiz. In beiden Ländern unterrichtet er jeweils einmal selbst das tibetische Heilyoga Lu Jong: Am Sonntag, 9. Oktober, findet in Stockdorf bei München der Workshop „Lu Jong und Gesundheit“ statt. Am Wochenende 15./16. Oktober unterrichtet er das tibetische Heilyoga in Basel. Alle Termine und Workshops finden Sie im Netz unter: www.tulkulobsang.org



INTERVIEW mit Verena Wöhrle

YOGA JOURNAL: Wie bist du zu Lu Jong gekommen?

Verena Wöhrle: Das klingt jetzt vielleicht seltsam. Ich hatte ein Jahr lang einen Flyer von Tulku Lobsang auf dem Schreibtisch liegen - dann habe ich ihn weggeschmissen. Aber am nächsten Tag lag er wieder da. Das war der Moment, in dem ich beschlossen habe, mich mit Lu Jong zu beschäftigen. Ich habe mir die DVD gekauft und die Übungen selbst gemacht. Dabei habe ich ziemlich schnell gemerkt, wie effektiv sie sind. Später habe ich ein Jahr lang alle Übungen bei einer zertifizierten Lehrerin, bei Nelly Porschet-Uebler in Murnau, gelernt - und danach die Ausbildung zur Lehrerin drangehängt. Jetzt hoffe ich, dass ich die Lehrerprüfung vor Tulku Lobsang Ende des Jahres bestehe. Denn ich kann es schon jetzt kaum abwarten, dass ich Lu Jong in meiner Praxis einsetzen kann.

Wie siehst du als ganzheitlich arbeitende Physiotherapeutin Lu Jong?

Ganz besonders toll finde ich, dass man die Übungen für Jung und Alt einsetzen kann. Ältere Menschen, die oft nicht mehr auf den Boden kommen oder Schwierigkeiten beim Stehen und mit dem Gleichgewicht haben, können die Bewegungen wunderbar auf einem Hocker sitzend durchführen. Man kann sie sogar machen, wenn man eine Beinprothese oder ein künstliches Kniegelenk hat. Und natürlich auch bei Arthritis oder Arthrose und rheumatischen Beschwerden. Das Schöne an Lu Jong ist, dass es den Patienten genau da abholt, wo er gerade gesundheitlich steht. Es bringt deutlich schneller als alles andere, was ich bisher kennen gelernt habe, eine positive Veränderung, körperlich wie geistig. Und es gibt jedem die Möglichkeit, selbst seine Gesundheit zu verbessern. Lu Jong ist eine hervorragende Kombination aus Beweglichkeit und Dehnung, aus Mobilisierung und Stärkung - und natürlich der Atmung. Dafür hat man in der klassischen Krankengymnastik immer extra Übungen - und Lu Jong fasst das zusammen. Ich denke, deshalb ist es so wirkungsvoll. Natürlich, und auch das ist bei der klassischen Krankengymnastik nie der Fall, geht es zudem auf die emotionale Ebene. Lu Jong verstärkt die positiven Emotionen wie Geduld und Großzügigkeit - und energetisch gesehen öffnet es auch noch die Chakren. Ganzheitlicher geht es wirklich nicht.

Was hat Lu Jong bei dir bewirkt?

Ich habe mehr Gelassenheit, mehr Ruhe, ich bin mehr bei mir und nicht mehr so stressanfällig. Wenn ich mal einen müden Punkt habe, mache ich kurz die Fünf-Elemente-Übungen - das ist, als würde ich meinen Akku auffüllen. Ich bin einfach viel fitter und freier, ich bin beweglicher und belastbarer, energetisch durchlässiger. Ich habe vor Lu Jong lange Tai Chi und Meridian-Dehnübungen aus der Chinesischen Medizin gemacht. Aber Lu Jong hat - für mich - all das getoppt. Es ist eine hervorragende Kombination, es bringt die Kräftigung und die Dehnung zusammen.

Verena Wöhrle ist ganzheitlich arbeitende Physiotherapeutin in Penzberg und macht aktuell die Ausbildung zur zertifizierten Lu Jong-Lehrerin. www.praxis-woehrle.de