

Lu Jong das Gesundheitsgeheimnis aus der tibetischen Heilmedizin



Lu Jong ist Meditation, aber nicht Verharren. Lu Jong ist Bewegung, aber hat nichts mit Gymnastik zu tun. Die Übungen des tibetischen Heilyogas kombinieren in sich Form, Bewegung und Atmung.

Wie die Wildgans Wasser trinkt. Wie das Yak sich die Schulter reibt. Wie das Wildpferd sich schlafen legt. So poetisch die Grundübungen des Lu Jong klingen, eine so praktische Angelegenheit waren sie zuallererst einmal. Tibetische Mönche sollen sie sich vor langer Zeit ausgedacht haben, sie hatten damals einen handfesten Nutzen. Denn als sich die Mönche zur Meditation in die Berge des Himalayas zurückzogen, galt es fernab von Zivilisation und medizinischer Versorgung einen Weg zu finden, um zu gesunden und gesund zu bleiben. Dem Leben um sich herum nachempfunden, entwickelten sie kurze Abfolgen aus Form, Bewegung und Atmung. Diese halfen ihnen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das Immunsystem zu stärken, kurz: den Körper in Schuss zu halten. Doch die regelmässige Praxis wirkt sich auch auf den Geist aus, sie lässt uns klarer werden.

Die Harmonie der Elemente

Lu Jong hat seine Wurzeln in der tibetischen Medizin. Alles Leben, der menschliche Körper miteingeschlossen, gründet dabei in den fünf Elementen Raum, Erde, Wasser, Feuer und Wind. Die drei Körpersäfte Wind, Galle und Schleim sind unsere Lebensenergie und verbinden Körper und Geist. Der Atem lässt die Elemente und Säfte in den Zehntausenden von Kanälen unseres Körpers frei fließen, und solange dieser Fluss funktioniert, sind wir gesund. Doch diese Kanäle brechen und verstopfen im Lauf des Lebens auch immer wieder, sie werden spröde oder verdrehen sich – die Lebensenergie ist blockiert, die Harmonie gestört.

Die Grundübungen der fünf Elemente sind entsprechend des Herzstücks von Lu Jong. Sie dienen dazu, die Elemente im Körper auszubalancieren, Blockaden zu lösen und die negativen Emotionen umzuwandeln. Denn auch diese entstehen aus einem Ungleichgewicht, so die Lehre. Sie sind neben falscher Ernährung und mangelnder Bewegung die Ursache für viele Krankheiten. Gestaute Wut etwa begünstigt Beschwerden wie Entzündungen oder Magenbrennen, die dem Element der Hitze zugeordnet werden.

Die Grundübungen sind Teil einer Praxis von knapp zwei Dutzend Bewegungsabfolgen, die sich in vier Gruppen aufteilen:

Neben dem Gleichgewicht der Elemente haben sie zum Beispiel die Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Kopfes und der Schulter- und Hüftgelenke zum Ziel. Sie verbessern zudem die Funktion von Niere, Herz, Lunge und weiteren Organen und lindern Beschwerden wie Erschöpfung, Verdauungsstörungen oder Erkältungen. Zwei unabhängige Übungen fokussieren auf Schlaflosigkeit und übermäßige Müdigkeit.

Alle Übungen setzen sich jeweils aus einer Position, einer Bewegungsabfolge und bewusstem Atmen zusammen. Sie werden langsam ausgeführt und je sieben Mal wiederholt und sollten stets als Block und in der festgelegten Abfolge ausgeübt werden.

Meditation in der Bewegung

Statt fixe Positionen einzunehmen und für längere Zeit in diesen zu verharren, besteht Lu Jong aus einer Mischung von Form und Bewegung. Bewegung, die nur so weit ausgeführt wird, wie sie sich auch gut anfühlt und die an verschiedenen Punkten sanften Druck ausübt. «Lu Jong ist aber keine Gymnastik», «Es ist Meditation in Bewegung.» Die Bewegungsabfolgen werden mit Entspannungsübungen ergänzt:

Der Meditation in Bewegung folgt die Meditation in Stille.

Lu Jong stärkt die Selbstwahrnehmung, wir werden sensibler für feine Regungen unseres Körpers. «Wenn ich meinen Körper richtig spüre», «kann ich mich auch der spirituellen Energie öffnen.» Der Geist findet zur Ruhe und lässt Emotionen wie Wut, Neid oder Gier weiterziehen, es entsteht Raum für ein tiefes Glücksgefühl.

Lu Jong dient der Heilung ebenso wie der Vorbeugung. Es stellt im Menschen Balance her und trägt dazu bei, sie gar nicht erst aus dem Lot geraten zu lassen. Die tibetische Heil-Yoga Praxis kann medizinische Massnahmen ergänzen und unterstützen, zum Heilwerden auf allen Ebenen im Einklang mit dem Herzen.