



Lu Jong = tibetisches Bewegungslehre

Die tibetische Kultur (ca. 8000 Jahre alt) hat eine Fülle von Übungen hervorgebracht, um den Menschen in seiner allumfassenden Gesundheit zu unterstützen. Die ursprünglich mündlich überlieferten Übungen halfen den zurückgezogen lebenden Mönchen geistig und körperlich gesund zu bleiben oder zu werden. Diese ursprünglich nur für Mönche bestimmten Bewegungsübungen stehen inzwischen uns allen zur Verfügung. Sie sind ein großer Schatz der tibetischen Kultur und sehr leicht erlernbar und umsetzbar. Menschen jeden Alters dienen sie auf einfache Weise und sind dabei sowohl **präventiv als auch therapeutisch unterstützend einsetzbar**.

Dieser Workshop dient als Einführung und als Basis. Die Grundlagen bilden die Bewegungstechniken der fünf Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum) um den Körper - Rede - Geist in Balance zu bringen.

Entsprechende Atemtechniken, Meditationen unterstützten diese Abläufe. Diese Übungen reinigen, stärken Körper und den Geist.

Darüber hinaus spüren wir in spezielle Übungen hinein, für die Wirbelsäule, Organe und für unterschiedliche Befindlichkeiten.

Der Körper fühlt durch das praktizieren der Übungen ausgewogener und wirkt in seiner reinen Form wieder ruhig und klar.

Das widerspiegelt sich **auch im Geist**, der ebenfalls **ruhig und klar** wird.

Mit dem praktizieren von Lu Jong können wir nicht nur den Körper reinigen, sondern auch die geistigen Emotionen besser steuern.

Lu Jong I Bewegungsinhalte

Fünf Grundübungen für die Öffnung der fünf Elemente

Diese fünf Übungen sind die Basis. Unser Körper wird von den fünf Elementen gebildet und erhalten. Jede dieser Bewegungen öffnet den Hauptkanal für eines dieser Elemente. Alle fünf Übungen kräftigen auch den Rücken und halten ihn beweglich.

Fünf Übungen für die Beweglichkeit des Körpers

Diese Übungen beugen Verspannungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Können nützlich sein bei Kopf-, Rücken-, Kreuzschmerzen, sowie arthritische und rheumatische Beschwerden lindern.

Fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane

Die fünf Vitalorgane sind, die Nieren, das Herz, die Lungen, die Milz und die Leber. Die Übungen stärken diese Organe und können Schmerzen im Bereich der Schultern, Brust, Becken und Hüften lindern.

Fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane

Sie fördern die Verdauung, beugen Erkältungen vor, verjüngen das Gesicht, stärken den Seh-, Hör-, Geschmacks- und Geruchssinn. Außerdem helfen sie gegen Depressionen, gegen Müdigkeit, beim Einschlafen und Wohlfühlen.

Wir brauchen mehr Klarheit über unsere Gefühle und Gedanken (Geist). Aber unser Geist wird ständig getrübt durch unsere Gefühle und Emotionen.

Tulku Lobsang Rinpoche

Sportlehrer Robert Wortha

**Zertifizierter Lu Jong 1 Lehrer 1 u. 2 - Lehrer / Ausbildner, Tog Chöd Lehrer / Ausbildner;
Ashtanga Yoga Lehrer,...**