

Kategorie: [Gesundheit](#)

 [Ausgabe 04 19](#) - 02.05.2019

Text: Ümit Yoker

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 Himalaya 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 wirkte sich auch auf den Geist aus: Sie liess ihn klarer werden.

Die Harmonie der Elemente

Lu Jong hat seine Wurzeln in der tibetischen Medizin. Alles Leben, der menschliche Körper mit eingeschlossen, 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 das Herzstück 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

Trotz seines Namens weist das tibetische Heilyoga Lu Jong mehr Ähnlichkeit mit Qi Gong auf als mit dem indischen Yoga. Denn im Gegensatz zu Letzterem lösen sich Blockaden im Lu Jong nicht durch Dehnung, sondern durch wiederholte Bewegung, wie die Heilpraktikerin und «natürlich»-Leserberaterin Sabine Hurni sagt. Sie hat gerade ihre Ausbildung zur Lu-Jong-Lehrerin abgeschlossen und gehört zu wenigen Hundert Menschen in der Schweiz, die in den vergangenen Jahren gelernt haben, dieses Wissen weiterzugeben.

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», stellt Hurni klar. «Es ist Meditation in Bewegung.» Die Bewegungsabfolgen werden mit Entspannungsübungen ergänzt: Der Meditation in Bewegung folgt die Meditation in Stille.

Sabine Hurni gefällt das Schlichte des tibetischen Heilyogas und dessen Tiefe. «So einfach die Übungen sind, man spürt trotzdem schon nach dem ersten Mal, dass in einem etwas passiert.» So sei es ihr etwa nie gelungen, den Sonnengruss aus dem indischen Yoga zur morgendlichen Routine zu machen – Lu Jong jedoch habe sich jedoch mühelos in ihren Alltag eingefügt.

Die ideale Tageszeit ist auch für die tibetischen Grundübungen der frühe Morgen. Der Sonnenaufgang gehört gemäss der Elementenlehre dem Raum. Es ist deshalb auch kein Zufall, dass die Wasser trinkende Wildgans den Reigen der fünf Grundübungen anführt. Sie erschliesst den Raum um sich herum und gibt ihm Form. «Der Atem strömt je nach Tageszeit unterschiedlich tief in den Körper und erzielt entsprechend seine Wirkung», sagt Hurni.

Allzeit bereiter Arztkoffer

Lu Jong stärkt die Selbstwahrnehmung, wir werden sensibler für feine Regungen unseres Körpers. «Wenn ich meinen Körper richtig spüre», sagt Hurni, «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.

Neben den spirituellen Aspekten kommt der tibetischen Praxis aber auch heute noch ein ganz praktischer Nutzen zu: «Lu Jong ist wie ein Arztkoffer, den man immer dabei hat», sagt Yvonne Perdrizat, Präsidentin des Tibetischen Zentrums für Buddhismus und Medizin, Nangten Menlang Schweiz. Sie praktiziert Lu Jong seit bald zwei Jahrzehnten und erinnert sich unter anderem an eine Reise nach Indien, auf der ihre Freundin wochenlang unter Verdauungsproblemen gelitten habe. Ohne medizinische Versorgung in Reichweite habe es die Bekannte schliesslich mit Lu Jong versucht – mit Erfolg. Perdrizat wendet das Heilyoga auch im Alltag regelmässig an, etwa um Beschwerden wie Kopfschmerzen zu lindern. Die Wirkung der tibetischen Praxis habe selbst nach all den Jahren nicht nachgelassen, sagt die Sozialpädagogin. Nicht nur spüre sie ihren Körper in all seinen Facetten und Befindlichkeiten viel besser. «Ich bin auch ausgeglichener und lasse mich weniger ablenken oder hetzen.»

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. Heilung geschehe im Gegensatz zu Medizin aus uns selbst heraus, sagt Hurni. Das bedeutet nicht, dass schweren Krankheiten alleine mit Lu Jong beigegeben werde – doch könne die tibetische Praxis medizinische Massnahmen ergänzen und unterstützen. «Und deshalb», sagt Hurni, «müssen wir wieder das Handwerk lernen, uns selbst zu helfen.»



«Stress ist so allgegenwärtig wie Coca-Cola»

Lu Jong ist in der westlichen Welt untrennbar mit dem Namen Tulku Lobsang verbunden. Der 42-jährige Tibeter hat die Praxis westlichen Bedürfnissen und Beschwerden angepasst und in die Welt hinausgetragen. Seit bald zwei Jahrzehnten bereist Tulku Lobsang den Globus und vermittelt sein Wissen über das tibetische Heilyoga.

Interview: **Ümit Yoker**

Tulku Lobsang, wie kam es dazu, dass Sie Lu Jong in den Westen brachten?

Ich hatte nie einen konkreten Plan oder Traum, Lu Jong in den Westen zu bringen. Als Jugendlicher wurde ich in einem indischen Kloster ausgebildet und unterrichtete danach in Dharamsala (dem Wohnsitz des Dalai Lama, Anm. d. Red.). Mit der Zeit suchten mich immer öfter Reisende aus dem Westen auf, sie interessierten sich für die Praxis des tibetischen Heilyogas. Deshalb begann ich, dieses Wissen auch in westlichen Ländern zu vermitteln. Heute habe ich meinen Wohnsitz in Wien, bin aber weiterhin sehr viel auf Reisen, vor allem in Europa.

Sie haben typische Beschwerden ausgemacht, die der westliche Lebensstil mit sich bringt.

Die Menschen sind angespannt, alles scheint eingefroren. Sie essen zu viel und schlafen zu wenig, das Leben dreht sich ständig um Leistung und Effort. Lu Jong ist ein guter Weg, um Blockaden zu lösen. Sich gut zu fühlen bedeutet mehr als keine Schmerzen zu haben. Man muss sich in seinem Körper zu Hause wissen. Probleme wie Stress, Burn-out und Depressionen sind hier so bekannt, dass man die Begriffe niemandem mehr zu erklären braucht. Stress ist so allgegenwärtig wie Coca-Cola – jeder weiss gleich, wovon man redet. Erzähle ich in Tibet jemandem von Schlafstörungen, schaut der mich verständnislos an: Schlafstörungen? Wie meinst du das? Selbstverständlich findet sich der westliche Lebensstil aber nicht nur in Europa oder den Vereinigten Staaten wieder, sondern auch in Asien.

Waren viele Anpassungen nötig, damit Lu Jong auch hier funktioniert?

Die meisten Menschen im Westen verbringen ihre Zeit hauptsächlich im Sitzen oder Liegen. Nur wenige nehmen im Verlauf des Tages mehr als zwei oder drei unterschiedliche Positionen ein, viele klagen über Rückenschmerzen. Ich suchte deshalb nach sanfteren und einfacheren Übungen, die weder besondere Beweglichkeit noch Kraft forderten, aber trotzdem nicht an Tiefe einbüßten.

Die allererste Reise in den Westen führte Sie einst in die Schweiz. Ihr erster Eindruck?

Diese eigenartige Stille. Ich erinnere mich, wie ich an Dutzenden von Häusern und Autos vorbeifuhr und kein Mensch zu hören oder zu sehen war. Es war eine Stille, die nichts mit der Einkehr zu tun hatte, die ich aus den tibetischen Klöstern kannte. Eine grosse Traurigkeit lag darin. Ich habe lange gedacht, dass ich niemals in Europa sterben möchte. Doch seither bin ich so vielen Menschen begegnet, denen ich mich verbunden fühle, dass es für mich heute keine Rolle mehr spielt, wo der Tod mich einst empfangen wird.

fotos: nangten menlang international