



Lu Jong: Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis der Tantrayana- und Böntradition. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Lu Jong Praxis öffnet physische, mentale und energetische Blockaden. Mit den Übungen können wir den Heilungsprozess unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern.

Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin, welche davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung kann Lu Jong somit die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Dadurch werden unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert.

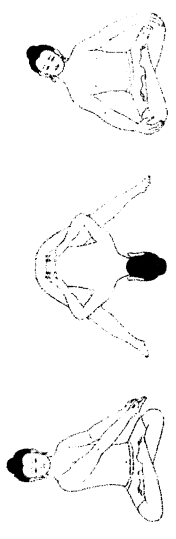
Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, um unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration zu stärken. Diese Eigenschaften sind die Grundlage für spirituelle Praxis. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können Ihr Leben verändern.

Tulku Lobsang und Lu Jong

Tulku Lobsang ist ein hoch angesehener buddhistischer Meister und anerkannter Arzt der tibetischen Medizin. Er reist um die Welt, um die Weisheit des Heilens aus der Tantrayana Tradition weiterzugeben. Dadurch können wir unsere Gesundheit und unser Glück verbessern.

1976 im Nordosten Tibets geboren und trat Tulku Lobsang im Alter von sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein. Im Alter von 13 Jahren wurde er als die achte Reinkarnation des Nyetse Lamas wieder erkannt. Bereits zu dieser Zeit beeindruckte er die Menschen mit seiner Fähigkeit zu heilen. Tulku Lobsang erhielt eine intensive Ausbildung in den grundlegenden buddhistischen Praktiken, tibetischer Medizin, Astrologie, Philosophie und den Belehrungen des Tantrayanas.

Tulku Lobsang lehrt uns, wie wir den Körper als Fahrzeug für unseren Geist benutzen können. Bewegungen wie Lu Jong unterstützen effektiv die körperlichen Heilungsprozesse. Gleichzeitig beruhigen sich der Geist und die negativen Emotionen und der Geist kommt ins Gleichgewicht. Wenn unser Geist klar ist, sind wir in der Lage, unsere innere Weisheit zu entdecken und ein Leben mit Liebe und Mitgefühl zu führen. Dies ist der spirituelle Weg.



Tulku Lobsang ist eng verbunden mit den Bewegungstraditionen des tibetischen Buddhismus. Nach einem jahrelangen Studium mit Meistern aller Hauptschulen, stellte er die Bewegungen in einer klaren Praxisabfolge zusammen. Er hat Modifikationen vorgenommen, um die Übungen den westlichen Bedürfnissen anzupassen. Auf diese Weise hat er ein umfassendes Programm von Körperbewegungen geschaffen, um unsere physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Mit der Praxis des Lu Jong, lädt uns Tulku Lobsang dazu ein, uns selbst, unser Potential zum Glück, Klarheit und Weisheit zu entdecken. Durch seine Belehrungen und seine Studenten, hält Tulku Lobsang zum Nutzen aller die alte Heiltradition des Tantrayana lebendig.

„Möge die Lu Jong Praxis das Leiden der Menschen verringern.“

-Tulku Lobsang Rinpoche

www.tulkulobsang.org

