

## Lu Jong

Die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist  
( nach Tulku Lobsang )

### Grundübungen „Die fünf Elemente“

Nach der tibetischen Medizin besteht unser Körper aus den fünf Elementen Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser. Sind diese Elemente im Ungleichgewicht werden wir krank. Die Übungen helfen die Elemente auszugleichen und die Energiekanäle in unserem Körper zu öffnen und zu reinigen.

Wichtig – immer die Bewegungen nach individueller Möglichkeit und schmerzfrei ausführen!

Jede Übung 7x wiederholen

Anschließend **immer** 3x die Atemübung Lung Ro Sel durchführen!

#### **Lung Ro Sel**

die Atemübung zwischen den Element-Übungen und am Ende

Schulterbreiter Stand, entspannte Körperhaltung

Einatmen durch die Nase     die Hände, mit den Handflächen nach oben von unterhalb des Nabels bis in etwa Nasenhöhe anheben.

Ausatmen durch den Mund mit der lautlosen Silbe Haa  
die Hände sinken mit den Handflächen nach unten bis zur Hüfte

#### Der Atem während der Übungen:

Einatmen durch die Nase,  
Ausatmen durch den offenen Mund

#### **1. Ngangmo Chu Tung – Wildgans die Wasser trinkt ( Element Raum )**

*Beine:* breiter Stand = große Grätsche, die Fußspitzen leicht nach außen, die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt, Fußsohlen fest auf der Erde.

*Hände:* auf den Hüften, Daumen nach vorne.

- einatmen im aufrechten Stand,
- ausatmen und mit geradem Oberkörper nach vorne und unten neigen
- einatmen und sich mit möglichst geradem Oberkörper aufrichten
- Atem halten und nach hinten beugen, zum Himmel blicken ( den Kopf nicht zu weit nach hinten beugen )
- ausatmen und mit geradem Oberkörper nach vorne neigen    ..... insgesamt 7x

## **2. Dongmo Surdong – Yak der seinen Kopf schwingt. ( Element Erde )**

*Beine:* große Grätsche, bei der Seitwärtsbewegung geht die Fußspitze mit in die selbe Richtung und das Knie wird gebeugt, das Hauptgewicht liegt auf diesem Bein, das hintere Bein bleibt gestreckt und beide Füße fest auf der Erde.

*Hände:* auf der Hüfte, Daumen hinten.

- einatmen: Oberkörper nach rechts, rechtes Knie beugen, Fußspitze nach rechts und mit der linken Schulter in Richtung rechtes Knie beugen, Blick nach unten und nach hinten
- ausatmen: sich aufrichten, beide Fußspitzen nach vorne ausrichten.
- in die andere Richtung wdh. .... jeweils 7x

## **3. Kyangmo Ngyeltang – Wildpferd das sich schlafen legt. ( Element Wind )**

*Beine:* kleine Grätsche, bei der Seitwärtsbewegung geht die Fußspitze mit in die selbe Richtung und das Knie wird leicht gebeugt, das Hauptgewicht liegt auf diesem Bein, das hintere Bein bleibt gestreckt und beide Füße fest auf der Erde.

*Hände:* auf der Hüfte, Daumen hinten.

- einatmen: Oberkörper nach rechts, rechtes Knie beugen, Fußspitze nach rechts und mit dem linken Ellbogen in Richtung rechtes Knie beugen, Blick nach hinten
- ausatmen: sich aufrichten, beide Fußspitzen nach vorne ausrichten.
- und zur anderen Seite ..... jeweils 7x

## **4. Trayi Lungzin – Falke der sich im Wind dreht. ( Element Feuer )**

*Beine:* geschlossener Stand, die Füße berühren sich, die Knie bleiben bei der Übung gestreckt.

*Hände:* auf der Hüfte, Daumen vorne.

- einatmen im aufrechten Stand
- ausatmen und mit geradem Oberkörper nach vorne und unten neigen, die Stirn kurz in Richtung Knie neigen, wieder zurück nehmen - Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule
- einatmen und sich mit möglichst geradem Oberkörper aufrichten
- Atem halten und nach hinten beugen, zum Himmel blicken ( den Kopf nicht zu weit nach hinten in den Nacken )
- ausatmen und mit geradem Oberkörper nach vorne neigen ..... insgesamt 7x

## **5. Lingshi Tadril – Wie sich einer neuer Berg erhebt. ( Element Wasser )**

*Beine:* geschlossener Stand, die Füße berühren sich, die Knie bleiben bei der Übung gestreckt.

*Hände:* Arme vor dem Körper ausstrecken, Daumen nach oben, die rechte Hand so lassen, die linke Hand unter der rechten durch zur rechten Seiten, dort wenden und mit den Fingern der linken Hand die ausgestreckten Finger der rechten Hand umfassen.

- einatmen: Hände und Arme nach oben strecken,
- ausatmen: Hände und ausgestreckte Arme nach unten an den Körper
- 7x wdh und dann Seitenwechsel bei den Händen.