

LU JONG

Die Übungen des Lu Jong sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind. Die Lu Jong Praxis stammt aus der Tantrayana- und Böntradition und basiert auf der tibetischen Medizin.

Die tibetische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Die Lu Jong Übungen können dazu beitragen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Auf physischer Ebene führt dies dazu, dass die Übungen Heilungsprozesse positiv unterstützen und Krankheiten wirksam bekämpfen können. Praktizieren wir die Übungen regelmäßig, so werden wir gelenkiger, kräftiger und bekommen eine bessere Kondition.

Auf psychischer Ebene helfen die Übungen dabei, negative Emotionen wie Hass und Gier zu überwinden, ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen und unsere Energie zu steigern. Wir können mit den Lu Jong Übungen den Geist so beeinflussen, dass er frei und mitfühlend wird. Dadurch werden unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität, sowie die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität gestärkt.

Auf energetischer Ebene können sich durch Lu Jong Blockaden der feinstofflichen Körperkanäle lösen. Den richtigen Fluss der Energien wieder herzustellen. Die Wiederherstellung des Energieflusses hat Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Geist. Denn wenn unsere Kanäle offen sind, so öffnen wir auch unser Herzen.

Diese Form des Lu Jong stammt aus der Übertragungslinie von Tulku Lobsang. Tulku Lobsang brachte die Lu Jong Praxis in den Westen. Zuvor hatten ihn jahrelang verschiedene Meister mehrerer tibetisch-buddhistischer Schulen gelehrt. Dadurch war es ihm möglich, die Übungen zu sammeln und zu modifizieren, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen. Das Ergebnis ist ein umfassendes Programm von Körperübungen, welche unseren Körper und Geist in Balance bringen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können unser Leben verändern.

„Mögen die Übungen des Lu Jong das Leiden der Menschen verringern.“
Tulku Lobsang



LU JONG

Erlebe Lu Jong

die elementare tibetische Bewegungslehre
als Workshop

11.02.2017 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

04.03.2017 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

fortlaufender Kurs in Rees

jeden Montagabend ab dem 30.01.2017

in einer reizvoll, irdischen mit den Sinnen zu erfahrenden Atmosphäre

in der Villa Dragona Dufti-Kuss 19.30 – 21.00 Uhr

(außer in den Ferien)

Westring 5, Eingang Malerbetrieb Mertens;

Telefonische Anmeldung unter Tel. 016096700269

Jovanka Mertens - normal-ich.de - erbeten.

Angaben zum finanziellen Ausgleich bei Anfrage

Lass dich faszinieren und in die Ruhe von Körper, Geist und Rede bringen.

