



stammt aus der Übertragungslinie von **Tulku Lobsang,**



Ihm war es möglich, die Übungen zu sammeln und zu modifizieren, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen.

Die Körperbewegungen entstammen den Traditionen des Tantrayana und Bön und basieren auf der tibetischen Medizin. Laut tibetischer Medizin sind Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte.

Auf körperlicher Ebene bringt Lu Jong eine positive Unterstützung von Heilungsprozessen und somit eine große Hilfe in der Bekämpfung von Krankheiten. Wenn wir regelmäßig Lu Jong üben, werden wir gelenkiger, kräftiger und bekommen eine bessere Kondition.

Auf psychischer Ebene hilft Lu Jong dabei, negative Emotionen wie Hass und Gier zu überwinden, emotionales Gleichgewicht zu erreichen und unsere Energie zu steigern. Mit Hilfe von Lu Jong trainieren wir auch unseren Geist - so, dass er frei und mitfühlend wird. Und das steigert unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität sowie die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität.

Auf energetischer Ebene können sich durch Lu Jong Blockaden der feinstofflichen Körperkanäle lösen - und so fließt die Energie wieder richtig. Dass dies Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Geist hat, ist klar: Wenn unsere Kanäle offen sind, öffnen wir ganz automatisch auch unser Herz.

Lujong ist ein umfassendes, in sich stimmiges System an Körperübungen, die sowohl Körper als auch Geist in Balance bringen. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. So helfen die Übungen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.