



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET

YOGA • ONTSPANNING • WORKSHOPS • WEBSHOP

LU JONG BEWEGINGSLEER TIBETAANSE HELENDE YOGA



Lama Tulku Lobsang Rinpoche



**LU JONG
STEFAN MAAS**



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET

YOGA • ONTSPANNING • WORKSHOPS • WEBSHOP

Lu = Lichaam **Jong** = training of transformatie

Lu Jong, meditatie in beweging, is ook Mindfulness de aandacht helemaal in het moment brengen, d.m.v. de houding en beweging, waardoor we deze flexibiliteit kunnen gebruiken bij alles wat we ondernemen in het leven. Deze yoga vorm bestaat uit 23 oefeningen die eenvoudig te leren zijn en waarvoor je niet lenig hoeft te zijn. De bewegingen ondersteunen het zelfhelend vermogen van het lichaam, verhogen de innerlijke warmte die direct helpen je een gezond lichaam te houden en nieuwe ziektes te voorkomen.

Het is een fysieke praktijk die zich richt op onze gezondheid op een medisch niveau maar ook een energetische praktijk die zich richt op onze gezondheid op een spiritueel niveau.

De Tibetaanse bewegingsleer is 8000 jaar oud en werd beoefend door monniken die, ver weg van medische hulp, hiermee zelf hun lichaam én geest gezond hielden. Zij die hoog in de bergen leefden, leefden in nauw contact met de natuur en hadden in de gaten dat de elementen in de natuur (aarde, wind, vuur en water) ook in hun eigen lichaam aanwezig waren. Door de natuur en de dieren die om hen heen leefden goed te bestuderen, ontstonden er vloeiende bewegingen gecombineerd met de ademhaling.

Het doel was de elementen in het lichaam te zuiveren en in hun oorspronkelijk staat terug te brengen. Zo kregen ze het voor elkaar gezond te blijven, de harmonie tussen lichaam en geest te behouden en (lichamelijke en geestelijke) blokkades te laten verdwijnen. Later werden de bewegingen en ademhalingsoefeningen aangevuld met kennis uit de Tibetaanse Geneeskunde en het Tibetaans Boeddhisme. Gedurende ons leven zetten emoties en gedachtepatronen zich vast in ons lichaam. Door de juiste bewegingen en de adem kunnen we deze blokkades losmaken, laten we onrustige gedachten gaan en komen we in contact met onze innerlijke rust.

De eerbiedwaardige Tulku Lobsang is een bijzonder gewaardeerd Boeddhistische leermeester en een gerespecteerde Tibetaanse arts en astroloog. Hij werd geboren in de Sichuan provincie, voorheen de provincie Amdo in Noord-Oost Tibet en werd op 13e jarige leeftijd herkend als de 8e incarnatie van de Nyentse lama. Op deze leeftijd maakte hij al indruk op mensen met zijn aangeboren helende capaciteiten. Gedurende de jaren daarop volgde hij een intensieve opleiding in de geneeskunde, astrologie en vele kostbare Boeddhistische beoefeningen. Hij kreeg een zeer intensieve opleiding van 35 leraren, waardoor hij toegang kreeg tot de enorme kennis en oefeningen van alle acht stromingen binnen het Boeddhisme. Op 17-jarige leeftijd verliet hij Tibet om in Zuid-India zijn studie te verdiepen en af te ronden. In 2002 vestigde hij het Nangten Menlang Boeddhistisch Medisch Centrum in Manali, Noord-India.

Algemene voordelen Lu Jong.

Bevordert heling door evenwicht te brengen in lichaam, adem en geest. Door het gebruik van het lichaam en de training ervan kan met het hele Zelf transformeren; Lichaam, Spraak en Geest. De oefeningen geven meer energie, kracht, ruimte, rust, helderheid en zorgen voor een soepele ruggengraat.

Voordelen fysieke gezondheid.

Bij regelmatige beoefening krijgt men weerstand tegen ziekte, grotere algemene kracht, beter immuunsysteem en uithoudingsvermogen. Bij intensieve beoefening worden de zintuigen krachtiger. Lu Jong verhoogt de innerlijke warmte die direct in verband staan met de metabolische functie en cellulaire processen. De bewegingen helpen bij de overdracht van hitte en energie in het lichaam.

Voordelen mentale gezondheid.

Balanceren van de geest. Loslaten van negatieve emoties. Groeien van vreugde en mededogen. Leren de geest te gebruiken om de energie in ons lichaam te richten; blokkades los te maken en het helingsproces te faciliteren.

Voordelen energetische gezondheid.

De wind (adem) reist door onze subtiele kanalen en knooppunten. Door het controleren van deze wind kunnen we onze ziektes en onbalansen genezen.



Hoe lu Jong functioneert:

1. Vorm en beweging.
De vorm of positie is belangrijk om het lichaam voor te bereiden terwijl de bewegingen op bepaalde punten afwisselen druk uitoefenen en loslaten.
2. Zorg voor de wervelkolom.
De wervelkolom is de batterij voor het hele lichaam. De wervelkolom is verbonden met onze kanalen, zenuwen, organen en ledematen. Ziekte ontstaat in de wervelkolom door een blokkade van wind, zuurstof of bloed.
3. Opent de lichaamskanalen en chakra's (knooppunten van energiekanaalen) door het sturen van de adem (wind)
4. Transformeert de elementen in hun zuivere toestand. De elementen, Ruimte, Aarde, Lucht, Vuur en Water worden gebalanceerd en gezuiverd.

In totaal worden er 23 oefeningen gedaan in Lu Jong niveau 1 van Tulku Lobslang. Ze zijn onderverdeeld in vier hoofdgroepen:



De bewegingen van de vijf elementen.

1. Tibetaanse gans die water drinkt. Ruimte. Heilzaam voor alle ziektes, met inbegrip van wind-, gal-slijm- en bloedziektes
2. De yak schuurt zijn schouders. Aarde. Heilzaam voor alle nieuwe hitte ziektes.
3. Het wild paard gaat liggen. Lucht. Heilzaam voor gal- en slijmziektes.
4. De valk draait in de wind. Vuur. Heilzaam voor oude hitte ziektes.
5. Een nieuwe berg ontstaat tussen de 4 continenten. Water. Heilzaam voor koude ziektes en slijmziektes.

De bewegingen van de vijf lichaamsdelen.

1. Het hoofd bewegen. Heilzaam bij hoofd- en nekproblemen.
2. De grijpende gier. Heilzaam voor de gewrichten van handen polsen en schouders. Vermindert de pijn en zwelling in deze streken. Heilzaam bij reuma en artritis.



YOGACENTRUM DE ZONNEGROET

YOGA • ONTSPANNING • WORKSHOPS • WEBSHOP

3. Een driehoek maken. Heilzaam voor het bovendeeel van het lichaam, bovenrug en schouders. Heilzaam bij ademhalingsproblemen, astma, hoesten.
4. Draaiende vajra. Heilzaam voor de lage rug vooral 13^e en 14^e wervel.
5. De kameel gaat staan. Heilzaam voor het onderste deel van het lichaam en de gewrichten van de heupen en benen. Heilzaam bij reuma, artrose en artritis.

De bewegingen voor de vijf vitale organen.

1. Schoonheid tonen. Heilzaam voor de nieren. Opent ook de heupen.
2. Draad spinnen. Heilzaam voor het hart en levenskanalen. Helpt de pijn te verminderen in de borststreek, de hoge rug en de schouders.
3. Fluit spelen. Heilzaam voor de longen.
4. De berg omhelzen. Heilzaam voor de milt.
5. Een knoop maken. Heilzaam voor de lever. Helpend voor de longen. Helpt bij diarree.

De bewegingen voor de zes condities.

1. De oeraan bewegen. Heilzaam bij alle verteringproblemen. Heilzaam oor problemen van inflammatie zoals artritis, reuma, kanker en bloedziektes. Helpend voor mensen met een te laag lichaamsgewicht, voor blaren, waterretentie, huidproblemen en lepra
2. Het hemelse verhogen. heilzaam bij het verminderen van tumoren. helpt bij incontinentie, diaree en prostaatproblemen.
3. De beweging van de kikker. Heilzaam bij het verminderen van waterretentie vooral in de benen en knieën.
4. Verstrengelende bomen. Heilzaam bij koude ziektes. Verhoogt lage temperatuur in de nieren, verhoogt de lichaamstemperatuur. Verhoogt de energie en het gevoel van gelukzaligheid.
5. De oorsprong van de bron. Heilzaam voor het versterken van de ogen en de zintuigen. Vermindert rimpels en brengt verjonging. Helpend bij kropgezwollen en bij het verhogen van de smaakgevoeligheid.
6. Het wensvervullend juweel ontvangen. Heilzaam bij depressie. Verlicht boosheid en verdriet. Verbeterd onmiddellijk de stemming.

Twee bijkomende bewegingen

1. Voor inslaapproblemen. Helpt om in slaap te komen.
2. Voor problemen om wakker te blijven. Heilzaam om waakzaamheid en alertheid te verhogen.

Elke beweging is een continue, vloeiende beweging. Iedere beweging wordt zeven keer uitgevoerd. Daarna ademen we de onzuivere wind uit; Lung Ro Sel. Door de beoefening van Lu Jong Tibetaanse Helende Yoga worden onze innerlijke kanalen open, helder en flexibel. Daardoor kunnen wij een stralende gezondheid houden / krijgen en een levendige geest.

De Lu Jong Tibetaanse Helende Yoga les wordt gegeven met persoonlijke instructie in kleine groepen. Iedereen kan rekenen op persoonlijke aandacht in een ontspannen sfeer. De oefening, hoe groot of klein uitgevoerd, heeft altijd een grote heilzame uitwerking. Bij psychische- of lichamelijke klachten dien je altijd een arts te raadplegen.