



Effektiv durchatmen TIBETISCHES ATEMYOGA

Das asiatische Lu Jong (dt. „Körperschulung“) ist ein hochwirksames Bewegungssystem aus der tibetischen Religion Bön. Es vereint die traditionelle chinesische Medizin, Yoga und tibetische Wirkprinzipien zu einer der ältesten Heilpraktiken der Welt.

Darin ist der Atem (*rLung*) die wichtigste Kraft, die auch die Verbindung zu Körper und Geist herstellt. Die Bewegungsabläufe des Lu-Jong-Systems helfen dabei, den Wind ungehindert durch die Meridiane fließen zu lassen und unseren Körper zu entspannen und gesund zu erhalten.

Ideale Einsatzgebiete für die Fünf-Elemente-Übungen sind: Stress (auch Ärger und Frustration), chronische Rückenschmerzen, Magen-Darm-Störungen, andauernde körperliche und mentale Belastung. Jede der folgenden Übungen wird 7x wiederholt, Gesamtzeit sind etwa 10 Minuten.

1 Die Wildgans, die Wasser trinkt (Ngangmo Chutung)

Wirkt gegen: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen. So geht's:

- Stehen Sie mit weit gespreizten Beinen und mit den Händen auf den Hüften (Daumen nach vorn, alle anderen Finger unterstützen den Rücken) – das ist Ihre Ausgangsposition.
- Neigen Sie den Oberkörper weit nach vorne, indem Sie die Wirbelsäule nach unten gehen lassen.
- Kommen Sie danach in die Ausgangsposition zurück (siehe oben) und beugen Sie dann Ihren Rücken in normaler Geschwindigkeit nach hinten.

2 Der Yak, der seinen Kopf schwingt (Dongmo Surdung)

Wirkt gegen Hitzekrankheiten (erhöhte Temperatur, bitterer Geschmack im Mund, Energielosigkeit, Trägheit). So geht's:

- Stehen Sie mit weit gespreizten Beinen, geraden Schultern und mit den Händen auf den Hüften (Daumen nach hinten am Rücken, alle anderen Finger vorne am Bauch)
- Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, beugen Sie Ihr rechtes Knie und probieren Sie Ihre linke Schulter dem rechten Knie zu nähern. Ihr linkes Bein bleibt gestreckt und der Fuß am Boden.
- Schließlich zurück zur Ausgangsposition und die Übung mit der anderen Körperseite wiederholen.

3 Das Wildpferd, das sich schlafen legt (Kyangmo Ngyeltang)

Wirkt gegen: Gallen- und Schleimerkrankungen, Krankheiten des Verdauungstraktes (Haut und Augen sind meist gelblich verfärbt). So geht's:

- Gerade Ausgangsposition, aber mit schmal gegrätschten Beinen; Hände auf der Hüfte (Daumen nach hinten, restliche Finger nach vorne)
- Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und versuchen Sie sich mit

dem linken Ellenbogen dem rechten Knie zu nähern. Ihr Bein bleibt gestreckt, der Fuß am Boden. Das Knie muss nicht berührt werden.

◦ Kommen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und machen Sie dieselbe Übung mit der anderen Körperseite.

4 Der Falke, der sich im Wind dreht (Trayi Lungzin)

Wirkt gegen: alte Hitzekrankheiten (Rheumatismus). So geht's:

- Gerade Ausgangsposition, die Füße sollen sich berühren. Ihre Hände legen Sie auf die Hüfte mit den Daumen nach vorne.
- Strecken Sie Ihren Oberkörper soweit wie möglich in Richtung der durchgestreckten Beine.
- Rückkehr in die Ausgangsposition (siehe oben) und anschließende Neigung des Rückens nach hinten. Auch hier müssen Sie nichts erzwingen, die Dehnung sollte sich natürlich für Sie anfühlen.

5 Wie sich ein neuer Berg erhebt (Lingshi Tadril)

Wirkt gegen: Schleim- und Kälteerkrankungen. So geht's:

- Gerade Ausgangsposition, die Füße sollen sich berühren. Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne aus, Ihr Daumen zeigt nach oben
- Strecken Sie Ihren linken Arm aus und positionieren Sie ihn unter Ihrem rechten Arm, sodass sich beide überkreuzen.
- Machen Sie mit der linken Hand nun eine Drehung und versuchen Sie die Finger der rechten Hand zu greifen.
- Die Arme werden so mit leichtem Zug nach vorne gesenkt und dann über den Kopf gehoben. Durch den Zug wird der ganze Körper angezogen, die Fußsohlen sollten aber am Boden bleiben. Danach Arme senken und die Übung noch 6x ausführen, auch mit wechselnder Hand.
- Danach atmen Sie durch die Nase ein und durch Mund und Nase gleichzeitig aus. Ihre Hände können unterstützen, indem Sie sie beim Einatmen bis auf Nasenhöhe anheben und beim Ausatmen langsam bis zu den Hüften senken. Sprechen Sie dabei einen gedehnten „Haa-Laut“ aus, um die Unreinheiten in Ihrem Atem loszuwerden.

In diesem Sinne
TASHI DELEK (Möge es Dir wohl ergehen)!



EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM