



Yoga als Therapie

Verschiedene bekannte Methoden

Vielen sind noch „Die Fünf Tibeter“ bekannt, die der Legende nach aus einem Kloster in Tibet stammen. Diesen Übungen wurden wahre Wunderkräfte nachgesagt. Yogis und Yoginis hier im Westen aber erkannten in ihnen klassische Yogaübungen. Wenige wissen jedoch, dass es tatsächlich tibetische Körperübungen gibt, Lu Jong genannt, die noch heute von den Mönchen praktiziert werden und die mittlerweile den Weg in den Westen gefunden haben. Aber nicht durch clevere Geschäftsleute; es sind die Tibeter selbst, die ihr Wissen dosiert preisgeben. Und musste man früher weit reisen, um solche Perlen der Weisheit zu entdecken, haben wir heute einen direkten Zugang zu ihnen. In der Schweiz existiert bereits seit 40 Jahren eines der wichtigsten tibetischen Zentren. So werden uns diese Übungen von Gastreferenten aus dem Tibet oder hier lebenden Tibetern vermittelt. Einer von ihnen ist Loten Dahortsang, der Verfasser des folgenden Berichtes. Er hat auch ein Buch über Lu Jong konzipiert und übersetzt.

Lu Jong – die originalen Gesundheitsübungen der tibetischen Mönche

Lu Jong, die tibetischen Körperübungen, sind Juwelen der Weisheitskultur Tibets. Obwohl sie hier noch wenig bekannt sind, werden sie bestimmt schnell Zulauf finden. Lu heisst Körper und Jong bedeutet Übung. Lu Jong ist ein wichtiger Bestandteil der Tantrischen Lehre im Buddhismus. Ein tibetischer Mönch studiert in den Klöstern über 20 Jahre lang die klassischen Lehrschriften, die Sutra. Danach zieht er sich für drei Jahre in die Bergeinsamkeit oder in die Klausurzelle des Klosters zurück um die tantrischen Übungen von einem Drubpön, einem Meister, zu erlernen und sie zu praktizieren. Während dieser Zeit widmen sich die Mönche mindestens 6 Monate den Körperübungen, auch Tsa Lung Trul Khor genannt. Die Menge der Übungen sind je nach Tantra sehr zahlreich.

Einigen Übungen sagt man eine medizinische Wirkung nach. Die Eremiten, die zurückgezogen und ohne medizinische Versorgung in den Bergen lebten, machten diese Übungen, um sich vor Krankheiten zu schützen, aber auch, um sich zu heilen. Wie bei den Yogaübungen werden durch die Bewegungen die Meridiane und die Akupunkturpunkte im Körper stimuliert. Lung-Energie und Thigle-Essenzen können wieder ungehindert und harmonisch fließen. Zugleich finden wir mit der Sensibilisierung des feinstofflichen Körpers einen ganz anderen Zugang zum Geist und zur Spiritualität.

Als Kind fand ich ein Buch über tibetische Körperübungen in der Klosterbibliothek in Rikon. Ich war von diesem Buch ganz angetan. Der Autor des Buches, Lama Tathang Tulku, lebte in Kalifornien und ich hatte leider keine Möglichkeit, dorthin zu reisen. Vor 14 Jahren jedoch begleitete ich als Übersetzer einen Lama und Arzt, Dr. Trogawa Rinpoche, nach Wien. Er war schon im alten Tibet in dem berühmten Medizin - Kloster Chagpori in Lhasa als ein gelehrter Arzt bekannt. Er zeigte mir eine einzige Körperübung, die ich 6 Jahre lang regelmässig übte. Im Jahre 2001 kam dann ein weiterer Lama und Arzt der tibetischen Medizin, Tulku Lama Lobsang, auf Einladung seiner Schüler in die Schweiz. Seine Belehrungen waren für mich sehr inspirierend. Da mein Interesse stetig wuchs, lud er mich nach Indien ein, um bei ihm die Körperübungen zu erlernen. Im nordindischen Manali, wo er

sein buddhistisches Medizin - Institut leitet, standen schon frühmorgens die Patienten Schlange. Viele kamen von sehr weit her aus den Dörfern des Himalaya. Nach einer gründlichen Untersuchung zeigte er jedem Patienten auch eine Übung, die er zuhause praktizieren sollte. Man kann diese Übung einer tibetische Kräuterpille gleichsetzen, die der Patient regelmässig einnimmt. Beeindruckend war das Vertrauen und die Hingabe dieser einfachen Menschen zu den Heilübungen. Eine Frau übte nach einer schlecht verlaufenen Operation regelmässig Lu Jong und gewann so bald wieder ihre gewohnten Kräfte zurück. Bei der in Indien lebenden tibetischen Ärzteschaft nimmt das Interesse für Heilkörperübungen stark zu. Aber nicht nur in Indien, bereits hat man auch in Europa sehr gute Erfahrung gemacht mit Lu Jong bei bestimmten Krankheiten und Leiden. Insbesondere gegen Herz und Kreislauf Probleme, Allergien und Depression weiss man um die positiven Wirkungen. Bei Rheuma und Arthritis hilft beispielsweise die Übung „Wie der Geier greift“. Diese und weitere medizinisch wirksamen Übungen wurden in einem Buch über Lu Jong veröffentlicht.

Literaturhinweis: Tulku Lama Lobsang, Lu Jong, O.W. Barth ISBN 3-502-61121-1
Beitrag über Lu Jong im Newsletter von Padma AG

Loten Dahortsang, Meditationslehrer am Tibet-Institut Rikon www.dharmakreis.ch

