

# INHALT

Vorwort .....	9
 <b>I DIE GEISTIGEN UND MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDE DES LU JONG</b>	
1 GESCHICHTE DES LU JONG .....	13
Tradition des «Schneelandes» .....	13
Bön-Überlieferung .....	13
Die vier großen Schulen des tibetischen Buddhismus ..	14
Die Eremiten .....	16
2 WAS IST LU JONG? .....	17
Lu Jong aus Sicht der tibetischen Medizin .....	18
Die Fünf Elemente .....	20
Die vier Gruppen der Krankheiten .....	21
Die drei Säfte .....	22
Was Lu Jong bewirkt .....	32
 <b>II LU JONG IN DER PRAXIS</b>	
3 VORBEREITUNG .....	37
Wann ist die beste Zeit für die Übungen? .....	37
Wie oft macht man die einzelnen Übungen? .....	38
Wie kraftvoll übt man? .....	38
Was muss beim Atmen beachtet werden? .....	38
Die Sitzpositionen .....	40
Kleidung .....	42
Nahrungsaufnahme .....	42
Lernen und Lehren der Lu Jong-Übungen .....	42

4	DIE 28 LU JONG-ÜBUNGEN	
	IN DER ÜBERSICHT .....	43
	Fünf Grundübungen für die Öffnung	
	der Fünf Elemente .....	43
	Fünf Übungen für die Beweglichkeit	
	der fünf Körperteile .....	43
	Fünf Übungen für die Funktion	
	der fünf Vitalorgane .....	44
	Acht Übungen für die Heilung	
	der acht Befindlichkeiten .....	44
	Fünf Übungen für die Reinigung der fünf Chakras ....	44
5	FÜNF GRUNDÜBUNGEN FÜR DIE ÖFFNUNG	
	DER FÜNF ELEMENTE .....	45
	1. Ngangmo Chutung – Wildgans, die Wasser trinkt ..	45
	2. Dongmo Surdung – Yak, der seinen Kopf schwingt .	50
	3. Kyangmo Ngyeltang –	
	Wildpferd, das sich schlafen legt .....	54
	4. Trayi Lungzin – Falke, der sich im Wind dreht .....	58
	5. Lingshi Tadril – Wie sich ein neuer Berg erhebt ....	61
6	FÜNF ÜBUNGEN FÜR DIE BEWEGLICHKEIT	
	DER FÜNF KÖRPERTEILE .....	66
	1. Go Yugpa – Den Kopf bewegen .....	66
	2. Dschagö Derzin – Wie ein Geier greift .....	71
	3. Lingthanze – Ein Dreieck bilden .....	74
	4. Dorje Rangkhor – Drehendes Vajra .....	76
	5. Ngamong Dortab – Wie ein Dromedar aufsteht ....	78
7	FÜNF ÜBUNGEN FÜR DIE FUNKTION	
	DER FÜNF VITALORGANE .....	82
	1. Gegmo Gegpa – Wie Schönheit sich zeigt .....	82
	2. Diku Kyang Wa – Mit Spindel und Faden weben ...	86
	3. Lingpo Bhupa – Wie man Flöte spielt .....	90
	4. Rirap La Tscharwa – Den Berg umarmen .....	94
	5. Luru Dupa – Das Garn aufrollen .....	97

8	ACHT ÜBUNGEN FÜR DIE HEILUNG	
	DER ACHT BEFINDLICHKEITEN .....	100
1.	Gyatso Trugpa – Den Ozean bewegen .....	100
2.	Sala Nenpa – Die Erde drücken .....	103
3.	Badro – Wie der Frosch geht .....	106
4.	Dschön Sching Nupa – Den Baum kreuzen .....	109
5.	Tschumig – Die Wasserquelle .....	111
6.	Norbu Lenpa – Wunsch erfüllendes Juwel .....	113
7.	Ngi Ma Kug Pa – Nicht schlafen können .....	117
8.	Kale Ka Pa – Schnell müde werden .....	118
9	FÜNF ÜBUNGEN FÜR DIE REINIGUNG	
	DER FÜNF CHAKRAS .....	120
	Die Chakras .....	120
1.	Übung für das Geschlechts-Chakra – Der nach unten fließende Wind .....	121
2.	Übung für das Bauchnabel-Chakra – Der verdauende Wind .....	126
3.	Übung für das Herz-Chakra – Der lebenserhaltende Wind .....	129
4.	Übung für das Kehlkopf-Chakra – Der sich aufwärts bewegende Wind .....	132
5.	Übung für das Scheitel-Chakra – Der alles durchdringende Wind .....	135

## ANHANG

Glossar .....	139
Tulku Lama Lobsang .....	142
Fotos zu den einzelnen Übungen .....	145
Übersicht Krankheiten und entsprechende	
Lu Jong-Übungen .....	171
Ausbildungszentrum Nangten Menlang .....	175
Zentren, in denen Lu Jong-Kurse stattfinden .....	175