

INHALT

Vorwort	9
I DIE GEISTIGEN UND MEDIZINISCHEN HINTERGRÜNDE DES LU JONG	
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
II LU JONG IN DER PRAXIS	
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 Dromedär 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 Bauchmabel-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