

# Das Rätsel der Yaks

**Lu Jong, die Gesundheitslehre der tibetanischen Mönche ist 8000 Jahre alt und galt als geheim – bis vor Kurzem**

Eine Liste mit Trainingsmöglichkeiten gibt es beim Bund deutscher Lu-Jong-Lehrer, [www.bdlj.org](http://www.bdlj.org), Urbanstraße 8, 73207 Plochingen

**D**ie Wissbegierigen haben sich vor dem Meister mit gefalteten Händen verbeugt, sie haben ihm und seiner Übersetzerin gelauscht, haben den Unterschied von Liebe und Verlangen in Murmelgruppen diskutiert, haben über Glück meditiert und den Lehrer mit elefantöser Stimme ein heiliges Mantra singen hören. Dann endlich, schon gegen Ende des Kurses, passiert, weswegen alle hier sind: Tulku Lama Lobsang zieht sein buntes Seidengewand aus und zeigt seinen trainierten Oberkörper im schwarzen, ärmelfreien Turnleibchen. „Nun machen wir Lu Jong“, sagt der 35 Jahre junge Weise lächelnd.

Man erwartet viel, ein kleines Körperwunder, zumindest eine Offenbarung, denn Lu Jong ist das „Gesundheitsgeheimnis der tibetanischen Mönche“. Lu heißt Körper, Jong heißt Schulung, zusammen ist es die älteste Bewegungs- und Heillehre Asiens, viel

älter als Yoga, Tai Chi oder Qi Gong. Zu vor-buddhistischen Zeiten in der Religion des Bön („Existenz“) zogen sich angeblich Eremiten hoch in den Himalaya zurück, ernährten sich allein von einem Tee aus Quellwasser und geröstetem Mehl, meditieren acht Mal am Tag, schliefen nur fünf Stunden lang im Sitzen – und blieben gesund, weil sie immer wieder die fünf Grundübungen des Lu Jong machten. 8000 Jahre wurden sie unverändert praktiziert, durch Elemente aus dem Tantra der Buddhisten ergänzt und von Meister zu Meister mündlich weitergegeben. Tulku Lobsang, achte Reinkarnation des Nyentse Lama, ausgebildet in mehreren Klöstern Tibets, geflüchtet nach Indien, viel im Westen gereist, hat die tibetische Geheimlehre aufgeschrieben und lehrt sie nun jedermann, „der reif dafür ist“. Etwa 60 Lehrer hat er in Deutschland ausgebildet. „Als tibetischer Arzt bin ich verpflichtet, mit meinem



**Tulku Lama Lobsang (re.)** hat ein sehr verständliches und anschauliches Lu-Jong-Buch in deutscher Sprache mit Bildern von allen Übungen im O.W. Barth Verlag veröffentlicht; zudem gibt es eine DVD mit einer Einführung und fünf Basis-Übungen; Kurse mit ihm und weitere Informationen unter [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)

Wissen anderen zu helfen“, und Lu Jong könne „das Leiden der Menschen“ lindern. Gerade im Westen, wo Meister Lobsang hauptsächlich Unbeweglichen, Gestressten, emotional Unausgeglichenen und Kranken begegnete.

Wie wohl auch hier im Kurs. Doch in Lu Jong kann jeder sofort einsteigen. Man muss sich nicht verbiegen können wie ein Yoga-Guru, Hauptsache, man tut es. Wenn es nicht anders geht, auch sitzend auf einem Stuhl. Wichtig ist, den Körper zu nichts



zu zwingen. Etwas dehnen, dann macht Trainer Tulku die erste Basisübung für die „Öffnung der fünf Elemente“ vor: „die Ente, die Wasser trinkt“. In der Grätsche steht man aufrecht, stützt mit den Händen den unteren Rücken, beugt sich mit gerader Wirbelsäule weit hinunter, richtet sich wieder auf, lehnt sich zurück. Das ganze sieben Mal. Danach wird drei Mal tief eingeadmet und die verbrauchte Luft mit einem „Chah“-Laut ausgestoßen. Es folgen „der Yak, der seinen Kopf schwingt“ und das „Wildpferd, das sich schlafen legt“.

Diese zwei Übungen, bei denen man mal mit der Schulter, mal mit dem Ellbogen, zum gegenüberliegenden Knie strebt, kommen Yoga-Kundigen ungewöhnlich vor, weil man hier immer beim Zusammenfalten einatmet. Doch Meridiane, Reflexzonen, Energieknoten (Chakren) und Organe werden so gedehnt, gedrückt, entspannt. Frei strömen Blut und Wind („Rlung“, in Tibet die Lebensenergie, ähnlich dem „Prana“ oder dem „Chi“). Täglich eine Viertelstunde am Morgen machen munter und wärmen den Körper, sollen auf lange Sicht die Muskeln stärken, die Wirbelsäule ins Lot bringen und allen möglichen Krankheiten vorbeugen und lange Jugend bescheren. Sogar die 23 weiteren Übungen für Fortgeschrittene sind einfach (wie viele uralte Dinge), überschaubar und leicht zu lernen. So dass man die Aufmerksamkeit bald in seinen Körper hineinlenken kann. Kein Geheimnis, wenn einem nur jemand zeigt, wie es geht.

Michael Zirnstein

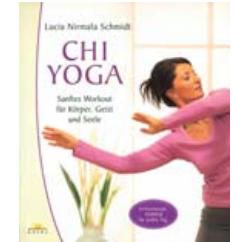
## BIEGSAMKEIT

Der stille Star auf der ersten Yoga-Messe in München war kein Guru, sondern ein Möbelstück: der Benchbow. Der Stand des Ehepaars Mair – des Künstlers und Schreibers Stefan und der Yogalehrerin Birgit – war umringt von Neugierigen, die auf den elegant geschwungenen Brettern Probe sitzen wollten. Der Bogen mit breiter, leicht nach vorn geneigter Sitzfläche ermöglicht es, bequem und mit aufrechter Wirbelsäule in Meditationen, Gesprächsgruppen oder an niedrigen Esstischen zu hocken – auch wenn man die Fersen nicht bis zum Anschlag anziehen kann. Darüber hinaus ist jeder Benchbow mit seiner edlen Holzmaserung ein kleines Kunstwerk, das auch unbesetzt das Heim zierte (129 Euro; [www.benchbow.com](http://www.benchbow.com)).

## WACHHEIT

Yoga wurde genau wie die meisten Fitness- und Meditations-Praktiken von Männern erdacht, hat Lucia Nirmala Schmidt erkannt.

Frauen fühlten sich dabei oft unwohl, verkrampten oder versteiften etwa beim langen, kraftvollen Halten von Yoga-Asanas. Die Zürcher Bewegungspädagogin, Yoga-Lehrerin und Atemtherapeutin hat daher ein „Sanftes Workout für Körper Geist und Seele“ speziell für Frauen entwickelt: „Chi Yoga“ (Lotos-Verlag) verbindet indisches Yoga und die chinesische Heillehre des Taoismus, um die innere Stärke der Göttin von heute zu wecken. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen sind für Frauen jeden Alters geeignet; das Lernen aus dem gut bebilderten Buch ist jedoch vor allem Erfahrenen zu empfehlen, die bekannte Yoga-Elemente mit neuer Geschmeidigkeit und Wachheit üben wollen.



## SCHLICHTHEIT

Männer sehen beim Yoga oft nicht gut aus: Zum grellen Fußballer-Trikot tragen sie Jogging-Hosen, die bei jeder Beinbeuge zwicken. Schlicht-schöne, funktionale, angenehm zu tragende Yoga-Kleidung für Herren ist Mangelware. Die Film-Kostüm-Bildnerin und Sportmodedesignerin Verena Sapper hat sich in ihrer Kollektion Kamah des Problems angenommen: Vom schwarzen, dezent bestickten Tank-Top bis zur weiten, traditionellen Fischerhose mit Umschlagbund (circa 100 Euro)

findet hier jeder Mann etwas. Auch an aktive „50-Plus-People“, deren Körper sich allmählich verändert, hat die Münchnerin gedacht: mit speziellen Schnitten und Wohlfühlkleidung, etwa einem wärmenden Kaschmir-Bolero. Natürlich gibt es auch eine junge Linie für Frauen mit figurbetonenden 7/8-Hosen, Spaghetti-Hemdchen und Kapuzen-Sweatern in beruhigenden Farben ([www.kamahyoga.com](http://www.kamahyoga.com)). zir