

# LU JONG, TIBETAN HEALING YOGA





Wat is Lu Jong?

Lu = lichaam

Jong = transformatie

De krachtige Lu Jong oefeningen zijn ongeveer 8000 jaar geleden ontstaan in Tibet.

Kluizenaars die hoog in de bergen verbleven, leefden in nauw contact met de natuur en begrepen dat de natuurelementen (aarde, wind, vuur en water) ook in hun eigen lichaam aanwezig waren.

Door de natuur en de dieren die om hen heen leefden goed te bestuderen, ontstonden er vloeiende bewegingen gecombineerd met de ademhaling.

Het doel was de elementen in het lichaam te zuiveren en in hun oorspronkelijke staat terug te brengen. Zo kregen ze het voor elkaar gezond te blijven, de harmonie tussen lichaam en geest te behouden en (lichamelijke en geestelijke) blokkades te laten verdwijnen.



## The Benefits of Lu Jong

Physical & spiritual  
practice in one



Suitable for everyone



Little time investment  
but great benefits



Your self-healing  
powers are activated



Your mind becomes  
calm and clear



Your energy increases





Door de beoefening van Lu Jong beginnen we onze subtiele lichaamskanalen te trainen en zo cultiveren we bewustzijn.

Tibetaanse helende yoga. is de manier om voor het lichaam en de geest te zorgen.

Lu Jong werkt tegelijkertijd met lichaam, geest en energie. We brengen de elementen en humoren - de basis van het fysieke lichaam - in balans. We transformeren onze negatieve emoties, en we versterken de subtiele lichaamssysteem van kanalen en wind-energie.

Het resultaat is een mooie, efficiënte en systematische oefening die ons welzijn in alle dimensies verbetert.

Wanneer we Lu Jong beoefenen dan combineren we vorm, beweging en ademhaling.

Deze combinatie, samen met mindfulness, brengt lichaam en geest volledig samen.

We gebruiken vorm en beweging om herhaaldelijk druk uit te oefenen op bepaalde punten van de kanalen, waardoor blokkades worden open gemasseerd. We werken zachtjes met de wervelkolom, creëren ruimte rond de wervels en raken geheime punten aan om emotionele blokkades los te maken. We koesteren de gewrichten, waardoor de blokkades vrijkomen die anders ziekte zouden manifesteren.

En door ademhaling en bewustzijn te gebruiken ontwikkelen we een innerlijke kalmte, het is een ware meditatie in beweging.



In het westen weten we dat we voor het fysieke lichaam moeten zorgen, maar we begrijpen niet volledig dat de gezondheid van het fysieke lichaam afhankelijk is van de gezondheid van het subtiele lichaam. We hebben 72.000 subtiele lichaamskanalen en elke dag verliezen we er een paar. Ze worden broos, verdraaid en geblokkeerd, en dit is het proces van veroudering. Door onze onwetendheid breken we nog meer kanalen af door verkeerd gedrag, verkeerde bewegingen of verkeerde voeding. Dit heeft niet alleen een negatieve invloed op ons lichaam, en onze algemene gezondheid en ons energieniveau, maar het heeft ook een negatieve invloed op onze geest.

Wanneer de kanalen geblokkeerd zijn, stroomt de windenergie niet.

En wanneer de windenergie niet stroomt, stroomt de geest niet.

We blijven opgesloten in bepaalde patronen en ervaren een gebrek aan concentratie.

Daarom verbetert het beoefenen van Lu Jong niet alleen de lichamelijke gezondheid, maar cultiveert het ook kalmte, concentratie en vreugde.

Daarom noemen we het ook een spirituele beoefening.



De bewegingen van Lu Jong vinden hun oorsprong in oude Tibetaanse leringen. Echter, deze praktijk is op unieke wijze verbonden met Tulku Lobsang. Van jongs af aan studeerde hij met vele meesters in Tibet, en leerde deze helende bewegingen van alle overleveringen. Hij verzamelde ze in een duidelijke, beknopte praktijk, en paste ze aan om ze toegankelijker te maken voor ongetrainde, Westerse lichamen. Het resultaat is niets minder dan diepgaand. Lu Jong kan beoefend worden door mensen van alle leeftijden en capaciteiten en de voordelen zijn onmiddellijk voelbaar. Voortdurende oefening kan je leven echt veranderen.



## LU JONG I

Openen van fysieke blokkades in het lichaam

Het zijn eenvoudige bewegingen die door iedereen uitgevoerd kunnen worden en waarvan het effect al heel snel voelbaar is.

Lu Jong is dynamisch, men zit nooit lang in een bepaalde houding.

Door de combinatie van vorm en beweging en het gebruik van de ademhaling opent Lu Jong geleidelijk de lichaamskanalen. Zo worden blokkades zachtjes losgemaakt en kan de energie weer op de juiste manier stromen.

Hierdoor verbetert je lichamelijke gezondheid, je ziet de dingen helderder en je voelt meer energie.



## LU JONG I

Openen van fysieke blokkades in het lichaam

Er zijn vijf groepen van bewegingen in Lu Jong Niveau 1:

- De Bewegingen van de Vijf Elementen
- De Bewegingen van de Vijf Lichaamsdelen
- De Bewegingen van de Vijf Vitale Organen
- De Bewegingen van de Zes Conditie's
- Twee Bewegingen voor Slaap en Waker zijn/worden





## Aanbod Lu Jong I Tibetan Healing Yoga



### Overzicht van ons aanbod Lu Jong I Tibetan Healing Yoga

\* Start je dag in balans en vol energie.

Ochtendsessie yoga, ademhaling en meditatie

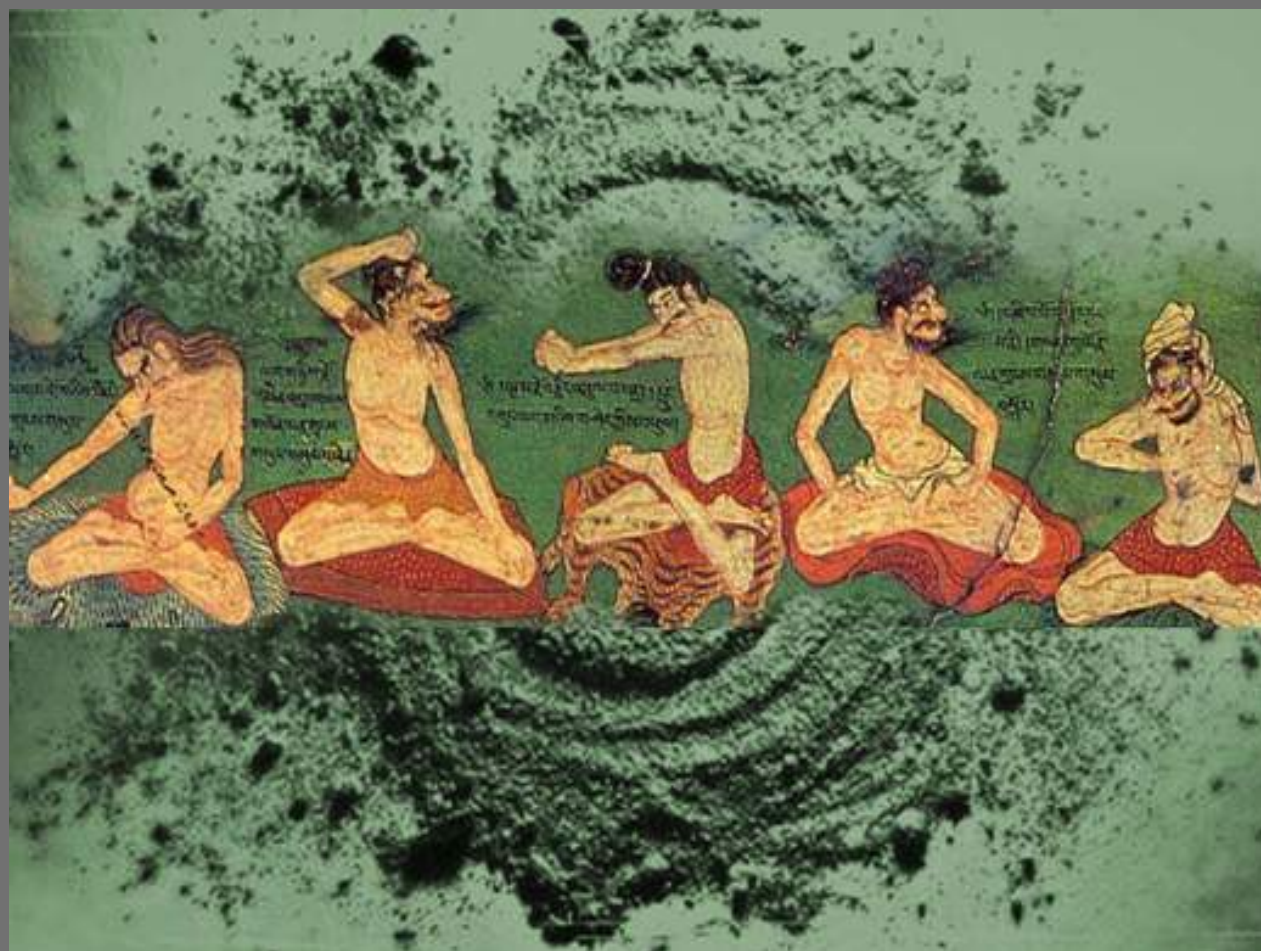
Elke weekday van 8:30 - 9:00 (enkel online)

1 ochtend 7 euro - volledige week: 20 euro

\* Lu Jong I in flow

elke woensdag van 20:15-21:15 (online en live te Kluisbergen)

Prijs: 16 euro/les - 10-beurtenkaart 135 euro



## LU JONG II

Lu Jong II werkt op een nog dieper en energetisch niveau op het lichaam.  
Hier wordt gewerkt met 3 groepen van vijf oefeningen.  
Elk groep werkt ter versterking van de vijf elementen maar elk met een specifiek doel.

Groep 1:  
Verhogen van de weerstand om zo ziektes te voorkomen

Groep 2:  
Versterken van het lichaam om pijnen te voorkomen

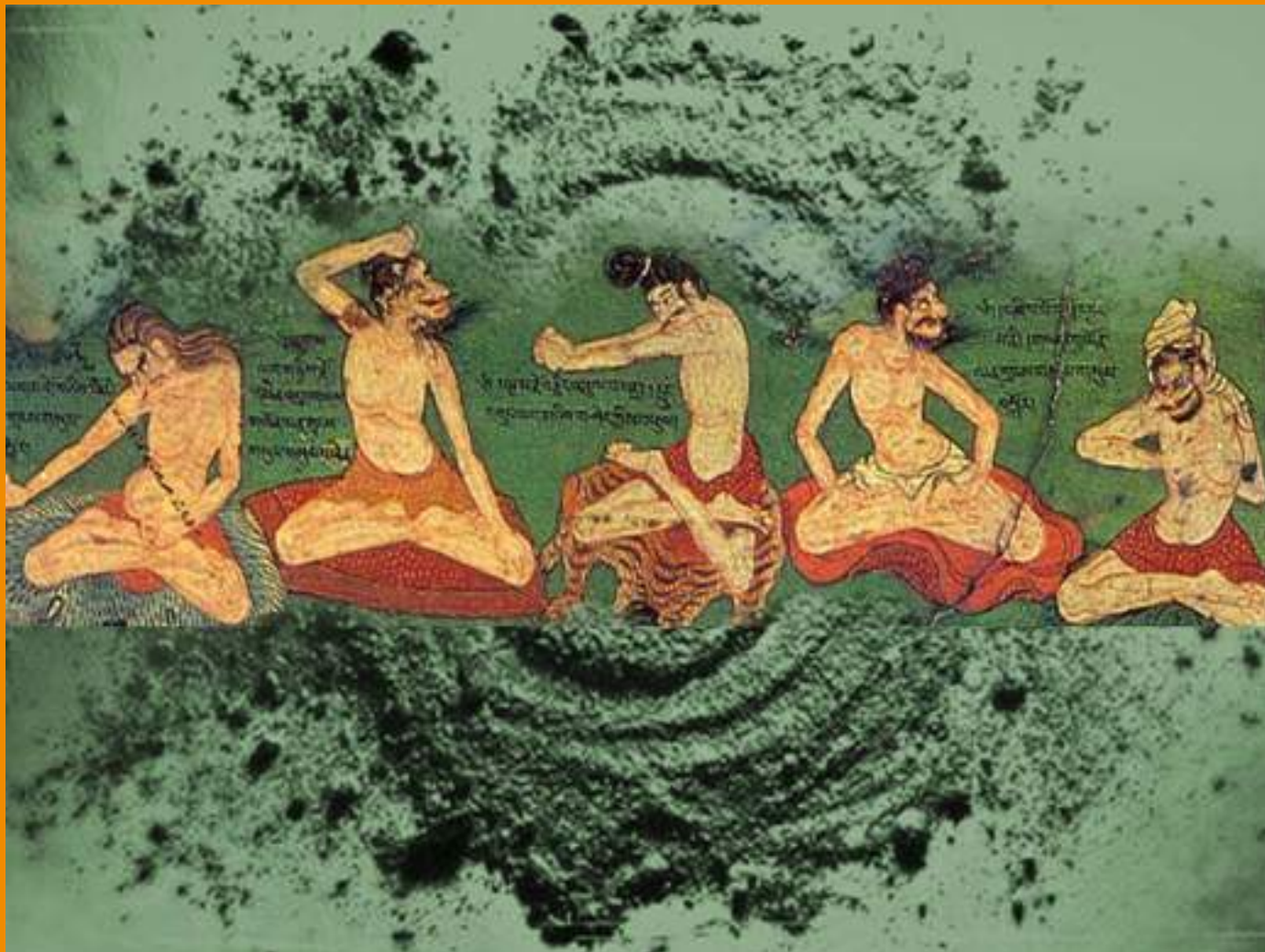
Groep 3:  
Versterken van ons energie waardoor we fysiek en mentaal meer in balans zijn.  
Alsook het verspreiden van de voedingsstoffen op een dieper niveau in het lichaam.



## Aanbod Lu Jong II Tibetan Healing Yoga

Overzicht van ons aanbod Lu Jong II  
Tibetan Healing Yoga

wordt binnenkort gepland





Lu Jong can change your life

Tulku Lobsang



Maaïke Decock  
Teacher Lu Jong

Contacteer ons voor vragen!

---



Tarayogini  
Stationsstraat 120  
9690 Kluisbergen  
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | [www.tarayogini.be](http://www.tarayogini.be)

