



**Kom alles te weten over
Lu Jong,
Tibetan Healing Yoga**



Kom alles te weten over Lu Jong, Tibetan Healing Yoga



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.

In het Tibetaans betekent “Lu” lichaam en “Jong” training of transformatie.

De begrippen komen uit de Tantrayana traditie van het Tibetaanse Boeddhisme.

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.