



Tulku Lobsang introduserte Lu Jong praksisen til Vesten. Etter mange års studier hos mestre fra flere tibetanske buddhistskoler, samlet han øvelsene og gjennomførte endringer tilpasset vestlige behov. Resultatet er 23 Lu Jong øvelser – en helhetlig og balanserende treningsform.

Tulku Lobsang er en høyt respektert buddhistmester og en anerkjent lege i tibetansk medisin og astrologi. Han ble født i provinsen Amdo i det nordøstlige Tibet. I en alder av 13 år ble han gjenkjent som den 8. inkarnasjonen av Nyentse Lama.

Ved å dele med oss, bevares kunnskapen om gamle tantriske helbredelsesmetoder og tibetansk kulturarv. Tulku Lobsangs fremragende evner som formidler gjør ham i stand til å blåse liv i visdommen som finnes i hver enkelt av oss.

For ytterligere informasjon, se:

www.tulkulobsang.org / www.lujong.org



Over vises “Villhesten som legger seg ned” (Kyangmo Nyel Tab), som er en av fem basisøvelser.

Øvelsene er enkle, men effektive, og jevnlig trening gir raskt resultater.

Instruktør:

www.lujong.no



Lu Jong



**Tibetanske øvelser som
heler kropp og sinn**



De tibetanske øvelsene Lu Jong

Lu Jong (Lu=kropp og Jong= trening/ transformasjon), er en gammel tibetansk praksis fra bönn religionen og den tantriske*) tradisjonen. Det er en serie med bevegelser som er utviklet for å virke selvhelende.

Lu Jong har røtter i tibetansk medisin, som ser på sykdom som et resultat av ubalanse i elementene eller i de vitale væskene i kroppen. Ved å kombinere kroppsposisjon og bevegelse samt bevisst bruk av pusten, åpnes energibanene, blokkeringer reduseres og kroppens selvhelende kraft aktiviseres.

Øvelsene passer for alle uavhengig av alder og kondisjon. Ryggraden påvirkes skånsomt ved praktisering av Lu Jong, og kroppsbevissthet og mentalt fokus utvikles. Øvelsene kan lett modifiseres ved for eksempel vondt rygg.

*)Tantrisme: Transformere negative emosjoner til høyere bevissthet/innsikt/medfølelse.

Kurs

På et 12 timers helgekurs gjennomgår:

- * 5 øvelser som representerer elementene
- * 5 øvelser for ledd
- * Avslapningsøvelser
- * Tibetansk massasje
- * Mindfulness (oppmerksomt nærvær)

Vi tilbyr også kortere kurs der de 5 basis - øvelsene (5 element) blir gjennomgått.

For de som har trent en stund har vi videregående kurs.

Om ønskelig kan kurs og trening arrangeres på din arbeidsplass eller ditt hjemsted.

Lu Jong - et verktøy for egenutvikling og bedre helse.

Lu Jong trening øker bevegeligheten og gir en følelse av velvære. Kropp og sinn balanseres og evnen til å håndtere stress bedres.

Erfaring viser at de fleste kursdeltakerne er i full gang med egentrening umiddelbart etter kurs.

Oversikt over instruktører og kursdatoer finner du på hjemmesiden:

www.lujong.no

Instruktører i Norge

Lu Jong er i ferd med å få fotfeste i Norge og flere instruktører er nå under utdanning.

Lu Jong instruktørutdannelsen tilbys av Nangten Menlang International som ledes av Tulku Lobsang. Gjennom denne utdannelsen får instruktørene en grundig opplæring av høy kvalitet.

Nangten Menlang International ble grunnlagt av Tulku Lobsang i Manali, Nord-India, i 2002, og har nå hovedsete i Wien, Østerrike. Organisasjonens hovedmål er bevaring og formidling av kunnskap rundt buddhisme, tibetansk medisin og tantriske helbredelsesteknikker.

I Norge organiseres Lu Jong instruktørutdannelsen av Nangten Menlang Norge, som ledes av Wenche Misje.

Alle Lu Jong instruktører skal være godkjent og sertifisert av Tulku Lobsang og Nangten Menlang International.



Nangten Menlang
Buddhist Medical Center International