

## „Lu Jong – Tibetisches Heilyoga „Sitz-Yoga“ – Eine Chance für Patienten mit Myositis?“



Herr Werner Narr erklärte zu Beginn seines Workshops, dass Lu Jong – eine Bewegungslehre aus Tibet - entwickelt wurde, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das geschieht durch Verbesserung von Bewegung, Ernährung, Gedanken und Atmung. Das Verständnis der tibetischen Bewegungslehre liegt darin, dass Krankheiten durch ein Ungleichgewicht der Elemente entstehen. Das festgelegte System umfasst insgesamt 23 Übungen. Mit den Teilnehmenden führte Herr Narr fünf Übungen der Elemente (**im Sitzen**) durch = **Bewegung**

### **Gedanken und Atmung**

Laut Studien empfinden wir 3% unserer Gedanken als positiv, 2% als negativ und der Rest ist unwichtig. Oft lassen wir uns von den negativen Gedanken stärker beeinflussen. Dann sind wir bzw. unsere Gedanken – wie Herr Narr bildlich beschreibt – wie ein Pferd. Unser Ziel muss jedoch darin bestehen, zum Reiter unserer Gedanken zu werden. Die Zügel in die Hand zu nehmen und unsere Gedanken zu kontrollieren. Dabei kann die Atmung eine wichtige Unterstützung sein. Bevor man sich z.B. aufregt, ist es besser über die Bauchatmung zu kompensieren. Beim Einatmen von 1-4 und beim Ausatmen von 1-8/10 zählen. Diese Atemtechnik kam bei der Ausführung der fünf Übungen der Elemente ebenfalls zur Anwendung.

### **Ernährung**

Sofern es möglich ist, sollte eine ausgewogene Biokost auf dem Speiseplan stehen, um den Körper positiv zu beeinflussen.

### **MyiP**

Bezogen auf die Zielgruppe des Fachsymposiums, hat Herr Narr ein spezielles MyiP = Myositis individuelles Programm erstellt. Das MyiP besteht aus einem physischen, einem psychischen und einem energetischen Part. Die Grundlage des MyiP hat Herr Narr auf folgende zwei Aspekte gestützt:

1. Ohne Muskeln geht es nicht
2. Ohne ganzheitliche Sicht ist man nur ein halber Mensch

Die **Idee** von Herrn Narr war, drei lebenswichtige Bereiche (A + B + C) individuell mit Ideen zu füllen, wobei jeder dieser drei Bereiche einen oder mehrere individuell ausgesuchte Optionen, Festlegungen, Aufgaben beinhalten kann. Jeder dieser Bereiche kann täglich entweder alleine oder auch in zwei Bereichen oder sogar in allen dreien zusammen durchgeführt werden. Wenn man eine Aufgabe, eine Option durchgeführt hat, dann kreuzt man den Kreis durch. Das steht für LOB! Zu Beginn kann man mit einem Bereich und einer Aufgabe pro Tag starten und es so steigern, dass eine Aufgabe, aus jedem der drei Bereiche, einmal am Tage durchgeführt wird. Also 3mal LOB erreicht wird. Wichtig ist, dabei immer auf seinen Körper zu hören und sich nicht zu überfordern.

**Weiterführende Infos:**

Lu Jong ist für alle Altersklassen geeignet und die Übungen sind einfach auszuführen. Sowohl das **MyiP**, als auch die **fünf Elemente Übungen** und eine generelle Information zu und über **Lu Jong** finden Sie in den weiteren, hier eingestellten PDF's.

Bericht: Silke Schlüter