

# Tibetischer Yoga

Jungwa Ngai  
Lu Jong



Text:

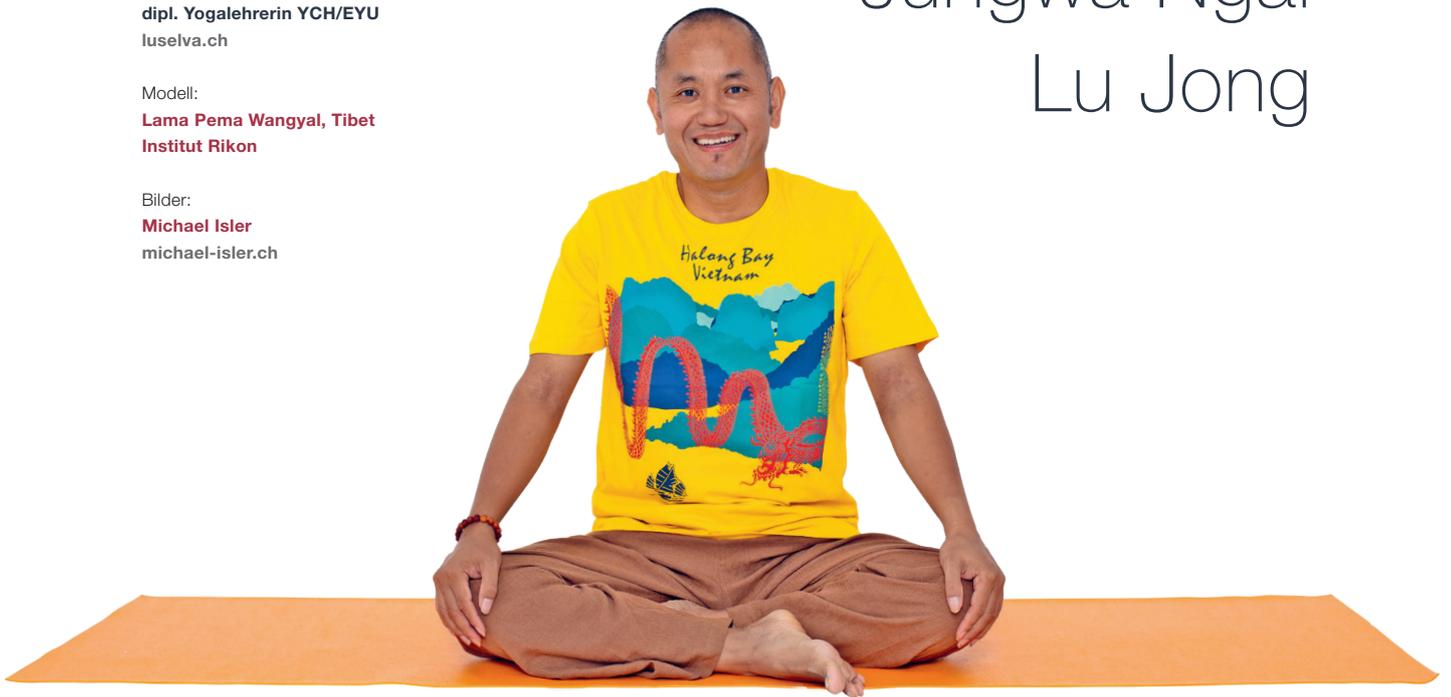
**Naomi King,**  
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
luselva.ch

Modell:

**Lama Pema Wangyal, Tibet**  
Institut Rikon

Bilder:

**Michael Isler**  
michael-isler.ch



Die Natur der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum ist ein zentraler Aspekt im tibetischen Yoga. Die Elementübungen bilden die Grundbasis äusserer und innerer Gesundheit und werden in Beziehung zur Medizin und Astrologie betrachtet.

Der indische Meister Bodhi Dharma, tibetisch Phadhampa Sangey, gründete in Tibet die Friedenslinie Shijde und gilt als Begründer der fünf Jungwa Ngai Lu Jong Übungen.

Einer Legende gemäss soll er die Übungen in einem Traum von einer Dakini, einer weiblichen Göttin, während einer Krankheit erhalten haben, um die Selbstheilungskräfte und die Lebenselemente Wangtang, Sog, Lü, Lungta und Tse zu stärken. Frieden entsteht durch eine vollkommene Balance.

In der alten Tradition des tibetischen Buddhismus wurden Yogaübungen stets mündlich in der direkten Linie vom Lehrer zum Schüler überliefert.

**Lama Pema Wangyal** erlernte die Übungen der Elemente bei Lama Pema Dorje, der als Reinkarnation von Bodhi Dharma galt. Zum ersten Mal zeigt er die Elementübungen **Jungwa Ngai Lu Jong** einem breiten Publikum in schriftlicher Form. Gerade in schwierigen Zeiten ist es essentiell, die Ausgeglichenheit der fünf Elemente ganzheitlich zu stärken.

1

## Senge Tar Gyingwa

*Stabil und majestätisch bewegend wie ein Löwe*

**Erdelement** – symbolisiert die Macht und den Wohlstand «Wangtang».

Starte die Übungsabfolge hüftbreit stehend mit der Namaste Mudra vor der Brustmitte. Hebe die Arme nach vorn in die Waagrechte an. Führe die angehobenen Arme zur Seite wie Flügel. Drehe zur linken und dann zur rechten Seite. Stütze die Arme in die Hüften und beuge den Oberkörper nach vorne in die Waagrechte. Führe den Oberkörper in die aufrechte Position und drehe den Oberkörper nach links und dann nach rechts. Strecke die Arme waagrecht nach vorn aus und gehe in die Hocke. Umfasse die Arme an den Ellbogen und lege sie unterhalb der Knie hin. Drehe den Kopf nach links und nach rechts. Fasse die Arme hinter dem Rücken an den Ellbogen und drehe den Kopf wieder nach links und rechts. Löse die

Armhaltung und lege im Fersensitz die Arme nach vorn. Führe den Körper zum Boden. Hebe in der Schildkrötenstellung den Oberkörper leicht an und blicke nach vorn. Sitze in den Lotussitz und lege die Hände zwischen den Beinen auf den Boden. Drehe den Kopf nach links und rechts. Öffne die Beine und lege die Fußsohlen aneinander. Umfasse die Füße. Hebe den Po an und stehe auf die Fusskanten. Berühre mit dem Po neun Mal leicht den Boden.

Die stabil wirkende Übungseinheit löst Verspannungen im gesamten Körper und festigt die Struktur des Erdelements in den Muskeln und Knochen.

1





**2**  
Druk Tar Yowa

*Ewig im Ozean lebend wie ein Drache*

**Wasserelement** – stellt die Lebenskraft «Sog» dar.

Beginne hüftbreit stehend mit der Namaste Mudra. Komme in den Fersensitz und beuge den Oberkörper mit gestreckten Armen zum Boden. Führe die Arme zur Seite nach hinten liegend. Komme in die liegende Bauchlage und hebe Arme, Kopf und Beine an.

Drehe auf den Rücken und hebe Kopf, Arme und Beine vom Boden an. Winkle die Beine zum Oberkörper an und umfasse mit gefalteten Händen die Zehen. Hebe den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden an. Führe den Körper mit den angewinkelten Beinen auf den Rücken. Drehe den gesamten Oberkörper in dieser Lage auf die linke Seite, dann über den Rücken auf die rechte Seite und wieder zurück auf den Rücken. Öffne die Haltung und strecke Arme und Beine der Decke entgegen. Lege die Arme neben den Körper und strecke die Beine gerade nach oben. Führe die Beine gestreckt zum Kopf.

Strecke die Arme nach oben, führe die Arme nach links und die Beine nach rechts zur Seite. Führe Arme und Beine zurück zur Streckung in die Mitte, dann bewege die Arme nach rechts und die Beine nach links. Entspanne in der Rückenlage.

Diese Abfolge reguliert den Fluss der Körperflüssigkeiten und wirkt stärkend auf Blase und Nieren. Die Widerstandskraft und das Gefühl der inneren Freude werden verstärkt.

**3**  
Tag Tar Kyangwa

*Kraftvoll und wohlaussehend wie ein Tiger*

**Feuerelement** – symbolisiert den menschlichen Körper «Lü».

Stehe mit gespreizter Beinhaltung, die Arme sind seitlich am Körper. Führe die Hände seitlich über den Kopf in der Rückbeuge zusammen. Führe den Körper mit gestreckten Armen und den aneinander liegenden Händen in eine Vorbeuge und berühre den Boden. Führe die Hände zum linken Fuss, bogenförmig aufrichten über den Kopf und über den rechten Fuss zurück zur Mitte. Führe die Bewegung in der entgegengesetzten Richtung aus. Körper in eine stehende Position zurückführen.

Nehme den Fersensitz mit der Namaste Mudra ein. Führe die Hände hinter dem Rücken zusammen. Hebe die Arme an und führe sie mit gestreckten Armen über dem Kopf

3



zusammen. Führe die Handposition über den Scheitelpunkt und verweile. Löse die Handposition und lege die Arme seitlich vom Körper ab. Kehre zurück in den Fersensitz und von hier aus in die gestreckte Vorbeuge mit den Armen am Boden. Dehne den ganzen Rücken. Liege in die Bauchlage, hebe den Oberkörper und die Beine an und drehe den Oberkörper nach links und dann nach rechts. Komme in die sitzende Meditationshaltung und verweile.

Das ist eine kraftvolle Übung, die Erkältungskrankheiten vorbeugt und die wärmende Energie des Körpers nährt. Sie wirkt ausgleichend und anregend auf die Verdauung.



4

## Khyung Tar Phurwa

*Schnell im Wind bewegend wie ein Garuda*

**Windelement** – stellt das Glück «Lungta» des Menschen dar.

Stehe mit gespreizter Beinhaltung in der Namaste Mudra. Strecke die Arme schulterbreit nach vorne aus. Drehe über die linke Achse eine Kreisform zurück zur Mitte und dann über die rechte Seite zur Mitte. Beuge das rechte Bein, bringe das linke Bein nach hinten und lege das Knie ab. Lege die Hände auf das rechte Knie. Strecke die Arme diagonal nach vorne und oben aus. Führe die Arme wie Flügel zur Seite und dann hinter dem Rücken zusammen. Komme zurück in die stehende gespreizte Beinhaltung mit der Namaste Mudra. Falte die Hände, die Daumen sind übereinander, der Zeigefinger gestreckt. Komme in eine Vorbeuge und berühre den Boden. Drehe den Oberkörper wie ein Rad über den linken Fuss, über den Kopf, zum rechten Fuss in die Mitte. Drehe den Oberkörper in die andere Richtung. Komme in die aufrechte Körperhaltung zurück und springe mit ausgestreckten Armen und Beinen hoch. Komme zurück in die stabile stehende Haltung und schüttele den gesamten Oberkörper mehrfach nach vorn aus.

Die Abfolge wirkt gegen Windstörungen und harmonisiert die fünf Pranas. Wirkt Stress und Depressionen entgegen und vermindert Appetit- und Schlaflosigkeit.

4



5

## Woe Tar Salwa

*Klar und endlos wie das Licht*

**Raumelement** – stellt menschliche Lebensspanne «Tse» dar.

Starte hüftbreit stehend mit der Namaste Mudra. Strecke die Arme zur Decke und öffne den Brustraum. Lass die Augen zum Himmel schauen. Gehe von der Mitte fünf Schritte in jede Himmelsrichtung und wieder zurück.

Komme in den Lotussitz und lege die Hände auf die Knie. Lege beide Hände auf den Bauch und atme in den Bauch ein und aus. Lege die Hände auf die Brustmitte und atme tief in sie hinein. Platziere die Hände auf dem Hals und atme in die Hände. Lege die Hände auf die Stirn und atme tief ein und aus. Lege die Hände auf den Scheitel, atme sanft ein und aus. Lege die Hände zurück auf die Knie und starre mit weit geöffneten Augen nach vorne. Verweile in dieser Position für einen kurzen Augenblick in der Meditation.

Die Übungsreihe hilft Ruhe zu bewahren und Kraft für den Alltag aufzubauen. Negative Emotionen werden vermindert und ein Gefühl des inneren Glücks breitet sich aus.

5



4

