

Wenn der Alltag zu viel fordert – Inge Büchels Heilyoga-Kurs in Balzers kann Abwehrkräfte stärken

Resilienz Fühlen Sie sich gestresst? Lu-Jong-Fachfrau Inge Büchel rät: «Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen, achte auf die Melodie des Lebens, die in dir schwingt.» Ein Interview.

Frau Büchel, mit dem im Vorspann zitierten Rat leiten Sie den Lu-Jong-Tag am 9. Juni im Haus Gutenberg ein. Weshalb?

Inge Büchel: Manchmal verlangt unser Alltag viel von uns. So viel, dass wir oft wenig Zeit und Raum haben für uns selbst. Es ist wichtig innezuhalten und zu lauschen, welche Melodie von innen kommt, auf den Körper und Geist zu hören und beides auch zu spüren.

Was ist Lu Jong eigentlich genau?

Lu Jong ist eine alles umfassende Bewegungslehre, die nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Geist Gesundheit schenkt. Lu Jong sind fließende Bewegungen des Körpers, die seit Jahrtausenden zur Gesundheitsvorsorge von Eremiten und Mönchen im Himalaya angewendet werden.

Wie kam das Wissen um Lu Jong dann, zum Beispiel, zu uns?

Lange Zeit wurde diese Lehre nur mündlich vom Meister auf den Schüler übertragen und auf diese Weise über 8000 Jahre bewahrt. Vor einigen Jahren brachte der buddhistische Meister und tibetische Arzt Tulku Lobsang diese Übungen aber in den Westen.



Inge Büchel. (Foto: ZVG)

Wie sind Sie auf diese Art von Heilyoga aufmerksam geworden?

Was macht dieses Bewegungssystem so interessant für Sie?

Durch Zufall, als ich auf der Suche nach einem Meditationswochenende war. Die Kombination und Wirkung der Körperübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und auch die buddhistischen Lehren haben mich auf der Stelle fasziniert.

Im Haus Gutenberg werden sich die Teilnehmer am Lu-Jong-Tag wenig im Inneren aufhalten. Die Übungen werden in der Umgebung, mitten in den Weinbergen vollzogen.

Ja, ich liebe es, Lu Jong im Freien zu praktizieren, wenn die Möglichkeit besteht. Dann beziehen wir die Kraft

der Natur mit in die Übungen ein. Hier, bei Ihnen im Haus Gutenberg, in dieser schönen Umgebung, bietet es sich regelrecht an, den Tag draußen zu verbringen.

Sollten interessierte Teilnehmer Lu-Jong-Erfahrungen mitbringen?

Das muss nicht sein. Dank der leicht erlernbaren und fließenden Bewegungen ist das Heilyoga geeignet für Menschen aller Alters- und Fitnessklassen.

Wie wirkt Lu Jong eigentlich auf Körper und Seele? Welchen Vorteil haben Sie, welchen Vorteil werden die Teilnehmer haben?

Laut der tibetischen Medizin basiert alles, auch unser Körper, auf den fünf Elementen Raum, Erde, Wasser, Feuer und Wind. Die drei Körpersäfte Wind, Galle und Schleim sind die lebenswichtigen Substanzen. Sind alle Elemente und Säfte im Gleichgewicht, sind wir gesund und glücklich. Beim Praktizieren von Lu Jong werden unsere Kanäle (Meridiane) gedehnt und entspannt.

Lu Jong hält unseren Körper gesund und geschmeidig. Wir werden wieder gelenkiger, sind ausgeglichener und fühlen uns wohl. Wir haben ein höheres Körperbewusstsein und trainieren gleichzeitig unseren Geist. Wir können uns besser konzentrieren, ablenkende Gedanken werden mit der Zeit verstummen. (pr)

Über den Kurs im Haus Gutenberg

- **Thema:** Lu Jong und die Kraft der Natur
- **Leitung:** Inge Büchel
- **Termin:** Samstag, 9. Juni, 9 bis 17.30 Uhr
- **Anmeldungen (erwünscht)** sind auf der Homepage www.haus-gutenberg.li möglich.