

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 11

Artikel: Heilendes Yoga
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087804>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Zentrum der einfachen Bewegungsabläufe stehen der ruhige Atem und das geschmeidige Dehnen der Wirbelsäule.



Heilendes Yoga



Lu Jong, die jahrtausendealte Lehre aus Tibet, wirkt wohltuend und hält ganzheitlich gesund. Blockaden lösen sich, Energien fließen, der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Wie man «tibetisches Heilyoga» praktiziert, zeigt der Kurs von Pro Senectute Thurgau in Weinfelden.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: SONJA RUCKSTUHL

Lu Jong? Die Ausschreibung im Programm von Pro Senectute Thurgau hat einige Neugierige in den Kursraum bei der St.-Johannes-Kirche gelockt. Noch wissen die Schnuppernden in Weinfelden nicht genau, was sich hinter dem fremd klingenden Namen verbirgt.

In Tibet hingegen weiss man seit Jahrtausenden um die wohltuende Wirkung dieser weichen, fließenden Bewegungen, die älter sind als Yoga und Qi Gong. Die Mönche im Himalaja beugten damit Krankheiten vor, linderten Beschwerden, erfuhren Lebensfreude und Gelassenheit. Erst vor wenigen Jahren brachte der tibetische Gelehrte und Arzt Tulku Lobsang die lange nur mündlich überlieferten Übungen in angepasster Form auch in den Westen.

«Mit Lu Jong lösen sich Blockaden und die Körperenergien fließen wieder harmonisch», erklärt Edeltraud Hablützel. «Dadurch können wir negative Gefühle überwinden, Körper und Geist

kommen ins Gleichgewicht und zur Ruhe.» Die Kursleiterin, die ihre Ausbildung am Tibeterkloster in Rikon ZH absolviert hat, beginnt als Einstieg mit den fünf Grundübungen. Diese sind den fünf Elementen Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser zugeordnet und tragen poetische Namen wie «Die Wildgans, die Wasser trinkt», «Wie der Falke sich im Wind dreht» oder «Wie das Wildpferd sich hinlegt».

Geduldig zeigt Edeltraud Hablützel die einfachen Bewegungsabläufe vor, in deren Zentrum der ruhige Atem und das geschmeidige Dehnen der Wirbelsäule stehen. Anstrengende Verrenkungen

und sportliche Höchstleistungen wie in bekannteren Yoga-Formen sind im Lu Jong nicht gefragt: «Die Übungen wirken auch, wenn man sie ganz sanft ausführt. Hört auf euren Körper und macht einfach das, was euch guttut.» Bereits nach wenigen Lektionen würden sich die anfangs ungewohnten Bewegungen ganz selbstverständlich anfühlen und könnten auch bei körperlichen Einschränkungen ausgeführt werden. Fortgeschrittene beherrschen insgesamt 23 Übungen, die gemäss tibetischer Lehre auf einzelne Organe, auf die Gelenke oder die Verdauung, gegen Schmerzen oder Müdigkeit wirken.

«Es ist anstrengender, als es aussieht», findet Teilnehmerin Martha und wischt sich den Schweiß von der Stirn. Sie will auf jeden Fall dabei bleiben: «Ich spüre, wie mein Körper reagiert, und hoffe, Lu Jong macht mich ausgeglichener und lässt mich besser schlafen.» Auch Teilnehmer Beat meldet sich für den Kurs an und sagt: «Das gönne ich mir.»

Mit Lu Jong möchte Edeltraud Hablützel den Teilnehmenden ein Werkzeug in die Hand geben, um selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Wer regelmässig übe, merke bald, dass nicht nur der Körper beweglicher, sondern auch der Kopf konzentrierter und die Seele glücklicher werde, sagt die Kursleiterin: «Die tibetische Medizin sieht den Menschen viel ganzheitlicher als wir hier im Westen. Dass unsere Gefühle einen direkten Einfluss auf unseren Körper haben und umgekehrt, ist dort selbstverständlich.» *

Ein Kurzvideo zum Kurs gibts auf www.zeitlupe.ch

Pro Senectute Kanton Thurgau

Im aktuellen Semester bietet Pro Senectute Thurgau Lu-Jong-Kurse in Weinfelden und Arbon an. Kontakt: Dominik Linder, Telefon 071 626 10 83, Mail dominik.linder@tg.prosenectute.ch. Informationen über diese und weitere Sport- und Bildungsangebote auf www.tg.prosenectute.ch.

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in dieser Ausgabe oder unter www.prosenectute.ch