

## TIBETAANSE YOGA LERAAR - LU JONG

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Lu Jong is een oeroud Tibetaans systeem van bewegingen en ademhalingen ter bevordering van gezondheid en geluk. De Lu Jong die hier aangeleerd wordt is afkomstig van de overdrachtslijn van Tulku Lobsang. Het zijn eenvoudige bewegingen die door iedereen uitgevoerd kunnen worden, en waarvan het effect al heel snel voelbaar is. Mensen vertellen dat hun leven erdoor veranderd. De effecten kunnen voelbaar zijn op velerlei vlakken, zoals de kwaliteit van de slaap, emoties en stemming, concentratie en geheugen, fysieke problemen, mindfulness en bewust leven.

Tulku Lobsang introduceerde Lu Jong in het Westen. Hij maakte een integratie van belangrijke oefeningen uit verschillende overdrachtslijnen, en bedacht aanpassingen zodat alle oefeningen voor Westerse mensen haalbaar zijn.

Om Lu Jong te verspreiden heeft hij in elke land educators aangesteld, die teachers kunnen opleiden volgens een door hem opgesteld programma. De afsluiting van dit boeiend jaar gebeurt door Tulku Lobsang zelf, met een intense workshop en een examen.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die zich wil vestigen als erkend Tibetaans yoga leraar.

#### Voorkennis

Er is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

De opleiding wordt opgedeeld in 2 modules.

#### Module 1: de eerste 10 lesdagen

De focus in module ligt op jouw persoonlijk groeiproces. Het integreren van de oefeningen en het bijhorende transformatieproces. De oefeningen bestaan uit 23 oefeningen:

- De beweging van de 5 elementen – deze 5 oefeningen brengen je mentaal, energetisch en fysiek in balans
- De beweging van de 5 lichaamsdelen: werken op fysieke pijnen – zoals nek en hoofdpijn, schouders, armen en ellebogen, onderrug en knieën en heupen
- De beweging van de 5 vitale organen: nieren, hart, longen, milt en lever
- De beweging van de 6 condities: oefening voor de spijsvertering, de versterking van de bekkenbodemp, waterretentie op de benen, oef om gelukzaligheidsgevoel verhogen, de ogen en een oefening om neerslachtige gevoelens te transformeren
- Bijkomende oefeningen: om slaap te bevorderen – om wakker te worden

Het verdiepen in de theorie geconnecteerd met de oefeningen. De theorie bestaat uit:

- geschiedenis Lu Jong en de voordelen
- biografie Tulku Lobsang
- grondbeginselen van het Tibetaans Boeddhisme en Tantrayana
- inlichting tot de Tibetaanse geneeskunde
- studie van de leer van de 5 elementen
- westerse anatomie (met nadruk op gewrichten, spieren en skelet)
- Onderwerpen betreffende gezondheid (zwangerschap, rugproblematiek ed)

#### Module 2: 4 dagen

Hier ligt de klemtoon op hoe we de oefeningen overbrengen als leraar.

We gaan ons verder verfijnen in de oefeningen en daarnaast de klemtoon leggen over het vertalen en aanleren aan anderen. Alsook komen topics aanbod hoe we workshops organiseren, hoe maken we ons bekend, prijs ed.

De laatste les van de opleiding bij de educator is er tevens een praktisch examen.

Het theoretisch examen, is schriftelijk en online.

Na de opleiding volg je een weekend masterclass in Europa van 3 dagen met Tulku Lobsang.

Bij het succesvol beëindigen van dit parcours, wordt het diploma van Lu Jong teacher uitgereikt. Enkel deze erkende Lu Jong teachers mogen Lu Jong les geven.

Gecertificeerde leraren ontvangen de steun van Nangten Menlang, inclusief Pr-materiaal, leshandleidingen en toegang alsook een vermelding op [www.lujong.org](http://www.lujong.org).

Na 2 jaar moet een update gevolgd worden bij Tulku Lobsang in de vorm van een masterclass.

Daarna moet er om de 4 jaar en update gevolgd worden bij Tulku Lobsang in de vorm van een masterclass.