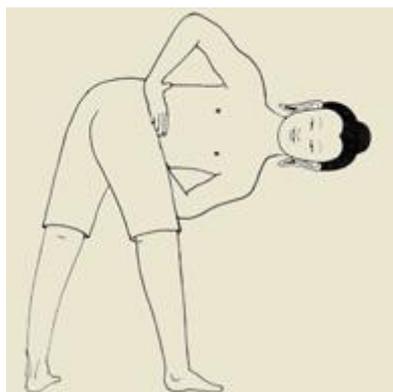


Clases de Yoga Tibetano – Lu Jong



Lu Jong, una sencilla serie de movimientos corporales realizados en conjunto con la respiración rítmica, tiene profundos efectos en la salud de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Al trabajar con el cuerpo de esta manera específica, se pueden desarrollar resistencia a las enfermedades, la claridad mental, las emociones equilibradas y la energía vibrante. En otras palabras, a través de Lu Jong, se encuentra la fuerza, la estabilidad y la felicidad.

Los beneficios de la practica:

- Equilibra la mente y refuerza la energía vital.
- Mayor fuerza física.
- Te da paz y claridad mental al tratarse de un movimiento integrador; una meditación en acción.

-Además de los beneficios específicos de los movimientos que actúan sobre las diferentes partes del cuerpo **mejorando la condición de las enfermedades** relacionadas con éstas, tales como: **artrosis, reumatismo, problemas musculares y articulares, etc.** O de los relativos a los diferentes órganos: **dolores de cabeza, asma, depresión, problemas digestivos, de retención de líquidos, resfriados, etc.**

-La práctica de Lu Jong tiene un beneficio directo sobre nuestra espina dorsal siendo muy apropiado para problemas musculares o articulares de espalda.

¿Quién puede practicar Lu-Yong?

Cualquier persona, el Lu Jong propone un camino flexible para que cada uno pueda hacerlo suyo. Las posiciones, límites, velocidad de los movimientos, etc. siempre están sujetos a la condición de cada persona en cada momento. No se busca la perfección sino sentir la propia anatomía y energía, y poder jugar con ellas haciendo que viaje a través de nuestro cuerpo revitalizándolo y armonizándolo.

Esta práctica ha sido adaptada por Tulku Lama Lobsang

