



## Einzigartige Weiterbildung für Yogalehrende, Lu Jong 1- und Lu Jong 2-Lehrende

- Titel:** **Tsa Lung** – Die mystische Tradition der tibetischen Yogis, eine Praxis magischer Bewegungen für das Wohlbefinden von Körper, Atem und Geist.
- Beschreibung:** Der feinstoffliche Körper besteht aus **Kanälen** (Tsa) und der **Windenergie** (Lung) und der Essenz, die durch sie fliesst. Die Gesundheit dieses feinstofflichen Körpers ist von grösster Bedeutung für die Gesundheit unseres physischen Körpers und das Glück unseres Geistes. Verstopfungen in den Kanälen führen zu Ungleichgewichten in unseren Körpersystemen, da lebenswichtige Nährstoffe, Sauerstoff und Blut nicht richtig fließen. Diese Blockaden verursachen auch energetische und mentale Blockaden. Wenn wir unseren feinstofflichen Körper nicht aktiv pflegen, verlieren wir ständig einige Kanäle.
- Kursinhalt:** Die TSA-LUNG-Praxis arbeitet **intensiv mit unserem feinstofflichen Körper**. Durch die Kombination **spezieller Atemtechniken** mit **körperlichen Bewegungen** und **Visualisierungen** bewegen wir unsere Windenergie durch den Körper, sodass sie tiefe Orte erreichen und immer subtilere Kanäle öffnen kann. Wenn der Lung, Wind frei strömt, kann diese Energie die **Selbstheilung aktivieren** oder an andere weitergegeben werden. Die Praxis ist sehr dynamisch und kraftvoll. Das Anhalten des Atems macht es noch anspruchsvoller. Es ist jedoch wichtig, dass wir den Atem trainieren, da unsere Atmung mit zunehmendem Alter immer flacher wird. Deshalb müssen wir wieder lernen, tief zu atmen.
- Kursziel:** Wir werden **20 verschiedenen Tsa Lung Körperübungen** kennenlernen. Sie stammen aus der mystischen Tradition des **Kalachakra Tantra**, übertragen durch **Tulku Lobsang Rinpoche**. **Diese Erläuterungen werden in der Regel nur mündlich vom Lehrer an den Schüler weitergegeben.** Diese mystische Lehre lehrte Buddha erstmals in *Amaravati in Südindien*. Der Hauptempfänger dieser Lehren war *König Suchandra<sup>1</sup> von Shambhala<sup>2</sup>*. Der grosse indische *Mahasiddha Manjuvajra* erlangte wundersame Kräfte und reiste nach Shambhala. Nach seiner Rückkehr nach Indien übertrug er die Kalachakra Lehre an seinen Schüler *Shribhadra*. Shribhadras Schüler, der *Kashmiri Pandita Somanatha*, verbrachte den grössten Teil seines Lebens in Tibet und arbeitete mit *Dro Lotsawa* an der Übersetzung der gesamten Kalachakra-Lehren.
- Dies ist eine Methode, um in eine tiefe geistige Stille zu gelangen.**
- Kursleitung:** **Loten Dahortsang** 1968 in Tibet geboren. Seit 1982 im Klösterlichen Tibet-Institut in Rikon ([www.tibet-institut.ch](http://www.tibet-institut.ch)) von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet. Er lehrt Buddhismus und Meditation im Kloster Rikon und in buddhistischen Zentren in Europa. ([www.lotendahortsang.ch](http://www.lotendahortsang.ch))
- Termin:** **9./10. November 2024, jeweils 10h – 17h / Total 12h**
- Ort:** Landstrasse 67, 8450 Andelfingen bei Winterthur gut erreichbar mit ÖV! Wer mit dem Auto anreist, bitte Parkplätze beim Bahnhof (Samstag / Sonntag keine Gebühren), beim Schwimmbad oder an der Schwellistrasse benutzen. Wegbeschreibung unter [www.yoga-andelfingen.ch](http://www.yoga-andelfingen.ch)
- Unterbringung:** z.B. B&B: <https://www.wegmann-obst-wein.ch> (**früh buchen!**)
- Kosten:** **CHF 300**
- Anmeldung:** [gh@yoga-andelfingen.ch](mailto:gh@yoga-andelfingen.ch) oder +41 79 276 50 20

<sup>1</sup> König Suchandra hat das Tantra schriftlich niedergelegt und Kommentare verfasst. Die Linie wurde von 7 Dharma-Königen und 11 Kalki-Königen aufrechterhalten, bevor sie im Land Indien ankam.

<sup>2</sup> **Shambhala** bedeutet „Ort des Friedens“. Der Buddha hat das Kalachakra-Tantra auf Wunsch von König Suchandra von Shambhala gelehrt. Dort sollen auch die Lehren erhalten geblieben sein. Es wird angenommen, dass Shambhala ein Königreich ist, in der alle Bewohner geistig hoch entwickelt sind. Die äussere Bedeutung versteht Shambhala als einen physischen Ort, allerdings nur für Personen zugänglich die besonderen geistigen Fähigkeiten besitzen. Die inneren Bedeutungen bezieht sich auf ein subtileres Verständnis dessen, was Shambhala in Bezug auf den eigenen Körper und Geist und in der Meditationspraxis darstellt.