

Lu Jong, mouvements de guérison selon la voie du yoga tibétain

« Lu veut dire corps et Jong veut dire entraînement ou transformation. A travers la pratique du Lu Jong, nous commençons à entraîner nos canaux subtils du corps et cultivons la conscience. C'est le chemin pour prendre soin du corps et de l'esprit. C'est un yoga tibétain de guérison. »

Le Lu Jong nous vient des traditions tibétaines chamaniques du Bön et des enseignements du Tantra. Cet enseignement constitue une voie pour nous permettre d'utiliser des mouvements du corps effectués avec conscience pour harmoniser la circulation de l'énergie dans toutes les dimensions de notre être.

Traditionnellement, ces mouvements ont été développés pour les besoins des ermites qui vivaient isolés dans les montagnes de l'Himalaya et avaient besoin d'une méthode efficace pour retrouver ou maintenir une bonne santé, sans perdre de temps. C'est ainsi que depuis au moins 8000 ans cette tradition a été transmise de maître à élève. Elle constitue en général en un premier pas (préliminaires) sur la voie du Tummo - le yoga de la chaleur - .

En l'an 2000, Tulku Lobsang Rimpoché découvrait notre mode de vie lors d'un premier voyage en Occident. C'est en tant que médecin qu'il a réalisé que nous pourrions bénéficier d'une technique qui nous aide à prendre soin de notre énergie et donc, de l'enseignement du Lu Jong lié à la santé physique.

En Médecine Traditionnelle Tibétaine une grande attention est accordée à l'influence des émotions sur la santé globale. Savoir prendre soin de notre énergie signifie également cultiver un état d'ouverture et de calme où nous pouvons nous exprimer de la façon la plus sereine et détendue possible.

Pour cela nous allons créer un état d'attention à notre corps, aux tensions ou ouvertures

qui peuvent naître de nos émotions, et transformer les éléments – espace, air, feu, eau terre - qui constituent le fondement de notre être selon le référentiel de la Médecine Tibétaine. Cette enseignement découle de l'observation de la nature et de la connexion intime de l'homme et de son environnement.

Tulku Lobsang Rimpoché a adapté les mouvements pour les occidentaux car nos corps n'ont pas du tout les capacités des corps des nomades tibétains en contact permanent avec le grand air. Il a fallu, prendre en compte notre façon sédentaire de vivre et de porter notre corps.

Selon la Médecine Traditionnelle Tibétaine notre corps est constitué de trois énergies dominantes ; les 3 humeurs ou plutôt les trois « Nyepas » comme elles sont appelées traditionnellement. Elles sont nommées : Lung (vent), Tipa (bile) et Bekken (flegme), et sont l'expression des énergies des 5 éléments au sein du corps physique. La pratique des mouvements de Lu Jong permet une ré-harmonisation très rapide de ces paramètres.

Le bénéfice le plus rapidement ressenti de ce nouvel équilibre sera une sensation de joie profonde et durable. Cette joie est considérée comme notre vraie joie, celle qui est toujours présente au plus profond de notre être, comme le soleil derrière les nuages, elle constitue notre vraie nature.

Les blocages de nos énergies peuvent être liés, par exemple, à des mémoires traumatiques, des croyances limitantes ou des programmes que nous avons intégrés sans qu'ils correspondent à notre nature authentique. Ces différents paramètres vont créer des fermetures et des tensions physiques ou psychiques. Grâce aux mouvements du Lu Jong, nous avons la possibilité de solliciter gentiment la dissolution de ces blocages dans nos canaux pour rendre ces derniers plus ouverts, clairs et flexibles. Notre souplesse se traduira par la même malléabilité au niveau de notre esprit et nous conduira à avoir la capacité de jongler plus sereinement avec les événements de notre vie.

Le souffle est largement utilisé dans la pratique du Lu Jong, il est considéré comme le pont entre la dimension du corps physique et celle de l'esprit. C'est par la respiration consciente que nous pouvons nous libérer de schémas de pensées obsolètes, raviver une connexion harmonieuse à notre environnement ou ressentir de nouvelles inspirations.

La forme, le mouvement et le souffle sont utilisés en Lu Jong pour créer des pressions rythmiques et répétées sur des points précis de nos canaux d'énergie. Ce massage interne avec l'aide de la pleine conscience est un outil très puissant pour unifier complètement le corps et l'esprit.

Les bénéfices des mouvements de Lu Jong se retrouvent sur plusieurs aspects de notre corps, par exemple :

- Pour la colonne vertébrale : ce massage intense délie des points secrets et relâche les blocages émotionnels qui gênent la bonne circulation de l'énergie. C'est une excellente pratique pour toutes les personnes qui souffrent de maux de dos, souvent dus à une insuffisance d'énergie dans la colonne vertébrale ou à des blocages.
- Pour les articulations : nous remettons en circulation les énergies qui ont tendance à stagner et les dépôts qui ont tendances à s'y former.
- Nous pouvons dire que toutes les parties de notre corps seront mieux nourries et drainées.

Le premier niveau de Lu Jong dans la tradition de Tulku Lobsang Rimpoché est constitué de 21 mouvements simples et accessibles à tous. Il est possible très rapidement d'en apprendre la base pour une pratique autonome. Une pratique régulière de quelques minutes permet déjà de sortir de nos schémas de pensées habituels et d'obtenir de vrais changements dans notre vie au quotidien.

Cette tradition ancestrale millénaire d'une grande profondeur, liée au travail alchimique de la transformation des cinq éléments, permet une vraie transmutation de l'être. Nous pouvons dire que des mouvements simples et faciles sont nos alliés pour prendre soin de nous-même et cultiver la joie, le calme, la gratitude et la bienveillance... une belle pratique de pleine conscience et de transformation spirituelle.