

Tummo Meditation lernen

**ANLEITUNG
FÜR ANFÄNGER**



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

TUMMO MEDITATION LERNEN: ANLEITUNG FÜR ANFÄNGER

Möchtest Du Dein inneres Feuer spüren, das Dich sanft erwärmt und gegen Kälte schützt? Versuche Dich doch einmal in der **Tummo Meditation**, um Körper und Seele zu reinigen und negative Energien zu verbrennen. Die anregende Tummo Methode kommt ursprünglich aus Tibet und gehört bereits zu den fortgeschrittenen Meditationstechniken. Wir erklären Dir hier, wie Du auch als Anfänger Dein inneres Feuer entzünden kannst.

VASENATMUNG UND VISUALISIERUNGEN: SO FUNKTIONIERT TUMMO

Wir alle besitzen ein inneres Feuer, das wir aber leider häufig nicht nutzen. Bei der Tummo Meditation wird nun genau dieses Feuer entzündet. Das geschieht durch zwei konkrete Aspekte: einerseits durch die sogenannte Vasenatmung und andererseits durch konzentrierte Visualisierung.

Die **Vasenatmung** ist eine bewusste Atemtechnik, bei der der Atem gebündelt und beim Nabelchakra wie in einer Vase festgehalten wird. Der Nabel ist der Ausgangspunkt für das innere Feuer, das durch die entstehende Energie der Vasenatmung nun entfacht wird. Dadurch strahlt warmes Licht durch Deinen ganzen Körper und erzeugt wohlige Wärme.

Durch **Visualisierungen** kann diese Wärme dann noch verstärkt und länger gehalten werden. Zu diesem Zweck kannst Du Dir alles vorstellen, was mit Hitze zu tun hat.

Denk etwa an lodernde Flammen, die Deine Wirbelsäule hinaufkriechen. Es reicht allerdings auch schon, wenn Du Dich nur auf einen bestimmten Körperteil konzentrierst, um die Flammen dort zu halten. Du kannst auch negative Gedanken bündeln, die nach außen transportiert und dadurch verbrannt werden sollen.

All das klingt nun erst einmal ziemlich anspruchsvoll und tatsächlich ist die Tummo Meditation nicht für jeden geeignet, da sie schon ein gewisses Maß an Erfahrung im Meditieren erfordert. Daher kann die Tummo Meditation nicht von jedem sofort praktiziert werden.

*Gesundheit
ist unser
kostbarstes
gut*

Hier findest Du **eine Schritt-für-Schritt Anleitung, mit der Du auch als Meditationsneuling lernen kannst, Dein inneres Feuer zu nutzen.** Mit ein wenig Geduld und Ausdauer ist es gar nicht so schwer, bereits erste Resultate zu sehen. Also fang am besten gleich mit dem Üben an!

1 SETZ DICH BEQUEM HIN

Die Tummo Meditation erfordert einiges an Konzentration und sollte daher **am besten im Sitzen ausgeführt** werden. Setz Dich also als erstes aufrecht und bequem hin, vorzugsweise im Lotus- oder Schneidersitz und schließe Deine Augen.

2 STELL DIR KANÄLE VOR, DIE DURCH DEINEN KÖRPER GEHEN

Stell Dir nun vor, dass durch **Deinen Körper ein etwa 1 cm dicker Kanal von Deinem Damm bis zu Deinem Kopf reicht.** Denk Dir zudem zwei Seitenkanäle dazu, die links und rechts davon verlaufen. Alle diese Kanäle sind jedoch komplett hohl, so als wären sie leere Rohre.

3 DEIN KÖRPER IST VOLLKOMMEN LEER

Mal Dir aus, dass auch Dein ganzer Körper vollkommen leer und hohl ist. Wo sonst Deine Organe und Dein Innenleben sind, befindet sich nun nichts. Konzentriere Dich auf diesen leeren Raum in Dir. Du kannst ihn Dir auch wie einen leeren Luftballon vorstellen.

4 STELL DIR EINEN LICHTBALL VOR

Atme tief ein und fühle, wie Deine Atemenergie durch die zwei Seitenkanäle fließt und sich im zentralen Kanal bei Deinem Bauchnabel wieder verbindet. Stell Dir nun einen kleinen, aber sehr warmen Lichtball vor, der sich genau dort befindet, wo Dein Atem gebündelt wird. Dein Atem zündet diesen Feuerball an und macht ihn extrem heiß.

5 VERGRÖßERE DEN BALL

Konzentriere Dich darauf, den Ball mit immer mehr Energie anzureichern. Dazu kannst Du beispielsweise Deinen Beckenboden anspannen, um den Feuerball festzuhalten. Die Flammen werden dadurch immer größer und heißer. Beobachte, wie sich Dein Körper sanft erwärmt. Halte nun Deinen Atem bei diesem Ball für etwa 5-15 Sekunden.

6 LASS DIE ENERGIE LOS

Lass dann all den Atem und die Energie, die Du bei dem Feuerball gesammelt hast los. Fühle, wie er durch Deine Kanäle strömt und dabei alle Blockaden sprengt. Das Feuer reinigt Deine Chakren und Deinen ganzen Körper.

Alle negativen Gedanken werden vom Feuer verbrannt. Zurück bleibt nur angenehme Hitze, die Du bewusst spüren und in jene Teile Deines Körpers lenken kannst, die Heilung benötigen.

7 WIEDERHOLE DIE ÜBUNG EIN PAAR MAL

Anfangs solltest Du die Übung nur etwa 2-6 Minuten lang praktizieren. Wenn Du mit der Methode etwas vertrauter bist, kannst Du dann gerne auch länger meditieren. Je öfter Du diese Meditation übst, desto geschickter wirst Du darin, Deinen Körper gezielt zu erwärmen.

Um die Übung schwieriger zu gestalten, kannst Du versuchen, Deinen Atem langsam über einen längeren Zeitraum zu halten. Wenn Du noch einen Schritt weiter gehen willst, kannst Du Dir auch ein paar nasse Kleidungsstücke anziehen, und versuchen, Deinen Körper darin gezielt zu erwärmen.

Wichtig: Achte aber bitte unbedingt darauf, dass Du die Meditation auf keinen Fall ohne Führung in einer kalten Umgebung durchführst!

Je erfahrener Du mit der Tummo Meditation wirst, desto mehr wirst Du merken, wie Dein Körper und Geist davon profitieren und geheilt werden.



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT