



## Die vollständige Methode des tibetischen *Tummo*-Yoga

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Als ich 2001 im chinesisch-tibetischen Grenzgebiet in den Bergen unterwegs war, wurde unsere Reisegruppe von einem tibetischen Nomaden begleitet, der auch bei Schneereggen und einer Temperatur von 0 °C immer nur ein T-Shirt trug. Er schien eine unverwüstliche Kraft zu besitzen. Nach Angabe unseres amerikanischen Reiseleiters war er auch nie krank und er konnte sehr leicht in eine tiefe innere Stille eintauchen. Ich erfuhr, dass gerade die Nomaden Tibets von klein auf eine Praxis üben, die *Tummo* genannt wird, was „inneres Feuer“ bedeutet. Ich lernte *Tummo*, machte aber wohl den Fehler, es nur mit dieser erstaunlichen Kälteresistenz in Verbindung zu bringen, und da ich damals in der Wüste lebte, hatte ich dafür keinen besonderen Bedarf. Später fand ich zur *Tummo*-Praxis zurück und gewann im Laufe der Zeit eine tiefe Wertschätzung für das breite Spektrum der positiven Wirkungen dieser Methode.

*Tummo* ist eine Praxis der Aktivierung von Lebensenergie und Bewusstsein, die in Tibet entstand und Techniken aus Yoga und Taoismus mit Kältetraining vereint. In den letzten zehn Jahren wurde der Teilaspekt des Kältetrainings durch den „Iceman“ Wim Hof bekannt, der viele Kälte-Weltrekorde wie einen zweistündigen Aufenthalt in Eiswasser aufgestellt hat. Wim Hof hat sich entschieden, die nach ihm benannte Methode des Kältetrainings auf eine Basis-Atemtechnik zur Vermehrung von *Prana* zu beschränken. Er hat vielen Menschen seine Methode näherbringen und ihnen zu großen gesundheitlichen Vorteilen verhelfen können. Durch die Wim-Hof-Methode haben viele chronisch kranke Menschen einen erstaunlichen Schub an Lebensenergie erfahren können, so z. B. eine Gruppe von Menschen, die an Krebs oder multipler Sklerose erkrankt waren und mit Wim Hof den Kilimandscharo bestiegen. Sie wurden nicht alle von ihren Krankheiten geheilt, aber vor dem Üben der Wim-Hof-Methode waren sie lethargisch und fühlten sich permanent krank und eingeschränkt – und konnten jetzt noch einmal richtig durchstarten. Wim Hof hat viel geleistet, um Teilaspekte des *Tummo* zu vereinfachen, und er hat vielen Menschen damit einen großen Dienst erwiesen.

Das ursprüngliche *Tummo* enthält jedoch auch eine sehr kraftvolle energetische Meditation, die

feinstoffliche Energieblockaden löst und eine gute Vorbereitung auf tiefe innere Stille sein kann. Im Vergleich zu vielen Methoden der Yoga-Mediation, die ähnliche Effekte haben, ist Tummo-Meditation mit einem geringeren Zeitaufwand durchführbar. Die vollständige Methode des Tummo kann an einem Wochenende erlernt werden. *Tummo Sadhana* beinhaltet:

- Ausgleich der Sonne- und Mondkanäle und damit der *Yin*- und *Yang*-Energien im Körper
- Aktivierung des Zentralkanals für eine gesunde, sichere Aktivierung von *Kundalini*
- Basis-Atmung zur Vermehrung von *Prana* bzw. *Qi*
- eine spezielle Atmung zur Stärkung von *Prana* bzw. *Qi* in den Händen
- Anweisungen für sinnvolles Kältetraining zur Regeneration und Verbesserung des Immunsystems

**Das erste *Tummo Sadhana*-Seminar findet vom 19. bis 21. Oktober in Hamburg statt und wird von Andreas Stumm organisiert. Nähere Informationen unter:**

[www.blickpunkt-mensch.de/index.php/tummo](http://www.blickpunkt-mensch.de/index.php/tummo)

## **So viele Methoden, so wenig Zeit?**

Manchmal werde ich gefragt, was man denn nun am besten machen sollte: *Tummo*, *Siddha Inner Power* oder die Ausbildung zum bioelektrischen Gesundheitsberater mit dem Schwerpunkt Jing Qi-Kultivierung? Ich empfehle, diese Frage entspannt und aus der eigenen Intuition heraus zu beantworten. Alle Methoden der Energiekultivierung, die ich unterrichte, sind komprimiert, sodass man in kurzer Zeit viel damit bewirken kann. Dieses Kriterium ist mir in der Auswahl von Seminarinhalten sehr wichtig, weil ich die Lebenssituation so vieler Menschen mit den vielfältigen Anforderungen gut kenne.

Nicht zuletzt sollten Meditation, Energiekultivierung und Co. auch Freude machen und in innerer Leichtigkeit praktiziert werden, um das eigene Leben zu bereichern. Wenn *Tummo* gerade besonders attraktiv wird, ist das auch die richtige Methode, die man erlernen sollte, wenn es gerade *Siddha Inner Power* oder etwas anderes ist, dann ist das genau das Richtige. All diese Methoden beruhen auf einer Sicht auf den Menschen, die ihn eben nicht als ein Mangelwesen betrachtet, das eine Liste von Verbesserungsprojekten abarbeiten muss, sondern die das Potenzial des Menschen für Gesundheit und innere Harmonie sieht, die im Lauf der Zeit freudvoll erschlossen werden kann.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)