

## Tummo-Atmung / -Meditation

Besteht aus drei Hauptschritten. Schritt eins beinhaltet die Visualisierung eines Feuers, das im Inneren des Körpers brennt, Schritt zwei beinhaltet tiefe, schnelle Atemzüge in den Brustkorb und der letzte Schritt beinhaltet das Halten des Bauches mit Nasenatmung.

### Schritt 1: Visualisierung

Mache es dir in einer sitzenden Position bequem und leg die Hände auf den Bauchbereich. Beginne mit dem Ein- und Ausatmen und konzentriere dich auf den Bauch. Stell dir sich vor, der Körper sei ein hohler Ballon (Heissluftballon), in dessen Kern ein Feuer brennt. Dieses Feuer ist der Hauptfokus von Tummo.

### Schritt 2: Das Feuer entfachen

Sobald du dir ein Feuer im Bauch vorgestellt hast, beginne, schneller zu atmen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund mit gerundeten Lippen aus. Stell dir vor, wie du die Flammen mit jedem Atemzug anfachst und beobachte, wie sie größer und heißer werden. Lehne dich bei jedem Einatmen nach hinten und sammele die gesamte Luft in der Brust. Lehne dich dann beim Ausatmen durch den Mund nach vorne - mache fünf aufeinander folgende Atemzüge. Beim fünften Einatmen geh zu Schritt drei über.

### Schritt 3: Nasenatmung

Beim fünften Einatmen halte den Atem an und schlucke. Dadurch wird die Luft in den Bauch geleitet, was die Flammen anfacht und das Feuer noch heißer werden lässt. Spanne die unteren Bauchmuskeln an (spanne die Schließmuskeln an, die das Wasserlassen verhindern), während der fünften Einatmung schlucken. Halte diesen Atemzug im Bauch, bis du das Gefühl hast, dass du Sauerstoffmangel hast. Atme langsam durch den Mund aus. Wiederhole die Schritte zwei und drei.