

Was ist Kum Nye?

Das Tibetische Heilyoga Kum Nye (gesprochen: Kum Nje) ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem zur Entspannung, Anregung der psycho-physischen Energien und zur Lösung von Blockaden im Energiesystem. Es hat seine Wurzeln zum einen in dem tibetischen Yoga-System des Nying-thig tsa-lung (Yoga der feinstofflichen Energien), zum anderen in der medizinischen Tradition Tibets.



Kum Nye wurde von dem seit 1969 in den USA lebenden tibetischen Lama Tarthang Tulku Rinpoche im Westen eingeführt. Es verbindet auf einzigartige Weise ein in Jahrtausenden gewachsenes traditionelles buddhistisches Wissen um den Weg der Meditation und Geistesentwicklung mit wesentlichen Erkenntnissen, die in den modernen westlichen humanistischen und transpersonalen Methoden der Körpertherapien und Energiearbeit erst in den letzten Jahrzehnten entdeckt wurden.

Stilles Sitzen mit weicher Konzentration auf den natürlich fließenden Atem, sehr langsam und bewusst ausgeführte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten sowie die Rezitation von Mantras regen die subtilen Energien von Körper und Geist an, lösen sanft Blockaden im Energiefluss und führen zu einer gelassenen, in sich ruhenden Wachheit und Achtsamkeit. Die in der wachen Ruhe gesteigerte Bewusstheit ist die Grundlage für umfassende Erkenntnis der eigenen Situation. Dadurch ergeben sich neue Perspektiven, so dass das eigene Leben authentischer gestaltet werden kann.

Alle Übungen sind technisch sehr einfach und erfordern keine speziellen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Sie führen zu einer Zentrierung und der damit verbundenen Intensivierung des Einfühlungsvermögens, stärken die Achtsamkeit und aktivieren die Vitalkräfte. Das Ergebnis ist ein entspanntes In-Sich-Ruhen bei gleichzeitiger gelassener Wachheit, eine wache Gegenwärtigkeit, so dass die Wahrnehmung tiefer und weiter wird. Projektionen und vorgefasste Meinungen sind dadurch leichter erkennbar.

Die grundlegenden Meditations-, Atem- und Bewegungsübungen sowie Selbstmassagen mit Druckpunkten sind beschrieben in dem Buch von Tarthang Tulku, Selbstheilung durch Entspannung (in Deutschland nur antiquarisch erhältlich; englischsprachig lieferbar).

Was für die Menschen des östlichen Kulturkreises selbstverständlich ist, fällt uns unaufhörlich denkenden Menschen im Westen außerordentlich schwer. Ruhig zu sitzen, nichts zu tun und dabei auch nichts zu denken ist, so unglaublich es auch klingen mag, eine der schwersten Übungen überhaupt. Gleich einem Kreuzfeuer stürmen jede Sekunde Gedanken auf uns herein, die sich mit der Vergangenheit befassen, mit der Zukunft oder der Bewertung der Gegenwart. Kum Nye ist eine modifizierte und gekürzte Zusammenstellung aus mehreren hundert Übungen, die im tibetischen Buddhismus zur Vorbereitung auf eine tiefergehende Meditationspraxis dienen.

Die Sitzhaltung ist, wie sonst auch in der Meditation üblich, der Halbblotussitz oder, für den Ungeübten, auch der einfache Schneidersitz. Um die Gedankenvielfalt einzuschränken, erfolgt als nächstes die Konzentration auf die Atmung. Die geschieht in der Weise, dass man sich vorstellt, den Atem im ganzen Körper umherzuschicken, um dann mit ihm Verspannungen von innen heraus zu massieren. Der Atem soll in Gedanken durch die Muskeln des Körpers fließen und diese dabei in zunehmenden Maße entspannen. Weiter soll er von innen heraus den feinstofflichen Energiekörper, die Aura, massieren und so stärken.

Diese und ähnliche Übungen haben zum Ziel, ein inneres Gleichgewicht zwischen dem Körper, den Sinnen und den Emotionen herzustellen. Tarthang Tulku, der KumNye in den Westen brachte, schreibt dazu:

„Im allgemeinen lassen uns Emotionen unser Gleichgewicht verlieren. Wenn wir jedoch mit Hilfe der Übungen die Energie der Emotionen dazu benutzen, unser inneres Gleichgewicht aufrecht zu halten, statt es durch negative Einflüsse zu verlieren, dann können wir uns verbinden mit der gesamten Vitalität des Universums.“

Durch Entspannung erwecken wir Gefühle zum Leben, die sich dann ausweiten und verstärken, bis wir allmählich ein tiefes, alles durchdringendes Energiefeld wahrnehmen können, welches uns zu unendlicher Ruhe und Lebenskraft zugleich verhilft.“

Jede der Übungen, die entweder im Sitzen, Stehen, Knien oder Liegen vollzogen werden, spricht andere Körperpartien und damit andere emotionale Bereiche an. Die Übungen tragen klangvolle Namen wie beispielsweise „stärkende Gefühle anregen“ oder „Geist und Sinne ausgleichen“ oder ganz einfach „nichts als Glückseligkeit“. Die Übungen entspannen, machen wach und gelassen und ermöglichen es, in aller Ruhe den jetzigen IST-Zustand anzuschauen. In aller Regel kommen dabei nach und nach versunkene Emotionen zum Vorschein, die bislang unterdrückt worden sind.

Bei vielen Körperübungen werden Kopf, Arme oder Rumpf langsam in waagrechter, senkrechter oder kreisförmiger Richtung vor und zurück bewegt, meist drei- bis neunmal. Die langsame Behutsamkeit und Allmählichkeit sowie die Kontinuität der Bewegungen stellt einen Gegensatz zu der Art und Weise dar, wie wir normalerweise durch unser Leben von Termin zu Termin hetzen. Eingebunden in innere und äußere Zwänge, ständig darauf bedacht, etwas zu erreichen oder zu „vermeiden“, vollzieht sich unser Alltagsleben zumeist in wilden Bocksprüngen.

Im weiteren Verlauf dieses Textes möchte ich ihnen einige für den Alltag nützliche KumNye- Übungen vorstellen.

Stärke und innere Stabilität

Diese Übung ist ideal für Zeiten, in denen sie sich weich, schwach oder verletzlich fühlen, und dies unerwünscht ist. In einer Variation ist diese Übung auch auf einem Stuhl oder Sessel am Arbeitsplatz oder im Restaurant bei Verhandlungen, beim Warten im Vorzimmer von Ärzten und bei Vorstellungsterminen nützlich. Die Grundübung kann durch das Auflegen der Hände zum Übungsschluss variiert werden.

Position 1

(Das Bild ist beim Einarbeiten verrutscht und meine freundliche Webmasterin hatte gerade keine Zeit, also Entschuldigung für die luftige Position in der Erstausgabe dieser PDF.)



Sitzen sie mit überkreuzten Beinen auf einer geraden Fläche (Matte, Sessel, Stuhl) und pressen sie die Hände aneinander und vom Körper weg. Nehmen sie Hände in die Höhe des Bauchnabels. Pressen sie die Handflächen wie in Abbildung 2 aneinander, halten sie Ellbogen gestreckt und die Schultern entspannt.

Dann spreizen sie langsam, unter Beachtung einer entspannten Atmung, alle Finger voneinander und pressen nur die Ballen aneinander. Entspannen sie dabei die Bauchmuskulatur und atmen sie und praktizieren sie dies 3 Minuten.

Hier noch einmal die Handposition in vergrößerter Darstellung:



Nach 3 Minuten dieser Position spüren sie ausgehend von den Fingern einen erhöhten Wärmefluss.

Lassen sie ganz langsam den Druck nach. Entspannen sie erst einmal kurz die Hände und Schultern und beginnen sie diese Übung erneut. Diesmal üben sie 5 Minuten.

Nach den 5 Minuten der zweiten Runde lösen sie die Spannung. Legen sie die Handflächen über die Augenpartie, so dass kein Licht hindurchscheinen kann.

(Falls sie im Büro sitzen schließen sie kurz oder (wenn möglich länger) die Augen).

Die Augen sind dabei entspannt; es gibt nichts zu tun.

Welche Gefühle und Sinneswahrnehmungen tauchen auf?

Gibt es ein vermehrtes Licht oder Strömungsempfinden?

Lassen sie die Hände bis zu 10 Minuten auf dem Augenbereich.

Atmen sie ruhig und entspannt weiter.



**Nach 5 oder 10 Minuten können sie Hände sinken lassen.
Legen sie Hände auf die Knie und blicken sie sich langsam und
entspannt um.**

Was fühlen sie?

Hat sich im Innern ihrer Selbst etwas verändert?

Gibt es eine andere Wahrnehmung der Dinge, die sie sehen?



**Sie können die Hände, wenn sie mögen in Erweiterung der
Übung auch auf die Region am Zwerchfell, auf die Stirn oder
den Herz oder Genitalbereich legen, um die entsprechende
Region zu stärken.**

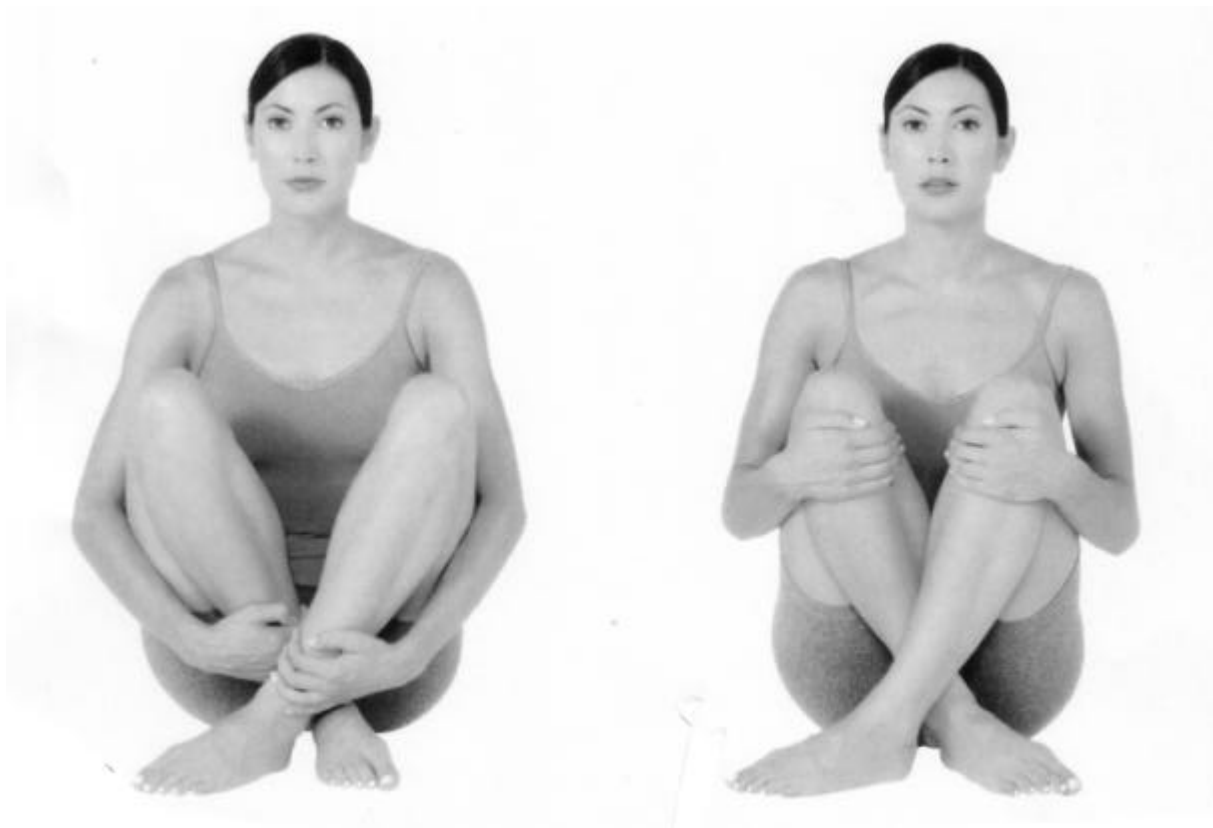
**Nach dieser ersten Übung möchte ich ihnen mit Hilfe von 2
energieorientierten Formen noch ein wenig mehr in Richtung
Energiearbeit nahe bringen und zum Abschluss des Textes noch
einen körperorientierten Part zeigen.**

**Die Vielfalt und Praktikabilität an allen möglichen Plätzen ist einer
der Vorteile von KumNye gegenüber den klassischen Yoga-
Formen, Tai Chi und Qi Gong, die im Cafe oder der Bahn sichtlich
Blicke auf sich lenken würden.**

Übung 2: Verwirrung klären

Setzen sie sich auf den Boden. Falls sie dies Übung an einem öffentlichen Ort oder bei der Arbeit praktizieren möchten, empfehle ich Ihnen eine breite Parkbank oder z.B. einen zugeklappten Toilettensitz.

Umfassen sie (wie in Abbildung 1) mit der rechten Hand den rechten Knöchel und mit der linken Hände den linken Knöchel. Die Füße sollten Bodenkontakt haben (ohne Mühe, keinen Vollkontakt erzwingen) und dem Körper so nahe wie möglich kommen.



Legen sie die Hände wie in Abbildung 2 ersichtlich unter die Kniescheiben, richten sie ihren Rücken gerade auf und nehmen sie Schultern ganz leicht zurück. Falls es möglich ist., lassen sie ihre Knie leicht den Brustbereich berühren. Atmen sie tief und entspannt. Ihr Blick ist entspannt geradeaus gerichtet.

Atmen sie entspannt und versuchen sie dabei, dem Bereich um den Nabel nachzuspüren.

Nach der ersten Minute lassen sie in der Spannung etwas nach und spüren sie nach.

Sitzen sie eine Weile in dieser Position und spüren sie in den Körper hinein.

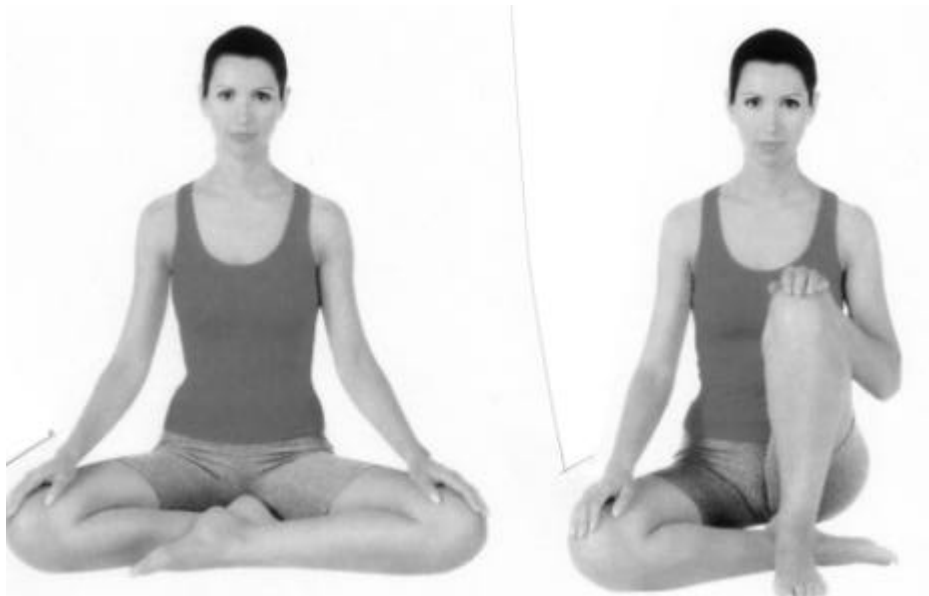
Wiederholen sie die Übung und vertauschen sie dabei die Position der Beine.

**Wiederholen sie die gesamte Übung 3 oder 9mal, und entspannen sie zwischen den Einheiten einige Minuten im Liegen oder bequemen Sitzen.
Reden sie nicht in dieser Zeit.**

Übung 3 Innere Spannung abbauen

Diese Übung eignet sich bei mentaler Verspanntheit und bei Kopfschmerzen durch Bildschirmarbeit und andere auf den Sehsinn ausgerichtetes Tun.

Wichtig ist die Entspannungsphase vor weiterem Tun nach der Übung einzuhalten, um damit zu Spüren, was an geistiger oder seelischer Verspanntheit sich am Schluss im Körper verfestigt hat.



Setzen sie sich auf den Boden, die Beine wie in Abbildung 1 leicht gekreuzt.

Das Linke Bein ist außen, das Rechte innen.

Bringen sie (wie in Abbildung 2) ihr linkes Knie nach oben und verankern sie vorsichtig die Ferse des linken Beines auf dem Knöchel des rechten Beines.

Versuchen sie den Fuß soweit zum Körper hin wie nur möglich zu bringen. Legen sie die Hände auf den Knien ab.

Atmen sie ruhig und tief, bevor sie mit den nächsten Teil der Übung fortfahren. Die ruhige und tiefe Atmung ist wesentlich für den Erfolg der Übung.



Ganz Langsam und vorsichtig drehen sie ihren Nacken nach hinten und links, so dass der rechte Arm sich streckt and der Kopf und der Nacken sich in einer Linie mit dem rechten Arm befinden. Lassen sie das rechte Knie dabei unten.

Halten sie die Diagonale Dehnung für 30 Sekunden, atmen sie langsam und durch Mund und Nase ein und aus.

Nach 30 Sekunden oder 1 Minute entlasen sie sich aus der Spannung. Spüren sie nach. Sitzen sie ruhig und spüren sie nach. Nach ein paar Minuten wiederholen sie die Übung mit den Beinen in der entgegengesetzten Position. Machen sie die gesamte Übung 3 oder 9 mal um Wirkung zu erzielen.

Übung 4 Magische Hände

Diese Übung ist eine Erinnerung daran, dass unser Körper nicht nur da ist, sondern dass er uns auch eine gewaltige Menge an Energie zur Verfügung stellen kann und uns von einem überaktiven Verstand erleichtern kann.

Diese Übung beenden sie anschließend mit einer Haltung, in der Die Hände langsam mit den Hüften und dem Becken Kontakt aufnehmen und dann die Hände und den Oberkörper, die Handflächen sich berührend, zum Erdboden hinzubewegen.

Aber jetzt beginnen wir.

Zuerst sind die Beine wieder leicht überkreuzt. Die Hände befinden sich auf den Knien.

Dann nehmen sie die Position wie auf dem ersten Foto ein. Heben und senken sie langsam und im Rhythmus des Atems die Handflächen nach oben und wieder nach unten. Seien sie langsam und bewusst. Lassen sie die Bewegungen kleiner und langsamer werden, bis sie für sie selbst kaum noch wahrnehmbar sind. Halten sie inne und spüren sie nach.

Was fühlen sie?

Wo ist Spannung im Körper?

Können sie ihr Rückgrat, ihre Schultern, ihren Nacken und ihren Becken fühlen?



Wenn sie keine Wärme- oder Hitzeentwicklung fühlen konnten, dann war diese Bewegung zu schnell. Spüren sie noch mal hinein und machen sie langsame, kaum fühlbare Bewegungen.

Fühlen sie eine Pulsation, ein Zittern, Wärme?

Die mittlere Darstellung zeigt die Fortsetzung dieser Übung. Wenn sie eine sensuelle Wahrnehmung in den Handflächen oder Fingern haben, ist es Zeit die Handflächen nach oben zu drehen.

Bringen sie die Handflächen langsam näher aneinander, bis sie fast zusammenzukommen. Spüren sie in die Hitze oder Wärme hinein.

Kurz bevor sich die Hände berühren, nehmen sie die Hände auseinander, bis diese weit voneinander entfernt sind. Nehmen sie die Energie oder das Zittern immer noch wahr?

Wiederholen sie die Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen mit den Händen 3 oder 9 mal.

Zum Schluss stützen sie die Ellbogen in die Seiten und schütteln sie die Hände nach Innen und Außen möglichst schnell und mit starker Aktion.

halten sie dabei den Rücken gerade, atmen sie in den Bauch and sorgen sie dafür, dass die Bewegung von den Schultern aus nach außen geht.

Wiederholen sie die 30 Sekunden bis 1 Minute lang. Spüren sie nach und atmen sie ruhig durch Mund und Nase.

Das gesamte Kum Nye System umfasst mit Abwandlungen ungefähr 600 Übungen, von denen viele auch in Alltagsituationen wie der Fahrt zur Arbeit, in Situationen des Wartens, bei vielleicht langweiligen Familienpflichtbesuchen oder beim Warten im Cafe oder Restaurant von außen kaum sichtbar, zu praktizieren sind.

Den tibetischen Mönchen in Zwangsarbeitslagern dienen sie wie Mudras zur unsichtbaren Ausübung der Meditationspraxis und sind Teil des umfassenden Wissen über die Wirkung von Energien im menschlichen Leben.

Kum Nye Übungen sind Teil der Körperarbeit- und Tantra-Gruppen des Institutes und der Abendgruppe.

Literaturempfehlungen:

**Tarhang Tulku Selbstheilung durch Entspannung
Heyne Verlag 1984**

Tarhang Tulku Tibetan Relaxation Dharma Publishing 2003



S.H. Tenzin Gyatso XIV.Dalai Lama, der sich für das tibetische Volk einsetzt und dessen Verdienste um den Frieden in der Welt unbestritten sind.

Mehr Informationen über die Realität Tibets gibt es unter www.tibet-initiative.de.