2013. 04. 18. - **Szingapúri kutatóknak most először sikerült hitelt érdemlően dokumentálni, hogy a szervezet maghőmérsékletét akaratlagosan növelni lehet.**

A tibeti szerzetesek által régóta alkalmazott speciális tumo jógatechnika teszi lehetővé, hogy gyakorlója a legnagyobb hidegben is vékony ruhában, egy helyben ülve tudjon órákon át kihűlés nélkül meditálni.

A PLOS ONE szakfolyóirat számolt be arról az egyedülálló kutatásról, amelynek során hitelt érdemlően sikerült igazolni, hogy valóban lehet tudatosan növelni a szervezet maghőmérsékletét. A speciális tibeti tumo jógatechnika birtokában a szerzetesek a vizsgálat során akaratlagosan képesek voltak szervezetük maghőmérsékletét megemelni.

A maghőmérséklet a szervezet belsejében mérhető hőmérsékletet jelenti. Bár általában a 37,7 Celsius-fokos maghőmérsékletet tartják ideálisnak - vagyis amelyen valamennyi testi funkció maximális hatékonysággal működik -, a valóságban ez az érték 35,6 és 37,8 Celsius-fok között mozog.

A tumo a tibeti jóga egyik gyakorlata, amelyről alkalmazói azt állítják, hogy segítségével uralni tudják szervezetük belső energiáit, többk között kontrollálni tudják maghőmérsékltükt.

A kutatók a tibeti szerzetesek speciális szabadtéri szertartásán elektroenkefalográfiás (EEG) eljárással és hőmérsékletméréssel kísérték figyelemmel a jógikat, és azt tapasztalták, hogy a tumo segítségével szervezetük maghőmérséklete akár 38,3 Celsius-fokra is felment. Ezután a méréseket megismételték egy, a tumo-technikát alkalmazó, külföldiekből álló kontrollcsoporton is, és náluk is tapasztaltak - igaz szerényebb mértékű - testhőmérséklet-emelkedést.

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a meditációs gyakorlatok laikusoknál is működnek, akik a speciális légzéstechnika és koncentráció segítségével szabályozni tudják testhőmérsékletüket. A tumo elsajátítói ezáltal birtokába kerülhetnek annak a képességnek, hogy szervezetüket hidegben is megfelelően "működtessék" - mondta el a kutatás vezetője.

Szándékos belázasodás

A szervezet maghőmérsékletének emelkedését előidéző tumo meditáció két alappillére a speciális (szakaszos) légzés, és a koncentrált vizualizáció: a szakaszos légzés indítja be a hőtermelést, míg a vizualizáció a hővesztés mérséklésében segít. Utóbbi legtöbbször annyit jelent, hogy a résztvevők a gerincoszlop mentén elhelyezkedő lángnyelveket képzelnek maguk elé, és szorosan koncentrálnak erre a képre. A két technika együttes alkalmazásával érhető el a közepesen magas láznak megfelelő testhőmérséklet.

Korábbi kutatásoknak már sikerült a tumo jógatechnika testhőmérséklet-emelő hatását igazolni, de akkor csak a kéz- és lábujjakon tudták a növekedést mérni. A kutatás vezetője szerint a bárki által elsajátítható technika bizonyos keretek között lehetővé teszi a testhőmérséklet akaratlagos növelését, amely erősíti a koncentrációt és energikusabbá tehet.