



## Die Einübung einer Lotushaltung für die sitzende Meditation

Die Lotus-Haltung wird sowohl in Yoga als auch in anderen Meditationsschulen (Vipassana, Zen) als die wichtigste Meditationshaltung beschrieben, der wahre Wunderwirkungen nachgesagt werden. Sie soll unter anderem den Geist wach und beweglich halten, sorgt für Heilung verschiedener Versteifungen und für inneren Frieden.

Leider ist diese wunderbare Haltung für einen in Yoga ungeübten Europäer schwer einzunehmen und daher nicht grundsätzlich und nicht jedem zu empfehlen. Sollte der Leser aber zu den Menschen gehören, deren Weg zu dieser Haltung ein nicht unüberwindliches Hindernis darstellt, können die angegebenen Übungen und Asanas helfen, einer mühelosen und festen Lotushaltung näherzukommen.

Das nachfolgende PDF-Dokument beschreibt mit Hilfe einer Systematisierung eine Vorgehensweise, die mit Hilfe von Yoga-Asanas das Einnehmen einer der möglichen Lotus-Haltungen fördert, möglich macht und zu verbessern verspricht. Der PDF ist 19 DIN-A4-Seiten lang und wird daher nicht als Text, sondern als Download angeboten.

Download: [Die Einübung der Lotus-Haltung für die Meditation \(50 Downloads\)](#)

Letztes Update: 01.06.2019