

Die Vervollkommnung von Padmasana (Lotussitz)



Die Lotus-Haltung ist in der Tradition der östlichen Weisheitslehren die angesagte Sitzhaltung für die Meditation.

Wenn wir aber in der Lage sind, diese anspruchsvolle Haltung einzunehmen, heißt das nicht auch, dass sie bequem und sicher für längere Zeit gehalten werden kann. Diese Reihe dient für alle Übenden, die diese Haltung bereits einnehmen können, zur Vorbereitung der Meditations-Zeit. Sie soll, wird sie täglich geübt, die Sitzhaltung Lotus fest, alltagstauglich und mühelos gestalten helfen.

Die Arbeit wird als Download im PDF-Format angeboten, da die Datei sehr groß ist und viele Abbildungen enthält. Sie ist etwa 230 kB groß und im Querformat gehalten:

Download: