



Die Vervollkommnung der Lotus-Sitz-Haltung für die Meditation

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

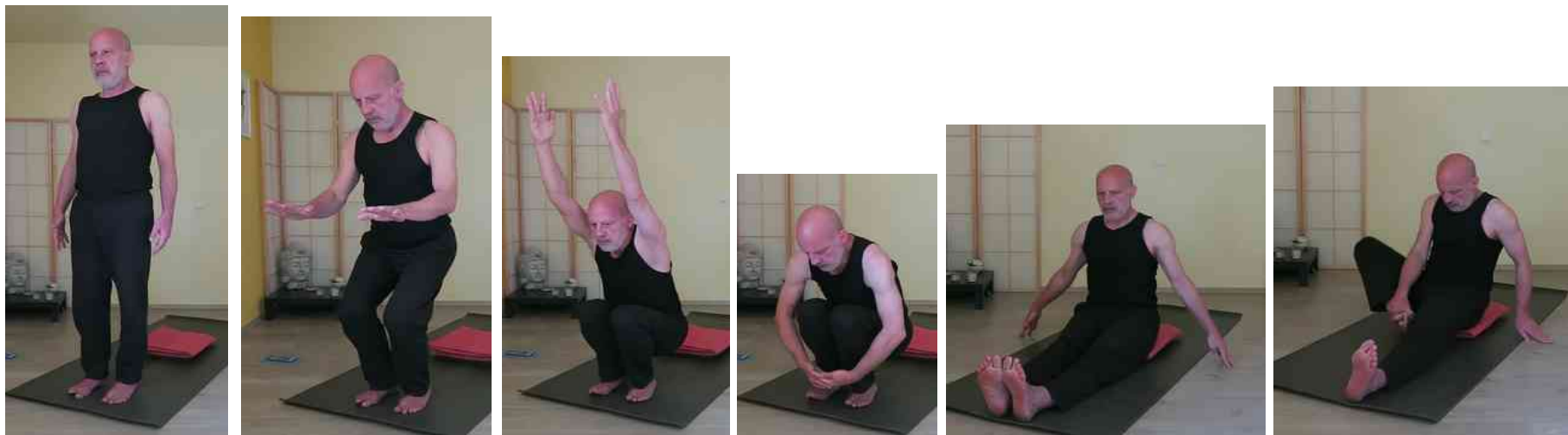
Wenn wir aber in der Lage sind, diese anspruchsvolle Haltung einzunehmen, heißt das nicht auch, das sie bequem und sicher für längere Zeit gehalten werden kann. Dies Reihe dient für alle Übenden, die diese Haltung bereits einnehmen können, zur Vorbereitung der Meditations-Zeit. Sie soll, wird sie täglich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

Anmerkungen

Die Haltung des Lotus in ihrer vollen Ausformung, d.h. die Fußspanne liegen auf dem etwas ausgedrehten Oberschenkel der anderen Beinseite, so das die Zehenspitzen fast die Außenseiten erreichen und die Knie voll abgelegt werden können, bringt große Spannung in die Knie, die Leisten und Hüften sowie die gesamte untere Rumpfmuskulatur. Zur Vereinfachung habe ich für das Gesäß eine Erhöhung (Platte und Decke, zusammen etwa die Größe von DIN A4 und 5 cm hoch) verwendet, die so verwendet wird, das das aufrechte Sitzen auf den vorderen schmalen Kante stattfinden kann. So bleibt beim nach hinten ablegen das Gesäß immer noch auf der Erhöhung liegen.

In den Haltungen gibt es weder etwas zu ziehen noch anzuspannen. Der Übende ist angehalten, so locker wie nur möglich zu bleiben. Der Atem bleibt flach und die Bauchdecke selbst wird in keiner Haltung eingesetzt.

Eine Beschreibung des Lotus, seine Einrichtung für die Meditation und seine Stärken und Schwächen werden in Kürze (2020) in einer anderen Arbeit behandelt.



1. Aus dem Stehen heraus beginnt die Reihe mit der Pferd-Haltung. Diese wird, wie alle nachfolgenden Übungen auch, jeweils eine Minute lang gehalten.
2. Aus der Pferd-Haltung geht es weiter hinab in die Hocke, wobei die Arme zunächst ausgestreckt gehalten werden, aber innerhalb der einminütigen Haltezeit langsam sich absenken dürfen, soweit das Gleichgewicht das zulässt.
3. Die nächste Haltung ist der aufrechte Sitz (Dandasana), der ebenfalls eine Minute lang gesessen wird.
4. Dann beginnen wir mit dem rechten Bein, uns in der halbe Vorwärtsbeuge (VWB)...



... einzufinden, in der wir uns so weit das locker geht nach vorne beugen.

5. Die nächste Haltung ist ein aufrechter Sitz in der Beinhaltung der halben VWB, in dem wir uns gegen das ausgestreckte Bein nach links drehen.

6. Weiter geht es mit der VWB über diese Haltung und das immer noch gestreckte linke Bein, wobei die Arme schulterbreit geöffnet und der Kopf leicht angehoben bleiben.

7. In dem wir uns dann aufrichten, den linken Arm am linken Fuß innen vorbei nach vorne strecken und den Körper etwas aufdrehen, bringen wir den rechten Arm über den Kopf, um den linken Fuß am Außenriss zu fassen.



8. Dann beginnen wir mit dem linken Bein, uns in der halbe VWB einzufinden, in der wir uns so weit das locker geht nach vorne beugen.
9. Die nächste Haltung ist ein aufrechter Sitz in der Beinhaltung der halben VWB, in dem wir uns gegen das ausgestreckte Bein nach rechts drehen.
10. Weiter geht es mit der VWB über diese Haltung und das immer noch gestreckte rechte Bein, wobei die Arme schulterbreit geöffnet und der Kopf leicht angehoben bleiben.
11. In dem wir uns dann aufrichten, den rechten Arm am rechten Fuß innen vorbei nach vorne strecken und den Körper etwas aufdrehen, bringen wir den linken Arm über den Kopf, um den rechten Fuß am Außenriss zu fassen.

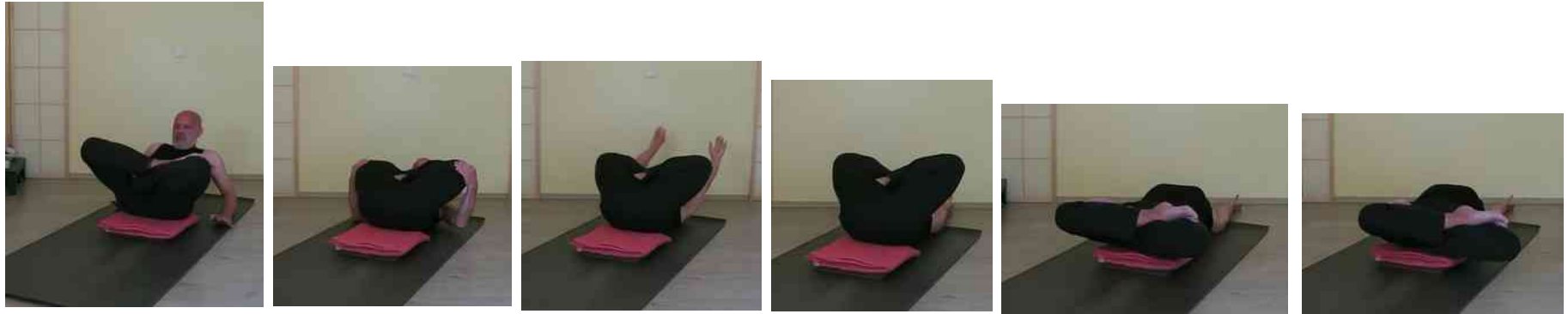


12. Nach dem Aufrichten bringen wir den linken Fuß in die Haltung des halben Lotus, richten uns etwas ein und beugen uns entspannt nach vorne. Die VWB bleibt eine Minute lang aktiv, wobei der Kopf aufgerichtet gehalten wird.

13. Nach dem Aufrichten beugen wir jetzt das rechte Bein so, das die Ferse vor dem linken Knie zu liegen kommt. Dann beugen wir uns locker nach vorne und bleiben dort eine Minute lang.

14. Nach dem Aufrichten können wir dann den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel heben, womit der erste Lotus gefaltet ist. Wir bleiben eine Minute lang aufrecht sitzen und öffnen dabei den Brustkorb.

15. Dann beugen wir uns über den Lotus nach vorne.



16. Nach erneutem Aufrichten beugen wir den Oberkörper nach hinten und ziehen den gefalteten Lotus zum Brustbein hin an. Nach wenigen Sekunden werden die Arme über den Kopf ausgestreckt.

17. Dann bewegt sich der gefaltete Lotus nach vorne und versucht, dem Boden so nahe zu kommen wie möglich. Dabei ist es ratsam, die Beine kurz nach rechts und nach links zu bewegen, um Hüfte und Leisten zu lockern...



... Die Haltung bleibt dann eine Minute lang ruhig und ohne Druck hängend.

18. Dann wird der Lotus geöffnet und die Beine werden senkrecht nach oben ausgestreckt. Wir bleiben eine Minute lang in der Haltung.

19. Mit Hilfe eines Beinschwungs richten wir uns zum Sitzen auf und falten das rechte Bein in den halben Lotus. richten uns etwas ein und beugen uns entspannt nach vorne. Die VWB bleibt eine Minute lang aktiv, wobei der Kopf aufgerichtet gehalten wird.

20. Nach dem Aufrichten beugen wir jetzt das linke Bein so, das die Ferse vor dem rechten Knie zu liegen kommt. Dann beugen wir uns locker nach vorne und bleiben dort eine Minute lang.



21. Nach dem Aufrichten können wir dann den linken Fuß auf den linken Oberschenkel heben, womit der zweite Lotus gefaltet ist. Wir bleiben eine Minute lang aufrecht sitzen und öffnen dabei den Brustkorb.
22. Dann beugen wir uns über den Lotus nach vorne.
23. Nach erneutem Aufrichten beugen wir den Oberkörper nach hinten und ziehen den gefalteten Lotus zum Brustbein hin an. Nach wenigen Sekunden werden die Arme über den Kopf ausgestreckt.



24. Dann bewegt sich der gefaltete Lotus nach vorne und versucht, dem Boden so nahe zu kommen wie möglich. Dabei ist es ratsam, die Beine kurz nach rechts und nach links zu bewegen, um Hüfte und Leisten zu lockern...

25. Dann wird der Lotus geöffnet und die Beine werden zunächst senkrecht nach oben ausgestreckt, um sich dann bis Handbreit über dem Boden abzusenken. Die Haltung wird eine Minute lang gehalten.

26. Dann legen wir die Beine ab und bleiben eine Minute lang ausgestreckt liegen.



27. Mit einem Beinschwung richten wir uns auf zum Sitzen, legen die Hände in Namaste und grüßen den Helden in uns, der diese Übungen in großer Achtsamkeit durchgeführt hat mit großer Demut.

Nach 28 Minuten ist die Übungsreihe zu Ende und die Meditation kann beginnen. Die Beine sind jetzt gut vorbereitet für eine längere Sitzperiode.