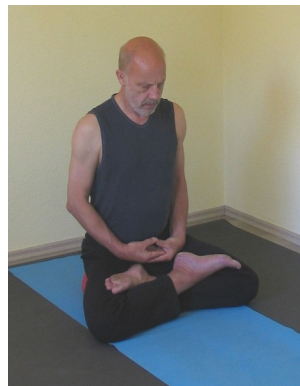


Die Einübung einer Lotushaltung für die sitzende Meditation

Die Lotushaltung 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 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. Wir unterscheiden für diese Sitzhaltung drei unterschiedliche Stufen, den Viertellotus, den halben Lotus und den vollen Lotus. In den nachstehenden Bildern werden jeweils eine der möglichen zwei Formen jeder Art abgebildet. Die zwei Formen unterscheiden sich darin, welches Bein zuerst eingefaltet, auf den Oberschenkel gelegt oder einfach nur oben gefaltet ist. Alle Formen sitzen mit einer runden Sitzauflage (Kissen) von 10-15 Zentimeter dicke, um das Gefälle zwischen Hüfte und Beinen/Knie auf einem energetischen Optimum zu halten.



Drei Varianten (viertel, halber und voller Lotus)

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Unterscheidung der Haltungen:

Beim Viertel-Lotus liegt ein Fuß auf dem Unterschenkel des anderen Beines, welches unter das obere Bein eingeschlagen liegt. Beim Halb-Lotus liegt ein Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beines, welches ebenfalls unter das obere Bein eingeschlagen liegt. Beim Voll-Lotus liegen beide Füße mit dem Spann nach unten auf dem Oberschenkel des anderen Beines.

WICHTIG: Grundsätzlich ist zum Sitzen (Zazen) in einer Lotushaltung anzumerken, dass diese Haltung immer eine gewisse Einseitigkeit besitzt, da entweder ein Bein oben oder unten eingefaltet ist oder ein Bein enger gefaltet werden muss. Es ist daher unumgänglich, beide Formen (linkes/rechtes Bein unten/zuerst falten) zu üben und bei längeren Sitzperioden diese wechselnd zu verwenden. Die zum Einnehmen notwendigen Öffnungen und Dehnungen betreffen sowohl die Knie als auch die Hüfte. Beide sind sehr empfindlich, leicht verletzbar und daher sind die Übungen/Haltungen immer mit viel Gefühl und Maß zu verwenden. Weiterhin sind Hüfte und Fußgelenke betroffen, die ebenfalls zu einer konstruktiven Beweglichkeit gestaltet werden müssen. Ein guter Indikator beim Üben ist das Schmerzempfinden: Ein maßvoller Öffnungs-/Dehnungsschmerz ist dumpf und großflächig, ein schnell zu einer Verletzung führender Öffnungs-/Dehnungsschmerz ist hell und deutlich definierbar. Ich bitte daher inständig darum, dieses Maß anzuwenden und auch einzuhalten.

Für das Üben, Öffnen und Dehnen werde ich fünf Stufen vorgeben, die die sich in der durch eine Eingangsübung definieren und von jedem Übenden ehrlich und wahrheitsgemäß für sich selbst beantwortet werden sollte. Die darauf folgenden Übungen sind aus meiner Sicht die bestmögliche Vorbereitung zur Einnahme und Entwicklung einer stabilen, festen und mühelosen Lotushaltung. Erst wenn die nächste Stufe erreicht ist (Anfangshaltung ist mühelos einnehmbar), sollte auf die Übungen der nächst höheren Stufe umgestellt werden. Weiterhin würde ich dazu raten, einmal die Woche die gesamte Übungsreihe abwärts von der Ausgangsstufe durchzuarbeiten. Die fünf Stufen sind:

1. Der volle Lotus ist bequem, mühelos und über längere Zeit ohne Probleme zu halten.
2. Der halbe Lotus ist leicht einnehmbar, der volle Lotus jedoch fühlt sich aber weder mühelos noch bequem an. Zwar ist die Haltung im Großen und Ganzen korrekt, aber bereits kurzes Verweilen erzeugt Unbehagen oder führt zum Einschlafen eines oder beider Beine.
3. Der halbe Lotus ist einnehmbar, aber hochgradig unbequem (hoch abstehendes Knie des oberen Beines, Druck in der Hüfte, Druck in den Knieinnenseiten, Rücken kann nur mühsam aufgerichtet werden, die Füße erzeugen Schmerz in der Oberschenkelmuskulatur, die Fußgelenke sind schmerzhaft abgeknickt).
4. Der Viertellotus ist mühelos möglich, der halbe Lotus jedoch bereitet Probleme (hoch abstehendes Knie des oberen Beines, Druck in der Hüfte, Druck in der Knieinnenseite, Rücken kann nur kraftvoll aufgerichtet werden).
5. Die Haltung des Viertellotus bereitet noch Probleme (hohe Knie auf beiden Seiten, schmerzhaft bei längerem Sitzen -länger als 10 Minuten-, Rücken kann nicht aufgerichtet werden, ...).

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Grundsätzlich ist das Üben aller Positionen ab der jeweils ehrlich festgestellten Stufe ab der jeweils höchste Übungsnummer abwärts möglich und hilfreich. Ich empfehle diese Übungen zumindest einmal pro Woche komplett zu arbeiten. Die Positionen der höheren Stufen empfehle ich nicht in jedem Fall, da sie einerseits schnell falsch ausgeführt werden und sie andererseits schnell zu einer Überreizung führen können, die dann dem schnellen Voranschreiten weitere Steine in den Weg legen. Diese sollten immer erst mit einem Yogalehrer zusammen eingeübt werden. Die Übungen auf der jeweiligen Stufe sind für das Voranschreiten ein notwendiges Mindestmaß, das zumindest dreimal wöchentlich, besser aber täglich zu absolvieren ist. Ich empfehle die Übungen nach dem täglichen Zazen zu arbeiten.

Weiterhin empfehle ich die Aufnahme von zwei Atemübungen, die dazu in der Lage sind, den Atem tief hinunter ins Hara zu führen und somit das Sitzen im Lotus-Zazen zu unterstützen. Geeignet sind dazu die Wechselatmung in einer angepassten Form sowie der unterbrochene Atemzyklus. Dazu sind am Ende der Übungsbeschreibungen Asana diese beiden Pranayama-Übungen als Anhang angefügt.

Es muss nicht näher darauf eingegangen werden, dass die beschriebenen Übungen auch in der Summe kein vollständiges Yoga-Übungsprogramm sein können. Hierzu fehlen so wichtige Übungsarten wie das Sonnengebet, die Umkehrhaltungen, die Rückbeugen und Übungen für den Bereich Schulter, Hals und Nacken. Hierfür muss ich darum bitten, mit einem Yogalehrer die Einbindungsmöglichkeiten in die zu übende Reihe zu besprechen.

Empfehlung

Einmal pro Woche die gesamte Übungsreihe abwärts der gewählten Stufe (Bei Stufe 3 sind das die Übungen 1-15).

Täglich, aber mindestens dreimal pro Woche die Übungen der gewählten Stufe (Bei Stufe 3 sind das die Übungen 11-15), am Besten jeweils nach dem täglichen Sitzen.

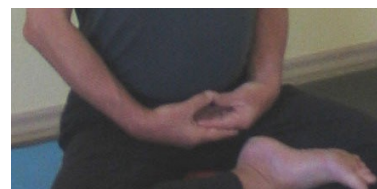
1. Der bequeme und mühelos eingenommene Lotus

Grundbedingung:

Die Haltung kann leicht und locker eingenommen werden und ist über einen längeren Zeitraum bei regelmäßigem Wechsel der Seiten bequem zu halten.

Beschreibung der Haltung:

Der Übende sitzt auf der Vorderseite der Unterlage fest auf dem untergelegten Kissen. Dann wird ein Bein seitlich gebeugt, abgewinkelt und über das andere, ebenfalls seitlich gebeugte und abgewinkelte Bein derart bewegt, das der Fußspann der einen Seite auf dem Oberschenkel der anderen Seite zu liegen kommt. Indem das Knie der so platzierten Seite sich absenkt, kann dann der Fuß der anderen Seite gefasst, über das Knie gezogen und auf dem noch freien Oberschenkel platziert werden. Jetzt richtet sich der Übende zunächst der neuen Haltung etwas ein. Dazu kann er versuchen, die Knie etwas zusammenzuschieben (A1), selbige wieder zu öffnen und sich dann im Schritt etwas, nach unten fallend, einzuengen (A2), was ein Lehnen aus dem Becken heraus nach vorne bewirkt, welches ebenfalls gleich wieder weitestgehend gelöst wird. Die Bewegung nach vorne, die durch den unteren Rücken willentlich gestützt werden kann (A3), entwickelt im Bauchraum eine innere Spannung, die die Bauchdecke beim Ausatmen in die Tiefe (Hara, Unterbauch) führt und sich nicht mehr zurückziehen lässt. Somit bewirkt eine Einrichtung auf dieser Weise die Möglichkeit, lang und tief ein- und auszuatmen. Weiterhin werden die Spannungen im Brustkorb durch zwei-drei Atemzüge bewusst gemacht und diese wird, wenn möglich, weitestgehend reduziert. Der Kopf krönt die Haltung. Er wird so platziert, das Hals und Nacken nur noch wenig bis keine Haltearbeit leisten müssen. Dazu ist es notwendig, das Kinn etwas zurückzuziehen (A4, Jalandharabandha), was ebenfalls zu einer leichten Aufrichtung führt. Die vier Einrichtungen (A1, A2, A3, A4), allesamt Helfer beim Tragen der Haltung, werden für das lange Sitzen in einer sehr feinen Form (Tonus) als beständige Einträge dauerhaft eingesetzt, was mit etwas Übung und bereits nach kurzer Zeit relativ mühelos gelingt. Meine Empfehlung für die Haltung der Arme und Hände im Lotus-Zazen ist das Soto-Mudra. Dazu ist es ratsam, sich eine Unterlage für die Hände zu schaffen, da sonst die Arme nicht entspannt gehalten werden können. Die Ellenbogen sind dabei nur leicht am Körper angelehnt und werden als frei hängend wahrgenommen. Die Konstruktion der Arme erzeugt eine Form, in der die Aufrichtung der WS¹ und die Ausprägung der Vorwärtsneigung in der Haltung gut wahrgenommen werden können.



Die Lotushaltung mühelos und fest zu sitzen erfordert ein anhaltendes und regelmäßiges gymnastisches Training. Dazu sind die Öffnungsfähigkeit der Knie und der Hüfte immer wieder einmal unter Beweis zu stellen und auch fortschreitend zu verbessern. Weiterhin sind kräftigende Übungen erforderlich, um den Halt und die Festigkeit sowie die

1 WS: Wirbelsäule

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Leistungsfähigkeit der beteiligten Gelenke sicherzustellen. Dazu werden neben der Lotushaltung selbst die nachfolgende Übungen empfohlen:

25. VWB² über dem Schmetterling:

Hierzu werden die Füße vor dem Körper zusammengelegt und eng an den Schritt herangezogen. Nach dem Aufrichten der WS wird sich aus der Beckenkipfung heraus nach vorne gebeugt, wobei der Kopf von der Bewegungsrichtung her erst vor den Füßen den Boden berühren sollte, was einen gerade gehaltenen Rücken voraussetzt. Die Haltung wird von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang gehalten. In allen VWB (auch in allen nachfolgenden Übungen) werden die Arme und Hände nur zum Stützen, nicht aber zum Ziehen verwendet. Der kräftigende Effekt entsteht dann, wenn der untere Rücken in die Beuge drängt, der obere Rücken jedoch sich etwas widerstrebend verhält.



24. Die sitzende VWB leicht gegrätscht:

Sitzend auf dem Boden werden die Beine etwa 80 Zentimeter weit geöffnet. Nachdem die Zehenballen etwas nach vorne ausgestreckt sind erfolgt eine VWB mit geradem Rücken. Die Haltung wird von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang gehalten. Der kräftigende Effekt entsteht dann, wenn der untere Rücken in die Beuge drängt, der obere Rücken jedoch sich etwas widerstrebend und streckend verhält.



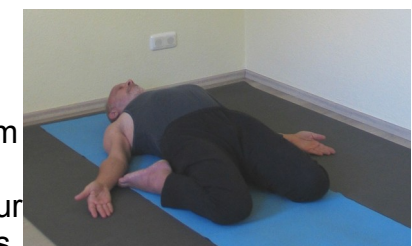
23. Die sitzende VWB voll gegrätscht:

Sitzend auf dem Boden werden die Beine so weit wie bequem möglich geöffnet. Nachdem die Zehenballen etwas nach vorne ausgestreckt sind erfolgt eine VWB mit geradem Rücken. Die Haltung wird von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang gehalten. Der kräftigende Effekt entsteht dann, wenn der untere Rücken in die Beuge drängt, der obere Rücken jedoch sich etwas widerstrebend und streckend verhält.



22. Die Rückenlage mit voll eingebeugten Knien:

Aus dem Fersensitz heraus werden die Füße soweit geöffnet, das man sich zwischen die Füße auf den Boden setzen kann. Zum Beginn der Übungen kann eine gefaltete Decke unter dem Gesäß hilfreich sein. Dann erfolgt in langsamen Schritten eine RWB³ zunächst auf die Ellenbogen gestützt, dann weiter bis zur flachen Rückenlage. Die Haltung wird von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang. Das Herauskommen erfolgt über eine Drehung in die Seitenlage.

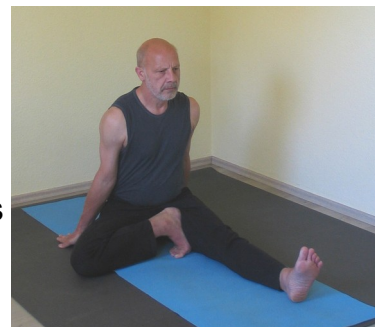


2 VWB: Vorwärts beugende Bewegung

3 RWB: Rückbeugeende Bewegung

21. Die sitzende halbe VWB auf den Zehenballen:

In sitzender Haltung wird ein Bein eingebeugt und mit dem Fuß am anderen Oberschenkel seitlich abgelegt. Dann wird er Zehenballen des eingebeugten Beines auf dem Boden aufgesetzt. Zum Beginn der Übungen kann eine gefaltete Decke unter dem Gesäß hilfreich sein. Durch nach Vorne-Rutschen des gesamten Körpers wird der Fuß langsam aufgerichtet (Ferse nach oben, Zehenballen nach unten). Die Arme und Hände halten dabei den Körper im Lot oder helfen, indem sie Gewicht vom Fuß abziehen. Die Haltung wird auf jeder Seite von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang gehalten.



2. Der halbe Lotus ist leicht einnehmbar, der volle Lotus jedoch fühlt sich aber weder mühelos noch bequem an

Grundbedingungen und Beobachtungen:

Der halbe Lotus (Bild) ist bequem und leicht einnehmbar und auch für längere Sitzperioden zu halten. Der volle Lotus ist ebenfalls leicht einnehmbar, kann aber noch nicht lange (mehr als 5 Minuten) bequem und mühelos gehalten werden. Die Haltung erzeugt spürbare Spannungen. Das Knie des oberen Beines erreicht oft nicht mühelos die Unterlage. Eines oder beide Beine neigen zum Einschlafen.



Beschreibung der Haltung des halben Lotus:

Der Übende sitzt auf der Vorderseite der Unterlage fest auf dem untergelegten Kissen. Dann wird ein Bein seitlich gebeugt, abgewinkelt und über das andere, vor dem Körper eng abgelegte derart bewegt, das der Fußspann auf dem Oberschenkel der anderen Seite zu liegen kommt. Dann wird das Knie abgesenkt. Jetzt richtet sich der Übende zunächst der neuen Haltung etwas ein. Dazu kann er versuchen, das obere Knie etwas nach innen zuschieben (B1), sich wieder leicht zu öffnen und dann im Schritt etwas, nach unten fallend, einzuengen (B2), was ein Lehnen aus dem Becken heraus nach vorne bewirkt, welches ebenfalls gleich wieder weitestgehend gelöst wird. Die Bewegung nach vorne, die durch den unteren Rücken willentlich gestützt werden kann (B3), entwickelt im Bauchraum eine innere Spannung, die die Bauchdecke beim Ausatmen in die Tiefe bringt (Hara, Unterbauch) und sich nicht mehr zurückziehen lässt. Somit bewirkt eine Einrichtung auf dieser Weise die Möglichkeit, lang und tief ein- und auszuatmen. Weiterhin werden die Spannungen im Brustkorb durch zwei-drei Atemzüge bewusst gemacht und wenn möglich weitestgehend reduziert. Der Kopf krönt die Haltung. Er wird so platziert, das Hals und Nacken nur noch wenig bis keine Haltearbeit leisten müssen. Dazu ist es notwendig, das Kinn etwas zurückzuziehen (B4, Jalandharabandha), was ebenfalls zu einer leichten Aufrichtung führt. Die vier Einrichtungen (B1, B2, B3, B4), allesamt Helfer beim Tragen der Haltung, werden für das lange Sitzen in einer sehr feinen Form (Tonus) als beständige Einträge dauerhaft eingesetzt, was mit etwas Übung und bereits nach kurzer Zeit relativ mühelos gelingt. Meine Empfehlung für die Haltung der Arme und Hände im Lotus-Zazen ist das Soto-Mudra. Dazu ist es ratsam, sich eine Unterlage für die Hände zu schaffen, da

Die Einübung des Lotus für die Meditation

sonst die Arme nicht entspannt gehalten werden können. Die Ellenbogen sind dabei nur leicht am Körper angelehnt und werden als frei hängend wahrgenommen. Die Konstruktion der Arme erzeugt eine Form, in der die Aufrichtung der WS⁴ und die Ausprägung der Vorwärtsneigung in der Haltung gut wahrgenommen werden können.

Alle Übungen, Intensionen und Einrichtungen sollten sehr vorsichtig und aufmerksam gehandhabt werden. Um die Lotushaltung bequem und mühelos zu bekommen sind weiterhin die nachfolgenden Übungen zu empfehlen. Sie arbeiten genau in die Problemzonen hinein, die wie oben beschrieben beobachtet werden können:

20. Die stehende VWB an der Wand:

Vor der Wand in der VWB stehend gehen wir mit leicht gesenktem Kopf mit den Füßen langsam in Richtung Wand, bis der Hinterkopf die Wand berührt. Dann senken wir den Kopf bis auf das Brustbein ab und lassen uns gegen die Wand fallen, so dass beide Schulterblätter die Wand berühren. Dann lösen wir den Kopf vom Brustbein, lassen ihn einfach hängen und bleiben gegen die Wand gelehnt, solange es uns gefällt (2-5 Minuten oder mehr). Durch leichtes Drücken des Kopfes gegen die Wand und dem Abrutschen der Schultern Richtung Füße kann die Haltung vertieft werden. Die Haltung führt ohne Muskelanspannung zu einer Verbesserung der VWB, indem die hintere Beinmuskulatur sowie der untere Rücken geöffnet wird.



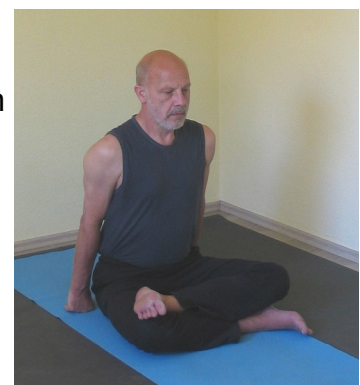
19. Öffnung und Lockerung der vorderen Oberschenkelmuskulatur:

Aus der Krieger-Grundhaltung legen wir das hintere Bein am Boden ab, lehnen uns weit nach vorne, winkeln das hintere Bein abgelegt lassend soweit wie möglich an und greifen mit einer Hand zum Fußgelenk. Dann ziehen wir den Fuß zum Gesäß hin heran, bringen auch die zweite Hand zum hinteren Fuß und richten dann den Oberkörper voll auf. Wenn möglich wird dann das vordere Knie etwas weiter nach vorne verschoben. Die Haltung öffnet die vordere Oberschenkelmuskulatur und bringt Raum in die Leiste des jeweils hinteren Beines. Die Übung wird von wenigen Sekunden bis zu zwei Minuten auf beiden Seiten gehalten. Durch das Verschieben des vorderen Knies nach vorne kann die Öffnung wesentlich verstärkt werden, jedoch sollte man die Schmerzgrenze nicht überschreiten und darauf achten, dass die Kniescheibe des hinteren Beines sich gut anfühlt. Bei Bedarf hilft eine Decke unter diesem Knie, damit die Auflage angenehm gestaltet werden kann.



18. Die Hüftöffnung im fortgeschrittenen Schneidersitz:

Aus einem Schneidersitz kommend wird das körpernahe Bein aus der Haltung genommen und so auf dem anderen Bein platziert, dass die Unterschenkel parallel aufeinanderliegen. Beim fortgeschrittenen Schneidersitz liegt der Fuß des oberen Beines auf dem Knie des unteren Beines. Die Kuhle unterhalb des



4 WS: Wirbelsäule

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Knöchels ruht auf dem knöchernen Anteil des Knies. Der Fuß des unteren Beines nimmt mit dem Fußgewölbe den Unterschenkel des unteren Beines auf. Dann wird das obere Bein nach Möglichkeit so weit abgesenkt, das Unterschenkel und Fußgewölbe sich berühren. Wichtig dabei ist, keinerlei Kraft oder Gewalt unter Zuhilfenahme der Arme anzuwenden. Diese Übung dient ausschließlich der Hüftöffnung. Bei Schmerzen in Knie und Leiste ist größte Vorsicht geboten. Eine Erhöhung der Sitzfläche durch ein Kissen kann dabei etwas Erleichterung verschaffen.

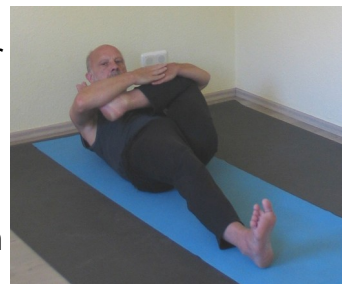
17. Die Taubenhaltung des Yoga:

Für die Taubenhaltungen (r/l) beginnen wir jeweils aus dem nach unten schauenden Hund, bringen das rechte Bein darin mit dem Knie zwischen die Hände und legen es dort auf der Außenseite des Oberschenkels ab. Die Hände bleiben dabei als Stütze präsent, so dass das Gewicht des Rumpfes wie in einer Kobrahaltung auf den Armen sich abstützt. Je nach Dehnungsvermögen kann dann der Knie-Winkel des vorderen Beines Stück für Stück bis zum rechten Winkel (90°) geöffnet werden. Die Dehnung/Öffnung erfolgt am/über das Hüftgelenk. Die Haltung wird auf jeder Körperseite von 30 Sekunden bis zu 2 Minuten gehalten. Es erfolgt eine Öffnung der Hüfte sowie Teilen der Leiste des hinteren Beines.



16. Die Hüftöffnung in der Rückenlage:

Auf dem Rücken liegend bringen wir jeweils ein Bein in die Reichweite der Hände, beugen das Knie und legen den Fuß in der Ellenbeuge des gegenüberliegenden Armes ab. Mit der anderen Hand umfassen wir das Knie so, das sich die Hände oberhalb des eingebeugten Unterschenkels fassen lassen. Das andere Bein bleibt weitestgehend gestreckt auf dem Boden liegen oder hebt sich nur soweit wie notwendig an. Die Dehnung erfolgt dann durch Heranziehen des gebeugten Beines an den Körper sowie/oder durch Streckung des abgelegten Beines zum Boden hin. Weiterhin kann der Winkel des gebeugten Beines langsam und zunehmend geöffnet werden. Rumpf und Kopf werden in der Endhaltung am Boden abgelegt sich vorfinden. Es erfolgt eine Öffnung der Hüfte und einer Erweiterung des Bewegungsspielraumes derselben.



3. Der halbe Lotus ist einnehmbar, aber noch hochgradig unbequem

Grundbedingungen und Beobachtungen:

Im halben Lotus werden nachfolgende Einschränkungen beobachtet: noch zu hoch abstehendes Knie des oberen Beines, Druck in der Hüfte, Druck in den Knieinnenseiten, Rücken kann nur mühsam aufgerichtet werden, die Füße erzeugen Schmerz in der Oberschenkelmuskulatur und/oder die Fußgelenke sind schmerzhaft abgeknickt.

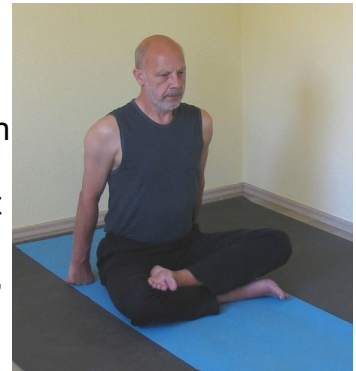


Die Einübung des Lotus für die Meditation

Die in dem Kapitel des Lotus unter Punkt 2 beschriebenen Intensionen, Beschreibungen und Übungen können auch in dieser Stufe hilfreich und nützlich sein. Jedoch werden sie nicht allzu leicht umzusetzen sein. Insofern sollten sie sehr vorsichtig gehandhabt werden. Auch sind meist Haltezeiten für die Übungen von weniger als einer Minute praktikabel. Um die halbe Lotushaltung bequem und mühelos zu bekommen sind weiterhin die nachfolgenden Übungen zu empfehlen. Sie arbeiten genau in die Problemzonen hinein, die wie oben beschrieben beobachtet werden können:

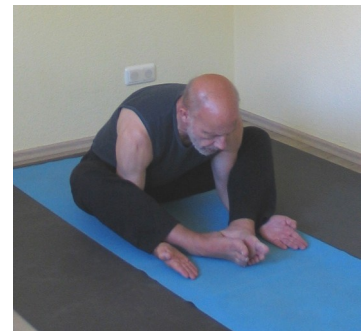
15. Die Hüftöffnung im erweiterten Schneidersitz

Aus einem Schneidersitz kommend wird das körpernahe Bein aus der Haltung genommen und so auf dem anderen Bein platziert, das die Unterschenkel parallel aufeinanderliegen. Beim erweiterten Schneidersitz liegt der Fuß des oberen Beines im Spalt der Kniekehle des unteren Beines. Der Fuß des unteren Beines nimmt mit dem Fußgewölbe den Unterschenkel des unteren Beines auf. Dann wird das obere Bein nach Möglichkeit so weit abgesenkt, das Unterschenkel und Fußgewölbe sich berühren. Wichtig dabei ist, keinerlei Kraft oder Gewalt unter Zuhilfenahme der Arme anzuwenden. Diese Übung dient ausschließlich der Hüftöffnung. Bei Schmerzen in Knie und Leiste ist größte Vorsicht geboten. Eine Erhöhung der Sitzfläche durch ein Kissen kann dabei etwas Erleichterung verschaffen.



14. Die VWB im weiten Schmetterling mit eingebundenen Armen

Hierzu werden die Füße in Armeslänge vor dem Körper zusammengelegt. Die Arme werden unter die jeweiligen Knie geschoben und Hände weit vorne abgelegt. Nach dem Aufrichten der WS wird sich aus der Beckenkipfung heraus nach vorne gebeugt, wobei ein gerade gehaltenen Rücken zwingend notwendig ist. Die Haltung wird von einige Sekunden bis zu zwei Minuten lang gehalten. In allen VWB (auch in allen nachfolgenden Übungen) werden die Arme und Hände nur zum Stützen, nicht aber zum Ziehen verwendet. Der kräftigende Effekt entsteht dann, wenn der untere Rücken in die Beuge drängt, der obere Rücken jedoch sich etwas widerstrebend verhält.



13. Die VWB im Grätschstand mit Seitdrehung

Aus dem Grätschstand heraus wird bei gestreckt gehaltenen Beinen und voll auf der Sohle stehenden Füßen der Oberkörper nach vorne gebeugt und von dort so zur Seite gedreht, das die Hände an der Außenseite der Füße auf dem Boden abgelegt werden können. Dabei erfolgt aus dem Rumpf heraus ein Beschweren der Hände, als müsse der Fußboden gehalten werden. Es sollte darauf geachtet werden, das die Schulterpartie weitestgehend offen bleibt. Die Haltung öffnet die VWB auch unter Last und gibt so entscheidende Impulse für eine stabile Sitzhaltung.



Die Einübung des Lotus für die Meditation

12. Die stehende VWB mit Drehungen

Aus der stehenden VWB heraus wird die Haltung so geöffnet, dass die Fingerspitzen gerade noch weit vor den Füßen den Boden erreichen. Die Füße tragen dabei das ganze Gewicht des Körpers. Dann drehen sich die Hände in weitem Abstand soweit nach links wie möglich und verweilen dort einen Augenblick. Ohne den Abstand zu den Füßen auch nur minimal zu verkleinern, wird dann die linke Hand (gnadenlos) mit der ganzen Handfläche zum Boden geführt und dort belassen. Die rechte kann folgen. Die Beine bleiben die ganze Zeit über gestreckt. Die Haltung kann 30 Sekunden bis zu 2 Minuten gestanden werden. Dann wird die Drehung nach der anderen Körperseite wiederholt. Die Übung verbindet Hüfte, Taille und Arme zu einer langen Kette, öffnet diese, trainiert das Fußgewölbe und öffnet die Partien des Körpers, die die Hüfte nach oben begrenzt.



11. Der klassische Drehsitz

Für diese wunderbare Asana wird im Sitzen das linke Bein gebeugt vor dem Körper abgelegt. Das rechte Bein stellt sich das linke Bein überwindend neben dem linken Oberschenkel mit der Fußsohle am Boden ab. Dann wird das aufgestellte rechte Knie mit dem rechten Arm zum aufgerichteten Körper angezogen und mit dem linken Arm so umfasst, dass die Speiche des Unterarms an der Oberschenkelaußenseite angelegt werden kann. Der rechte Arm stellt sich dann mit dem Fingerspitzen nach vorne hinter dem Sitz so ab, so dass durch ein leichtes Beugen des Ellenbogens die Schulterpartie geöffnet werden kann. Dann erfolgen 2-3 tiefe durchgehende Atemzüge. Nach dem dritten Ausatem wird das bewusste Atmen angehalten, die Bauchdecke wird entspannt und wir atmen bei offenem Atemraum bewusst nicht weiter. Nach wenigen Sekunden wird das autonome System des Körpers mit einer sanften Bauchatmung beginnen, die dann das Sitzen von 1-2 Minuten Länge begleitet, die in der Übung verbracht werden sollte. Dabei stellt sich ein Gefühl des nach Hinten-gedreht-werdens ein, das der Haltung letztlich ihren Namen gab. Der Kopf wird bequem gehalten und schaut ebenfalls leicht nach hinten.



4. Der Viertellotus ist mühelos möglich, der halbe Lotus jedoch bereitet Probleme

Grundbedingungen und Beobachtungen:

In der Haltung des halben Lotus werden nachfolgende Schwierigkeiten beobachtet: Ein hoch abstehendes Knie des oberen Beines, großer Druck in der Hüfte, Druck in der Knieinnenseite, Rücken kann nur mühsam und nur kraftvoll aufgerichtet werden.

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Im Grund rate ich hier zur Aufnahme von Yogastunden unter einem ausgebildeten Lehrer. Der ganze Körper sollte einer intensiven Entspannungsarbeit unterzogen werden. Die nachfolgenden Übungen sind nur ein Auszug, die gezielt auf die Beinhaltung ausgerichtet sind. Rücken, Bauch, Schulter und Hals/Nacken sind dabei nur wenig angesprochen, sollten aber ebenfalls gearbeitet werden.

Beschreibung der Haltung des Viertellotus:

Der Übende sitzt auf der Vorderseite der Unterlage fest auf dem untergelegten Kissen. Dann wird ein Bein seitlich gebeugt, abgewinkelt und über das andere, vor dem Körper eng abgelegte derart bewegt, das der Fußspann auf dem Unterschenkel der anderen Seite zu liegen kommt. Dann wird das Knie absenkt. Jetzt richtet sich der Übende zunächst der neuen Haltung etwas ein. Dazu kann er versuchen, das obere Knie leicht nach innen zuschieben (C1), sich wieder leicht zu öffnen und dann im Schritt etwas, nach unten fallend, einzuengen (C2), was ein Lehnen aus dem Becken heraus nach vorne bewirkt, welches ebenfalls gleich wieder weitestgehend gelöst wird. Die Bewegung nach vorne, die durch den unteren Rücken willentlich gestützt werden kann (C3), entwickelt im Bauchraum eine innere Spannung, die die Bauchdecke beim Ausatmen in die Tiefe bringt (Hara, Unterbauch) und sich nicht mehr zurückziehen lässt. Somit bewirkt eine Einrichtung auf dieser Weise die Möglichkeit, lang und tief ein- und auszuatmen. Weiterhin werden die Spannungen im Brustkorb durch zwei-drei Atemzüge bewusst gemacht und wenn möglich weitestgehend reduziert. Der Kopf krönt die Haltung. Er wird so platziert, das Hals und Nacken nur noch wenig bis keine Haltearbeit leisten müssen. Dazu ist es notwendig, das Kinn etwas zurückzuziehen (C4, Jalandharabandha), was ebenfalls zu einer leichten Aufrichtung führt. Die vier Einrichtungen (C1, C2, C3, C4), allesamt Helfer beim Tragen der Haltung, werden für das lange Sitzen in einer sehr feinen Form (Tonus) als beständige Einträge dauerhaft eingesetzt, was mit etwas Übung und bereits nach kurzer Zeit relativ mühelos gelingt. Meine Empfehlung für die Haltung der Arme und Hände im Lotus-Zazen ist das Soto-Mudra. Dazu ist es ratsam, sich eine Unterlage für die Hände zu schaffen, da sonst die Arme nicht entspannt gehalten werden können. Die Ellenbogen sind dabei nur leicht am Körper angelehnt und werden als frei hängend wahrgenommen. Die Konstruktion der Arme erzeugt eine Form, in der die Aufrichtung der WS⁵ und die Ausprägung der Vorwärtsneigung in der Haltung gut wahrgenommen werden können.



10. Schneidersitz mit VWB

Bei klassischen Schneidersitz werden im Sitzen auf dem Boden die Füße unter dem Knie der jeweils anderen Seite platziert. Dann legt man ohne großen Druck die Unterseite der oberen Unterschenkel auf der Ferse bzw. dem Vorderfuß der anderen Seite ab. Nach Aufrichten der WS wird sich dann zunehmend und ohne großen Druck nach vorne gebeugt, wobei die Arme und Hände etwas stützen dürfen. Man verspürt eine Öffnung/Dehnung in den Hüftaußenseite beider



5 WS: Wirbelsäule

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Beine, öffnet den unteren Rücken aus und sorgt für Raum in den Leisten. Da wir über zwei unterschiedliche Ablagen der Beine arbeiten müssen, werden die Beine auf beide Varianten, rechtes Bein vorne, linkes Bein vorne, geübt. Es ist darauf zu achten, dass der Rücken gerade gehalten wird und Kopf, Hals und Nacken nicht belastet werden. Die Übungen werden 30 Sekunden bis zu zwei Minuten lang auf beiden Seiten gehalten.

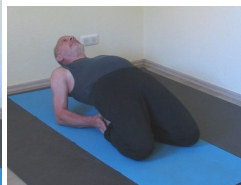
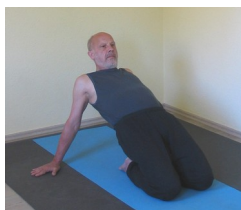
9. Grätschstand mit Seitbeugen

Aus dem Grätschstand heraus wird bei gestreckt gehaltenen Beinen und voll auf der Sohle stehenden Füßen der Oberkörper nach vorne gebeugt und von dort so zur Seite gedreht, dass die Hände die Füße fassen können. Dabei legt sich der Kopf in die Ellenbeuge des unteren Armes ab. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schulterpartie weitestgehend offen bleibt. Die Haltung entspannt Hals und Nacken, öffnet die Leisten und weitet die Nachbarregionen der Hüfte. Die Haltung wird auf beiden Seiten zwischen einer Minute und zwei Minuten gehalten, wobei der Fokus auf dem Sicherem Stand gehalten wird.



8. Öffnung der Oberschenkelfrontmuskulatur im Fersensitz

Auch bei der Arbeit am eigenen Körper, der ja aus einer zusammengesetzten Anzahl von Anteilen besteht, ist bei Öffnung und Lösung der Hüftregion daran zu denken, auch die Nachbarregionen



zu arbeiten, denn diese werden, sofern sie in verhärtetem Zustand verbleiben, die eigentlich gewünschte Arbeit deutlich erschweren. Die aus dem Fersensitz durch Rückstütze bei gleichzeitigem Heben der Oberschenkel weg von den Fersen erreichte Öffnung der großen Oberschenkelmuskulatur ist daher eine sehr wichtige und auch bedeutsame Übung, um im kreuzbeinigen Sitzen bestehen zu können. Sie kann je nach Dehnfähigkeiten auf den Händen abgestützt, auf den Unterarmen abgestützt oder auch ganz im Liegen zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten lang geübt werden.

7. Drehsitzhaltung mit gestrecktem Bein

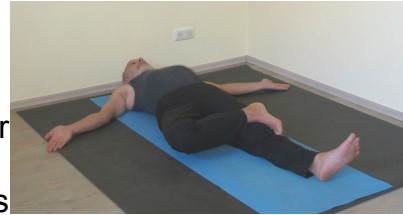
Aus dem Sitzen heraus wird der rechte Fuß außen neben dem linken Knie abgestellt. Dann zieht der rechte Arm das Knie dicht an den Körper heran, greift dann mit dem linken Arm so um das Knie herum, dass der Unterarm am Oberschenkel entlang angelegt werden kann. Dann dreht sich der Körper entspannt und gelassen nach hinten. Die Haltung wird bis zu zwei Minuten gehalten. Beide Füße sind dabei bewusst, der Rücken ist aufgerichtet und der Atem befindet sich entspannt im Unterbauch. Danach erfolgt der Wechsel auf die andere Seite, linkes Bein stellt sich, rechtes Bein bleibt gestreckt liegen und die Drehung erfolgt nach links. Die Übung sorgt für Bewegungsspielraum und der Hüft- und Beckenregion.



Die Einübung des Lotus für die Meditation

6. abgeschwächte Lotushaltung (Fuß über dem Knie) im Liegen

Aus der Rückenlage heraus wird ein Fuß mit der Knöchelregion über der Kniescheibe des anderen Beines abgelegt. Nach einer Entspannungsphase, in der das hochstehende Knie sich etwas absenken kann, wird aus der Beinmuskulatur heraus versucht, das Knie tiefer zu bringen und auf dem Boden abzulegen. Die ganze Übung dauert bis zu zwei Minuten. Danach wird die andere Körperseite geübt. Diese Übung bereitet die Lotushaltungen vor und öffnet alle Regionen, die dazu benötigt werden, Knie, Leiste und Hüfte, auf sehr leichte und entspannte Art.



5. Die Haltung des Viertellotus bereitet noch Probleme

Grundbedingungen und Beobachtungen:

Es werden ein hohes Knie der oberen Seite beobachtet, die Haltung ist schmerzhaft bei längerem Sitzen größer 10 Minuten-, Rücken kann nicht mühelos aufgerichtet werden....

Die in dem Kapitel des Lotus unter Punkt 4 beschriebenen Intensionen, Beschreibungen und Übungen sind auch auf dieser Stufe gültig und werden sehr hilfreich und nützlich sein. Jedoch werden sie nicht allzu leicht umzusetzen sein. Insofern sollten diese Übungen sehr vorsichtig gehandhabt werden. Auch sind meist Haltezeiten für die Übungen von weniger als einer Minute praktikabel. Um die viertel Lotushaltung zunächst einmal bequem und mühelos zu bekommen sind für diese Stufe weiterhin die die nachfolgenden Übungen zu empfehlen. Sie arbeiten genau in die Problemzonen hinein, die wie oben beschrieben beobachtet werden können.

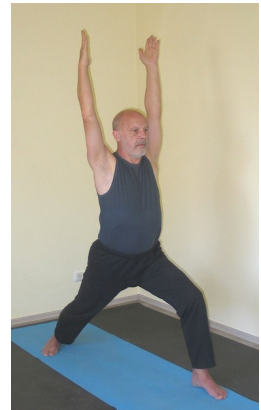


Im Grund rate ich auch hier zur Aufnahme von Yogastunden unter einem ausgebildeten Lehrer. Da diese Haltung des Lotus bereits eine Grundbeweglichkeit darstellt, sollte der ganze Körper einer Entspannungsarbeit unterzogen werden. Die nachfolgenden Übungen sind nur ein Auszug, der gezielt auf die Beinhaltung ausgerichtet ist. Rücken, Bauch, Schulter und Hals/Nacken sind dabei nicht angesprochen, sollten aber ebenfalls gearbeitet werden.

Die Einübung des Lotus für die Meditation

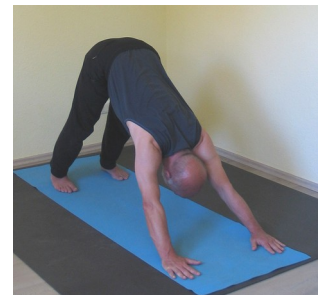
5. Die tiefe gerade Kriegerhaltung

Aus dem Stehen heraus machen wir einen großen Schritt nach vorne, beugen das vordere Knie, strecken das hintere Bein und stehen dabei fest auf beiden Fußsohlen. Die Arme werden über dem Kopf angehoben und sollten so weitestgehend gestreckt sein, das sich die Schlüsselbeine nicht groß heben. Weiterhin wird das Becken etwas aufgerichtet, so das der Oberkörper entspannt und gerade gehalten werden kann. Nach einigen Sekunden Eingewöhnung wird dann der Stand langsam abgesenkt, wobei das vordere Bein bis zu einem Winkel von maximal 90° gebeugt werden kann, sofern das mühelos machbar ist. Nach zwei Minuten Haltezeit wird die Übung mit der anderen Körperseite wiederholt. Die Übung öffnet und dehnt den ganzen Bereich von Hüften und Beinen und sorgt für einen guten Energiefluss.



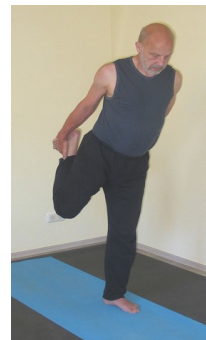
4. Der klassische Hund

Der klassische Hund ist die wohl bekannteste Yogaübung. Sie wird aus der stehenden VWB heraus eingenommen, in dem die Hände sich etwa im Beinlänge vor den Füßen auf dem Boden abstellen. Sowohl Arme als auch Beine bleiben gestreckt. Der Körper bildet zwischen Oberkörper und Beinen etwa einen rechten Winkel, der Rücken ist gerade und weder eingesunken noch gewölbt. Der Kopf wird entspannt gehalten. Erst wenn die Übung eingenommen und korrigiert wurde, werden die noch gehobenen Füße langsam Richtung Boden abgesenkt. Die Übung arbeitet sowohl Beine als auch Schulter und kann leicht bis zu zwei Minuten gehalten werden.



3. Die Oberschenkelöffnung im Stehen

Diese sehr bekannte Übung für die Öffnung der Oberschenkelmuskulatur wird häufig bei Läufern beobachtet. Dazu beugt man ein Bein am Knie, fasst mit beiden Händen den Fuß hinter dem Rücken und hält diesen etwas länger am Gesäß angelehnt. Durch ganz leichtes Beugen nach vorne, wobei der Oberschenkel sich etwas nach hinten hebt, kann die Übung verstärken. Wichtig ist das aufrechte Stehen in der WS sowie ein fester Stand auf dem Fuß. Bei Schwierigkeiten im Gleichgewicht kann sich eine Hand leicht an einer Wand abstützen. Nach zwei Minuten wird die andere Körperseite gearbeitet.



2. VWB im Stehen mit einem gehobenen Bein

Aus dem Hund heraus laufen die Hände soweit zu den Füßen zurück, wie die Dehnung dies zulässt. Dann werden beide Hände fest am Boden abgestellt und die Beine bewusst gestreckt. Dann hebt sich aus dieser Haltung heraus jeweils ein Bein gestreckt soweit wie möglich nach oben, ohne das sich die Hüfte gleichzeitig nach oben öffnet. Die Haltung wird auf jeder Seite ein bis zwei Minuten lang gehalten. Diese Haltung stärkt die rückseitige



Die Einübung des Lotus für die Meditation

Oberschenkelmuskulatur sowie die Hüftbeugemuskulatur und schafft Raum für einen größeren Bewegungsspielraum.

1. Die gestreckte VWB im Sitzen

Aus dem Sitzen heraus wird der Oberkörper bei gestreckten Beinen und geradem Rücken nach vorne gebeugt. Kopf und Nacken bleiben dabei gehalten, aber weitestgehend entspannt. Die Schulterblätter bleiben gelöst und der untere Rücken drängt in die Haltung hinein. Die Arme ziehen nicht und halten nicht, sondern geben zunächst der Bewegung nur eine Richtung. Nach einigen Sekunden dann werden die Schulter/Schlüsselbein-Regionen entspannt und geöffnet, in dem die Schultern an den Armen ziehen, ohne dass der untere Rücken nachgibt. Die VWB in dieser Form sorgt für eine der wichtigen Grundbeweglichkeiten des Körpers, die besagt, dass im Sitzen die Handgelenke bei gestreckten Beinen die Fußspitzen berühren können.



Atemübungen (Pranayama)

Wechselatmung (Nadi Shodhana Pranayama)

Alle Atemübungen werden auf dem Kissen sitzend in aufrechter Meditationshaltung durchgeführt. Bei der Wechselatmung wird dabei der Atemzugang durch die Nase eingeschränkt, indem immer einer der Nasenflügel mit den Fingern verschlossen gehalten wird.

Man beginnt mit einer Einatmung mit geschlossener rechter Nasenöffnung, schließt nach Abschluss der Einatmung die linke Nasenöffnung- öffnet dabei die rechte Seite- atmet rechts vollständig aus, atmet dann vollständig rechts wieder ein und wechselt dann den Verschluss auf die andere Seite, atmet aus, dann ein, wechselt die Verschlussseite, und so weiter. Nach drei bis fünf Minuten wird der Atemzyklus beendet.

Der Atem geht im Ausatmen dabei in einem Zug von den Schlüsselbeinen abwärts ununterbrochen bis zum Unterbauch hinunter, wobei der Atemweg wie ein offener Kamin empfunden wird. Mit zunehmender Übung wird der Atem dann mehr und mehr verlangsamt, bis pro Minuten nur noch zwei bis drei Atemzüge benötigt werden. Der Wechselatem sorgt für ein gut ausgeglichenes Energiesystem, harmonisiert und stärkt den Atem und hält bei regelmäßiger Übung die Atemwege frei.



Unterbrochener Atemzyklus (Viloma Pranayama)

Der unterbrochene Atemzyklus erfolgt wie die Wechselatmung aus einer sitzenden Meditationshaltung heraus. Bei der Übung wird eine Atemphase durch bewusstes Anhalten der Ein- bzw. Ausatmung in drei oder mehr Abschnitte geteilt. Das heißt, man atmet vollständig ein, atmet dann zu einem Drittel aus und hält den Atem für drei Sekunden entspannt an, ohne die Atemwege zu verschließen, atmet dann zu zwei Dritteln aus, hält erneut für drei Sekunden an und atmet dann vollständig aus. Nach der automatisch erfolgenden Einatmung erfolgt ein neuer Zyklus. Der gleiche Wechsel wird dann auch mit dem Einatem im Fokus durchgeführt.

Man beginnt zunächst nur mit der Unterbrechung der Ausatmung, wechselt dann nach etwa 5 Minuten zur Unterbrechung der Einatmung. Mit etwas Übung kann dann auf eine Wechselreihenfolge eingeschwenkt werden, in der nach einer unterbrochenen Atmung zwei vollständige Atmungen durchgeführt werden, der sich dann eine weitere unterbrochene Atmung anschließt und so weiter. Durch die Dreier-Abfolge wird immer zwischen einer unterbrochenen Ein- und Ausatmung gewechselt. Die ganze Übung kann zwischen 5 und 10 Minuten lang geübt werden, wobei auch hier die Länge der Atemzüge verlangsamt werden darf, so dass zwei bis drei Atemphasen pro Minute erreicht werden.

Diese Atemfolge lehrt den Übenden die Grundlagen von Pranayama, den Atemübungen des Yoga, das wie bekannt auch Atemverhaltungen beinhaltet. Es wird eine dauerhaft tiefe und vollständige Atmung erreicht, lehrt, die Atemwege auch



im Nicht-Atmen immer offen zu lassen und den Atembedarf immer den Erfordernissen anzupassen, in denen sich der Körper gerade befindet. Die auf den Bildern angezeigten Armhaltungen des rechten Armes werden beim Üben nicht durchgeführt. Der rechte Arm liegt wie der linke auf dem Knie. Sie sollen hier lediglich anschaulich machen, wo sich der Atem gerade gefühlt aufhält.

Hilfestellung bei eingeschlafenen Beinen

Unterscheidung zwischen Nerv und Arterie (Vene)

Die Beine neigen bei vielen Menschen im Sitzen in Lotushaltungen und ihren Verwandten gerne zum Einschlafen, wobei meist das oben liegende Bein betroffen ist. Das hat mindestens zwei unterschiedliche Gründe, deren Unterscheidung sich beim Aufwachen der Beine leicht wahrnehmen lässt. Liegt der Grund im Abdrücken einer Arterie oder Vene, wird das betroffene Bein beim Aufwachen nadeln. Dieses wird durch das neue einströmende Blut verursacht. Die Blutzufuhr eines Beines regelmäßig einzuschränken ist alles andere als gesund. Meist muss in Hüfte, Leiste oder Knie eine Öffnung erfolgen, was

Die Einübung des Lotus für die Meditation

erfahrungsgemäß etwas Zeit (Wochen, Monate) erfordert. Daher sollte bei ständigen Vorkommen die Sitzhaltung so vereinfacht werden, dass das Einschlafen unterbleibt.

Überprüfung der Belastbarkeit der Beine vor dem Aufstehen

Liegt der Grund des Einschlafens aber bei einem eingeklemmten Nerv, meist der große zentrale Beinnerv, wird das Bein einfach wie aus einer Dumpfheit zurückkehrend erwachen. Hier kann das Aufwachen beschleunigt werden, indem die Haut zwischen dem großen und dem nächstkleineren Zehen mit den Finger gedrückt wird. Stellt sich ein heller Schmerz ein, ist der Nerv erwacht und das Bein kann auf jedem Fall wieder belastet werden. Das Einschlafen stellt hier dann keine gesundheitliche Gefahr dar, wenn der Nerv regelmäßig bereits nach wenigen Sekunden reagiert und aufwacht. Dauert der Aufwach-Prozess aber länger, sollte auch hier die Sitzhaltung zumindest vorübergehend vereinfacht werden. Hier kann bereits am nächsten Tag eine Veränderung sich abzeichnen.

Öffnung des Kniebereichs durch eine Handtuchrolle

Zur Öffnung der häufigsten Ursache des Bein-Einschlafens hilft bereits eine kleines Handtuch, das, zu einer Rolle geformt, in die Kniekehle des inneren Beines im vollen Lotus bzw. des oberen Beines im halben oder viertel Lotus geklemmt wird. Die Rolle misst etwa zwei bis drei Zentimeter im Durchmesser und ist 10 bis 12 Zentimeter lang. Bei regelmäßiger Anwendung wird diese das Einschlafen der Beine, sofern das Knie die Ursache dieser Beschwerden ist, deutlich vermindern. Für die Ursachen Hüfte oder Leiste sind die Yogaübungen erforderlich, wie sie oben beschrieben für diese Stufe ausgewiesen sind. Hier ist regelmäßiges, sprich tägliches Üben erforderlich.

Aufwachen lassen der Beine innerhalb der Meditation

Wenn während der Sitzperioden mal ein Bein einzuschlafen droht, kann dieses, sofern man die ersten Anzeichen dazu früh genug wahrnimmt, mittels einer einfachen und auch lautlos durchführbaren winzigen Bewegung aufgehalten und zurückgeführt werden. Diese Bewegung ist im halben Lotus am einfachsten zu erklären. Dazu wird das oben liegende Bein etwas weiter nach innen geführt, so dass die Knie sich aus dieser Bewegung heraus wenig Millimeter annähern. Dabei kann und darf auch das betroffene Knie sich leicht anheben. Der Zug wird dann über ein bis zwei Minuten lang still aufrecht gehalten. Dabei sollte das Bein aufwachen oder sich die Taubheit zumindest etwas lösen. Wird das Einschlafen allerdings zu spät erkannt, funktioniert die Übung nicht, da das Bein nicht ausreichend in Spannung versetzt werden kann.

Durch diese Bewegung wird ein Marma/Bhanda-ähnliches Prinzip in Gang gesetzt. Durch die Einspannung der Hüftleiste und die Verkleinerung der Hüftöffnung wird der Raum geschaffen, der oftmals bereits genügt, um das Einschlafen aufzuheben. Nach zwei bis drei Minuten kann dann wieder entspannt gesessen werden.

Vervollständigung der Übungsreihe (Übungen 1-25) zu einer vollwertigen Yogastunde

Wie Eingangs beschrieben empfehle ich täglich die Arbeit der zur Stufe gehörenden Übungen. Auch sollte einmal pro Woche alle 25 Übungen gearbeitet werden, um die Allgemeine Entspannung und Dehnfähigkeit des Körpers zu erhalten. Natürlich können die Übungen in der Haltezeit dabei etwas verkürzt werden. Um eine volle Yoga-Übungsreihe zu erhalten, fehlen aber noch einige Übungen, die ich hier in einer Bilderreihe anfügen möchte. Bitte besprechen Sie diese, bevor sie zu Üben beginnen, mit einem erfahrenen Yogalehrer. Was in der Übungsfolge fehlt sind zumindest das Sonnengebet, eine rückbeugende Übung, ein Dreieck sowie eine Umkehrhaltung.

Das Sonnengebet (angepasst nach meinen Vorstellungen)



Das Sonnengebet in meiner Vorstellung verzichtet auf die Sprinterhaltung, die mir für viele Übende zu früh in einer Yogastunde eine Rückbeuge präsentiert, die für mich immer einer grundsätzlichen Vorbereitungsphase bedarf. Dann füge ich in diese Reihe die einbeinige Vorwärtsbeuge ein, was eine gute Öffnung der rückseitigen Beinmuskulatur bewirkt. Die nach dem Vinyasa⁶ gestandene Winkelhaltung dann soll für eine Öffnung der oberen Rückenmuskulatur sorgen.

⁶ Ein Vinyasa besteht aus dem Liegestütz, dem Stock, dem nach oben schauenden Hund und wird mit dem nach unten schauenden Hund abgeschlossen

Die Einübung des Lotus für die Meditation

Die Kobra als Rückbeuge



Das einfache Dreieck



Der Kopf- oder Handstand



Die Kobra und das Dreieck sind Standardübungen, die meiner Ansicht nach in keiner Yogastunde fehlen sollten. Eine der großen Umkehrhaltungen dann sorgt für einen guten Energiefluss und stellt im wahrsten Sinne des Wortes die Welt mal auf den Kopf. Mut und Wille sind neben der energetischen Wirkung die Motive für diese Übungen.

Empfehlung:

Es empfiehlt sich, die Übungen für eine komplette Yogastunde etwas zu sortieren. Ich empfehle, mit dem Sonnengebet zu beginnen, dann die stehenden Haltungen zu machen, dann die sitzenden Übungen nach vorne, dann die rückbeugenden Übungen, dann der Kopf- oder Handstand und zum Schluss der Drehsitz als letzte Asana. Danach folgt noch eine dreiminütige Entspannung. So etwa, oder wie immer es gut läuft und gefällt.