

## MEDITATIONSHALTUNG

Zu aller erst: Es gibt nicht die Meditationshaltung. Unsere Vorstellung ist geprägt von schicken Bildern Meditierender, die uns immer wieder begegnen. Bitte beachte, dass diese Personen in der Regel aktiv Yoga praktizieren um ihren Körper auf langes Sitzen vorzubereiten und zudem jahrelange Erfahrung haben.

Bitte vergleiche Dich nicht damit.

Sondern finde eine Sitzhaltung, in der Du bequem und stabil sitzen für einen längeren Zeitraum kannst.

Patanjali Yoga Sutra 2.46: स्थिरसुखमासनम् sthira-sukham-āsanam

- sthira = kraftvoll, fest, hart, unbewegt, stabil
- sukham = bequem, angenehm, genuss, leicht, entspannt
- āsanam = Haltung, Sitzstellung

„Die Körperhaltung sollte Stabil und leicht sein.“

Offenbar ging es Patanjali in diesen Versen darum, die richtige Haltung für die Meditation zu beschreiben, und nicht eine um Anleitung für die vielen körperorientierten Übungen im Hatha-Yoga (welches erst mehrere hundert Jahre später entstanden ist). Für ein Gelingen der Meditationspraxis ist es entscheidend, den Körper loslassen zu können, ihn also quasi zu Meistern. Und zugleich lange in einer Position verharren zu können. Um diese Balance geht es.

Gerade für uns „Stuhlsitzer“ im Westen ist es ein mühsames Unterfangen sich an das kreuzbeinige, aufrechte Sitzen zur Meditationspraxis zu gewöhnen. Wenn wir auf dem Weg der Meditation weiterkommen wollen, müssen wir eine entsprechende Sitzhaltung trainieren, die den beiden genannten Punkten entspricht:

- *sthira*: Es braucht für uns viel Übung um eine Weise zu finden in der Meditation ganz unbewegt und stabil zu sitzen, wir neigen dazu, einzusinken in der Haltung und uns immer wieder zu bewegen, wollen wir tief nach innen gehen müssen wir aber ganz regungslos werden. Dazu müssen wir eine entsprechende Muskulatur entwickeln, das braucht Zeit und Übung.

- *sukham*: Um in der festen und regungslosen Haltung für längere Zeit zu verweilen und sich ganz auf den Prozess der Meditation einzulassen, ist es sehr wichtig, dass man sich angenehm in seinem Körper bzw. in seiner Haltung fühlt. Nur wenn sich der Körper gut anfühlt, können wir ihn loslassen und uns ganz auf die innere Transformation einlassen.

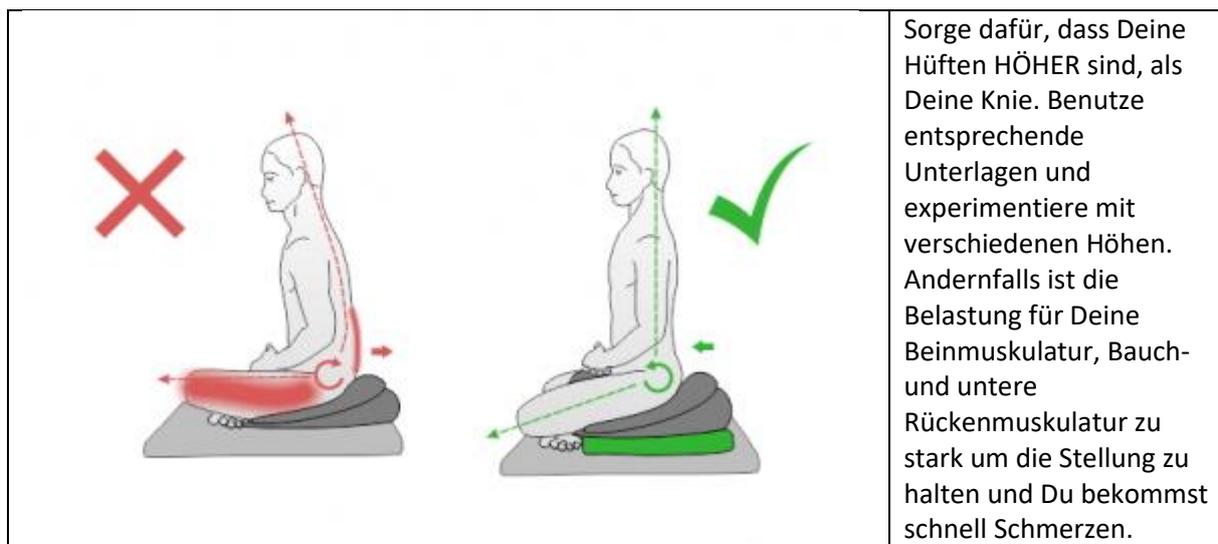
Nochmals: Diese beiden Punkte *Stabilität* und *Leichtigkeit* zielen also darauf hin, den Körper zu beherrschen um ihn ganz loszulassen.

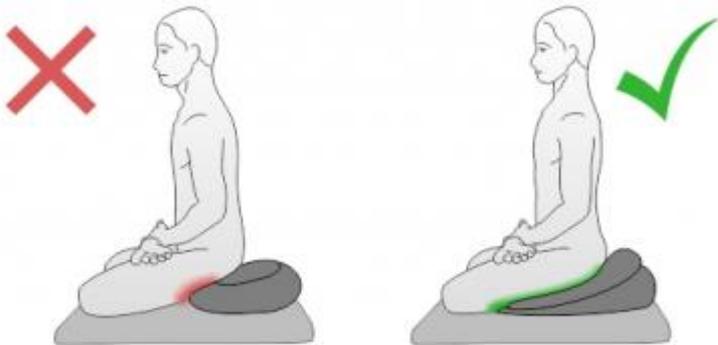
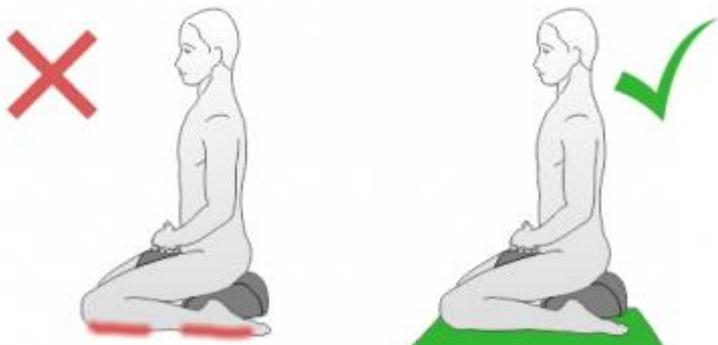
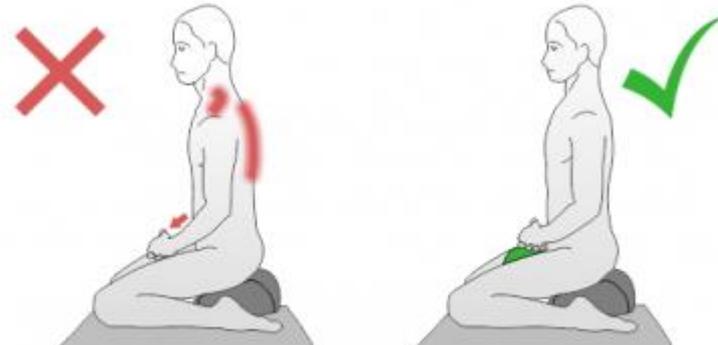
Meines Erachtens ist es daher wesentlich wichtiger, dass Du diese zwei Aspekte bei der Wahl Deiner Sitzposition berücksichtigst, als Dich in irgendwelche Stellungen zu quälen, die alte Schriften vorgegeben haben. Im fortgeschrittenen Stadium (wenn Dein Geist geschult und Körper trainiert ist) kannst Du dann selbstverständlich „klassische „Meditationssitze, wie sie in der Hatha Yoga Pradipika beschrieben sind einnehmen.

### Allgemeine praktische Hinweise zum Meditationssitz

- Sorge für eine erhöhte Sitzposition am Boden: Dein Becken sollte höher als Deine Knie sein! Nutze Kissen, zusammengerollte Decken, ein Meditationsbänkchen oder ähnliches
- Dein Becken und die Sitzbeinhöcker sinken nach unten Richtung Boden
- Deine Wirbelsäule ist lang und aufrecht, wobei der natürliche Verlauf beibehalten wird. Deine Wirbelsäule ist nicht wirklich schnurgerade (auch wenn die Ansagen manchmal dahingehend formuliert werden), hebe Dein Brustbein an
- Deine Bauchdecke sollte entspannt sein, so dass Du frei und ungezwungen atmen kannst
- Deine Schultern sind entspannt und weg von den Ohren. Achte darauf, dass sie nicht nach vorne streben und der obere Rücken dabei rund wird. Gerne kreise ein paar Mal mit den Schultern zurück und richte Dich neu aus
- Deine Hände liegen ruhig auf den Knien oder Oberschenkeln mit den Handflächen nach oben oder unten zeigend oder in einem bestimmten Mudra (Geste/Siegel) Deiner Wahl
- Der Kopf ist in Verlängerung Deiner Wirbelsäule, wobei das Kinn parallel zum Boden und die Ohren über den Schultern sind
- Dein Gesicht ist vollkommen gelöst, die Kaumuskelatur entspannt, gerne schliesse Deine Augen.

### Häufige Fehler bei der Sitzhaltung



	<p>Achte darauf, dass Du genügend Unterlagefläche am Gesäss und Oberschenkelrückseite hast. Andernfalls können Nerven abgeklemmt werden oder es entsteht Druck.</p>
	<p>Je nachdem wie Du sitzt, Sorge dafür, dass Deine Unterschenkel, Knöchel Füße bequem und weich abliegen können. Nutze auch hier Decken, Tücher, Kissen etc. um sie zu polstern.</p>
	<p>Achte zudem darauf, dass Deine Hände und Unterarme bequem und stabil abliegen und nicht verrutschen können. Andernfalls ziehen sie die Schultern nach vorne, Du verlierst die Stabilität und kommst in einen Rundrücken.</p>

## Die 5 wichtigsten Meditationshaltungen

Es werden in der klassischen Literatur (Hatha Yoga Pradiika) mehrere Sitzhaltungen erwähnt. Die Reihenfolge reicht von einfach bis schwer. Taste Dich somit durch die verschiedenen Haltungen vor.

### *Die bequeme Sitzhaltung (Siddhasana/ Muktasana)*

Diese meditative Sitzhaltung gehört zu den klassischen Haltungen. Sie erfordert Flexibilität in Hüften und Knien. Ungeeignet ist dieser Sitz bei Ischiasproblemen und Kreuzbeininfektionen.

Beginne wie im Schneidersitz mit ausgestreckten Beinen und mit sanft auseinander geschobenen Sitzbeinhöckern. Beuge das linke Bein und schiebe die linke Ferse so nah wie möglich an Dein Schambein heran. Anschließend beugst Du Dein rechtes Bein und legst die rechte Ferse direkt vor der anderen ab. Lass Sitzbeinhöcker, Hüften und Knie zum Boden sinken, richte Deine Wirbelsäule auf und verlängere Dich über die Kopfkronen nach oben. Halte den Rücken, besonders den unteren Rücken lang. Natürlich können die Beine auch andersherum gekreuzt werden. Wechsel hier immer wieder die Seiten, um keine Vorliebe für ein bestimmtes Bein zu entwickeln. Entspanne Schultern und Arme und lass Deine Hände auf Knie oder Oberschenkel ruhen.

Auch hier können Hilfsmittel in der Haltung unterstützend eingesetzt werden. Ist es unangenehm in den Leisten, dann erhöhe die Haltung und setze Dich auf eine zusammengefaltete Decke. Unter die Knie kannst du Decken und Blöcke legen, um das Gewicht beider Knie abzugeben und entspannt diesen Meditationssitz genießen.

### *Der Fersensitz (Vajrasana)*

Der Fersensitz ist der Klassiker, wenn man mit Meditation beginnt. Hier ist eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule garantiert. Diese Haltung ist besonders für Menschen geeignet, die noch steif in den Hüften sind. Auch für Schwangere ist dieser Sitz super schön, wenn der Bauch bereits größer ist.

Setze Dich hierzu auf Deine Fersen, wobei beide Knie und beide Füße parallel ausgerichtet sind. Die Sitzbeinhöcker sitzen direkt auf den Fersen auf und sinken nach unten. Verlängere Dich über Deine Wirbelsäule nach oben Richtung Himmel und bleibe ganz verbunden mit der Wahrnehmung der Basis Deines Sitzes. Entspanne Bauchdecke, beide Arme und Hände und beide Schultern. Sollte der jetzige Fersensitz noch unangenehm für Dich sein, kannst Du anstatt auf den Fersen zu sitzen, eine zusammengefaltete Decke oder ein Kissen zwischen Fersen und Po platzieren. Du sitzt somit höher und stabiler.

Eine dünne gerollte Decke unter die Füße mildert die Dehnung im Fußspann. Eine andere Variante ist, wenn Du die Unterschenkel ein wenig auseinander bewegst und in die entstandene Lücke ein Kissen legst. Alternativ kannst Du auch eine Meditationsbank verwenden.

Achte in diesem Sitz besonders auf Deinen unteren Rücken, da hier schnell ein Hohlkreuz entsteht.

### *Der Heldensitz (Virasana)*

Der Heldensitz ist die fortgeschrittene Variante des Fersensitzes. Diese Haltung entspannt Dein Becken und verhilft zu tiefer Atmung. Diese Übung kann sehr herausfordernd sein bei Menschen mit fester Muskulatur in den Oberschenkeln. Ausgangspunkt ist der Vierfüßlerstand, wobei Du die Knie eng beieinander und die Füße mehr als hüftbreit auseinander nimmst. Achte darauf, dass die Füße auf dem Fußspann aufliegen wie im Fersensitz. Rotiere die Oberschenkel nach innen, streiche die Waden nach hinten aus und setze langsam Dein Gesäß zwischen die Füße ab.

Hier empfiehlt es sich bereits zu Beginn mit Hilfsmitteln in die Übung hineinzugehen und dann wegzulassen, wenn mehr Beweglichkeit vorhanden ist. Platziere einen Yogablock oder eine gefaltete Decke zwischen die Fersen, setze Dich mit Deinem Gesäß darauf ab und sinke nach unten Richtung Boden. Das Hilfsmittel ermöglicht mehr Bewegungsfreiheit im Lendenwirbelbereich. Auch hier kann eine dünne gerollte Decke unter die Füße helfen, sollte die Dehnung im Fußspann zu intensiv sein. Achte darauf, dass die Knie nah beieinander bleiben. Gerne benutze als Unterstützung einen Gurt um Deine Knie. Hast Du die für Dich entspannte Sitzhaltung gefunden, dann richte Deine Wirbelsäule vom Steißbein bis zur Krone Deines Kopfes auf und schaffe Länge in Deinem Oberkörper. Entspanne Schultern, Arme und Hände und finde nach und nach in die Stille.

#### *Der Schneidersitz (Sukhasana)*

Der Schneidersitz ist die erste Sitzhaltung mit überkreuzten Beinen und erfordert offene Hüften. Beginnen solltest Du sitzend mit ausgestreckten Beinen nach vorne, dabei schiebst Du die Sitzbeinhöcker sanft mit den Händen nach außen. Dann werden nacheinander die Beine gekreuzt, wobei der linke Fuß das rechte Knie stützt und der rechte Fuß das linke Knie. Richte Deinen Oberkörper auf, nimm die Schultern zurück, so dass der Brustkorb sich sanft öffnen darf. Um noch mehr Länge in Deiner Wirbelsäule zu kreieren, hebe die Arme über den Kopf, strecke den Körper hoch Richtung Himmel und dann senke die Arme entspannt zurück aber behalte die Aufrichtung im Oberkörper bei.

Sollte der Sitz unangenehm sein, da die Hüften noch etwas steif und die Knie noch zu weit oben sind, probiere Dein Gesäß auf eine gefaltete Decke oder auf ein Meditationskissen zu setzen.

Unterstützend kannst Du auch mit Decken unter beiden Oberschenkeln arbeiten. Bei schwacher Rückenmuskulatur, was sich nach einigen Minuten Sitzen bemerkbar macht, lehne Dich gegen eine Wand. Hier solltest Du darauf achten, nicht Dein ganzes Körpergewicht an die Wand abzugeben. Möchtest Du die Wand nicht nutzen, versuche es gerne mit einem Gurt, den Du um beide Knie und den mittleren Rücken bindest, um der Gefahr des Einsinkens im Oberkörper nach längerer Zeit entgegenzuwirken.

#### *Der Lotussitz (Padmasana)*

Der Lotussitz ist die bekannteste und anspruchsvollste Sitzhaltung im Yoga. Hier brauchst Du viel Flexibilität, denn er belastet die Knie und die Hüftgelenke auf besondere Weise. Du solltest sehr vorsichtig und langsam in diese Sitzhaltung hineingehen, um jederzeit zu korrigieren, wenn es schmerzt. Beginne zunächst im Schneidersitz. Fasse den rechten Fuß und drehe die Fußsohle sanft nach oben zur Decke. Anschließend legst Du den Fuß auf den linken Oberschenkelansatz, idealerweise direkt in die Leiste und lässt Dein rechtes Knie nach unten zu Boden sinken. Wenn Du die linke Fußsohle nah an Dein Schambein schiebst, befindest Du Dich zunächst im halben Lotussitz. Vielleicht eine gute Möglichkeit erst einmal in dieser halben Variante für Dich zu üben. Möchtest Du den vollen Lotussitz einnehmen, umfasst Du den linken Fuß und legst ihn auf den rechten Oberschenkelansatz. Dabei überkreuzen sich beide Beine. Richte nun noch einmal bewusst die Wirbelsäule auf, lass die Schultern entspannt nach unten sinken und lege die Hände auf Oberschenkel oder Knie ab. Gerne verwende wieder Hilfsmittel.

Eine zusammengefaltete Decke unter Deinen Po und unter die Knie kann Dich unterstützen. Dennoch birgt diese Übung hohe Verletzungsgefahr für die Knie, da diese ein sensibler Bereich des Körpers und die Kniegelenke einer hohen Spannung ausgesetzt sind. Somit sei stets vorsichtig, auch wenn Du bereits geübt bist.