2.3
Die meditativen Sitzstellungen

Die Frage, wie weit Körperstellung und Geistesstille zusammenhängen und einander bedingen, hat Yogis seit vielen Jahrhunderten beschäftigt. Durch Experimentieren und Beobachten der Wirkungen verschiedener Stellungen wurden Sitzpositionen entwickelt, die tatsächlich außergewöhnliche Wirkungen auf das Konzentrieren und Ruhigwerden des Geistes haben. Wir werden in diesem Kapitel die für die Meditation am besten geeigneten Sitzstellungen besprechen und weitere Hinweise, die mit der Sitzstellung im Zusammenhang stehen, betrachten.

Wir sprechen hier ausschließlich über Sitzstellungen, weil es nicht zu empfehlen ist, in der liegenden Stellung zu meditieren. Die Rückenlage gibt dem Geist das Signal „Schlafen" – eine Meditation wird in dieser Stellung kaum möglich sein. Außerdem spielt bei der Meditation die vertikale Ausrichtung der Wirbelsäule, quasi als Verbindung Himmel-Erde, eine wichtige Rolle. In der liegenden Stellung ist diese Ausrichtung nicht gegeben. Die Rückenlage ist sehr empfehlenswert für die Entspannungsübung, nicht aber für die Meditation.

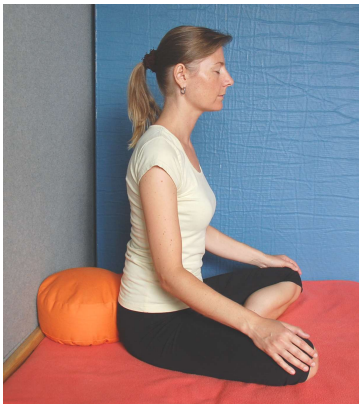
Viele Menschen meinen, sie seien zu wenig beweglich, um in einer der klassischen Meditationsstellungen zu sitzen. Wir werden in diesem Kapitel sehen, dass man sowohl einiges für die Verbesserung der Beweglichkeit tun kann, als auch Stellungen kennenlernen, die auch bei geringer Beweglichkeit bequem für einige Minuten gehalten werden können.

Anforderungen an die Sitzstellung

Um ihre vollen Wirkungen entfalten, hat die meditative Sitzstellung einige Grundbedingungen zu erfüllen:

1. *Aufrichtung des Oberkörpers:* Es muss eine möglichst gerade und freie Aufrichtung der Wirbelsäule gewährleistet sein. Die einzelnen Wirbel ruhen entspannt aufeinander, gerade, „wie ein Stapel Goldstücke". Diese Aufrichtung ermöglicht einen freien und leichten Energiefluss, die Nadis (Energiebahnen) öffnen sich und der Geist wird ruhig und klar.

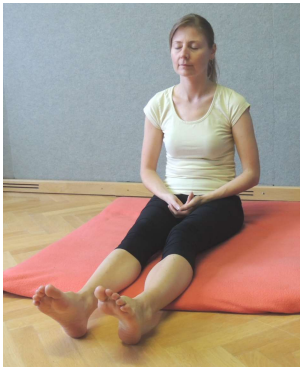
   Ein Anlehnen sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Du kannst selbst feststellen, dass sich die Energie im Körper verändert, wenn du von der freien Sitzstellung zu einer Stellung wechselst, bei der du dich anlehnst. Wenn nötig, kannst du dich mit einer Kompromisslösung behelfen: Du kannst eine



sehr niedrige Stütze verwenden, etwa 10 cm hoch, die dem Becken bei der Aufrichtung hilft, ohne dass der Rücken abgestützt wird. Du wirst feststellen, dass das aufrechte Sitzen dadurch spürbar erleichtert wird, du aber dennoch das Gefühl einer freien Aufrichtung des Oberkörpers nicht verlierst.

2. *Kreuzen der Beine:* In der idealen Stellung sind die Beine gekreuzt, auf jeden Fall gebeugt, wie etwa im Fersensitz. In dieser Stellung lassen sich die Körperenergien besser zentrieren, während sie sich in den meisten anderen Stellungen nach allen Seiten hin verlieren.

   Versuche es selbst: Setze dich zunächst mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beobachte, wie du dich in dieser Position fühlst, ob du dich gut konzentrieren kannst – und dann kreuze die Beine in einer der auf den folgenden Seiten beschriebenen Sitzstellungen und fühle den Unterschied: Wie fühlst du dich jetzt? Kannst du deinen Geist jetzt besser sammeln und konzentrieren?



Bei der Betrachtung der philosophischen Grundlagen der Meditation haben wir den Yoga-Meister Patanjali (2. Jhdt) kennen gelernt, der nicht nur die Theorie der Meditation beschrieben hat, sondern auch einen Leitfaden für die Meditationspraxis verfasse. Eine grundlegende Aussage Patanjalis zur Sitzstellung lautet:

Sthira-sukham asanam (Yoga-Sutra 2,46)
Die Sitzstellung soll fest und angenehm sein.

So selbstverständlich diese Aussage klingen mag, so groß ist ihre Bedeutung, wenn man sie genau betrachtet und in der eigenen Übung bewusst einsetzt:

3. *Festigkeit:* Der Sanskrit-Begriff „sthira" bedeutet sowohl Festigkeit als auch Stille, Unbewegtheit. Wollen wir den Geist zur Ruhe bringen, so gilt es, den Körper zur Stille zu bringen – in Abwandlung des bekannten Sprichworts können wir sagen: „Ein stiller Geist in einem stillen Körper". Denn: So lange sich der Körper bewegt, bewegen sich die Körperenergien, die Sinne und damit auch der Geist. Und ein bewegter Geist kann nicht meditieren. Damit entsteht die Forderung an die meditative Sitzstellung, für die Zeit der Meditation bewegungslos gehalten zu werden.

   Die Stille des Körpers ermöglicht es uns, aus unserem „typisch menschlichen Funktionieren" vorübergehend herauszutreten, indem wir bewusst auf die Möglichkeit, uns zu bewegen, verzichten – daraus entsteht eine innere Öffnung und Bereitschaft, nach innen zu gehen und ein neues Feld der Erfahrung zu betreten, das Feld der Meditation.

4. *Entspanntheit und Leichtigkeit*: Die Wirbelsäule soll mühelos aufrecht gehalten werden. Der Körper soll so entspannt sein, dass er immer mehr aus dem Feld der Wahrnehmung verschwindet, man erfährt einen geradezu „körperlosen Zustand“. Es schwindet hier, ähnlich wie bei der Entspannungsübung, jede Form von Spannung - man erfährt Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Freude. Dann wird das Tiefergehen in der Meditation möglich.

   Auch hier lassen wir eine Funktionalität unseres Alltagslebens vorübergehend zurück, nämlich das Tun. In der Meditation „tun“ wir bewusst nichts, schalten vielmehr auf Empfangen, was sich auf der Ebene der Sitzstellung als Entspanntheit des Körpers ausdrückt.

Vorbereitung der meditativen Sitzstellung

Um Überdehnungen und Zerrungen zu vermeiden, ist es, zu empfehlen, sehr achtsam, vorsichtig und gut aufgewärmt (Sonnengebet! Seite 182-186) an das Üben der Sitzstellungen heranzugehen. Das gilt besonders für Anfänger und Personen mit Verletzungen und Krankheiten im Bereich der Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Wer sich ernsthaft mit Übungen in einer meditativen Sitzstellung (Pranayama, Meditation) beschäftigen möchte und nicht von Natur aus über gute Elastizität im Hüft-, Knie- und Fußgelenksbereich verfügt, sollte durch regelmäßiges Durchführen von vorbereitenden Übungen an seiner Beweglichkeit arbeiten und damit eine gute Grundlage für die Sitzstellungen schaffen. Hier sind einige Übungen, die als Vorbereitung sehr gute Dienste leisten können:

1. Der Schmetterling (Badhrasana)

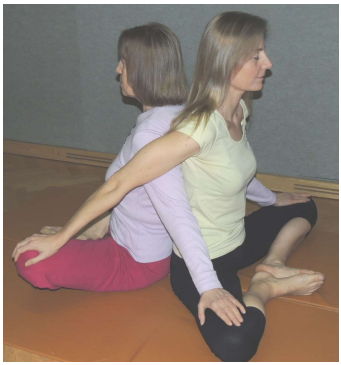
Setze dich auf den Boden, beuge die Beine und bringe die Fußsohlen zueinander. Lasse die Knie, soweit es angenehm möglich ist, nach unten sinken. Entspanne die Beine und lasse die Schwerkraft wirken. Um die entstandene Dehnung zu verstärken, kannst du mit den Händen sanft die Oberschenkel nach unten drücken. Empfohlene Übungsdauer: eine Minute.

Je weiter die Knie nach unten gebracht werden können, desto besser sind die Voraussetzungen für die Sitzstellungen.

Führe den Schmetterling vor der Meditation durch, nach den Asanas (da ist der Körper gelockert und aufgewärmt) oder auch mal zwischendurch.

Von dieser Übung gibt es einige Variationen:

a - Du kannst dich für diese Übung mit dem Rücken an eine Wand anlehnen – so wird der Rücken mühelos aufrecht gehalten. Anstatt der Wand kannst du dich auch an einen Partner anlehnen. Wenn zwei Personen den „Partner-Schmetterling“ üben, können sie sich auch gegenseitig die Beine herunterdrücken, indem jeder nach hinten zu den Oberschenkeln des Partners greift.

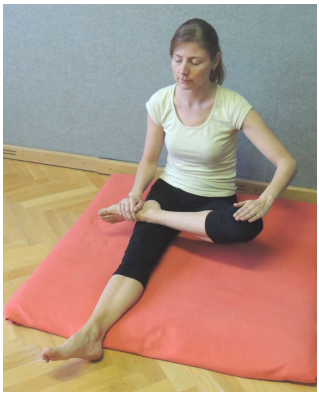


b - Der Schmetterling kann auch im Liegen gegen eine Wand durchgeführt werden: Lege dich so, dass dein Gesäß an der Wand anliegt und die Beine nach oben, gegen die Wand in die Schmetterlingsposition gebracht werden.

c - Eine weitere Möglichkeit ist der Schmetterling in Rückenlage mit Partner-Hilfe: Du liegst in Rückenlage und bringst die Beine in die Schmetterlingsposition. Dein Partner / deine Partnerin kniet bei deinen Füßen und fixiert mit den Knien deine Beine. Nun versuchst du deine Knie gegen den Druck deines Part-

ners nach oben zu drücken – diese isometrische Anspannung erzeugt in deinen Adduktoren einen Entspannungsimpuls, den wir in der zweiten Phase der Übung nutzen. Nach etwa zehn Sekunden Anspannung drückt nun dein Partner deine Knie zehn bis fünfzehn Sekunden sanft nach unten – du gibst dem Druck entspannt nach. Diese Folge von Anspannung und Entspannung kannst du zwei oder drei Mal durchführen.

2. Der halbe Schmetterling



Sitze mit ausgestreckten geschlossenen Beinen am Boden. Beuge das linke Bein und lege das Fußgelenk auf dem rechten Oberschenkel ab. Drücke sanft das linke Knie nach unten. Halte diese Stellung drei bis sechs Atemzüge lang. Du kannst sie auch zwei Mal je drei Atemzüge mit einer kurzen Pause, in der der Druck auf das Knie gelöst wird, halten. Führe dann die Übung in gleicher Weise mit dem rechten Bein durch.

Als Variation dieser Übung kannst du den halben Schmetterling im Liegen üben:

Stelle aus der Rückenlage das linke Bein auf und lege das rechte Fußgelenk auf dem rechten Oberschenkel ab. Drücke auch hier mit der rechten Hand das rechte Knie sanft nach unten bzw. von dir weg.

3. Das Baby im Arm halten

Aus der Langsitz-Stellung beuge wiederum das rechte Bein, nimm den rechten Fuß in die linke Hand und greife wie abgebildet mit dem rechten Arm um das Knie und Unterschenkel des rechten Beins. Ziehe das Bein mit dem rechten Arm nun sanft zum Oberkörper, so als würdest du ein Baby im Arm halten. Bewege das Bein, ohne den Oberkörper zu drehen, leicht nach links und rechts. Achte darauf, den Rücken gerade zu halten. Führe dann die Übung in gleicher Weise mit dem linken Bein durch.

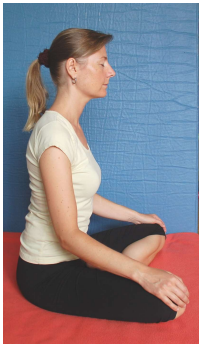
4. Die Kreuzbeinstreckung

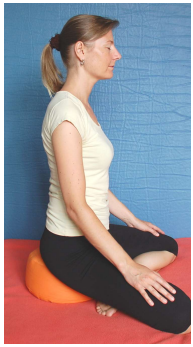
Stelle in der Rückenlage das rechte Bein auf und lege das linke darüber, ähnlich wie man das oft im Sitzen auf einem Stuhl macht. Greife dann mit den Händen um das rechte Knie herum und ziehe damit beide Beine zum Oberkörper.

5. Lockern und Vorbeugen in der Sitzstellung

Setze dich in eine bequeme Stellung mit gekreuzten Beinen, etwa den „Leichten Sitz“ (Seite 105). Beuge dich vorsichtig nach vorne; strecke dabei den unteren Rücken. Beuge den Oberkörper spielerisch zu den Seiten, und wieder nach vorne. Du kannst mit deinem Oberkörper auch kreisen, wobei die Bewegung nach vorne mehr ausgeprägt sein sollte als nach hinten.

Verwenden eines Sitzkissens





Von großer Hilfe bei der Sitzstellung auf dem Boden kann das Unterlegen eines Sitzkissens sein: Der Körper wird angehoben und das Becken aufgerichtet. Damit können die Rückenmuskeln entspannen und die Sitzstellung kann wesentlich müheloser und länger gehalten werden.

Hier sind einige Tipps zur Auswahl des Sitzkissens:

1. Wichtig ist zunächst, dass sich das Kissen nicht zusammendrücken lässt. Weiche Kissen mögen für Zierzwecke oder als Kopfpolster geeignet sein, doch für Meditation sind sie keine große Hilfe. Je schwerer ein Sitzkissen ist, desto fester und damit besser geeignet ist es im allgemeinen. Eine gute Füllung, die fest ist und sich auch nach längerem Gebrauch nicht zusammendrückt, ist beispielsweise Buchweizenschalen.

2. Wenn du viel meditierst, möchtest du vielleicht gelegentlich den Sitzkissen-Bezug waschen. Dann ist es sinnvoll, wenn die Füllung in einem eigenen Futter untergebracht ist, sodass du den Überzug einfach abnehmen kannst. Der Überzug sollte natürlich über einen Reißverschluss von ausreichender Größe verfügen, sodass man ihn ohne Probleme abnehmen kann.

3. Die Form des Kissens ist nicht wichtig. Es gibt runde, ovale, halbmondförmige, längliche Sitz-kissen ... Ebenso Farbe, Bestickung und Muster: Wähle einen Polster nach deinem Geschmack.

4. Von großer Bedeutung ist die Höhe des Sitzkissens. Die durchschnittliche Höhe beträgt etwa 10 - 20 cm. Menschen mit guter Beweglichkeit im Hüftgelenk brauchen eine geringere Sitzhöhe. Probiere Kissen von unterschiedlicher Höhe aus und vergleiche, mit welcher Höhe du dich am wohlsten fühlst. Eine ungefähre Einschätzung der Hüftbeweglichkeit ermöglicht dir der Schmetterling:

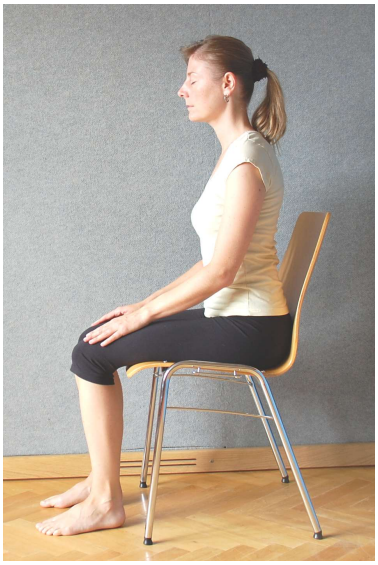
mäßige Beweglichkeit
(Sitzhöhe 20 cm)

gute Beweglichkeit
(Sitzhöhe 10-15 cm)

5. Der Preis für ein Sitzkissen liegt zwischen € 30,- und € 60,-. Ich glaube, hier sollte man nicht sparen: Was einem Läufer die Schuhe, ist einem Meditierenden sein Sitzkissen! Wir werden ja einige Zeit auf diesem Kissen verbringen!

Sitzen auf einem Stuhl

Es haben nicht alle Menschen die Beweglichkeit, die klassischen Meditationsstellungen auf dem Boden über den gewünschten Zeitraum entspannt und schmerzfrei halten zu können. Wenn das bei dir der Fall ist, ist es natürlich besser, eine bequemere Stellung, etwa auf einem Stuhl, einzunehmen, als sich unter Schmerzen in eine zu schwierige Stellung zu zwingen. Die meditative Stellung ist nicht Selbstzweck, sondern soll dem Prana (Lebensenergie) und dem Geist ermöglichen, sich frei zu bewegen, oder vielmehr, entspannt und ruhig zu werden.

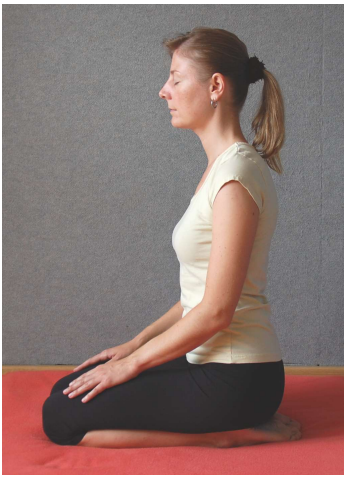


Die Stuhlhöhe sollte je nach Körpergröße des/der Übenden etwa 50 cm sein. Setze dich so, dass du aufrecht sitzt und dein Rücken die Lehne nicht berührt. Die Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden. Wenn der Sitz nicht gepolstert ist, wirst du vermutlich spüren, dass deine Sitzknochen die Sitzfläche berühren – das ist ein gutes Zeichen und zeigt dir, dass dein Becken in der richtigen Position ist.

Die Hände können entweder auf den Oberschenkeln liegen, im Schoß gefaltet sein oder eines der ab Seite 117 beschriebenen Hand-Mudras bilden.

Der Fersensitz *(Vajrasana)*

Diese Stellung ist zwar einfach und ermöglicht eine mühelose Aufrichtung des Oberkörpers, doch werden die Knie, die Fußgelenke und der Fußrist einiger Belastung ausgesetzt, sodass der Fersensitz nicht sehr lange gehalten werden kann; für Menschen mit Knieproblemen ist er von vorneherein nicht durchführbar. Mit der unten beschriebenen Modifikation lässt sich der Fersensitz jedoch bequem auch länger halten.

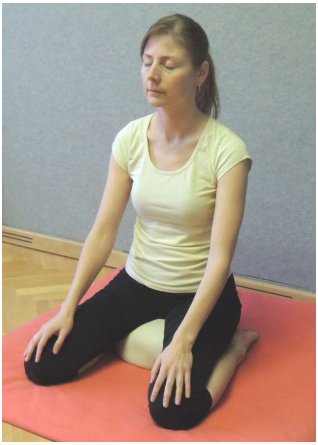


Durchführung

1. Knie dich auf den Boden, auf eine möglichst weiche Unterlage. Die Füße sind ausgestreckt, der Fußrist liegt also auf dem Boden auf.
2. Setze dich auf die Fersen. Richte den Oberkörper auf und halte den Kopf gerade. Lege die Hände auf die Oberschenkel und schließe die Augen.

Variation

Lege ein oder auch zwei Sitzkissen auf den Boden und setze dich so darauf, dass die Beine links und rechts des Kissens zu liegen kommen, dass also dein Körpergewicht nicht Knie und Füße belastet, sondern vom Kissen getragen wird.

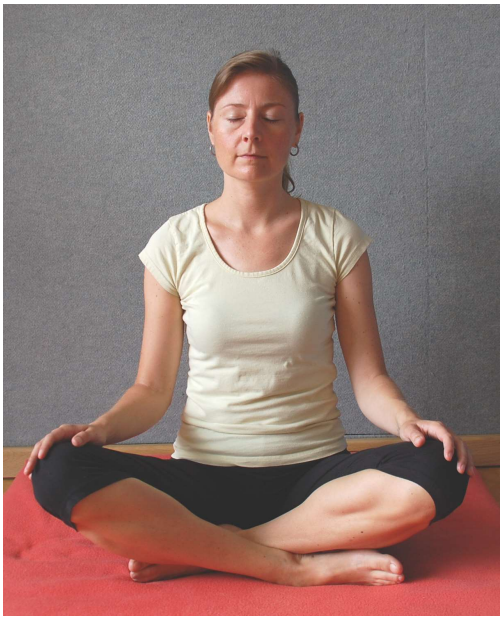


Energetisch vorteilhafter und auch stabiler als der Fersensitz und seine Varianten sind die Sitzstellungen mit gekreuzten Beinen. Diese Stellungen zeichnen sich durch eine besondere energetische Geometrie aus, die die geistige Sammlung in der Meditation begünstigt.

Der leichte Sitz *(Sukhasana)*

Dies ist unser klassischer „Türkensitz“ oder „Schneidersitz“: Der einfache Sitz mit verschränkten Beinen. Er kann von den meisten Personen zumindest kurze Zeit gehalten werden, hat aber den Nachteil, dass durch die Stellung von Oberschenkel und Becken die Rückenmuskulatur dauernd unter Spannung gehalten werden muss, um ein Zusammensinken des Oberkörpers zu vermeiden.

Besonders wenn durch geringe Beweglichkeit in den Hüftgelenken die Knie einen großen Abstand zum Boden haben, wird das Halten dieser Sitzstellung recht anstrengend. So wird auch hier eine Anpassung der Stellung spürbare Erleichterung bringen – siehe unter Variationen.

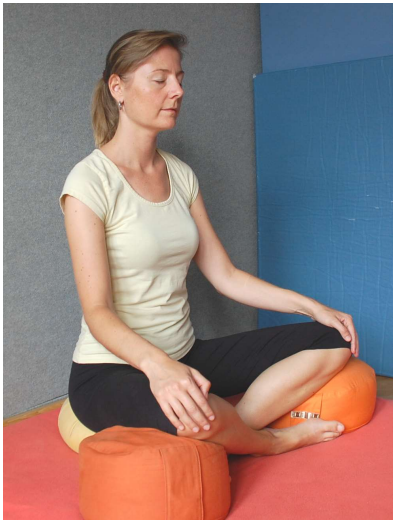


Durchführung

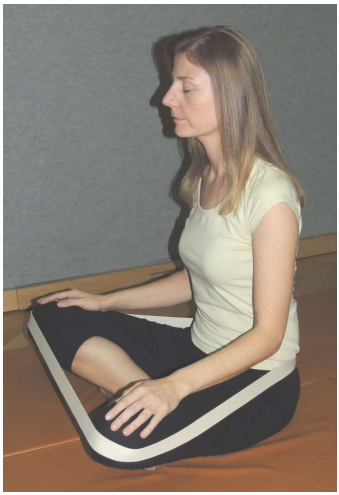
1. Sitze auf dem Boden mit ausgestreckten Beinen. Beuge das rechte Bein und lege den Fuß unter den linken Oberschenkel.
2. Beuge das linke Bein und lege den Fuß unter den rechten Unterschenkel. Die Beine können auch in umgekehrter Richtung verschränkt werden.
3. Lege die Hände auf den Beinen oder Knien ab oder lege sie gefaltet in den Schoß.

Variation 1

Mit einigem „Materialaufwand“ lässt sich eine sehr bequeme und dauerhafte Stellung machen: Du brauchst drei Sitzkissen: Auf das eine setzt du dich, die anderen beiden legst du unter die Knie. Die Knöchel sind nach innen überschlagen und liegen ohne oder mit nur geringem Druck übereinander.

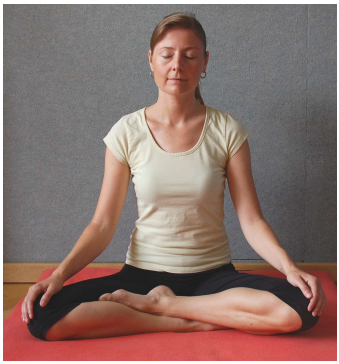


Variation 2



Eine eher wenig bekannte Variation des Sitzes mit gekreuzten Beinen nimmt einen Yoga-Gurt zu Hilfe: Lege den Gurt wie abgebildet um deine Knie und den Beckenrand, sodass du eine gute Stütze für die Aufrichtung des Oberkörpers hast. Achte besonders darauf, dass der Gurt nicht in der Höhe der Lendenwirbelsäule liegt, sondern tief unten am Becken, und dass der Druck des Gurtes auf den Knien nicht als unangenehm empfunden wird. Der von den Knien „gehaltene" Gurt hilft, das Becken aufrecht zu halten und entlastet damit die Rückenmuskeln.

Der angenehme Sitz *(Svastikasana)*



Bei dieser Sitzstellung wird die Verschränkung der Beine gefestigt, was etwas mehr Beweglichkeit erfordert.

Durchführung

1. Sitze auf dem Boden. Beuge das rechte Bein und lege es so, dass der rechte Fuß nahe am Körper zu liegen kommt.
2. Beuge das linke Bein und lege den Fuß so auf den rechten Unterschenkel, dass die Zehen zwischen dem rechten Ober- und Unterschenkel zu liegen kommen. Die Knie sollten jetzt den Boden berühren. Die Beine können auch im umgekehrten Sinn verschränkt werden.
3. Lege die Hände auf den Beinen oder Knien ab oder lege sie gefaltet in den Schoß.

Am besten sitzt man bei dieser Stellung auf einem Sitzkissen. Indem dadurch die Oberschenkellinie leicht abwärts verläuft, ist das Becken etwas nach vorne geneigt, was die mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule begünstigt und die Rückenmuskeln entlastet.

Variation 1: Der Meistersitz (Siddhasana)

Diese Stellung unterscheidet sich vom angenehmen Sitz nur dadurch, dass der rechte Fuß näher an den Körper gebracht wird, sodass die Ferse Druck auf den Bereich des Wurzelchakras ausübt, also gegen den Dammbereich drückt. Um diese Wirkung zu erzielen, wird hier auf die Verwendung eines Sitzkissens verzichtet. Siddhasana aktiviert die spirituelle Energie im Menschen, die Kundalinikraft.

Variation 2: Der freie Sitz (Muktasana)

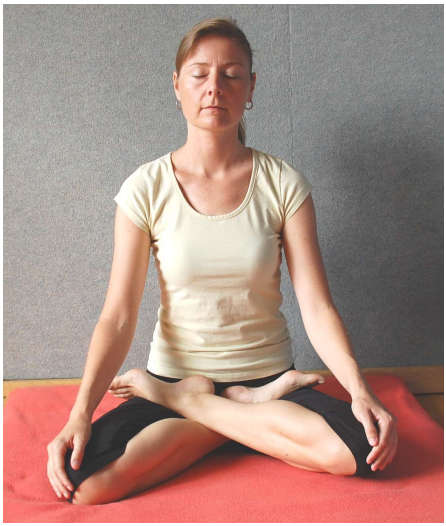
1. Sitze auf dem Boden. Beuge das rechte Bein und lege es so, dass der rechte Fuß nahe am Körper zu liegen kommt.
2. Beuge das linke Bein und lege den Fuß vor dem rechten Fuß auf den Boden (die Beine können auch im umgekehrten Sinn gelegt werden). Die Beine sind hier nicht überkreuzt, daher der Name.

   Wenn die Knie den Boden nicht berühren, kannst du eine zusammengelegte Decke unter die Knie legen; das macht die Stellung deutlich bequemer.
3. Lege die Hände auf den Beinen oder Knien ab oder lege sie gefaltet in den Schoß.

Bei dieser Stellung kannst du ein Sitzkissen einsetzen, um dich leichter und besser aufrichten zu können.

Der Lotus-Sitz (Padmasana)

Der Lotus und die einfachere Form des Halb-Lotus gehören zu den anspruchsvollsten Sitzstellungen; sie setzen eine sehr gute Beweglichkeit im Hüft-, Knie- und Fußgelenk voraus. Nimm diese Stellung nur dann für die Meditation ein, wenn du sie bequem und entspannt für den vorgesehenen Zeitraum halten kannst.



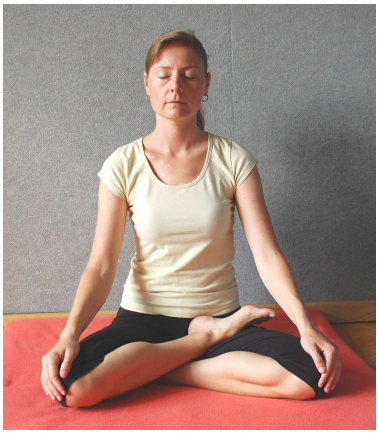
Durchführung

1. Sitze auf dem Boden, idealerweise auf einer mehrfach zusammengelegten Decke, mit ausgestreckten und gegrätschten Beinen
2. Beuge das rechte Bein und lege den rechten Fuß auf den Ansatz des linken Oberschenkels.

3. Beuge das linke Bein und lege den linken Fuß auf den Ansatz des rechten Oberschenkels. Die Beine sollten jetzt etwa an den Fußgelenken überkreuzt sein.
4. Richte den Oberkörper auf und lege die Hände auf den Knien ab. Wenn du möchtest, kannst du eines der meditativen Hand-Mudras bilden.

Variation: Der halbe Lotus (Ardha Padmasana)

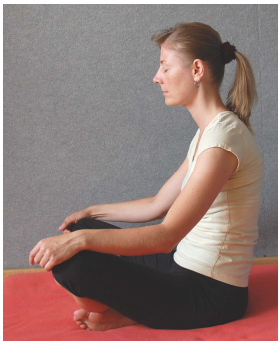
Bei dieser leichteren Form wird nur der obere Fuß in die Lotus-Position gebracht, der untere liegt in der gleichen Position wie im angenehmen Sitz: Nimm den angenehmen Sitz ein und bringe den oberen Fuß mehr zum Körper, sodass er beim Ansatz des gegenüberliegenden Beins liegt.



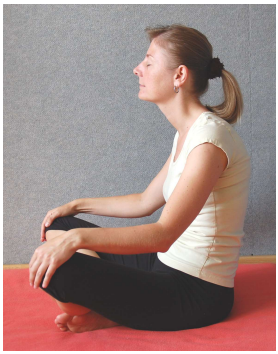
Häufige Fehler in den meditativen Sitzstellungen

Bei den Sitzstellungen können sich einige Fehler einschleichen, die den Energiefluss und damit die Meditation beeinträchtigen können. Achte bei deiner Meditationspraxis auf die folgenden Fehler:

1. *Einsinken des Oberkörpers:* Dieser - relativ häufig auftretende - Fehler entsteht, wenn die Rückenmuskeln nicht trainiert sind – durch regelmäßige Asana- und Meditationspraxis werden die Rückenmuskeln in Form gebracht. Das Einsinken des Oberkörpers wird auch begünstigt, wenn die Knie höher als das Becken sind; du kannst dem durch Unterlegen eines (höheren) Sitzkissens entgegenwirken.

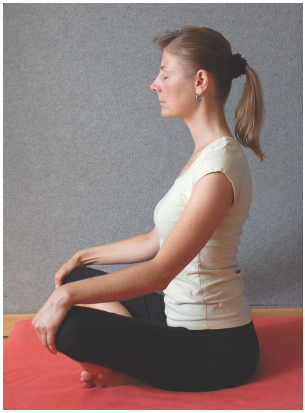


2. *Ungünstige Hals- und Kopfposition:* Eine „unerfreuliche Nebenwirkung“ des Zusammensinkens des Oberkörpers ist, dass der Kopf in eine sowohl anatomisch als auch energetisch ungünstige Position kommen kann. Achte also darauf, dass sich dein Nacken stets frei und lang anfühlt.



3. *Hohlkreuz:* Es kann auch sein, dass man, im Bemühen, besonders „korrekt“ zu sitzen, den Rücken durchdrückt; das entstehende Hohlkreuz ist sowohl gesundheitlich als auch energetisch nicht von Vorteil.

   Visualisiere deine Wirbelsäule als kerzengerade Verbindung zwischen Erde und Himmel, durch die die Lebensenergie leicht und frei fließen kann. Richte deinen Körper entlang dieser Linie aus.

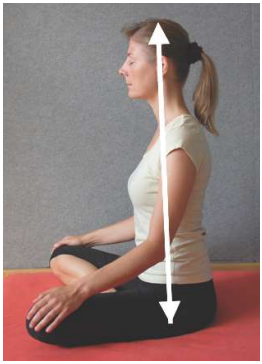


4. *Verspanntes Sitzen:* Im Bemühen, sich gut zu konzentrieren, können die Schultern und Arme, aber auch das Gesicht und die Stirn verspannen. Beobachte dich und mache dir bewusst, dass die Entspanntheit des ganzen Körpers eine Grundvoraussetzung für gute Meditation ist.

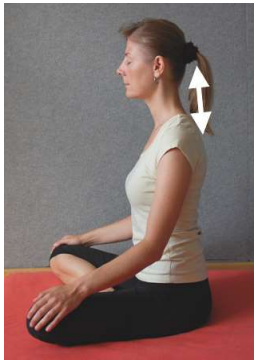
5. *Der Kopf sinkt herunter:* Zuweilen kann der Kopf in der Meditation „schwer werden“. Stelle dir vor, dass am Scheitelpunkt deines Kopfes ein Faden befestigt ist, der dich sanft nach oben zieht.

Fassen wir zusammen, was du tun kannst, um in eine optimale Sitzposition zu kommen:

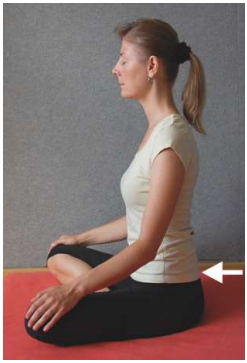
1. Kissen von der für dich passenden Sitzhöhe verwenden.
2. Darauf achten, dass die Knie nicht höher als das Becken sind.
3. Entspannen
4. Sanftes Ausrichten des Körpers:



Die Wirbelsäule in die Länge bringen



Dem Nacken Länge geben



Das Becken aufrichten

Prüfe zwischendurch deine Sitzhaltung und korrigiere sie sanft, wenn du feststellst, dass sich ein Fehler eingeschlichen hat.

Eine schöne Übung, die du zu Beginn der Meditation anwenden kannst, ist, den Oberkörper wie ein umgekehrtes Pendel langsam kreisen zu lassen; lasse das Kreisen dann kleiner werden, sodass du immer mehr zu deiner physischen und psychischen Mitte finden kannst.

Deine persönliche Sitzstellung finden

Um die für dich ideale Sitzstellung zu finden, kannst du wie folgt vorgehen:

1. Wir haben nun die wichtigsten Sitzstellungen kennen gelernt. Sortiere zunächst all jene Stellungen aus, die dir momentan nicht möglich sind.
2. Probiere die verbliebenen Stellungen jeweils ein, zwei Minuten aus: In welcher Stellung fühlst du dich am wohlsten? Welche Stellung lässt sich entspannt und schmerzfrei für zehn oder fünfzehn Minuten halten? Konzentriere dich bei den weiteren Schritten dann auf diese Stellung.
3. Verwende ein Sitzkissen von einer Höhe, die dir ein entspanntes und angenehmes Sitzen ermöglicht. Wenn nötig bzw. angenehm, lege Decke(n) unter das/die Knie.
4. Lasse deinen Körper sich an die Sitzstellung gewöhnen, indem du sie täglich praktizierst.
5. Daneben kannst du die auf Seite 94-97 beschriebenen vorbereitenden Übungen durchführen, am besten täglich für einige Minuten.

Geh-Meditation

Wenn bei längerem Sitzen Schmerzen entstehen, kann man, ohne die innere Haltung der Stille zu unterbrechen, für einige Minuten Geh-Meditation durchführen, und dann wieder zur sitzenden Meditation zurückkehren.

Diese Technik wird bei Meditationsretreats angewendet, um den Körper zwischen den einzelnen Meditationssitzungen etwas zu lockern.

1. Stehe aufrecht und halte beide Hände in Nabelhöhe, sodass sich die Finger berühren. Atme langsam und gleichmäßig.
2. Setze mit jedem Atemzug einen Schritt: Einatmen: Fuß heben und nach vorne führen; Ausatmen: Fuß setzen und belasten.
3. Bleibe konzentriert auf das Halten des Gleichgewichtes, auf die ruhige und fließende Bewegung und auf die Koordination der Bewegung mit der Atmung. Der Fuß wird auf natürliche Weise nach vorne gebracht und nicht, weil die Bewegung sehr langsam erfolgt, unnatürlich hoch gehoben.

Du kannst im Raum eine Runde gehen; das wird, je nach Raumgröße, fünf bis zehn Minuten dauern. Danach sind die Beine und Gelenke gelockert und für den nächsten Teil der Meditation bereit. Wenn du intensiver Meditation praktizieren möchtest, kannst du etwa dem folgenden Muster folgen:

1. 20 min Sitzen
2. 5 – 10 min Gehen
3. 15 min Sitzen

(4. eventuell ein zusätzlicher Durchgang mit Gehen und ein letztes Mal 15 min Sitzen.)

Hasta Mudras, Handstellungen für die Meditation

Mudras sind bestimmte Stellungen von Körperteilen oder Kontraktionen von Muskeln, die Auswirkungen auf subtile Ebenen des Geistes und der Psyche des Menschen haben. Je nachdem, ob sie mit dem ganzen Körper, den Händen oder in anderen Körperregionen durchgeführt werden, können die Mudras in unterschiedliche Gruppen unterteilt werden. Eine dieser Gruppen, die sogenannten Hasta-Mudras (Hasta bedeutet Hand), umfasst alle Mudras, die spezifische Stellungen der Hände und der Finger betreffen. Einige dieser Mudras können wir in der Meditation einsetzen.

Chin Mudra - das Symbol des Bewusstseins

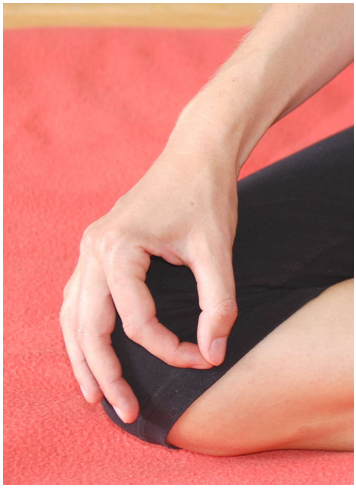
Chin bedeutet Bewusstsein - Chin Mudra ist das „Zeichen der Bewusstheit“. Prana, das normalerweise über die Finger-spitzen entladen wird, wird hier teilweise in den Körper zurück geleitet, bestimmte Nadis (Energiebahnen) werden mit-einander ver-

bunden. Der Daumen symbolisiert das universelle Selbst, der Zeigefinger das individuelle Selbst. Das Berühren der beiden Finger steht für das Vereinigen des individuellen und des universellen Selbst, das Ziel des Yoga.

Bringe bei beiden Händen die Daumen mit den jeweiligen Zeigefingern zusammen, sodass diese Finger einen kleinen Kreis bilden. Die Zeigefinger-Spitze kann entweder an die Daumenwurzel, in das Daumenmittelgelenk oder an die Daumenspitze gelegt werden. Die restlichen Finger sind gestreckt oder leicht gekrümmt. Lege die Hände so, dass die Handrücken auf dem jeweiligen Knie liegen und die Arme leicht gebeugt sind. Die Handflächen sind also nach oben gerichtet.

Gyana Mudra - das Symbol der Weisheit

Gyana (oder Jnana) bedeutet Weisheit, intuitives Wissen; Gyana Mudra ist das „Zeichen der Weisheit". Dieses Mudra unterscheidet sich nur in einem Punkt vom Chin Mudra: Hier sind die Hände so abgelegt, dass die Handflächen nach unten gerichtet sind, die Handballen liegen auf den Knien.



Für die Meditation kannst du zwischen Chin Mudra und Gyana Mudra frei wählen.

Bhairava Mudra - das Symbol von Shiva

Bhairava ist einer der Namen von Shiva, der als der „Ur-Yogi“ gilt. Dieses „Shiva-Mudra“ nehmen viele Menschen unwillkürlich ein - es ist eine natürliche Haltung der Offenheit, des Empfangens, die die Meditation begünstigt.

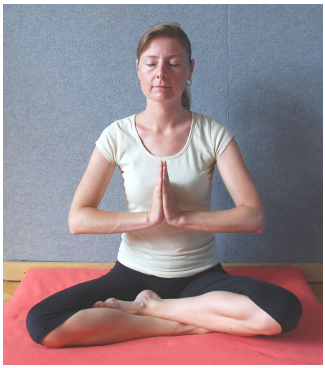
Lege die geöffnete linke Hand mit der Handfläche nach oben in den Schoß, sodass sie die Form einer Schale bildet. Lege die geöffnete rechte Hand mit der Handfläche nach oben in die linke Hand.

Variation

Bhairavi Mudra, das Zeichen Shaktis, des weiblichen Aspektes von Shiva, entsteht, wenn die Stellung der Hände vertauscht wird: die linke Hand liegt nun oben.

Sehen wir uns noch einige weitere Handstellungen an, die wir in der Meditation einsetzen können, diese aber eher zu Beginn und am Ende der Meditation. Du wirst feststellen, dass das Einnehmen dieser Mudras auf einer subtilen Ebene deine Energien, dein Empfinden verändert – die Mudras wirken!

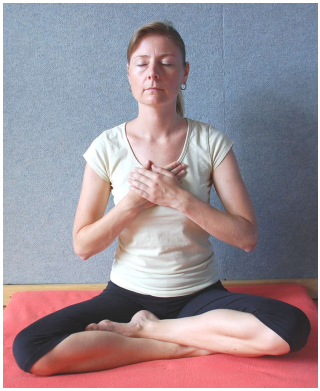
Anjali Mudra – das Göttliche grüßen



Dies ist wohl das in ganz Asien am meisten verwendete Mudra, denn bei jedem Gruß legt man die Handflächen vor dem Herzen zusammen, um die Einheit des dir innewohnenden göttlichen Selbst mit dem des anderen Menschen zum Ausdruck zu bringen.

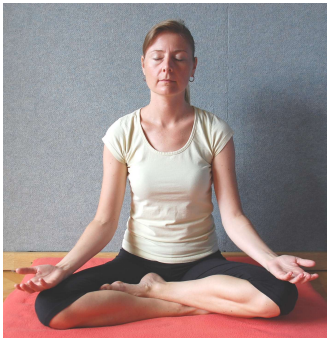
Dieses Mudra mag, ähnlich wie das nachfolgend beschriebene, spontan entstehen, wenn du dem Empfinden der Verbundenheit mit dem Göttlichen Ausdruck geben möchtest, sei es vor, während oder nach der Meditation oder auch zwischendurch im Alltag.

Maha Hridaya Mudra



Dieses „Große Herz-Mudra“ hilft, das Herzchakra zu öffnen und zu aktivieren, wie du unmittelbar bei Durchführung des Mudras fühlen kannst. In der Meditation oder im Gebet mag es zu einer inneren Öffnung in dir kommen, sodass du dieses Mudra spontan anwendest.

Das Mudra des Empfangens



Bei bestimmten Meditationstechniken, etwa die Visualisierung des Empfangens von Göttlichem Licht und Göttlicher Kraft (Seite 149-150) kann dieses Mudra deine innere Öffnung vertiefen. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen sind in einer empfangenden Geste nach oben geöffnet. Achte darauf, dass die Arme und Hände dabei entspannt bleiben.

Du kannst Hand-Mudras in jeder Sitzstellung und bei jeder Meditationstechnik, aber auch zwischendurch im Alltag, einsetzen. Wähle eines der beschriebenen Mudras aus und beobachte, ob es zu deiner Konzentration und geistigen Sammlung beiträgt. Du kannst die Mudras wechseln, wenn du den inneren Impuls dazu verspürst.

Du kannst aber auch auf den gezielten Einsatz von Handmudras vorerst verzichten; später können sich Mudras spontan bilden, weil die inneren Impulse, die durch das Mudra Ausdruck finden, bei regelmäßiger Übungspraxis klarer wahrgenommen werden können.

Die Position des Kopfes

Wir können drei Kopfpositionen in der Meditation unterscheiden: Wenn du in gut aufgerichteter Sitzstellung eine Verbindung zwischen dem Punkt zwischen deinen Sitzknochen und dem höchsten Punkt des Kopfes visualisierst und diese Verbindung sanft in die Länge streben lässt, so wird sich der Kopf in der neutralen, mittleren Position befinden: Der Nacken geht sanft in die Länge, ebenso wie die Halswirbelsäule, der Blick, wenn die Augen geöffnet sind, geht, leicht abwärts.

Wenn der Aspekt der Hingabe an Gott und das Gefühl eines inneren Erhobenseins in deiner Meditation bestimmend wird, kann in dir das Bedürfnis entstehen, den Kopf ein wenig anzuheben – so spricht Yogananda von einem „leicht erhobenen Kinn" in der Meditation. Es darf hier jedoch auf keinen Fall ein Zurücklegen des Kopfes entstehen, das die Halswirbelsäule belasten würde!

Wenn dagegen in dir das Gefühl des Nach Innen Zurückziehens, der Stille, der Einkehr zur Mitte stärker wird, könnte es sich gut anfühlen, den Kopf leicht nach unten zu bringen (ohne dass er, wie es bei den Fehlern der Sitzstellungen beschrieben ist, hängen gelassen wird).

Die beiden Abweichungen von der neutralen Stellung sind nur geringfügig, fast mehr gefühlt als von außen sichtbar. Bei beiden Positionen soll das Gefühl der langen, aufgerichteten Halswirbelsäule vorhanden sein.

Die Augen

Im allgemeinen wird empfohlen, die Augen in der Meditation zu schließen. Das wird in den meisten Fällen, insbesondere am Beginn der Übung, sinnvoll sein. Es mag bei fortgeschrittenem Üben jedoch der Impuls entstehen, die Augen etwas zu öffnen, weil dies das wachere und aufmerksamere Beobachten der Gedanken besser unterstützt als bei geschlossenen Augen.