

DIE RICHTIGE SITZHALTUNG BEIM MEDITIEREN

WIE DU ERMÜDUNGSFREI AUCH
LÄNGERE ZEIT SITZEN KANNST



VORWORT

Ich habe mit etwa 20 Jahren begonnen, regelmäßig zu meditieren – mit allen Ups and Downs, die man sich nur vorstellen kann. Eines der ersten Bücher, die ich zu diesem Thema las, war „Der leere Spiegel“ von Janwillem van de Wetering. Mir ist noch sehr präsent in Erinnerung, wie er von den unsäglichen Schmerzen in seinem Rücken und in seinen Beinen schrieb.

Meditation ist Arbeit – allerdings geistige Arbeit. Es ist wichtig, dass man gut und bequem sitzt. Gerade Anfänger muten sich dabei oft zu viel zu und versuchen sich in Haltungen, die nicht förderlich sind.

In diesem Ebook zeige ich Dir, wie Du Deine optimale Sitzhaltung finden kannst.

DER RAUM

Das richtige Sitzen beginnt mit der Auswahl des passenden Ortes. Natürlich kann man überall meditieren, aber wenn Du die Möglichkeit hast, solltest Du auf folgendes achten:

1. Suche Dir einen Ort, an dem Du ungestört bist. Und auch wenn es schön sein kann, in der Natur zu meditieren – wenn Du Meditation dauerhaft in Dein Leben integrieren willst, dann bleibe an einem Ort, der ganzjährig zugänglich ist. So wird es am einfachsten, eine Gewohnheit zu etablieren.
2. Der Ort sollte möglichst ruhig sein.
3. Ideal ist ein Ort, wo die Fenster nach Norden oder Westen gehen, damit Dich die Sonne nicht stört.
4. Er sollte eine ausgeglichene Temperatur haben und lieber kühler als wärmer sein.

5. Er sollte über eine gute Luft bzw. ausreichende Belüftung verfügen.
6. Er sollte sauber sein.
7. Falls Du zu allergischen Reaktionen neigst: alles, was Deinen Körper reizt, sollte in diesem Raum nicht vorhanden sein.
8. Mache Dir den Raum schön, damit Du Dich freust, wenn Du ihn betrittst.

HILFSMITTEL

- Es empfiehlt sich, eine Decke oder eine Matte zu haben. Egal, ob Du auf einem Stuhl sitzt oder auf dem Boden – eine Decke wärmt Deine Füße und ist bequemer als der Boden.
- Wenn Du auf einem Stuhl sitzt, dann sollte er eine möglichst gerade Sitzfläche haben und ohne Armlehnen sein.
- Wenn Du auf dem Boden sitzt, dann empfiehlt es sich, ein Meditationskissen oder eine Meditationsbank zu verwenden. Beide sollten eine für Dich angenehme Höhe haben, die Dein Becken optimal unterstützt. Kissen sollten nicht zu weich sein, damit sich die Füllung nicht zusammendrückt.
- Für mich hat sich die App „InsightTimer“ bewährt. Wenn Du regelmäßig meditierst, dann hast Du mit einer solchen App eine gute Unterstützung, um Deine Zeit einzustellen und Deine Fortschritte zu tracken.

- Sollte Dir schnell kalt werden, dann lege Dir noch eine Decke bereit, die Du um Deinen Körper ziehen kannst.
- Sorge für eine angenehme Atmosphäre. Wenn Du magst, dann stelle Dir Blumen auf. Von Kerzen würde ich allerdings wegen der Luftverschlechterung und wegen des Brandrisikos abraten.

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

Grundsätzlich gilt, dass Du bequem sitzen solltest.

Von den folgenden Möglichkeiten möchte ich Dir jedoch abraten:

1. Meditieren im Liegen: Die Gefahr ist einfach zu groß, dass Du beim Meditieren einschläfst.
2. Meditieren im „Schneidersitz“. Das sieht man zwar sehr häufig, aber diese Position hat viele Schwächen und führt schneller zum Einschlafen von Gliedmaßen. Sie ist nur zu empfehlen, wenn Du beide Knie durch Kissen abstützt.



DAS RICHTIGE SITZEN

Es gibt eine ganze Menge möglicher Sitzhaltungen, wie die folgende Abbildung zeigt.



auf Stuhl



auf Bank



auf Kissen



Fersensitz



Burmesischer
Sitz



Viertel-Lotus-
Sitz



Halb-Lotus-
Sitz



Lotus-Sitz

Westlich sozialisierte Menschen werden sich entweder auf einem Stuhl, auf einer Bank oder auf einem Kissen am Wohlsten fühlen.

Ich persönlich bevorzuge den Burmesischen oder den Viertel-Lotus Sitz. Bei diesen beiden Sitzarten (das gilt für den Halb- und den Lotus-Sitz natürlich genauso) ruht der Körper und damit das Körpergewicht auf der größten Auflagefläche und verteilt sich am Besten.

Die Varianten im Fersensitz sind aus dem vorgenannten Grund etwas ungünstiger und sollten nur von geübten Personen eingenommen werden.

Gerade wenn Du Probleme mit Deinen Knien und Gelenkigkeit hast, dann ist das Sitzen auf einem Stuhl ideal.

Die Qualität Deiner Meditationserfahrung hängt nicht an der Sitzhaltung – aber definitiv an der falschen Sitzhaltung.

DIE KÖRPERHALTUNG

Unabhängig davon, welche Sitzhaltung Du gewählt hast, solltest Du auf die folgenden Punkte achten:

1. Achte auf eine entspannte Körperhaltung.
2. Der Kopf fühlt sich an, wie von einem Faden, der am Scheitelpunkt befestigt ist, nach oben gezogen.
3. Die Augen sind halb oder ganz geschlossen.
4. Der Mund ist leicht geöffnet, die Zunge ruht am Gaumen.
5. Die Nase und Nabel bilden eine gerade Linie.
6. Der Schultergürtel ist gerade und parallel zum Boden. Die Schultern sind weder hoch gezogen noch nach hinten durchgedrückt.
7. Der Rücken ist aufrecht. Die Brust ist offen und Du kannst frei atmen.
8. Die Hände ruhen im Schoß oder liegen entspannt auf den Knien.



Die Vorteile einer aufrechten Sitzposition sind:

- Die Organe haben genügend Freiraum
- Bandscheiben und Wirbel sind gerade, das Becken ist in einer korrekten Position.
- Die Blutzirkulation wird nicht beeinträchtigt.
- Die Lunge ist frei und das Zwerchfell kann sich gut bewegen.

Wenn Du in einer Meditationseinheit merkst, dass Du nicht mehr richtig sitzt, dann stehe auf und schüttele Dich aus, mache eine Qi Gong Übung oder bewege Dich auf der Stelle. Dann setze Dich hin und meditiere weiter.

NACHWORT

Du hast diese Ebook als Teil meines kleinen Meditationskurse bekommen.

Wenn es Dir gefallen hat und vor allem, wenn Du an dem Kurs teilgenommen hast, dann freue ich mich über eine Rückmeldung an wir@brainupdate.de

Ich informiere Dich gerne zu weiteren Meditationskursen, wie z.B. unser 108 Tage Challenge. In 108 Tagen steigern wir die Meditationserfahrung schrittweise und mit verschiedenen Themen und Erfahrungen.

Einfach unter

108TageChallenge.annettundmichael.net

Anmelden und mitmachen.