



Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über "mehr" wird diese Seite geöffnet.

[mehr](#)



Workshop-Info zu „Hüftöffnungen zum Lotus“

Wer sich ernsthaft mit Yoga beschäftigt und übt, möchte irgendwann einmal auch die Haltung einnehmen können, die in Veröffentlichungen, Filmen und Internetbeiträgen immer wieder zu sehen ist und die Yoga sozusagen repräsentiert: Der Lotussitz.

Um den Lotussitz falten zu können sind körperliche Voraussetzungen notwendig, die in der europäischen Bewegungskultur als „ungewöhnlich“ oder sogar als Ausnahmeerscheinung bezeichnet werden müssen. Die Übungen dazu werden allgemein „Hüftöffnungen“ genannt und umfassen Muskeln der Oberschenkel, der Hüfte, des Unterbauches und des unteren Rückens einschließlich der Gelenke, über die Hüft- und Beinbewegungen ablaufen wie Knie, Hüfte und Drehbewegungen der WS einschließlich der Beweglichkeit des vielzitierten Iliosakralgelenkes. Die Öffnung dieser Regionen, die nahezu den halben Bewegungskörper umfassen, vermittelt sich oft als schwierig in der Gestaltung, da kleinste Variationen in der Haltung bereits zu einer Verschiebung der zu öffnenden Zielregion führt. Die Ausweichbewegungen, die es zu vermeiden gilt, gehören nämlich zum Standardrepertoire unserer Bewegungskultur und darum nahm deren Vermeidung einen großen Raum im Workshop ein. Weiterhin sind grundlegende Öffnungen als Voraussetzung erforderlich, um überhaupt zu einer kreuzbeinigen Haltung zu kommen. Dazu zählen vor allem entspannte Muskeln der Oberschenkel und Waden sowie genügend Raum in der Kniegestaltung.

Bevor man mit der Öffnung der eigentlichen Hüfte beginnen kann, müssen die Wege in diese Region, also die Grenzregionen Oberschenkel, Bauch und unterer Rücken, durchlässig gearbeitet sein. Eine weitere Voraussetzung sind mehrere Verständnisfragen, die vorab in Übungen erläutert und somit geklärt sein sollten. Dazu gehört neben anderen auch die einfache, aber oftmals schwierig zu erläuternde Erkenntnis, dass Muskeln nicht gleichzeitig Körpergewicht halten und sich dabei öffnen (dehnen) können. Dann muss ausreichend Energie in der Haltezeit der Öffnung (Dehnung) bereitgestellt sein, was nur durch eine sinnvolle Einrichtung der energetischen Räume und Linien erreicht werden kann. Die Übungen zu diesen Voraussetzungen standen daher am Anfang unserer Arbeit.

Die eigentlichen Hüftöffnungen dann sind Haltungen, die sich zumeist aus einer Kombination von Vorwärtsbeugen mit Sitzvariationen zusammensetzen. Dabei stellen die Einrichtungen zur Fehlervermeidung den Anfang der Übungen, die Bewegung in die gewünschte Dehnung hinein den Mittelteil dar und zum Ende hin überwiegt das Halten im eingestellten energetischen Gefüge.

Zuletzt standen dann die Schritte zum Falten des Lotus, seine Einrichtung und wie immer die abschließenden Entspannungsübungen im Programm. Alles in Allem war der WS bestimmt durch das große Interesse der Teilnehmerinnen, deren hingebungsvollen Mitarbeit und der lockeren Atmosphäre während der gesamten drei Stunden, die auch ein Glasbruch zu Beginn der Stunde nicht trüben konnte. Ich habe in dieser Zeit viel gelernt, manches besser verstanden und konnte einige neue Ideen verifizieren. Dafür möchte ich mich bei allen Teilnehmerinnen auch von hier aus noch einmal herzlich bedanken.