



Die vier Grundlagen guten Sitzens

RECHTE HALTUNG - KRAFT - WEITE - GELÖSTHEIT

Übungen zur Unterstützung des Körpers



Bodhidharma, 15. Jh.
Bokkei Saiyo

ZAZEN

In der Meditation zu sitzen – Zazen – ist eine Kunst! Es ist eine geistige und zugleich körperliche Übung mit dem Ziel der inneren Befreiung. Eine gute Sitzhaltung muss erprobt und geübt werden, und manchmal sind es einfache und nur kleine Fehlhaltungen, die zu Beschwerden oder Schmerzen führen. Auf dem Weg zum inneren Gleichmut werden aber auch innere und äussere Spannungen und Haltungen angesprochen, die durch eine geeignete Sitzhaltung und unterstützende körperliche Übungen für zuhause gelöst werden können.

Eine aufrechte Haltung im Äusseren entspricht einer innerlich aufrechten Einstellung und Ausrichtung. Sitzen ist eine wunderbare Übung in der Einheit von Körper und Geist und führt zur Wahrnehmung unseres tiefen Wesens.

Dogen schreibt im *Fugan Zazengi*: „Einmal die rechte Haltung eingenommen, nehmt einen tiefen Atemzug, atmet ein und aus, schwingt den Körper nach rechts und nach links und lasst euch in eine stabile unbewegliche Sitzhaltung nieder. Denkt Nicht-Denken. Wie denkt man Nicht-Denken? Jenseits des Denkens – *Hishiryō*. Das ist in sich die wesentliche Kunst des Zazen. Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht gewöhnliche Meditation. Es ist einfach das Dharma-Tor von Frieden und Lauterkeit, die Übung/ Verwirklichung vollständigen Erwachens, die Offenbarung der letztendlichen Wirklichkeit“.

RECHTE HALTUNG - KRAFT - WEITE - GELÖSTHEIT

Rechte Haltung

Das individuelle Auffinden der bestmöglichen Sitzhaltung auf einem Kissen oder Bänklein ist für die Übung des Zazen grundlegend. Die Knie sollten auf dem Boden aufliegen und so zusammen mit dem Gesäss eine stabile Basis bilden, die einer guten Verankerung dient. Die Arme bilden einen Kreis, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, die linke Hand liegt schalenförmig in der rechten, die Daumen berühren sich leicht. Die Augen halten wir halb geschlossen und den Atem lassen wir ruhig kommen und gehen.

Die Beanspruchung des Rückens ist am kleinsten, wenn die Wirbelsäule senkrecht aus dem Becken aufsteigt und keine Krümmungen aufweist; so wird wenig Muskelkraft aufgewendet und die Zwischenwirbel werden nicht einseitig belastet. **Häufig wird das Becken zu weit nach vorn gekippt (Hohlkreuz, im Brustbereich Rundrücken), und die Halswirbelsäule wird nach vorn abgeknickt (Nackenschmerzen).**

Mögliche Sitzpositionen im Zazen:



Voller Lotussitz



Viertel-Lotussitz



Burmesischer Sitz

Rechte Kraft

Im aufrechten Sitzen wird die Haltemuskulatur von Rücken, Schultern und Bauch beansprucht. Die dargelegten Kräftigungsübungen erfolgen ohne Bewegung (isometrisch) und stärken so den Muskelmantel. Eine gut aufgebaute Muskulatur erleichtert das Sitzen wesentlich.

Rechte Weite

Verspannte und verkürzte Muskeln und Bänder können durch gezielte Dehnungsübungen geweitet werden, die oft erst zu einer idealen Sitzposition verhelfen – zum Beispiel dem Viertel-Lotussitz, bei dem die Beine gekreuzt werden und ein Fuss auf dem Unterschenkel des zweiten Beines liegt. Das Einschlafen der Beine hat seinen Ursprung in der Leistengegend, der Pforte für die Beinnerven. Auch hier werden die Bänder durch geeignete Übungen geschmeidiger. **Beim Dehnen muss man es vermeiden zu Wippen, da dies zu Zerrungen führen könnte.**

Rechte Gelöstheit

Zum Loslassen von Spannungen kann neben den Körperübungen auch eine gute Rücken- und Nackenmassage durch eine Fachperson beitragen. Besonders vor Meditationskursen über mehrere Tage (Sesshin) ist dies eine wohltuende Vorbereitung des Leibes.

ZEHN ÜBUNGEN FÜR MEDITIERENDE

Jeder Körper ist individuell und hat seine eigene Geschichte. Die Anwendung der hier dargelegten Übungsreihe sollte daher vorsichtig und langsam erfolgen, und es ist gut, dabei auf die eigene Empfindung zu achten. Grössere und anhaltende Probleme (Schmerzen) sollten mit einer Fachperson besprochen werden.

Dauer der ganzen Übungssequenz: **15 min.**

Dauer der einzelnen Übung: Dehnung im Minimum **20-30 sec.** Kräftigung nach Angabe.

Aufgeführt ist eine optimale Übungsdauer, die mit der Zeit erreicht werden kann. Die Dehnungsübungen (2), (4) und (10) erleichtern das Sitzen, wenn sie kurz davor praktiziert werden.

Mögliche Sitzpositionen im Zazen:



Fersensitz auf Kissen



Sitzen auf Bank



Sitzen auf Stuhl

Auf dem Hocker

(1) Lendenwirbelsäule

Lockerung

1 min.



Leichtes Zurückkippen und Aufrichten des Beckens
Die Hände liegen am Beckenkamm
Diese Übung kann auch auf dem Sitzkissen gemacht werden
Nur den unteren Rücken bewegen!
Oberen Rücken und Kopf ruhig halten!

(2) Ganzer Rücken

Dehnung

2-3 x 30 sec.



Hände fassen von innen-unten knienaher die Oberschenkel
Den ganzen Rücken rund nach hinten dehnen
Den Kopf in die Dehnung mitnehmen
Die Bewegung geht vom Becken aus!
Die Arme geben den nötigen Gegenhalt!

Auf dem Kissen

(3) Hals und Schultern

Dehnung

2-3 x 30 sec.



Kopf seitlich Richtung Schulter neigen
Gegenarm liegt hinter dem Rücken (li) und/oder seitlich (re)
Die Schulter wird leicht nach unten gezogen
Das Gewicht des Kopfes dehnt die seitlichen Halsmuskeln
Die Ohren bleiben sichtbar!
Den Kopf nicht abdrehen!

(4) Brustwirbelsäule

Lockerung

1-2 min.



Kreisbewegung (vor-/rückwärts) aus der Höhe des Herzens
Vorstellung eines Paddels, das seitlich Kreise zeichnet
Einen Punkt vis à vis fixieren
Hilfe: beide Hände auf das Brustbein legen
Die Bewegung ist klein, gleichmässig und langsam!
Der Kopf bleibt ruhig, die Schultern passiv!

(5) Nackenmuskeln

Kräftigung

3 x 10 sec. mit Pausen



Den Kopf leicht nach hinten und oben schieben
Kopf und Nacken in dieser Position halten
Zum Lösen die Nackenmuskeln entspannen
Die Bewegung verläuft parallel zur unteren Kieferkante

Die Verschiebung in die gespannte Position ist klein!
Lösen: Muskeln loslassen, Kopf nicht nach vorn ziehen!

Auf dem Boden

(6) Vordere Halsmuskeln

Kräftigung

3 x 20 sec. mit Pausen



Rückenlage

Kopf 3mm heben (nicht höher) und halten

Zurücklegen, entspannen

Kräftige vordere Halsmuskeln entlasten die Nackenmuskulatur

Der Nacken bleibt lang!

Die Zähne nicht zusammenbeißen!

(7) Seitliche Halsmuskeln

Kräftigung

3 x 30 sec. mit Pausen



Seitenlage links / rechts mit einem Kissen unter dem Kopf

Kopf 3mm heben und halten

Zurücklegen, entspannen

Kräftige seitliche Halsmuskeln entlasten die Nackenmuskulatur

Die Halswirbelsäule ist in der Ruheposition waagrecht!

Den Kopf nicht nach vorn oder hinten abknicken!

(8a) Haltemuskeln Rücken / Bauch Kräftigung

3 x 20 sec. mit Pausen

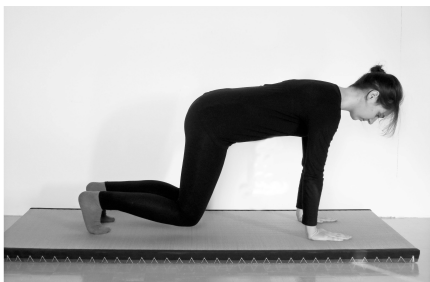


Bauchlage; die Füße anstellen, die Unterarme unter den Schultern aufstützen, die Bauchmuskeln anspannen
Den ganzen Körper geradlinig anheben und halten
Die wichtigste Übung für die Haltemuskulatur im Zazen!

Beine, Wirbelsäule und Kopf bilden eine Linie!
Kein Hohlkreuz, das Becken nicht hochbiegen!

(8b) Haltemuskeln Rücken / Bauch Kräftigung

3 x 20 sec. mit Pausen



Leichtere Variante:

Vierfüßlerstand, Arme und Oberschenkel senkrecht

Die Knie leicht anheben und halten

Die wichtigste Übung für die Haltemuskulatur im Zazen!

Kein Hohlkreuz, die Brustwirbelsäule bleibt gerade!
Rücken und Kopf bilden eine Linie!

(9) Leiste / Oberschenkelmuskeln

Dehnung

je 30 sec.



Im Sitzen ein Bein nach aussen, eins nach innen anwinkeln
Hände hinter dem Rücken abstützen
Becken / Kreuz nach hinten runden und entspannen
Leiste des nach aussen liegenden Beines leicht anheben

Auf das Loslassen im Becken achten!

Inneren Unterschenkel bei Schmerzen ausstrecken!

(10) Beinmuskeln

Dehnung

2-3 x 30 sec.



Im Sitzen die Beine so weit wie möglich grätschen
Hände hinter dem Becken abstützen, das Becken aufstellen
Steigerung: Oberkörper nach vorne neigen, Hände liegen vorn
Zusatz: den Oberkörper links / rechts zu den Beinen neigen

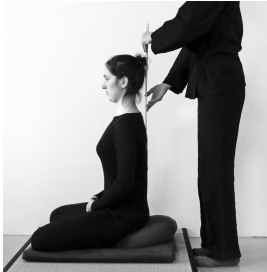
Das Becken mitnehmen!

Nicht wippen, das Gewicht des Körpers wirkt dehnend!

KYOSAKU

Nach Dogen soll man im Zazen „Körper und Geist fallen lassen“ – *shinjin datsuraku* – um mit seiner tiefen Natur eins zu werden. Die äusserlich und innerlich aufrechte Haltung im Sitzen wird durch den Kyosaku, den „Erweckungsstab“, in zweifacher Weise unterstützt: durch die Haltungskorrektur und den „Erweckungsschlag“. Letzterer weckt Körper und Geist auf – er lockert die Schultern und manifestiert zugleich die Wesensnatur, um die es im Zen geht. Dogen erreichte beim Kyosaku die tiefe Erfahrung des *shinjin datsuraku*.

Kyosaku Haltungskorrektur



Lotrechte Haltung

Mit dem von der Assistentin / dem Assistenten senkrecht an die Wirbelsäule gehaltenen längeren Holzstab wird die Haltung lotrecht ausgerichtet.

Der / die Meditierende kann sich mit dem ganzen Rücken an den Stab schmiegen und so die Körperempfindung schulen.

Kopfposition gemäss dem Ziel der Übung (5)!

Kyosaku Erweckungsschlag



Lockerung Schultermuskeln

Mit dem kürzeren Stab, um dessen Anwendung der / die Meditierende mit Gassho bitten kann, werden die Schultermuskeln durch zwei Schläge auf jeder Seite gelockert.

Beide Hände liegen auf dem linken bzw. rechten Knie

Der Rücken ist nach vorn geneigt

Das Ritual wird mit gemeinsamem Gassho abgeschlossen

Der Schultermuskel liegt frei und ist entspannt!

Dieter Wartenweiler - Text Zazen und Kyosaku
Kathrin Stotz - Text Übungen; Fotos und Gestaltung
Jasmin Zettel, Physiotherapeutin - Zusammenstellung Übungen
© Zendo Stäfa, Februar 2014

Zendo Stäfa * Rütihofstr. 29 * CH8713 Uerikon-Stäfa * www.zendo-staefa.ch

空心禪堂