



# Körperhaltung

## MINDFULNESS THEORIE

*Ob Du Dich für die Meditation lieber hinlegst, es Dir in einem Sessel bequem machst oder im klassischen Meditationssitz mit überkreuzten Beinen, im Lotussitz oder halbem Lotussitz sitzt, ist zunächst einmal zweitrangig. Hauptsache ist, dass Du Dich dabei auf Deine Achtsamkeitspraxis konzentrieren kannst. Langes Sitzen, in einer für uns Europäer unüblichen Haltung schreckt viele ab. Eine ideale Haltung für westliche Menschen, die es selten gewohnt sind, auf dem Boden zu sitzen, ist der sogenannte „Ägyptische Sitz“.*

*„Mit aufrechtem Oberkörper, das Kreuzbein leicht an die Stuhllehne angedrückt, bildet der Körper im Hüft- und im Kniegelenk rechte Winkel. Ägyptische Statuen zeigen sehr häufig diese gerade, aufrechte und elegante Haltung. Sie gelingt auf jedem normalen Stuhl auf Anhieb und erfordert keinerlei Verrenkungen, sondern nur eine gewisse Bewusstheit bezüglich der Aufrichtigkeit von Oberkörper und Kopf. Am besten drückt man sein Kreuzbein leicht gegen die Rückenlehne des Stuhls und lehnt sich ansonsten nicht an die Lehne.*

*Geführte Meditationen können jedoch auch im Liegen durchgeführt werden. Das hat den großen Vorteil, dass sich etwaige Probleme mit der Körperhaltung auf null reduzieren. Mit ausgestreckten Beinen und locker neben dem Körper abgelegten Armen auf dem Rücken liegen kann wirklich jeder.*

### *Die Hände*

*Die Hände können entweder gefaltet oder auf die Knie oder die Oberschenkel gelegt werden. Sind die Hände auf Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben (offene, nach außen gerichtete Haltung) oder nach unten (geschlossene, in sich gekehrte Haltung) zeigen.*

*Bitte Deinen Geist, eine bestimmte Zeit lang ruhig zu sein (z.B. 3, 5 oder 10 Minuten). Mit etwas Übung gelingt es Dir dann, so lange Deine Achtsamkeitspraxis auszuüben, wie Du möchtest bzw. es Dir gut tut, ohne nach der Zeit schauen zu müssen.*