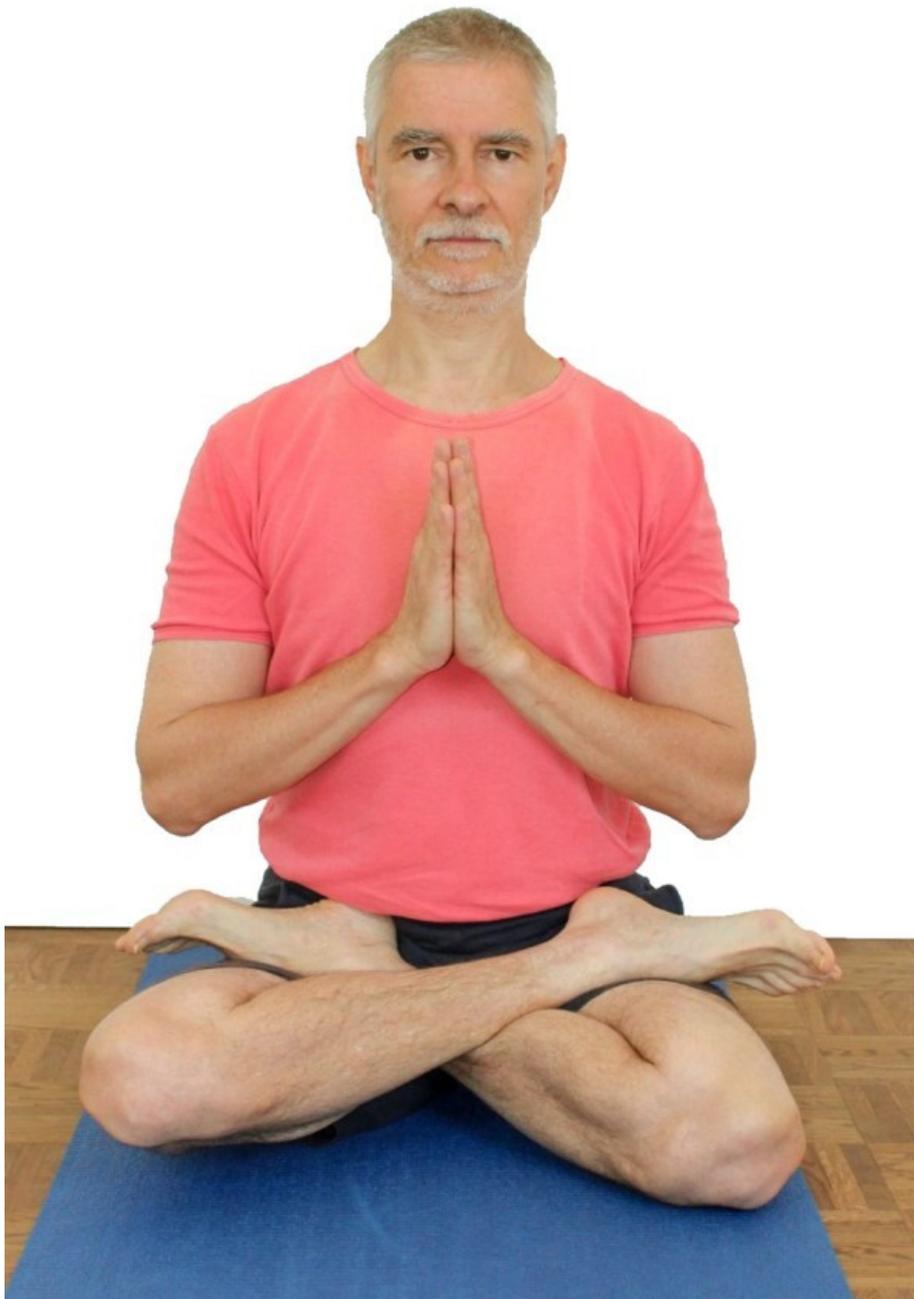




## padmasana

### „Lotussitz“



## Anleitung

1. Sitze in **dandasana** und winkle das linke Knie an wie für **janu sirsasana**.
2. Winkle das rechte Knie an, hebe den rechten Fuß über das am Boden liegende linke Bein und lege ihn auf dem linken Oberschenkel ab, indem du mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel maximal **ausdrehst**. Das rechte **Fußgelenk** sollte etwa mittig auf dem Oberschenkel zu liegen kommen.
3. Winkle das rechte Knie an und verfahre mit dem rechten Bein wie zuvor mit dem linken: greife mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel um das Bein **auszudrehen** und mit der linken Hand den rechten Fuß, um diesen auf dem linken Oberschenkel abzulegen, auch diesen so weit als möglich außen.
4. Es gibt verschiedene Handhaltungen, die empfehlenswert sein können, wenn padmasana zur Meditation geübt wird, Standard sind etwa.
  1. das Ablegen der Handrücken auf den Oberschenkeln nahe der Knie bei locker geöffneten Händen.
  2. das Ablegen der Handrücken auf den Oberschenkeln nahe der Knie mit dem (konzentrationsfördernden) Mudra, bei dem Daumen und Zeigefinger sich berühren.
  3. das Ablegen der nach unten gedrehten Hände nahe der Knie mit dem (konzentrationsfördernden) Mudra, bei dem Daumen und Zeigefinger sich berühren.
  4. das Ineinanderlegen der nach oben zeigenden Handflächen bei sich berührenden Daumen, Hände abgelegt mittig vor dem Körper.
  5. **namaste** vor der Brust.
  6. die klassisch westliche „Gebetshaltung“ mit verschränkten Fingern und Daumen.Natürlich können auch andere Mudras verwendet werden, wobei die mit den Handflächen nach unten weisenden introvertierter sind und verwendet werden sollten, wenn nicht Offenheit nach außen/oben sondern eher Abschluss nach außen angezeigt ist.

## Details

1. Drehe beide Oberschenkel bestmöglich **aus**, bevor du die zugehörigen Füße auf dem jeweils anderen Oberschenkel ablegst. Die **Exorotation** ist die vermutlich wichtigste Voraussetzung der Haltung (s.u.).
2. Ziehe beide Füße weit auf den jeweils anderen Oberschenkel, um eine übermäßige **Inversion**) des **Fußgelenks** zu vermeiden. Die **Fußgelenke** sollen etwa mittig auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel liegen, damit die Füße leicht beweglich sind und damit im **Fußgelenk** kein dauerhafter Druck auftritt, der während längeren Sitzens störend und nach Beenden der Haltung eventuell kurzfristig schmerzhaft sein könnte. Die weit auf den Oberschenkel gezogenen Füße benötigen eine gute **Exorotation**fähigkeit der Oberschenkel im **Hüftgelenk**.
3. Die zweite Hauptschwierigkeit bildet der Druck zwischen den Unterschenkeln, der bei geringerer **Exorotation**fähigkeit in den **Hüftgelenken** deutlich vorhanden ist und nach einer mehr oder weniger langen Zeit zum Verlassen oder Abändern der Stellung zwingt. Auch einschlafende Füße können die Folge zu geringer **Exorotation**fähigkeit und dadurch bedingt zu großer Kompression des Gewebes und der arteriellen Blutversorgung sein.
4. Hauptsächlich abhängig von der Beweglichkeit in der Pomuskulatur (und anderer

- Hüftextensoren) und der Beinrückseite wird das Becken dazu neigen, nach hinten zu kippen. Dieser Neigung kann mit einer dauerhaften Spannung der Hüftbeuger begegnet werden. Ist dies auf Dauer nicht gut möglich oder zu anstrengend, sollte eine Unterstützung der „Pohinterkante“ verwendet werden, gerade so, dass man schon fast das Gefühl hat, nach vorn abzurutschen. Auf jeden Fall sollen die Sitzbeinhöcker aber auf der Unterstützung sein. Dies kippt das Becken weiter nach vorn, abhängig von der Höhe der Unterstützung so weit, dass es ohne Anstrengung möglich ist aufrecht zu sitzen.
5. Ist die Exorotationsfähigkeit der Oberschenkel nicht gut, werden vermutlich nicht die Fußgelenke mittig auf den jeweils anderen Oberschenkeln liegen sondern eher die Vorderfüße, wobei durch die Supination und den Druck auf die Oberschenkel ein auf Dauer unangenehmes Druckgefühl im Fußgelenk („Außenknöchel“, also dem fibularen Teil der Malleolengabel) entsteht. Das kann zu regelmäßigen Seitenwechseln zwingen, was für längere Zeit völlig normal ist.
  6. Für sehr lange Zeit wird eines der beiden Knie, nämlich das, dessen zugehöriger Unterschenkel auf dem anderen liegt, nicht den Boden erreichen. Ein Beschweren des Knies mit einem Gewicht ist dabei wenig sinnvoll, da dies vor allem vermehrte Kompression des entsprechenden Innenmeniskus zur Folge hätte. Dies kann nur verbessert werden mit regelmäßigem Üben der Exorotation wie z.B mit der 3. Hüftöffnung und auch der Wurzelknollenpose.
  7. In der Haltung auf Dauer gerade zu sitzen erfordert nicht nur diverse Arten von Flexibilität sondern auch eine autochthone Rückenmuskulatur, die dabei nicht ermüdet. Falls das Becken noch nach hinten kippt und der Po nicht unterstützt wird, wird die notwendige Arbeit des Rückenstreckers umso größer und ist vermutlich nicht auf Dauer zu leisten. Auf Dauer wird sich der Rückenstrecker zumindest bei aufrecht haltbarem Becken aber an die Anforderung adaptieren.
  8. Die meisten Menschen haben bei längerem Sitzen in Meditation die Neigung, nicht nur im Rücken zusammenzusinken (immer weitere Beugung der BWS aufkommen zu lassen) sondern auch den Kopf entweder in den Nacken fallen zu lassen oder nach vorn sinken zu lassen. Beide Tendenzen, sowohl die des Rückens als auch des Kopfs, sind u.a. Ausdruck nachlassender Aufmerksamkeit.
  9. Der Lotussitz ist nicht ohne Grund als beste Meditationshaltung bekannt, da er das beste Zusammentreffen von Stabilität der Haltung und leicht aufzurichtender Wirbelsäule bietet und damit Anstrengungsarmut und die beste Voraussetzung, vom körperlichen Geschehen zu abstrahieren. Daher haben seit Jahrhunderten viele Menschen viel Zeit im Lotus verbracht. Die Bewegungskultur in Osten und Westen unterscheidet sich jedoch stark und man darf annehmen, dass aus diesem Grunde und nicht etwa aus genetischen Gründen, im Westen ungleich mehr Kniebeschwerden/-Schäden durch das Praktizieren des Lotussitzes auftreten. Wer die Beweglichkeit nicht hat, sollte weder länger (oder überhaupt) den Lotus praktizieren noch auf hinreichende (!) Vorübungen dazu verzichten. Meditation funktioniert auch in anderen Haltungen gut. Ihr Gelingen ist um vieles weniger von der Körperhaltung abhängig als von der Armut an störenden inneren Faktoren und der mentalen Disziplin. Wie lang der Weg zu tiefer Meditation ist, ist individuell sehr verschieden und der Weg dahin sollte nicht über den Ruin der Kniegelenke führen, zumal auch das Beschädigen der Kniegelenke alles andere als ein Garant für das Erreichen des Ziels ist.

10. Die **Schulterblätter** sollen **deprimiert** und weitgehend, aber nicht vollständig **retrahiert** sein, dazu ist sowohl eine weitgehende **Exorotation** der Arme am besten mit **supiniertem** Unterarm hilfreich als auch eine nicht zu weit vorn liegende Position der Arme, da diese die **Schulterblätter** zu **protrahieren** neigt.

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Druck zwischen den Unterschenkeln**

Je nach Beweglichkeit wird der Druck zwischen den Unterschenkeln evtl. auf Dauer unerträglich.

### **Kniebeschwerden**

Wie oben bereits ausgeführt, neigt bloßes Praktizieren des Lotus ohne die entsprechende Beweglichkeit zu besitzen dazu, den **Kniegelenken** zu schaden.

### **Rückenschmerzen**

Durch längeres Sitzen kann die Muskulatur des mittleren/oberen Rückens mit der Haltearbeit überfordert sein.