

Richtige Sitzhaltung beim Za-Zen (Quelle: Sekida, K., *Zen-Training*, Herder 1993)

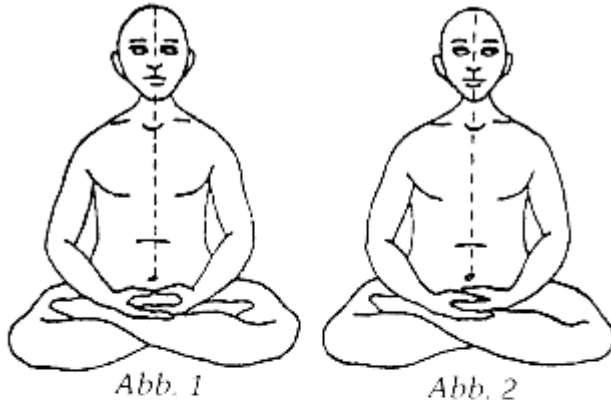


Abb.1: Kekka Fuza, die sog. „volle Lotus-Sitzhaltung“

Abb.2: Hanka Fuza, die „halbe Lotus-Sitzhaltung“

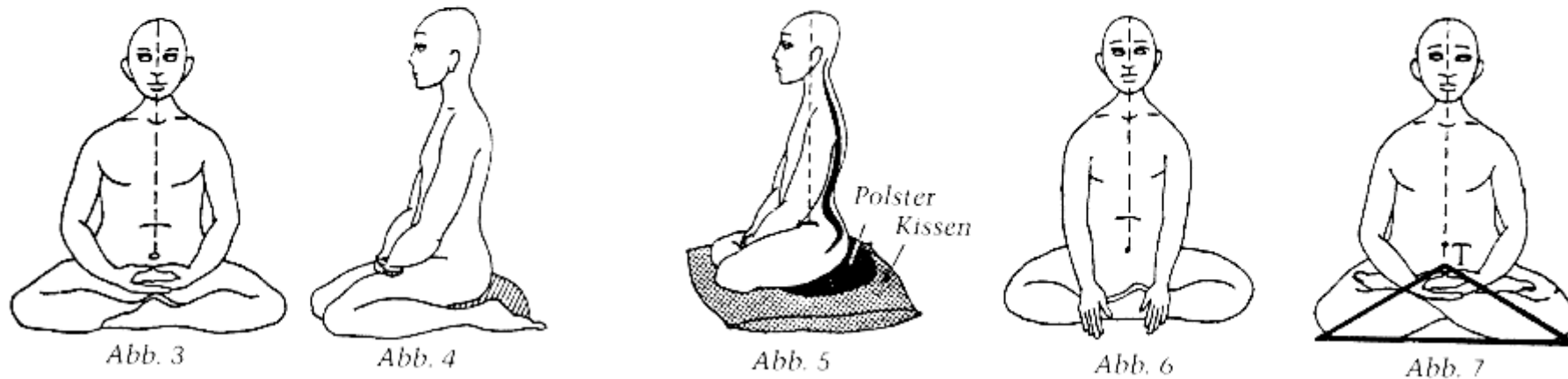
Abb.3: Die sog. „burmesische Sitzhaltung“

Abb.4: Seiza, der Fersensitz

Abb. 5: So sieht die Wirbelsäule in korrekter Haltung aus.

Abb. 6: So sollte man sich entspannen; die Schultern senken, Hände fallen lassen und tief ausatmen.

Abb. 7: Bei korrekter Zazen-Haltung bilden Gesäß und Knie ein Dreieck, das Körpergewicht ist auf den Unterleib verlagert und der Rumpf ist vollkommen im Lot.



Die richtige Bauchatmung:

Stell dir deinen Unterbauch wie einen Luftballon vor... wenn die Luft einströmt dehnt er sich aus und wenn sie wieder ausströmt wird der Ballon wie schlanker. Beim Bauch dasselbe: Beim Einatmen dehnt sich der Unterbauch ganz leicht nach außen – beim Ausatmen bewegt sich der Unterbauch wieder in Richtung Wirbelsäule zurück. Atme dabei ganz normal und natürlich – und nicht irgendwie besonders vertieft, denn soll bewusst keine Yoga- oder sonst wie geartete Atemübung sein !

Die richtige Geisteshaltung:

Zunächst einfach nur die Atemzüge zählen... z.B. Einatmen... 1; Ausatmen... 2; Einatmen... 3... und das Ganze immer nur bis 10 (WICHTIG) ! Der Zweck dieser Übung ist das Zentrieren in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Denn wenn du den Atem AUFMERKSAM beobachtest, befindest du dich garantiert in der Gegenwart, weil die Atmung nämlich immer gegenwärtig ist. Paß' aber auf, dass du dabei nicht ins Träumen abschweifst !!!



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14

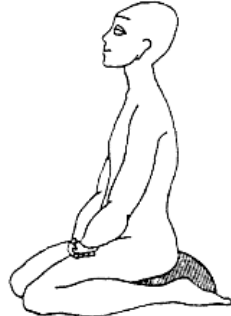


Abb. 15



Abb. 16

Abb. 8–16: Fehlhaltungen beim ZAZEN

Fehlerhafte Sitzhaltungen

Abb. 8: Der Rumpf sitzt nicht senkrecht über dem Becken

Abb. 9: Die ober Hälfte des Rumpfes ist zu einer Seite geneigt.

Abb. 10: Gekrümmte Haltung wie bei alten Menschen

Abb. 11 – 13: Ebenso falsche Haltungen, die der Korrektur bedürfen !