

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

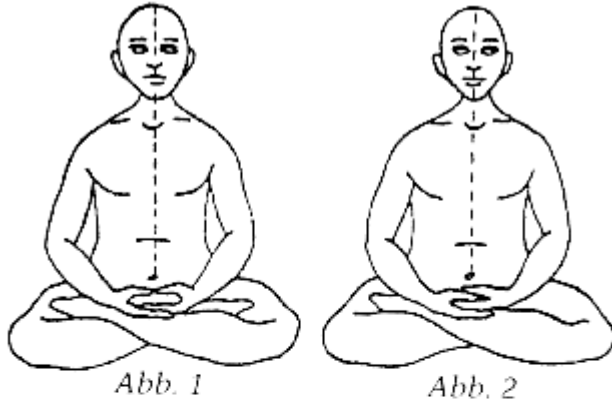


Abb.1: Kekka Fuza, die sog. „volle Lotus-Sitzhaltung“

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

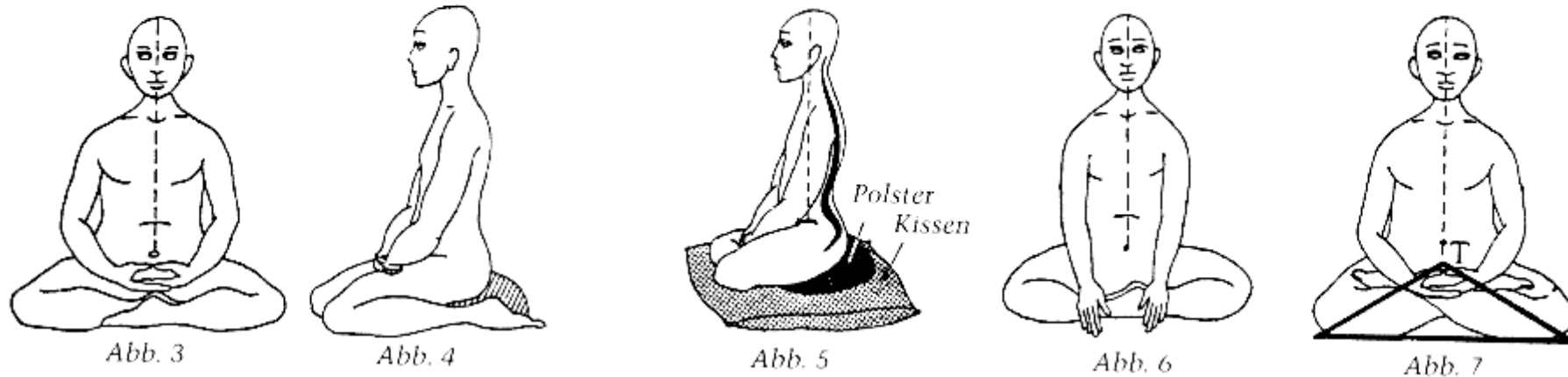
Abb.3: Die sog. „burmesische Sitzhaltung“

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.



Anmerkungen (Thomas Kabierschke):

Die richtige Bauchatmung:

Stell dir deinen Unterbauch wie einen Luftballon vor... die Luft strömt, wie beim Einatmen, ein und dabei 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 – KEINE Atemübung, wie beim Yoga o.ä.!

Die richtige Geisteshaltung:

Zunächst einfach nur die Atemzüge zählen... z.B. Einatmen... 1; Ausatmen... 2; Einatmen... 3... und das Ganze immer nur bis 10!

Der Zweck dieser Übung ist das Zentrieren in der Gegenwart im Hier und Jetzt.

Wenn du den Atem AUFMERKSAM zählend beobachtest, befindest du dich garantiert in der Gegenwart; weil die Atmung immer gegenwärtig stattfindet.

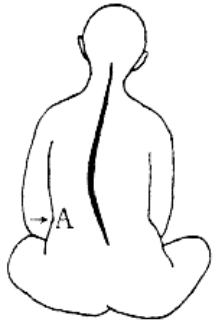


Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14

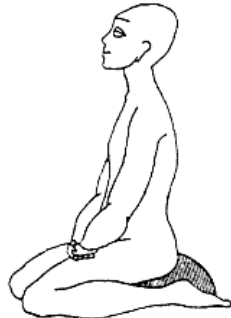


Abb. 15



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 !