

UNTERRICHTSMETHODIK 1

Wie unterrichtet man Atemarbeit & Pranayama?

Die richtige Umgebung

Wenn du ein Haus bauen willst, das ein Leben lang hält, must du zuerst ein starkes Fundament gießen. Ein günstiges Umfeld spielt dabei eine wichtige Rolle. Eine ruhige, ungestörte Umgebung erleichtert das Üben von Pranayama.

Zeit: Traditionell wurde Pranayama entweder in der Morgendämmerung (*Brahmamuhurta*) oder in der Abenddämmerung (*Sandhya*) praktiziert, wenn der Rhythmus des Lebens ruhig und sanft ist und die Temperaturen mild sind. Obwohl Morgengrauen und Abenddämmerung ideal sind, kann man jederzeit üben, wenn man nicht müde oder schläfrig ist, solange es nicht innerhalb von zwei Stunden nach einer schweren Mahlzeit geschieht.

Raum: Der Raum, in dem man Pranayama übt, ist ebenfalls von großer Bedeutung. Du solltest in einem gut belüfteten, ablenkungsfreien und aufgeräumten Raum üben.

Temperatur: Die Temperatur wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist aus. Wenn es zu kalt ist, haben wir größere Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren. Umgekehrt kann zu viel Wärme dazu führen, dass wir uns ausgelaugt und schläfrig fühlen. Idealerweise sollte die Temperatur des Raums mild sein - weder zu heiß noch zu kalt. Du solltest dich wohl fühlen, wenn du ein T-Shirt oder einen leichten Pullover trägst, ohne dass du einen Ventilator oder mehrere Schichten warmer Kleidung benötigst.

Kleidung: Idealerweise solltest du Kleidung aus natürlichen Stoffen tragen. Am wichtigsten ist, dass du dich in der von dir gewählten Kleidung wohl und entspannt fühlst.

Das richtige Umfeld für deine SchülerInnen schaffen

Zeit: Finde einen Zeitpunkt für deinen Unterricht, der für deine SchülerInnen geeignet ist. Idealerweise am Morgen, wenn der Geist noch frisch ist. Abends geht es auch, aber achte darauf, dass der Unterricht nicht direkt nach dem Abendessen stattfindet.

Raum: Es gelten die gleichen Grundsätze wie für deinen eigenen Übungsraum. Für die Schüler empfiehlt es sich, feste Plätze einzurichten, an denen sie sitzen sollten.

Den Raum halten (die Atmosphäre aufrecht erhalten): Wenn die Schüler den Übungsraum betreten, bitte sie, zu einem der Plätze zu gehen, oder weise ihnen sogar einen Platz zu. Bitte sie dann, sich in Shavasana hinzulegen, bis du mit dem Unterricht beginnst.

Geistige und Körperliche Vorbereitung

Pranayama sollte nicht geübt werden, wenn du krank bist oder akut an einer schweren Krankheit leidest oder wenn du ermüdet bist. Für eine fruchtbare Praxis setze die Intention, alle Emotionen und Gedanken loszulassen. Am Ende der Übung haben sich vielleicht schon einige der negativen Emotionen aufgelöst. Vielleicht hast du eine neue Perspektive auf dieselbe Situation, ohne dass du deine geistige Energie mit Sorgen oder Zank verbracht hast. Wenn du dich ganz auf das Ziel der Übung konzentrierst, bleibt dein Geist stabil. Wichtig ist jedoch, dass das Ziel frei von Wettbewerb, Anerkennung oder Zurschaustellung ist.

Allgemeine Probleme

Paradoxe Atmung

Bei der paradoxen Atmung bewegt sich das Zwerchfell beim Einatmen nach oben, und die Lungen können sich nicht so stark ausdehnen. Dadurch kannst du nicht genügend Sauerstoff einatmen, der für viele Körperfunktionen wichtig ist. Auch das Ausatmen von Kohlendioxid, einem Abfallprodukt des Atmungssystems, wird erschwert.

Atemarbeit & Tetanie

Atemarbeit kann manchmal zu Kurzatmigkeit, Panikattacken oder Krämpfen im Körper führen. In der Medizin wird die Ursache dafür darin gesehen, dass das Einatmen den natürlichen Bedarf übersteigt, was eine alkalisierende Wirkung auf den Körper hat. Der medizinische Fachausdruck dafür ist **Tetanie**.

Eine Tetanie macht sich durch Krämpfe und/oder Muskelzuckungen mit starken Schmerzen in Muskeln und Gelenken bemerkbar. Sie macht sich in der Regel in den Händen bemerkbar, kann aber auch in den Lippen oder Füßen auftreten. Sie kann mitunter erhebliche Schmerzen verursachen und wird von manchen Betroffenen als negativ empfunden, da sie das Gefühl haben, ihre Hände oder Füße nicht bewegen zu können. Andere wiederum empfinden diese Erfahrung als einen kraftvollen Energiekanal, den sie spüren und der von einigen Übenden als angenehm beschrieben wird.

Die Tetanie kann von einigen Sekunden bis zu einigen Minuten dauern, je nach Fall. Die Tetanie klingt immer wieder ab und schadet nicht, obwohl sie für manche Menschen zu bestimmten Zeiten schmerzhaft sein kann.

Was tut man im Falle einer Tetanie?

1. **Entspanne**. Sei versichert, dass du OK bist, dass dies passieren kann und dass es vorübergehend ist.
2. **Verlangsame die Atmung** für ein paar Minuten, bis die Symptome der Tetanie abklingen.
3. **Töne**. Ein großer Seufzer der Erleichterung oder ein lautes Geräusch hilft, die Entspannung zu erleichtern.
4. **Bewege dich**. Schüttele deine Hände oder Beine, schicke deinen Atem in die Teile des Körpers, die ihn am meisten brauchen. Auf diese Weise kanalisierst du die Energie.

Benommenheit - Ohnmacht - Schwindel

Wenn die Atmung tiefer und schneller als normal ist, kann dies zu einer Hyperventilation führen. Sie führt zu einer Verringerung der Kohlendioxidmenge (Hypokapnie) und zu einer Erhöhung der Sauerstoffsättigung um 2-3 %. Die Abnahme des CO₂-Gehalts kann zu einer Gefäßverengung im Gehirn führen, die sich in Schwindelgefühl, Herzrasen, einem Anstieg der Körpertemperatur und Kurzatmigkeit äußern kann.

Hyperventilation kann auch zu Taubheit oder Kribbeln in Händen oder Füßen, Angstzuständen, Ohnmacht, Herzklopfen und manchmal sogar Schmerzen in der Brustmuskulatur führen. Außerdem kann es zu einer relativen Hypokalzämie kommen, d. h. zu einem Abfall des verfügbaren Kalziums im Blut, was zu Taubheit und Kribbeln führen kann, zunächst in den Lippen, dann in den Händen und schließlich zu Spasmen und Krämpfen im ganzen Körper.

Frösteln

Während beruhigender und kühlender Pranayama-Übungen kann die Körperkerntemperatur sinken. Wenn die Körperkerntemperatur sinkt, löst der Körper den Zitterreflex aus, um die Homöostase zu erhalten. Dieser Reflex bewirkt, dass die Muskeln in kleinen Bewegungen zittern, was durch die Ausdehnung der Energie Wärme erzeugt.

Wenn die Körperkerntemperatur sinkt, wird der Zitterreflex ausgelöst, um die Homöostase aufrechtzuerhalten. Dieser Reflex veranlasst die Skelettmuskeln, in kleinen Bewegungen zu zittern, wodurch Wärme erzeugt wird, indem die Energie genutzt und die Körpertemperatur erhöht wird.

Wichtige Gegenanzeigen:

Beim Unterrichten von Atemarbeit und Pranayama solltest du auf folgende Gegenindikationen bzw. Erkrankungen achten:

- Asthma – die TeilnehmerInnen sollten immer ihren Inhalator dabei haben
- Jede kardiovaskuläre Erkrankung einschließlich vergangene Herzinfarkte
- Schwangerschaft
- Abgelöste Netzhaut
- Glaukom (Grüner Star)
- Epilepsie
- Bluthochdruck
- Psychische Erkrankungen wie Psychosen, Bipolare Störungen etc.
- Schwere PTSD oder Trauma
- Angstzustände oder Panikattacken
- Aneurysma jeglicher Art

Diese Art von SchülerInnen sollten auf jeden Fall vermeiden:

- Breath retention – Zurückhalten des Atems
- Übungen, die das Nervensystem erregen (Uttejaka)
- Bandhas

Vorbereitende & Erdende Übungen

Surya Namaskara (Klassischer Sonnengruß)

Eine ideale Vorbereitungsübung ist der klassische Sonnengruß. Er hilft uns, Spannungen des hinter uns liegenden Tages abzubauen oder Morgensteifigkeit zu beseitigen.

Jede Bewegung des Sonnengrußes wird in Koordination mit der Atmung ausgeführt: jede Bewegung ist mit einem Einatmen, einem Ausatmen oder einem Verweilen verbunden. Folge dem Atem, stimme dich auf die körperlichen Empfindungen ein, die durch die Bewegungen hervorgerufen werden, und führe sie 2 - 4 Runden durch.



Anleitung

Ausgangsposition: Stehe gerade, mit aufrechter Wirbelsäule und entspannten Schultern. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Knie sind gerade, aber nicht überstreckt; die Arme liegen entspannt an deinem Körper.

1. Atme ein und aus und führe dabei deine Handflächen vor deiner Brust zusammen.

- Schultern und Ellbogen sind entspannt.
- Knie sind gerade, aber entspannt.

- Dein Nacken ist lang.
 - Dein Scheitel zieht in Richtung Decke.
2. Atme ein und strecke deine Armen nach oben und nach hinten.
- Deine Arme liegen neben deinen Ohren.
 - Blicke schräg nach oben, lass den Kopf nicht nach hinten fallen.
 - Die Knie sind gerade, die Hüfte schiebt sich leicht nach vorne.
3. Mit dem nächsten Ausatem beugst du dich nach vorne. Leg die Handflächen außerhalb der Füße auf den Boden.
- Wenn du deine Handflächen nicht auf dem Boden ablegen kannst, beuge ein wenig deine Knie.
 - Deine Nase zieht Richtung der Knie.
4. Deine Hände bleiben, wo sie sind. Atme ein und bringe dein rechtes Bein so weit wie möglich nach hinten.
- Leg dein rechtes Knie auf deiner Matte ab, wobei dein rechter Fuß nach vorne zeigt.
 - Schiebe dein Becken nach vorne, ohne den 90-Grad-Winkel des linken Knies zu verlieren.
 - Öffne deinen Brustkorb und schaue schräg nach oben, während deine Handflächen auf dem Boden bleiben.
5. Halte den Atem und bringe dein linkes Bein zurück.
- Dein Körper befindet sich in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen (Liegestützposition).
6. Atme aus und lasse deine Knie, Brust und Stirn auf den Boden sinken.
- Ohne den Körper nach hinten zu bewegen, senke den Brustkorb zwischen den Händen auf den Boden.
 - Knie, Brust und Stirn berühren den Boden, die Hüften sind vom Boden abgehoben.
7. Atme ein und beuge dich nach vorne und nach oben, schau auf und zurück.
- Öffne deinen Brustkorb und schaue nach oben und hinten, ohne den Kopf zu senken.
 - Die Beine bleiben auf dem Boden, die Füße zeigen nach vorne.
 - Bewege deine Hände nicht, wenn du in diese Position kommst.
 - Die Ellbogen sind leicht gebeugt, und zum Körper hin angewinkelt, deine Schultern drücken nach unten.
8. Atme aus, rolle deine Zehen aus und schiebe deine Hüften nach oben zur Decke.
- Ohne Hände oder Füße zu bewegen, schieben deine Hüften in Richtung Decke.

- Die Hände sind flach auf dem Boden, die Fersen können leicht vom Boden abgehoben sein. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Schau zu deinen Füßen und bewege deinen Brustkorb sanft zu deinen Knien.

9. Atme ein und bringe deinen rechten Fuß nach vorne zwischen deine Hände.

- Halte deine Finger und deine Zehen in einer Linie.
- Lass dein linkes Knie auf den Boden sinken, richte den linken Fuß auf und schiebe das Becken nach vorne und zur rechten Ferse.
- Schau diagonal nach oben – wie in Position 4.

10. Atme aus, lasse deine Hände, wo sie sind, rolle die Zehen des linken Fußes ein und tritt mit dem linken Fuß nach vorne, neben den rechten Fuß.

- Die Nase befindet sich zwischen den Knien, die Hände halten die Knöchel.
- Halte deine Knie gerade.

11. Atme ein und strecke deine Hände nach außen und oben.

- Beuge dich nach hinten – wie in Position 2.

12. Atme aus, bringe deine Handflächen vor deiner Brust zusammen.

Damit ist die halbe Runde beendet. Wiederhole die Übung für die linke Seite (linkes Bein tritt zuerst nach hinten und nach vorne), um eine ganze Runde des Sonnengrußes zu vollenden. Führe 2-4 Runden durch und ruhe dann in Shavasana (Totenstellung).

Ardha Setu Bandhasana (Halbe Brücke)



Anleitung

- Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und bring die Füße nahe an die Hüfte. Stell die Füße hüftbreit auseinander und die Fersen auf den Boden.
- Lege deine Hände an die Seiten, die Handflächen zeigen nach unten

- Atme ein, drücke die Hände in den Boden und hebe langsam die Hüfte zur Decke.
- Greif mit den Händen nach den Knöcheln und bringe die Brust zum Kinn.
- Hebe dein Becken weiter nach oben und zurück zum Kopf und atme gleichmäßig.

Modifikationen

Wenn du deine Knöchel nicht halten kannst, während du die korrekte Ausrichtung hältst, kannst du auch:

- die Handflächen flach auf dem Boden neben den Oberschenkeln halten und dann das Becken so hoch wie möglich nach oben schieben oder
- den Rücken stützen, indem du deine Hände in die selbe Position bringst wie beim Schulterstand (Finger zeigen nach innen zur Wirbelsäule, die Daumen seitlich entlang deines Körpers nach oben)

Matsyasana (Fisch)



Anleitung

- Leg dich auf den Rücken – Beine und Füße zusammen.
- Bring deine Hände unter deine Hüften, die Handflächen zeigen nach unten, deine Ellbogen sind leicht nach außen gerichtet.
- Atme ein, schau zu deinen Füßen und verlagere dein Gewicht auf deine Ellenbogen.
- Bringe die Ellenbogen so nah wie möglich zusammen.
- Atme ein, öffne den Brustkorb und lass den Kopf nach hinten fallen, so dass der Scheitel auf dem Boden ruht.
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und weite dabei Lunge und Brustkorb.

Modifikation

Wenn dir schwindelig wird oder du Schmerzen im Nacken verspürst, kannst du deinen oberen Rücken oder deinen Kopf auf ein Kissen legen.

Garbhasana (Embryo-Haltung oder Stellung des Kindes)



Anleitung

- Lege dich zunächst auf den Rücken, strecke die Beine aus und lege die Arme neben dem Körper ab.
- Beuge deine Knie und stell die Fußsohlen flach auf den Boden.
- Stelle deine Füße hüftbreit auseinander. Deine Oberschenkel sollten parallel zueinander stehen.
- Strecke dein rechtes Bein nach oben und strecke die Ferse in Richtung Decke.
- Beuge nun das rechte Knie und kreuze den rechten Knöchel über dem linken Knie.
- Beuge dann den rechten Fuß und drücke aktiv die Ferse von dir weg.
- Mit der Ausatmung ziehe das linke Knie zur Brust.
- Schiebe deine rechte Hand und deinen rechten Unterarm durch den Zwischenraum zwischen deinen Beinen und lege beide Hände um deine linke Kniescheibe.
- Zieh das Knie sanft zur Brust, heb den Kopf vom Boden ab und strecke die Nase in Richtung des linken Knies.
- Halte die Stellung so lange wie möglich und atme gleichmäßig.
- Um die Haltung zu lösen, lege den Kopf zurück auf den Boden, löse den Griff des Knies und winkle deine Beine ab.
- Wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

Modifikationen

Lass deinen Kopf auf dem Boden liegen, falls du Nacken- oder Schulterschmerzen hast.

Wenn du aufgrund einer angespannten Hüfte dein Knie nicht nah an die Brust ziehen kannst, verwende einen Gurt, um die Lücke zu überbrücken und lass deinen oberen Rücken und den Kopf auf dem Boden oder auf einem Kissen ruhen.

Jathara Parivartanasana (liegender Twist)



Anleitung

- Lege dich auf den Rücken, deine Beine sind beisammen und deine Arme in einem 90-Grad-Winkel vom Körper gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.
- Bringe dein linkes Knie zur Brust und lass es zur rechten Seite sinken, bis dein linker Fuß auf dem Boden liegt.
- Bringe deine rechte Hand an dein linkes Knie, blicke über deine linke Schulter und mit jedem Atemzug lässt du dein linkes Knie noch tiefer Richtung Boden sinken, während du dein linkes Schulterblatt in den Boden drückst.
- Halte diese Position so lange, wie sie angenehm für dich ist, und atme dabei gleichmäßig.
- Um aus der Haltung zu kommen, schiebe den linken Fuß über den Boden zum rechten und lass deinen Körper in die Rückenlage zurückrollen.
- Wiederhole die Übung danach auf der anderen Seite.

Modifikationen

Um die Intensität der Drehung zu verringern, kannst du ein Kissen oder eine zusammengerollte Decke entweder unter die Schulter, die auf dem Boden bleiben sollte, oder unter den Unterschenkel oder das Knie legen.

Vistrit Bhujangasana (Erweiterte Cobra)



Anleitungen

- Begib dich in die Bauchlage, deine Stirn liegt auf dem Boden und deine Hände befinden sich neben der Brust.
- Die Beine sind hüftbreit oder schulterbreit geöffnet.
- Atme ein, drücke deine Hände in den Boden und hebe deinen Oberkörper nach oben und nach vorne.
- Hebe deinen gesamten Oberkörper so weit wie möglich vom Boden ab, wobei die Vorderseite deines Beckens fest auf dem Boden bleibt.
- Bringe deine gesamte Wirbelsäule in eine Rückbeuge, indem du deine Hände fest auf den Boden drückst.
- Schau schräg nach oben oder sogar nach oben und zurück und halte dabei den Nacken gestreckt.
- Halte die Stellung so lange wie möglich und atme gleichmäßig.
- Um aus der Haltung zu kommen, führe dein Brustbein nach vorne und außen und senke deinen Oberkörper sanft nach unten.

Modifikationen

Je nach Flexibilität deiner Wirbelsäule musst du deine Arme gebeugt halten. Je stärker die Arme angewinkelt sind, desto schwerer fühlt es sich an. Wenn es zu schwer wird, kannst du die Hände nach vorne führen, so dass die Ellbogen mehr gestreckt werden. Achte aber darauf, dass deine Schultern nicht zu den Ohren hochgezogen werden.

Shavasana (Totenstellung) & Supta Baddha Konasana (Schmetterling in Rückenlage)



Es kann sehr hilfreich sein, sich vor Beginn der Praxis 3-5 Minuten hinzulegen, damit der Körper zur Ruhe kommt und der Geist sich beruhigen kann. Durch das Loslassen von Muskelverspannungen im Körper und die Konzentration auf eine leichte Bauchatmung schaffen wir eine ideale Grundlage für die anschließende Atemarbeit oder Pranayama-Praxis: Wir bringen unser Nervensystem in einen Zustand der Entspannung und Regeneration (parasympathische Aktivierung).

Anleitung

Shavasana

- Leg dich auf den Rücken, die Beine sind gestreckt und entspannt, die Füße stehen mattenbreit auseinander, die Zehen sind entspannt und fallen nach außen.
- Die Arme sind in einem 40-Grad-Winkel vom Körper gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.
- Hände und Finger sind entspannt.
- Die Augen sind geschlossen.
- Dein gesamter Körper ist völlig entspannt und liegt schwer auf dem Boden
- Der Geist ist auf die Atmung konzentriert.

Alternativ dazu kannst du dich auch in **Supta Baddha Konasana** hinlegen:

- Lege dich auf den Rücken und bringe die Fußsohlen zusammen, wobei die Knie zum Boden sinken.
- Die Arme sind in einem 40-Grad-Winkel vom Körper gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.
- Hände und Finger sind entspannt, die Augen sind geschlossen.
- Atme leicht in den Bauch und lasse deinen Körper in den Boden sinken.

- Wenn du eine Verspannung in der Leistengegend oder in den Knien spürst, kannst du Polster oder Kissen unter deine Knie legen.

Eine ruhige und bequeme Sitzhaltung finden

Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich auch der Geist. Wenn der Körper unruhig ist, ist es auch der Geist.

Um mit der Praxis zu beginnen und eine Chance auf Fortschritt zu haben, ist es wichtig, eine gute Sitzposition zu finden. Viele von uns, die mit der Pranayama-Praxis beginnen, werden durch das körperliche Unbehagen, das das Sitzen oft verursacht, stark entmutigt. Der Grund dafür ist nicht, dass wir nicht in der Lage wären, lange still zu sitzen, denn das tun wir ständig, wenn wir am Schreibtisch arbeiten, mit Freunden zusammensitzen oder uns einen Film ansehen. Da sich unser Geist bei diesen Tätigkeiten auf äußere Reize konzentriert, bemerken wir selten, wie falsch unsere Sitzhaltung ist, und verlassen uns weitgehend auf die Unterstützung durch Stühle und Sofas.

In alten Texten werden einige Sitzhaltungen wie die Lotus-Pose (Padmasana) und andere als die vorteilhaftesten genannt. Diese Sitzhaltungen erfordern jedoch jahrelanges Üben, bis sie auch nur annähernd bequem sind, es sei denn, du bist in einem ländlichen indischen Dorf aufgewachsen, wo stundenlanges Sitzen und Hocken üblich ist. Obwohl sich viele alte Schriften auf diese verheißungsvollen Sitzhaltungen beziehen, betonen sie auch die Tatsache, dass jede Haltung eingenommen werden kann, die Stabilität und Leichtigkeit bringt.

In der mündlichen Überlieferung wird häufig vorgeschlagen, die Körperhaltung zu variieren, das Wichtigste ist aber, dass sie stabil und bequem ist. Mit "stabil" ist gemeint, dass Kopf, Hals und Rumpf so ausgerichtet sein müssen, dass die natürliche Krümmung der Wirbelsäule erhalten bleibt. Betrachtet man die Anatomie des menschlichen Körpers, so ergibt dies durchaus Sinn, da eine solche Ausrichtung sicherstellt, dass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung bleibt und die Haltung durch die Unterstützung der tieferen Muskelschichten gehalten wird, anstatt die oberflächlichen Strukturen zu belasten.

Unabhängig davon, welche der hier vorgestellten Sitzhaltungen du wählst, ist ein weiterer Faktor von größter Bedeutung: Du musst deinen Körper trainieren, aktiv und dennoch entspannt zu bleiben. Wenn wir auf den Füßen stehen, erzeugen wir unbewusst einen Widerstand, indem wir unsere Füße in den Boden drücken und unseren Körper aufrecht halten. Würden wir das nicht tun, würden wir einfach zusammenbrechen und zu Boden fallen. Beim Sitzen vergessen wir dies oft und beginnen daher, uns zu krümmen. Wenn wir mit Ihrer Atemarbeit/Pranayama-Praxis beginnen, starten wir also auch eine Sitzpraxis. Drücke im Sitzen kontinuierlich dein Becken in den Boden und strecke deinen Kopf zur Decke. Dadurch werden die tiefen Schichten der Haltungsmuskeln aktiviert und du kannst mit der Zeit alle unnötigen Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken loslassen. Irgendwann wird es für dich ganz natürlich sein, diesen Gegensatz immer wieder herzustellen, und du wirst in der Lage sein, so lange in einer gesunden Haltung zu sitzen, wie du es wünschst.

Auf dem Boden sitzen

Einer der häufigsten Fehler für neue Praktizierende ist der Versuch, so zu sitzen, wie es oft in Büchern und auf Bildern dargestellt wird, nämlich in einer Position mit gekreuzten Beinen in der geraden (halben) Lotus-Haltung, direkt auf dem Boden.

Für die meisten Menschen kann der Versuch, in einer solchen Position zu sitzen, zu Rücken- und Knieschmerzen und sogar zu chronischen Problemen führen.

Hier liegen zwei anatomische Probleme vor:

Die Position des Beckens

Damit die Wirbelsäule aufgerichtet werden kann, muss sich das Becken in einer sogenannten vorderen Kippstellung befinden. Wenn dies der Fall ist, sitzen wir auf den so genannten Sitzknochen (Ischialtuberositas). Jetzt hat die Wirbelsäule die richtige Grundlage, um sich in ihrer natürlichen Doppel-S-Kurve zu befinden, die durch das Gleichgewicht zwischen unseren Bauch- und Rückenmuskeln erweitert und gehalten wird. Wenn diese Muskeln auf einer guten Grundlage aktiviert werden, wird der Rücken nicht unnötig belastet.

Wenn dies jedoch nicht der Fall ist, gerät das Becken in eine Rückwärtsneigung, d. h. wir stützen uns auf unser Steißbein, anstatt hoch auf unseren Sitzknochen zu sitzen. Da wir dennoch versuchen, gerade zu sitzen, müssen unsere unteren Rückenmuskeln (Spinae erecta) Überstunden machen. Nach einigen Minuten des Sitzens werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit starke Beschwerden im unteren Rücken verspüren, vor allem, wenn wir auch im Alltag die Angewohnheit haben, zu lümmeln. Denn regelmäßiges schlampiges Sitzen und Stehen überdehnt genau diese Muskeln und macht die Bauchmuskeln, die für eine gesunde Haltung ebenso wichtig sind, lustlos und schwach.

Wie erkennst du, ob deine Schüler richtig sitzen? Achte auf die Position der Knie im Verhältnis zum Becken. Wenn die Knie höher als das Becken sind, sitzen sie auf dem Steißbein und belasten ihren Rücken. Die Knie sollten sich idealerweise unterhalb des Beckens befinden. In einigen Fällen mit sehr guter Außenrotation des Hüftgelenks ist es auch akzeptabel, wenn sich die Knie auf gleicher Höhe mit dem Becken befinden.

Die beste Technik besteht darin, sich auf ein Kissen oder einen Block zu setzen, um das Becken höher als die Knie anzuheben, so dass es tatsächlich die oben beschriebene vordere Kippung erzeugen kann.

Wenn die Außenrotation im Hüftgelenk groß ist, sind die Knie näher am Boden und der Schüler sitzt auch ohne eine Stütze unter den Hüften eher richtig. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass dies nur auf einen sehr kleinen Prozentsatz der Menschen zutrifft. Die meisten Übenden haben aufgrund des lebenslangen Sitzens auf Stühlen enge Hüftbeuger und eine unzureichende Rotation im Hüftgelenk und benötigen ein Kissen oder einen Block unter dem Becken.

Die Position der Knie

Wenn man darauf achtet, dass das Becken höher liegt als die Knie, wird bereits eine große Belastung für den Rücken und das Kniegelenk vermieden. Um wirklich die ideale Position zu finden, sollten die Knie jedoch auf dem Boden oder einer Unterlage ruhen.

Wenn wir mit gekreuzten Beinen auf einem Meditationskissen sitzen, verlagern wir unser Gewicht einfach nach vorne an den Rand des Kissens und vergrößern den Abstand zwischen den Knien, so dass die meisten Menschen die Knie auf den Boden legen können. Das ist wichtig, denn wenn die Knie ohne Halt "baumeln", können wir erstens die Spannung im Kniegelenk spüren und zweitens nach einer Weile nach hinten auf unser Steißbein kippen. Die Erdung der Knie hilft, die Integrität des Beckens zu erhalten und schützt die Kniegelenke.

Auf einem Sessel sitzen

Für manche Übende ist das Sitzen auf dem Boden nicht möglich. Auch wenn das Sitzen auf dem Boden die traditionelle Methode ist und der Praxis eine gewisse Dimension verleihen kann, ist es wichtiger, *wie* man sitzt, als *wo*.

Das bedeutet, dass es in jedem Fall wünschenswerter ist, eine korrekte Sitzposition auf einem Stuhl einzunehmen, als eine potenziell schädliche auf dem Boden.

Die gleichen Grundsätze gelten auch für das Sitzen auf dem Boden.

Stelle sicher:

- Sitze auf deinen Sitzknochen, wobei dein Becken nach vorne gekippt sein sollte.
- Setze dich so, dass sich deine Knie idealerweise unterhalb des Beckens befinden. Um dies zu erleichtern, kannst du dich auf die Stuhlkante setzen und sogar eine dünne, zusätzliche Stütze unter deinem Gesäß verwenden.
- Halte die Wirbelsäule gestreckt, indem du dein Becken nach unten drückst und deinen Kopf nach oben streckst.
- Stelle deine Füße hüftbreit auseinander und setze sie fest auf dem Boden verwurzelt auf.

Sitzpositionen – Do's and Don'ts

Sukhasana – Schneidersitz	
	<p><input type="radio"/> richtig</p> <p><input type="radio"/> falsch</p>



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch

Vajrasana - Fersensitz



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch

Sitzen auf dem Stuhl



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch