

SITZENDE HALTUNGEN

Einfache sitzende Haltung / Sukhasana

Sukhasana ist eine sehr verbreitete Haltung, aber viele Menschen finden es sehr schwierig mit gekreuzten Beinen auf dem Boden zu sitzen. Als Lehrer musst du die Haltung also oft korrigieren oder ändern. Es ist sehr wichtig, dass jemand, der sitzt, die natürliche Form seiner Lendenwirbelsäule finden muss. Wenn sie nicht richtig sitzen, verlieren sie diese Kurve.

Häufige Probleme

Einer der häufigsten Fehler, den neue Praktizierende machen, ist, dass sie versuchen, direkt auf dem Boden zu sitzen. 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 auf der Hand:

- Stellung des Beckens

Damit die Wirbelsäule aufgerichtet und die Lendenkrümmung korrekt ist, muss sich das Becken in einer sogenannten vorderen Neigung befinden. In diesem Fall sitzt du auf deinen sogenannten Sitzknochen. Jetzt hat deine Wirbelsäule die richtige Grundlage, um in ihrer natürlichen Doppel-S-Kurve zu sein, ausgedehnt und gehalten durch das Gleichgewicht zwischen den Bauch- und Rückenmuskeln. Werden diese Muskeln von einer guten Grundlage aus aktiviert, wird der Rücken nicht unnötig belastet.

Woher weißt du, ob deine Schüler richtig sitzen? Sieh dir die Position ihrer Knie in Bezug auf ihr Becken an. Wenn die Knie höher als das Becken sind, sitzen sie auf ihrem Steißbein und belasten ihren Rücken. Die Knie sollten sich idealerweise unterhalb des Beckens befinden, teilweise sehr gute Außenrotation am Hüftgelenk, auch Knie auf Beckenhöhe sind akzeptabel.

Die beste Technik besteht darin, auf einem Kissen oder Block zu sitzen, um das Becken höher als die Knie zu heben, wodurch tatsächlich die oben beschriebene vordere Neigung erzeugt werden kann.

Selbst wenn der Schüler auf dem Kissen sitzt, kann er sich immer noch krumm machen und die korrekte Ausrichtung seiner Lendenwirbelsäule verlieren.

Um dem Schüler zu helfen, stellst du dich hinter den Schüler, wobei die Seite deines Fußgelenks an der Unterseite der Wirbelsäule des Schülers anliegt. Verwende „Klingenhände“ gegen die Vorderseite der Schultern und stabilisiere die Schultern, während du deinen Knöchel anhebst und dein Becken in eine Vorwärtsneigung führst.

- Position der Knie

Wenn du darauf achtest, dass das Becken höher als die Knie liegt, werden Rücken und Kniegelenk bereits erheblich entlastet. Um wirklich die ideale Position zu finden, sollten die Knie auf dem Boden oder auf einer Unterlage ruhen.

Wenn man mit gekreuzten Beinen auf einem Meditationskissen sitzt, können die meisten Menschen die Knie auf dem Boden abstützen, indem Sie einfach Ihr Gewicht nach vorne zum Rand des Kissens verlagern und den Abstand zwischen den Knien vergrößern. Dies ist wichtig, denn wenn die Knie ohne Unterstützung „baumeln“, könntest du erstens die Spannung im Kniegelenk spüren und zweitens könntest du nach einer Weile anfangen nach hinten auf dein Steißbein zu kippen. Das Erden der Knie hilft die Integrität des Beckens zu erhalten und schützt deine Kniegelenke.

Wenn die Knie nicht auf der Matte ruhen, kannst du einfach eine Decke unter die Knie legen, um sie zu stützen.

Diamant-Pose | Vajrasana

Vajrasana, Diamond Pose, ist eine großartige Alternative für Sukhasana, da du in dieser Pose immer auf deinen Sitzknochen sitzt und die ideale Position deiner Lendenwirbelsäule erhält. In Vajrasana sitzen wir auf den Knien, wobei das Gesäß auf den Fersen ruht.

Häufige Probleme

- Buckel im mittleren und im oberen Rücken

Manchmal beugen sich Menschen in der Diamant-Pose. Dies geschieht häufig, wenn der Schüler nicht aktiv sitzt. Um den Buckel im mittleren und oberen Rücken zu korrigieren, setzen wir uns auf ein Knie und platzieren es außerhalb unseres anderen Quadrizeps horizontal entlang des mittleren Rückens des Schülers. Lege deine Hände um die Schultern des Schülers und stabilisiere die Schultern. Hebe dann mit deinem Quadrizeps den mittleren Rücken sanft an und strecke ihn gerade.

- Schmerzen in den Knien

Manchmal finden Menschen die Diamant-Pose wegen der engen Knie nicht bequem. Bitte den Schüler in diesem Fall, ein Kissen zwischen die Fersen zu legen und sich darauf zu setzen. Für längere Dauer der Diamond Pose (z. B. während der Meditation) wird jedem empfohlen, ein Kissen zu verwenden. Für Menschen mit verspannten Knien oder Knieproblemen kannst du einfach die Unterstützung erhöhen (vielleicht zwei Kissen anstelle von einem), dies nimmt viel Druck von den Knien.