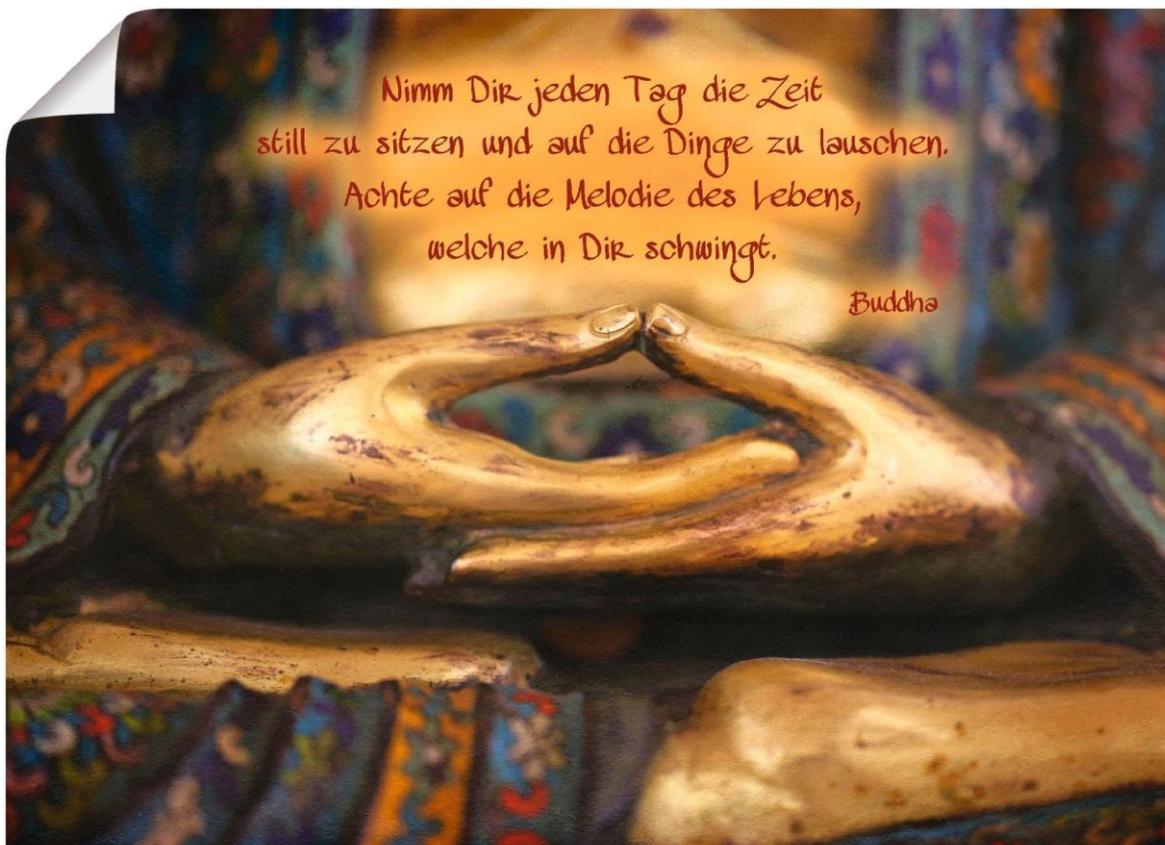


LotusSitz

Schneidersitz
Mediation



Der YogaSitz ist als Lotusblume bekannt.
Es steht laut der Schriften uralter
Texte für die Selbstverwirklichung
& spirituelle Erleuchtung

Warum im Lotussitz meditieren?

Die Lotus wurzelt in ihren schlammigen dunklen Gewässern , die sich in wunderschöne Blütenblätter oberhalb der Wasseroberfläche verwandelt. Durch das Praktizieren im Yogasitz werden die Chakren miteinander Verbunden. Das Symbol der Lotus signalisiert die Bedeutung der Blütenblätter /Chakren. Seit tausenden Jahren wissen die Yogis um den tiefen Schatz , den Geist zu beruhigen , um zu mehr Klarheit und Frieden zu gelangen .

Die Lotusblume erinnert uns auch daran, dass wir trotz aller Hindernisse im Leben weiter **wachsen** und **blühen** können.

Meditation

... ist meist als nichtreligiöse Methode zur Entspannung und zum Abbau von Stress. Es fördert die Entspannung. Durch Meditation wird für die spirituelle Entwicklung und Reinheit symbolisiert.

Regelmäßige Meditation beruhigt und verändert die Struktur des Gehirns .

Hilft bei körperlichen Beschwerde. Symptome werden gelindert. Die Lebensqualität wird aktiviert. Medizinisch gesehen ist die Wirkung des meditativen Zustands an einer Veränderung der Hirnwellen festzustellen. Auch werden Herzschlag verlangsamt, Atmung vertieft und Muskelanspannungen reduziert.

Was ist der Unterschied von Lotussitz und Schneidersitz?

Einfach ausgedrückt befinden sich die Füße beim Lotussitz oberhalb der Oberschenkel und beim Schneidersitz unterhalb.

Seine Hauptwirkung ist die mentale Gesundheit, langanhaltenden Ruhe und Gelassenheit und Wohlbefinden . Studien haben gezeigt, dass Depressionen, Schlafstörungen, akuten und chronischen Stress sowie Angststörungen zur Linderung führt. Es hat einen immensen Einfluss auf unser Immunsystem.

Lotussitz besonders für Frauen?

In den alten Schriften des Yoga soll der Lotussitz Frauen helfen, ihre Flüssigkeiten im Gleichgewicht zu halten. So werden Menstruationsbeschwerden und Wehenschmerz gelindert.

Gibt es auch Nachteile?

Tatsächlich gibt es bei so vielen Vorteilen auch einige Nachteile. Wer Anfänger ist, sollt vorsichtig mit der Praxis im Lotussitz beginnen, um Gelenke auf die Erwärmung und Dehnung langanhaltenden Meditationen vorzubereiten.

Schmerzen im Hüftgelenke, Beckenboden, Rückenschmerzen und Knie sind nicht selten, warum eine achtsame **Hingabe des Praktizierens** von größter Bedeutung ist.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wenn der Ischias gereizt ist, was für Schmerzen das verursachen kann. Allerdings muss man auch hier unterscheiden, denn das eine sind Ischias Beschwerden und andererseits liegt in diesem Schmerz ein riesengroßes schlafendes Potenzial des KundaliniErwachens. Wichtig sind hier die achtsamen Atemübungen mit einfließen zu lassen, um den Prozess so schmerzfrei wie möglich durchzugehen.

Wer den Lotussitz nicht kann, dem empfehle ich den Fersensitz, der ebenfalls die Oberschenkelhalsmuskulatur fördert und die Flexibilität im Knie und Sprunggelenk dehnt. Dabei wird der Rücken entlastet und die WS bleibt gestreckt.

SPIRITUELLES WACHSTUM

Genau wie diese Blume vor dem Erblühen vieles durchmacht, entwickelt sich auch das menschliche Bewusstsein beständig weiter bis zur Erleuchtung. Ohne die schwierigen Lektionen des Menschseins (Schlamm) zu durchleben, könnte eine Person nie einen höheren Bewusstseinszustand erreichen (Lotus).

Der Lotus hat eine sehr starke Verbindung zur spirituellen Welt und wird weltweit in zahlreichen Kulturen und von vielen Menschen als heilig erachtet. In der ägyptischen Mythologie symbolisiert der Lotus die (Wieder)Geburt der Sonne, weil er mit dem Erwachen des Tages aufblüht und sich nachts verschließt. Im Hinduismus wird gesagt, dass Götter und Göttinnen auf Lotus-Thronen sitzen.