

Lotussitz lernen – so klappts!

Die Sitzposition des Lotussitzes ist nicht nur eine entspannte Möglichkeit beim Yoga, sie verhindert auch Schmerzen. Sicher kennst du es, wenn du im Schneidersitz auf einer unbequemen Oberfläche sitzt. Dann befindet sich der Fuß unter dem Knie und das ist nicht gerade angenehm. Ich möchte dir daher zeigen, wie du es schaffst, deine Füße ganz entspannt auf deinen Oberschenkel zu legen, um lediglich auf den Hüftknochen zu sitzen.

Der Lotussitz ist perfekt für Meditation

Für Schmerzpatienten und allen, die entspannter sowie ausgeglichener werden wollen sind Meditation und Yoga hervorragende Möglichkeiten. Geis und Körper hängen eben untrennbar miteinander zusammen. Für Entspannungsübungen ist der Lotussitz meiner Meinung eine perfekte Möglichkeit.

Das ist die Voraussetzung für den Lotussitz

Wenn du dich in den Lotussitz begeben möchtest, solltest du auf eine Sache ganz besonders achten: einen geraden Rücken. Wenn du dich im Lotussitz befindest und dein Oberkörper dennoch nach vorne fällt, kann das mehrere Gründe haben. Möglicherweise ist deine Rückenmuskulatur zu schwach oder du hast zu wenig Mobilität in der Brust-, Lenden oder Halswirbelsäule. Dann ist es wichtig, an dieser Mobilität zu arbeiten. Dazu empfehle ich dir meine Übungen in diesem Video:

Eine weitere wichtige Voraussetzung sind übrigens deine Schultern. Angezogene Schultern kennen wir vom Arbeiten am Laptop oder in Stresssituationen. Das können wir beim Lotussitz nicht gebrauchen.

Die Anatomie dahinter verstehen

Beim Lotussitz sind die Kniee nach außen gedrückt. Wenn du den Sitz allerdings nicht richtig hinbekommst ist das Knie dafür selten schuld. Außer du bist von starken Knieschmerzen geplagt, dann solltest du mit leichten Übungen dein Knie nach und nach belasten. Der Lotussitz sollte bei dir auf keinen Fall Schmerzen auslösen. Wenn du also merkst, dass dir dein Knie schmerzt und es sich dabei um keinen Dehnungsschmerz handelt: Finger weg! Aber zurück zur Anatomie: Wenn du dein Bein im Lotussitz zur Seite neigst, führst du eine Rotationsbewegung deiner Hüfte durch. Diese Rotation solltest du also für den Lotussitz beherrschen.

Diese Übungen helfen dir

Um die Bewegungen der Hüfte geschmeidiger hinzubekommen gibt es eine schöne Übung. Dafür begibst du dich in den „Bärsitz“. Hierbei sitzt du auf deinem Hintern und stellst die Füße angewinkelt weit auseinander. Dann beugst du abwechselnd beide Kniee nach innen auf den Boden und wieder zurück. So wird die Rotation der Hüfte nach innen und nach außen geübt. Die gleiche Übung kannst du übrigens auch im Liegen machen. Wer einen Schritt weitergehen möchte, begibt sich in die tiefe Hocke und führe dann ähnliche Bewegungen durch. In diesem Video erkläre ich dir genau, wie das geht.

Lotussitz Schritt für Schritt

Vorneweg: Sei nicht enttäuscht, wenn der Lotussitz nicht direkt klappt. Ich selbst habe auch lange gebraucht, bis ich ihn beherrscht habe. Am besten du begibst dich zunächst in einen normalen Schmetterlingssitz, bei dem sich die Innenseiten der Füße vor deinem Körper berühren. Auch hier sollen keine Rückenschmerzen entstehen. Jetzt wird ein wenig hin und her gewippt. Achtung: Der Rücken bleibt natürlich schön gerade. Sobald du das gemacht hast, gehst du in einen normalen

Schneidersitz. Nun geht es ans Eingemachte. Du nimmst einen deiner Füße und legst ihn mit der Fußoberfläche auf deinen Oberschenkel. Wenn du jetzt eine starke Dehnung merkst, bleibst du am besten einmal in dieser Position und konzentrierst dich auf deine Atmung. Langsam durch die Nase Luft einatmen und wieder lange durch die Nase ausatmen. Wer länger ausatmet als er einatmet aktiviert im Körper einen Entspannungszustand. Jetzt versuchst du die Übung mit dem Fuß auf dem Oberschenkel mit der anderen Seite. Sobald du an einem Punkt bist, dass diese Übung rechts und links gleichermaßen funktioniert, ziehst du beide Füße gleichzeitig auf den jeweiligen Oberschenkel.

Interesse geweckt?

Dann buche doch ein Coaching bei mir. Ich unterrichte die folgenden Themen:

Schmerzreduktion durch Bewegung

Mobility- & Bodyweighttraining

Natural Movement

Entspannung durch Meditation & Atmung

Körperhaltungskorrektur

Faszientools & Stress wegschütteln

Barfußgang