

Die Zazen-Haltung einnehmen

von Claude Emon Cannizzo

Wir wollten die Haltung Stück für Stück in pädagogischer Hinsicht untersuchen, jedoch ist es offensichtlich, dass die Zazen-Haltung mit dem Körper eine Einheit bildet. Anders gesagt: alles wird gleichzeitig umgesetzt.

Das Zafu

Die Zazen-Haltung beginnt mit dem Kissen! Es ist in der Tat wichtig, ein ausreichend gepolstertes Zafu zu haben, um die kontinuierliche Umformung auszuhalten, die ihm durch Zazen auferlegt wird. Daher sollte man darauf achten, sobald das Zafu nicht mehr seine ursprüngliche Höhe hat, Kapok nachzufüllen. Es ist auch möglich, regelmäßig zwei oder drei Handvoll Kapok nachzustopfen.

Sich setzen

Nachdem man den Rand des Zafus gut eingedrückt hat (Foto 1), um es wieder in Form zu bringen, setzt man sich mit dem Gesicht zur Wand. Ist der Körper auch nur ein wenig schräg positioniert, wird die Schräge durch



den Blick ignoriert. Man richtet den Blick trotzdem gerade auf die Wand, und zwingt den Oberkörper dabei, die Schräge auszugleichen. Die ganze Haltung wird dadurch verdreht. Der Oberkörper muss parallel zur Wand sein. Man sieht, dass die geknickten Knie auf einer Linie ausgerichtet sind (Foto 2).

Des Weiteren

muss man auf den Abstand achten. In der ersten Linie sollte man nicht weniger als einen Meter von der Wand entfernt sitzen, um den Blick richtig platzieren zu können (45 Grad, dazu kommen wir später), aber auch, um sich nicht den Kopf zu stoßen, wenn man *gassho* macht (Foto 3). Es ist auch eine Frage der Energie: Wenn wir zu nah an der Wand säßen, würde unsere Energie zurückgeschickt, was unseren Körper nach hinten werfen könnte.

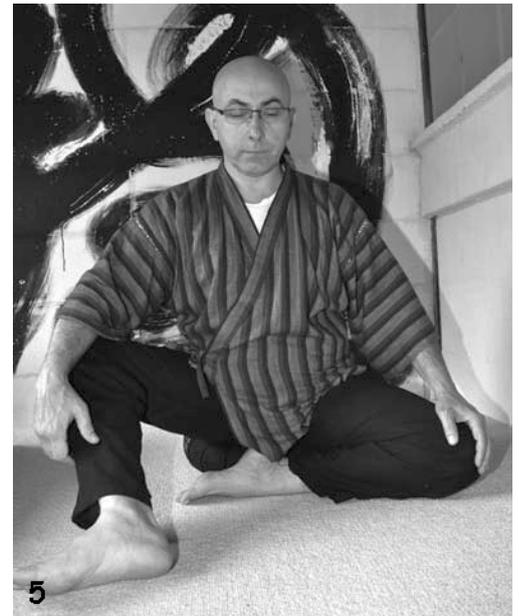


Die Position der Beine: Der halbe Lotussitz und die Beckenneigung



Wer nicht weiß, wie gelenkig sein Becken ist oder wie weit seine Adduktoren sich öffnen können, macht einen kleinen Test: Setzen Sie sich mit den Beinen in der Schmetterlingshaltung (Foto 4), Fuß gegen Fuß, und beobachten Sie Ihre Knie. Das Knie, das am niedrigsten und dem Boden am nächsten ist, ist das gelenkigere.

Zuerst kreuzt man das gelenkigere Bein auf das weniger gelenkige. Damit wird das weniger gelenkige Bein nicht direkt von Anfang an verdreht, außerdem wird die Gelenkigkeit der Beine auf lange Sicht verbessert. Nehmen wir an, Sie hätten festgestellt, dass Ihr rechtes Bein gelenkiger ist. Winkeln Sie also das linke Bein an und legen Sie die Ferse gegen das Zafu (Foto 5).



Diese Bewegung wird einigen keine Schwierigkeit bereiten: das Bein ist richtig angewinkelt, der Spann liegt auf dem Boden. Für sie werden die Grundbegriffe der Beckenneigung nützlich sein, um das zweite Bein anzuwinkeln. Andere jedoch werden mit dem linken Knie einfach nicht den Boden berühren können. Dabei ist zu beachten, dass die Unfähigkeit, die Knie abzusenken, fast immer von der Neigung des Beckens abhängt.



Dazu legt man seine Hand (in diesem Beispiel die linke, Foto 6) auf den Boden vor das rebellische Knie. Diese zusätzliche Bewegung der Hand umgeht das Problem, das als Mangel an Gelenkigkeit interpretiert wird, und wirkt sich unmittelbar auf das Knie aus, indem es dem Becken den notwendigen Impuls gibt. Dieser Umweg über die Hand ermöglicht es, die direkte Beteiligung der Beckenneigung auf die senkende Bewegung des Knies zu spüren. Diejenigen, die die Haltung unterweisen, sollten nicht zögern, die Hand auf das Kreuzbein des Praktizierenden zu legen, damit er die Mobilität spürt, die über Jahrhunderte durch das Sitzen auf Stühlen und Bänken ausgeklammert wurde.

Die Ursache dafür, dass das Knie nicht den Boden berührt, muss jedoch nicht an einer unzureichenden Beckenneigung liegen, sondern kann strukturell bedingt sein. Um mit der Zazen-Haltung in Kontakt zu kommen, ist es dabei nötig, das linke Knie mit einem kleinen Kissen zu verkeilen, das etwas niedriger ist, als der Abstand vom Knie zum Boden. Durch diese leichte Unterstützung kann der Adduktor auf sanfte Weise gelenkiger werden, bis sich das Knie letztlich bis zum Boden senkt und das Kissen unnötig wird (Foto 7).



Sobald das Becken gut nach vorne geneigt ist und das Knie den Boden berührt, mit oder ohne Kissen, wird der Oberkörper aufgerichtet. Dabei muss die Beckenneigung unbedingt beibehalten werden, ansonsten hebt sich das Knie wieder vom Boden. Man kreuzt dann das andere Bein über das angewinkelte Bein, indem man den Fuß auf den Oberschenkel des angewinkelten Beins legt.

Es ist interessant, das Schwierigste direkt auszuprobieren. Wenn Ihr Fuß aber nicht auf dem Schenkel liegen kann (Foto 8), legen Sie ihn auf die Wade (Foto 9) oder aber ans Schienbein (Foto 10).



Wiederholen Sie die Bewegung von vorhin, als das erste Bein angewinkelt wurde. Benutzen Sie aber diesmal beide Hände. Legen Sie sie auf den Boden vor den Knien, um das Becken gut zu neigen und das zweite Knie auf den Boden zu bringen (Foto 11).



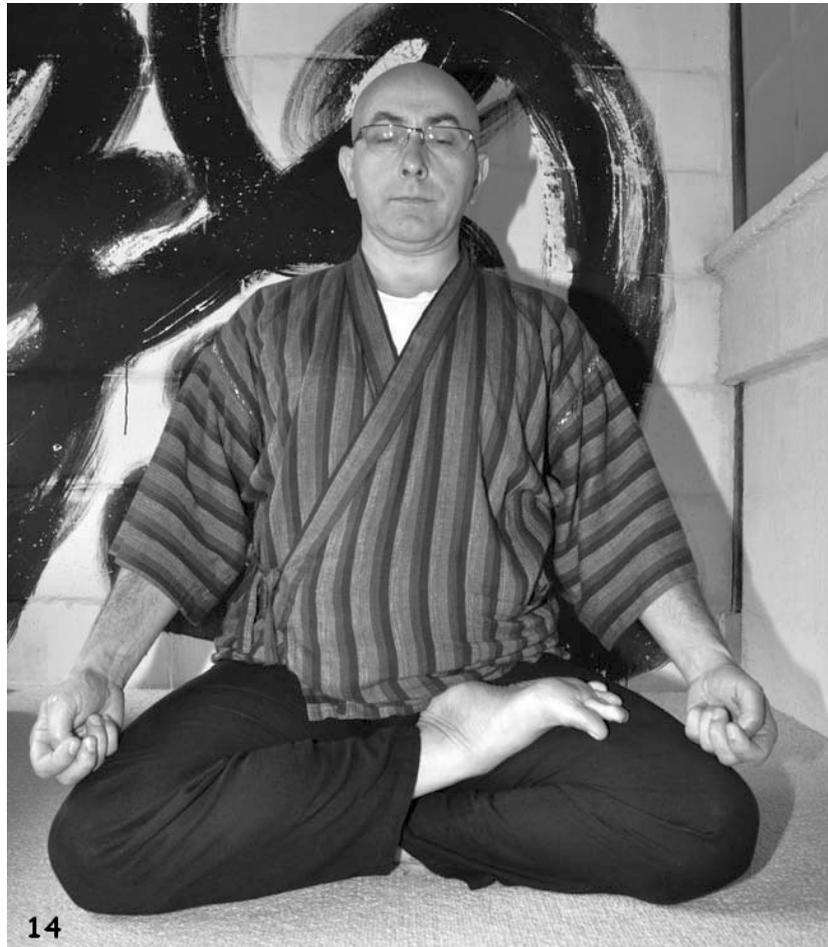
Wenn trotz der Neigung des Beckens das Knie nicht den Boden berührt, können Sie ebenfalls ein Kissen darunterlegen (Foto 11 bis).



Sollte das Zafu verrutschen, was öfter vorkommt, neigt man sich nach vorne, um es wieder unter das Gesäß zu schieben. Dann richtet man sich wieder vorsichtig auf, wobei man die Beckenneigung beibehält (Foto 12).

Richten Sie sich langsam auf, indem Sie die Hände erst auf den Boden legen, danach auf die Knie und auf die Schenkel, bis Ihr Rücken senkrecht ist.

Dann sollten Sie den Eindruck haben, Ihre Knie wären fest im Boden verankert (Foto 13). Ab jetzt ist die Einheit, gebildet aus den angewinkelten Beinen, den auf dem Boden liegenden Knien und dem geneigten Becken, stabil und bewegungslos (Foto 14).





Die senkrechte Haltung: Seitwärts pendeln

Ausgehend von dieser Basis werden wir nun die Senkrechte der Haltung aufbauen, indem wir erstmal zur Seite pendeln (Fotos 15) und nicht nach vorne, wie man es oft beobachtet. Die Handrücken liegen auf den Knien, die Daumen sind in den Händen, man pendelt sieben bis acht Mal von einer Seite zur anderen, bis man sich senkrecht stabilisiert hat. Zuerst sind die Bewegungen weit und werden nach und nach enger wie bei einem Stehaufmännchen. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt (Fotos 16). Die Bewegung beginnt am Becken, denn es geht darum, die Meridiane oberhalb des gegenüberliegenden Hüftknochens gut zu dehnen (Foto 17).



Der ganze Körper wird seitlich gedehnt. Mit der Einatmung richtet man den Oberkörper zur Mitte auf, mit der Ausatmung neigt man ihn zur Gegenseite. Diese Aufmerksamkeit auf die Atmung fördert den Energiefluss, daher sollte diese Bewegung nicht zu schnell ausgeführt werden. Sobald die Pendelbewegung aufgehört hat, macht man tief *gassho* (Fotos 18) aus der Neigung des Beckens heraus, ohne den Rücken zu runden. Danach richtet man sich wieder auf und legt die Hände in das Mudra von Zazen – *hokai jo-in*.



Die Position der Arme und Hände

Die linke Hand ruht in der rechten Hand. Dabei ist zu beachten, dass die Hände nicht zu weit ineinander geschoben sind, was die leichte Berührung der Daumenspitzen verhindert. Die Finger der linken Hand liegen genau auf den Fingern der rechten Hand, Finger für Finger, nur dann kommen die Daumen ganz natürlich zusammen. Dieses



Gefüge legt man anschließend gegen den Unterbauch. Die Handkanten bleiben mit ihm in Berührung, die Handgelenke liegen oben auf den Oberschenkeln in der Leistengegend (Foto 19).

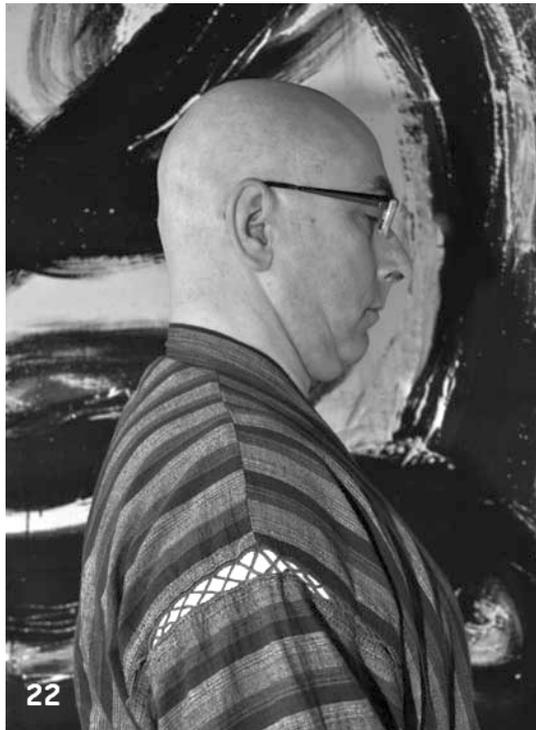
Wenn man im Halblotus sitzt, kann es zu einer Verschiebung der Hände kommen, da eine Hand auf der Ferse liegt und die andere in der Luft hängt. Dies kann einen Kompensationsprozess zur Folge haben, der sich bis zu den Schultern fortsetzt (Foto 20). In diesem Fall legt man ein Kissen unter die Hand, die nicht auf der Ferse liegt. (Foto 21).



Die Hände sollten stabil aufliegen. Achten Sie immer wieder darauf, dass Sie den Kontakt mit dem Unterbauch nicht verlieren, denn nur unter dieser Voraussetzung können die Schultern wirklich entspannt sein, indem sie durch das Gewicht der Arme nach unten gezogen werden. Der Gegensatz zwischen der Dehnung des Rückens und dem Gewicht der Arme erhält die Dehnung des Nackens aufrecht, die Entspannung der Arme hängt von der guten Dehnung der Wirbelsäule ab: Alles ist miteinander verbunden.

Die senkrechte Haltung: Den Nacken strecken

Die senkrechte Haltung setzt sich durch das Strecken des Nackens fort. Alles, was um diese zum Himmel hin gedehnte Achse ist, sollte locker und entspannt sein. Es ist nicht nötig, ein



Hohlkreuz zu machen. Eine gute Beckenneigung führt zur richtigen Wölbung des Rückens. Richten Sie einfach die Brust auf, indem Sie den Oberkörper nach vorne drücken und die Schultern nach hinten schieben. Diese Aktion trägt nicht nur zur Vertikalität bei, sondern dehnt auch den Bereich des Sonnengeflechts.

Der Nacken ist auf einer Linie der Wirbelsäule, indem man die Ohren nach hinten zieht. Das Zurückziehen des Kinns führt eher dazu, dass der Hals angespannt und die Speicheldrüsen angeregt werden, was häufiges Schlucken zur Folge hat.



Der Blick ist nach unten gerichtet, in einem Winkel von 45 Grad, in einem Abstand von ungefähr einem Meter auf den Boden. Er darf nicht zu weit sein, damit das Kinn nicht nach vorne geschoben wird, und nicht zu nah, damit der Kopf nicht nach vorne fällt.

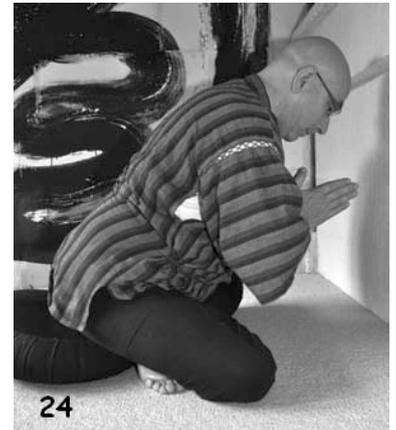
Und schließlich: Die Bedeutung der Atmung

Jetzt konzentrieren wir uns auf die Atmung und die Einzelheiten der Haltung. Die Augen sind halbgeschlossen, das Gesicht ist entspannt, die Zunge liegt ganz natürlich an den oberen Zähnen, die Zähne berühren sich ohne Anstrengung, die Schultern sind locker, die Handkanten liegen am Unterbauch. Die Daumen sind waagrecht, oberhalb der Zeigefinger platziert (ohne den Bauch zu berühren), die Finger liegen aneinander, die Daumenspitzen berühren sich mit leichtem Druck. Es ist wichtig, ein Oval zwischen Zeigefinger und Daumen zu bilden, ein unverkrampftes Oval, dass sich nicht zu einem Rechteck verzieht.

Zu Beginn atmet man zwei- oder dreimal lautlos durch den Mund ein und aus, um die Lungen vom Kohlendioxid zu leeren. Danach lässt man die Zazen-Atmung geschehen, das heißt, eine lange, tiefe Ausatmung, die man bis in den Unterbauch begleitet bis zu dem Punkt, an dem die Einatmung ganz natürlich geschieht, mit anderen Worten, bis die Ausatmung ihrerseits auf natürliche Weise die Einatmung herbeiruft.

Die Haltung verlassen

Wenn zum Ende des Zazen die Glocke läutet, löst man sich aus der Haltung, indem man die umgekehrten Bewegungen macht: zuerst ein tiefes *gassho*, wobei man den Oberkörper nach vorne neigt (Foto 24), danach legt man die Handrücken auf die Oberschenkel, Daumen in den Händen, um in weiter werdenden Bewegungen seitwärts zu pendeln. Das Gelenk des Beckens entspannt sich, man löst sanft die Beine ohne bruske Bewegungen.



Wenn nötig, kann man den Energiepunkt massieren, der sich unter dem Knie außen am Schienbein befindet (Fotos 25). Aber es sollte ausreichen, sein Zafu zur Hilfe zu nehmen, um langsam aufzustehen. Dabei drückt man es mehrmals auf dem Rand ein und streckt dabei gut die Beine, um die Kniegelenke zu entlasten und den globalen Energiefluss in den Beinen wieder in Gang zu bringen (Fotos 26). Man erhebt sich und atmet einige Male normal durch den Mund, um einem Schwindelgefühl vorzubeugen, das durch die Änderung der Stellung oder niedrigem Blutdruck hervorgerufen werden könnte.



Kin hin

Nach dem Aufstehen umfasst man mit der linken Hand den linken Daumen und platziert die Wurzel dieses Daumens (von der Daumenspitze aus gesehen das zweite Gelenk) unter das Brustbein. Der Bereich um den Solarplexus ist im Allgemeinen recht angespannt, und während *kin hin* versuchen wir, ihn zu stimulieren. Man legt die rechte Hand auf die linke Faust (ohne sie zu greifen), wobei man darauf achtet, dass die Finger aneinander liegen. Zwischen ihnen sollte kein Raum sein (Fotos 27 & 28).



Der rechte Daumen ist nicht unter der Faust



Dann geht ein Fuß voran. Die Schritte beim *kin-hin* sind halblange Schritte, die im Rhythmus der Atmung ausgeführt

werden. Die Ferse des vorderen Fußes ist auf halber Länge des hinteren Fußes. Beide Füße sind parallel zueinander mit ausreichendem Zwischenraum, so dass die Haltung stabil bleibt. Dieser Zwischenraum entspricht im Allgemeinen einer Fußbreite (Fotos 30).

Jedes Mal, wenn man am Anfang der Ausatmung einen Schritt macht, verlegt man das Körpergewicht auf das vordere Bein, drückt die Hände gegen das Brustbein und streckt den Nacken wie im Zazen.

Durch die Verlagerung des Körpergewichts auf das vordere Bein wird die Wurzel des großen Zehs oder der Fußballen fest auf den Boden gedrückt (die Zehen bleiben entspannt), dabei werden alle Muskeln des Beines bis zur Hüfte verhärtet. Das hintere Bein hingegen ist völlig entspannt, es trägt nur sich selbst. Die Ferse des hinteren Beins bleibt auf dem Boden. Um ein Gespür für das Verhältnis Druck/Lockerung zu bekommen, kann man sein Gleichgewicht überprüfen, indem man das hintere Bein leicht anhebt. Dies dürfte einen Einfluss auf die Gesamtheit der Haltung haben.



Die Nase ist senkrecht zum Zehs des vorderen Fußes.

Der Druck des vorderen Fußes auf den Boden und der Schub des Scheitels gegen den Himmel bildet wie im Zazen eine Senkrechte. Man drückt die Hände gegeneinander und gleichzeitig gegen das Brustbein. Dieser Druck wird während der Atmung verstärkt. Man bleibt aufmerksam auf den Körper, achtet darauf, dass die Unterarme parallel zum Boden sind, die Ellenbogen nicht am Körper kleben und die Schultern nach hinten gebogen sind. Das Kinn ist zurückgezogen und der Blick ruht im 45-Grad-Winkel ungefähr 2 Meter vor einem auf dem Boden oder auf Taillenhöhe des Vordermanns.

Während der Ausatmung ist der Körper zwischen Fußballen und Scheitel wie ein Bogen gestreckt. Am Ende der Ausatmung, die man bis tief in den Unterbauch begleitet, atmet man ganz natürlich ein und lässt jeden Druck los, um einen Schritt zu machen und wieder mit der Ausatmung zu beginnen (Fotos 31).

Am Ende von *kin hin* legt man die Hände in *shashu* (Fotos 32), verbeugt sich (Foto 33) und kehrt zurück zu seinem Platz. Man setzt sich wieder wie anfänglich beschrieben hin, wechselt diesmal aber die Beine, um Körper und Geist auszugleichen.



Andere Haltungen

Für Menschen, die die sitzende Haltung auf dem Zafu überhaupt nicht einnehmen können, ist es möglich, sich auf ein *shogi* (kleines Bänkchen) oder auf einen Stuhl zu setzen. Auf dem *shogi* setzt man sich in die *seiza*-Haltung (auf die Knie). Dabei liegen die Beine auf beiden Seiten des Bänkchens, damit sie nicht vom Körpergewicht erdrückt werden. Der Oberkörper hat die gleiche Haltung wie auf dem Zafu (Fotos 34).



Wer auf dem Stuhl sitzt, muss darauf achten, sich auf den vorderen Teil des Stuhls zu setzen und den Rücken gerade zu halten, ohne sich anzulehnen. Weil es zu keiner natürlichen Neigung des Beckens kommt, sitzt man vorne auf den Sitzbeinen (den Gesäßknochen), was automatisch zu einer Beckenneigung führt. Die Knie sind ungefähr schulterbreit auseinander, und die Füße stehen leicht schräg nach außen. Wenn die Stuhlkante zu sehr an den Schenkeln drückt, kann



man die Beine etwas höherstellen, indem man eine Decke oder ein Kissen unter die Füße platziert. Dies verringert den Druck auf die Unterseite der Schenkel. Der Oberkörper hat die gleiche Haltung wie auf dem Zafu (Fotos 35).

Gute Praxis.