Sitzbogen

Haltung finden, Atem zählen, neu beginnen

Checkliste und Protokoll zur Sitzmeditation Zazen



So setzt du das Material ein

Leite Zazen im Kurs einmal gemeinsam an und sag die Haltung mit Seite 2 Punkt für Punkt an, die Zählrunde mit Seite 3. Seite 4 ist eine Kopiervorlage: Gib sie mit, wenn die Teilnehmenden eine Woche allein üben möchten.

Inhalt

Die Haltung ansagen ..... Seite 2
Die Zählrunde anleiten ..... Seite 3
Meine Übungswoche (Kopiervorlage) ..... Seite 4

Die Haltung ansagen

Stuhl, Kissen oder Bänkchen: Wichtig ist, dass alle aufrecht und ohne Schmerzen sitzen. Die Sätze lassen sich wörtlich ansagen.

1. **Becken**
   Stabil, Knie tiefer als die Hüften oder Füße fest am Boden.

2. **Rücken**
   Aufgerichtet, als zöge ein Faden am Scheitel.

3. **Kinn**
   Leicht zurück, der Nacken lang.

4. **Schultern**
   Locker und tief.

5. **Hände**
   Im Schoß, die Daumen berühren sich leicht.

6. **Augen**
   Halb offen, der Blick ruht etwa einen Meter vor Ihnen auf dem Boden.

> **Knie und Rücken**
> Schmerzt etwas, wechseln Sie die Sitzform. Ein Stuhl ist genauso gut wie ein Kissen.

Die Zählrunde anleiten

Beim ersten Mal 5 bis 10 Minuten, Gong oder Timer zu Beginn und am Ende.

1 **Zählen**

Bei jedem Ausatmen still zählen: eins, zwei, drei bis zehn.

2 **Neu beginnen**

Nach zehn wieder bei eins. Verzählt oder in Gedanken? Freundlich zurück zur Eins.

3 **Abschließen**

Bewegen, strecken, kurz notieren, was aufgefallen ist.

Verzählen gehört dazu

Kaum jemand kommt am Anfang bis zehn. Jedes Neubeginnen ist Übung, kein Scheitern.

Sicherheit

Ansage zu Beginn: „Wenn es zu viel wird, öffnen Sie die Augen ganz und spüren die Füße. Sie können jederzeit aufhören.“ Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Meine Übungswoche (Kopiervorlage)

Einmal am Tag. Tragen Sie ein, wie oft Sie neu begonnen haben.

Tag	Minuten	Wie oft neu begonnen	Was mir aufgefallen ist
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			