

# Die 7 Punkte Haltung

## 1. Beine

Auf dem Boden sitzend: die Beine entweder im Lotussitz, Halb-Lotus oder Schneidersitz. Die Knie berühren den Boden oder werden durch ein Kissen gestützt.

Ein Meditationsbänkchen kann für manche bequemer sein, aber dabei ist auf die richtige Größe/Höhe des Bänkchens zu achten. Auf einem Stuhl sitzend: die Füße hüftbreit entfernt voneinander flach auf dem Boden aufstellen.



## 2. Rücken

Rücken und Wirbelsäule sind gerade – nicht stocksteif, sondern aufrecht und entspannt.

Die Hüfte sollte möglichst höher als die Knie sein, denn dadurch erhält der Rücken seine natürliche, aufrechte Haltung.



## 3. Schultern

Entspannen Sie die Schultern. Lassen Sie sie nach hinten unten gleiten, die Brust öffnet sich dadurch.

## 4. Nacken

Das Kinn ein ganz klein wenig nach unten und hinten ziehen, so dass der Nacken gerade und lang wird.

## 5. Hände

Die Hände liegen entspannt auf den Knien oder ineinandergelegt im Schoß, wobei sich die beiden Daumen berühren.

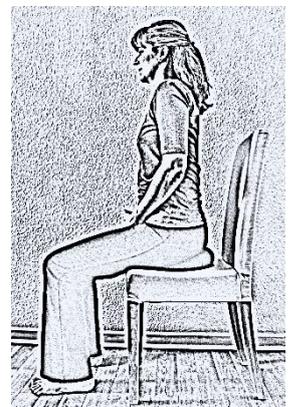


## 6. Mund

Entspannen Sie den Kiefer und öffnen Sie den Mund ein ganz klein wenig, so dass ein leichter Spalt zwischen den Lippen entsteht. Die Zungenspitze liegt entspannt oben am Gaumen hinter den Zähnen.

## 7. Augen

Die Augen sind halb geöffnet und der Blick ist im ca. 45° Winkel gesenkt in den Raum oder auf den Boden gerichtet.



**Das Wichtigste: sitzen Sie möglichst aufrecht & entspannt!**