

Sitzpositionen im Zen

Im Zendo Stäfa pflegen wir die traditionelle Form des Zazen.
Die Knie liegen auf dem Boden auf und bilden zusammen mit dem Gesäss eine stabile Basis, die einer guten äusseren und inneren Verankerung dient. Die Arme bilden einen Kreis, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, die linke Hand liegt schalenförmig in der rechten, die Daumen berühren sich leicht. Die Augen halten wir halb geschlossen und den Atem lassen wir ruhig kommen und gehen.



Voller Lotussitz



Halber-Lotussitz



Burmesischer Sitz



Fersensitz auf Kissen



Sitzen auf Bank



Sitzen auf Stuhl