



Gehmeditation

Gehmeditation ist eine Meditationsübung im Gehen.

Dabei gilt es nicht, irgendwo hinzukommen, an einen bestimmten Ort, sondern das Gehen ist das Ziel.

Am besten übt man am Anfang in einem Raum, in dem man ungestört ist oder draussen an Orten, an denen man sich sicher fühlt.

Man kann auch barfuss oder strümpfig üben, um die Bewegungen des Fusses beim Gehen zu spüren.

Man kann die Gehmeditation später auch nutzen, um im Alltag wieder in die Gegenwart zurückzufinden und einen Moment innezuhalten.

Egal ob am Bahnhof, auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spazieren gehen, die Schritte etwas verlangsamen und sich voll und ganz auf die Atmung und das Gehen zu konzentrieren.

Bei der Gehmeditation lenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit zu Beginn auf das Gehen und versuchen uns, wieder wie ein kleines Kind, das das Gehen neu lernt, auf jeden Schritt zu konzentrieren. Achte dabei auf jede Bewegung des Körpers.

Was machen die Füsse? Du spürst das Abrollen in der Ferse auf die Zehen, das Anheben und das wieder Aufsetzen.

Was fühlst du in den Beinen? Spürst du die Muskeln bei der Bewegung?

Was macht der Rumpf? Ist er angespannt? Hast du evtl. die Schultern hochgezogen?

Bei jedem Schritt versuchst du ein wenig lockerer zu lassen und entspannt aber mit Würde zu gehen.

Du spürst die Gewichtsverlagerung. Jeder Schritt trägt den nächsten.

Auch wenn du dich ganz auf die Bewegung in deinen Füessen konzentrierst, vergiss nicht, dabei gleichmässig zu atmen.

Atme tief und ruhig, lass die Atmung ganz ungehindert fließen. Und bei jedem Ausatmen fallen die Schultern noch etwas mehr nach unten und deine Wirbelsäule richtet sich bei jeder Einatmung etwas mehr auf, dein Kopf reckt sich zur Decke.

Ein und Ausatmen und dabei gehen...

Lass das Gehen nicht deine Atmung beeinflussen, sondern richte deine Schritte nach der Atmung. So wie es dir angenehm ist.

Finde deinen eigenen Rhythmus...

Folge der Atmung ohne sie zu beeinflussen und gehe dabei. Ganz im Hier und Jetzt.

Wie viele Schritte machst du bei der Einatmung? Wie viele bei der Ausatmung?

Zähle deine Schritte...

Gehen, Atmen und Zählen....

Du musst hier nichts leisten, es gibt kein richtig oder falsch.

Verbinde das Gehen mit dem Atmen und zähle....