

Gehmeditation

Auch diese Übung lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren und ermöglicht eine kleine Verschnaufspause.

Um das achtsame Gehen zu beginnen, stellen Sie sich mit beiden Beinen bewusst auf den Boden und spüren in Ihren Körper und insbesondere in Ihre Füße und Fußsohlen hinein. Spüren Sie wie Sie mit dem Boden verwurzelt sind und Ihre Füße Sie stabil tragen.

Setzen Sie dann ganz bewusst einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Füße und Beine und spüren Sie wie die Fußsohlen über dem Boden abrollen, sie langsam abheben und die Beinmuskeln sich dabei anspannen. Probieren Sie erstmal ca. 10 Schritte aus.

Sollten Ihre Gedanken zu einem anderen Thema wandern, dann bemerken Sie dies wohlwollend und lenken Sie dann wieder Ihre Aufmerksamkeit zurück.

Beenden Sie die Übung wieder bewusst, indem Sie Ihre Füße nebeneinander auf den Boden stellen, einmal tief ein- und ausatmen und die Übung im Körper nachspüren.

