



Zeit : 5 Minuten • Ort : Büro, Zuhause, Garten • Fokus : Gehen • Wirkung : Beruhigung des Geistes

Geh-Meditation

Ich lade Sie ein, mit mir eine Geh-Meditation zu machen. Diese Meditation dauert etwa fünf Minuten. Sie können die Dauer verlängern oder verkürzen, so wie es Ihnen gerade passt.



1

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Fußsohlen haben festen Kontakt zum Boden. Nehmen Sie den Untergrund bewusst wahr. Wie fühlt er sich im Augenblick an? Sie können diese Übung auch barfuß durchführen, wenn es die Temperaturen erlauben. Im Garten. So spüren Sie die Kraft der Erde.

2

Wippen Sie ein paar Mal hin und her, sodass Sie ein Gefühl der Standfestigkeit bzw. der Erdung finden. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr. Stehen Sie nach vorne oder nach rückwärts gebeugt? Balancieren Sie eher auf den Fußballen oder auf den Fersen?

3

Entspannen Sie Ihre Schultern und Ihre Gesichtsmuskeln. Ihr Kinn ist leicht nach unten geneigt. Ihre Hände liegen locker übereinander geschlagen, mit den Handflächen nach innen. Sie können die Hände etwas unter dem Bauchnabel platzieren oder auf den Rücken halten, indem Sie eine Handfessel leicht mit den anderen Hand halten. Die Augen sind auf einen Punkt etwa einen Meter vor den Füßen am Boden gerichtet. Lächeln Sie, denn beim Lächeln werden fröhlichmachende Botenstoffe im Körper ausgeschüttet.



Zeit : 5 Minuten • Ort : Büro, Zuhause, Garten • Fokus : Gehen • Wirkung : Beruhigung des Geistes

4

NUN HEBEN SIE LANGSAM UND AUFMERKSAM EINEN FUSS

Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihr Oberschenkel anspannt und wie sich Ihr Körper ganz leicht nach vorne neigt, um das Gleichgewicht zu halten. Halten Sie den Fuß in der Luft und während Sie den Fuß im Halbkreis nach oben bewegen, beobachten Sie sich. Spüren Sie tief in Ihren Fuß hinein, während Sie ihn auf dem Boden aufsetzen. Sie können den Fuß mit der Ferse zuerst, mit dem Ballen oder mit der ganzen Sohle aufsetzen. Wie es Ihnen am besten passt. Nehmen Sie den Boden unter Ihrem Fuß bewusst wahr.

5

Während Sie den vorderen Fuß auf dem Boden achtsam absetzen, heben Sie nun den anderen Fuß. Achten Sie, wie der Fuß ebenfalls den Boden verlässt, Ferse oder Ballen zuerst, in der Luft suspendiert hängt und langsam gesenkt wird, um vor dem ersten Fuß aufzukommen.

ATMEN SIE IM RHYTHMUS DES GEHENS UND VERBINDEN SIE DAS EIN-UND AUSATMEN MIT IHREN SCHRITTEN

6

Bewegen Sie sich nun weiter vorwärts. Schritt für Schritt. Moment für Moment. Augenblick für Augenblick. Heben, suspendieren, loslassen, absenken. Bewusst. Achtsam. Den Bewegungsfluss wahrnehmend. Eine harmonische Schrittfolge im Sein.

Auch wenn Sie zu Beginn etwas wackeln und sich auf einem Fuß unsicher fühlen, geben Sie nicht auf. Denn das ist normal und wird sich nach einiger Praxis geben.

Nach fünf Minuten, schütteln Sie die Beine kurz aus und beenden Sie Ihre Geh-Meditation. Bedanken Sie sich, bei sich dass Sie diese Auszeit genommen haben.