

GEHMEDITATION



Oft gehen wir und sind dabei im Stress oder in unsere Gedanken vertieft. Manches Mal unterhält man sich während des Gehens, ein anderes Mal haben wir nur das Ziel im Kopf. Gehen aus reiner Freude kommt hauptsächlich beim Wandern oder Spaziergehen vor, hierbei wird die Aufmerksamkeit teilweise auf das Gehen selbst gerichtet. In den meisten Fällen geschieht das Gehen selbst jedoch unbewusst und automatisch, so dass wir uns keine Gedanken über die einzelnen Schritte machen. Wir gehen oft ohne unsere Umgebung richtig wahrzunehmen, vor allem auf Strecken, welche wir täglich passieren. Bei der Gehmeditation wird die gesamte Aufmerksamkeit auf die einzelnen Schritte des Gehens und die körperlichen Empfindungen, wie das Spüren des Bodens und die Atmung gelenkt. Es geht hierbei nicht um ein Ziel, sondern um das Gehen selbst. Im Rahmen des „Jahres des Zu-Fuß-Gehens“¹, welches den hohen Stellenwert des Zu-Fuß-Gehens deutlich macht, richtet auch die ARGE Schöpfungsverantwortung, vor allem in der Mobilitätswoche, die Aufmerksamkeit auf das Zu-Fuß-Gehen.

- Die Gehmeditation hilft gestressten Menschen zur Ruhe zu kommen, baut Stress ab.
- Man kehrt gedanklich in sich und konzentriert sich auf das eigene körperliche Empfinden
- Bei der Gehmeditation beruhigt sich der Körper, es tritt Entspannung ein
- Körperliche Empfindungen, wie der Gehörsinn, Geruchssinn und der Tastsinn werden verschärft
- Probleme oder Sorgen werden für die Dauer der Gehmeditation ausgeblendet, da die volle Konzentration auf den einzelnen Schritten liegt
- Die Gehmeditation kann unabhängig vom Ort durchgeführt werden. Ob in der Natur oder in einem Raum spielt für die Meditation keine Rolle.
- Die Gehmeditation kann in Lern- oder Arbeitspausen entspannend wirken und den Kopf frei machen

¹ Mehr Informationen sowie Behelfe dazu finden Sie unter www.wienzufuss.at/jahr-des-zu-fuss-gehens

Die Übung

Vorbereitung

Zuerst suchen Sie sich einen Ort, der ausreichend Platz bietet, wie z.B. ein Flur zu Hause oder eine Wiese in einem Park. Stellen Sie sich dort bewusst mit beiden Beinen in einer Linie mit den Schultern hin und kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie sich ruhig Zeit um eine angenehme, für Sie passende Haltung zu finden. Beginnen Sie dann Ihr Gewicht (ohne die Füße zu bewegen) langsam etwas nach vorne zu verlagern, dann nach hinten, nach rechts und links und kommen Sie dann wieder zur Mitte. Pendeln Sie anschließend um Ihre Mitte.

Kommen Sie nach einer Zeit wieder zur Ruhe und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper. Spüren Sie bewusst alle Bereiche vom Kopf bis zu den Füßen. Lassen Sie Ihre Arme entspannt seitlich hängen oder falten Sie diese vor dem Bauch. Atmen Sie dann bewusst langsam ein und aus.

Nun wird mit der Übung begonnen.

Gehmeditation

Zuerst verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein, das rechte Bein bleibt dabei noch auf dem Boden. Heben Sie dann langsam das rechte Bein, indem Sie die Ferse anheben. Machen Sie eine kurze Pause, sobald die Ferse angehoben ist. Nun heben Sie den rechten Fuß ab und tragen das gesamte Gewicht auf dem linken Fuß. Es folgt der erste bewusste Schritt. Setzen Sie dazu den rechten Fuß nun wieder langsam ab und verlagern Sie das Gewicht vom linken auf den rechten Fuß. Sobald der rechte Fuß vollständig abgesetzt ist, heben Sie die Ferse des linken Fußes langsam, machen wieder eine kurze Pause und heben anschließend den Fuß komplett. Somit trägt nun Ihr rechter Fuß das gesamte Gewicht. Beachten Sie, dass Sie den Gehprozess in Zeitlupe machen und sich auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren. Passen Sie nun Ihren Gehrhythmus an Ihre Atmung an (nicht umgekehrt). Machen Sie ca. 2-3 Schritte beim Einatmen und 2-4 Schritte beim Ausatmen. Wichtig ist dabei, dass man sich wohlfühlt.

Sie werden bemerken, dass diese Abläufe mit der Zeit verschmelzen und trotzdem bewusst bleiben.

Legen Sie das Gefühl des achtsamen Gehens nicht ab sondern nehmen Sie es mit in den Alltag.



Lesen Sie mehr dazu in: „Achtsamkeitsmeditation - Übungen für mehr Gelassenheit im Leben“ von Dr. Christian Stock

Gefördert durch das BMLFUW



Impressum: ARGE Schöpfungsverantwortung
Mitglied des European Christian Environmental Network ECEN
office@argeschoepfung.at
www.argeschoepfung.at