

Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine vor allem im Zen-Buddhismus, aber auch in der christlichen Tradition gepflegte Entspannungspraxis. Sie verhilft dazu, achtsam zu werden – gegenüber sich selbst und gegenüber der Umgebung. Die Gehmeditation soll wie ein Spaziergang betrieben werden, bei dem es nicht darauf ankommt, innerhalb eines bestimmten Zeitraums an einen bestimmten Ort zu gelangen.

Sinn der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst und nicht das Ankommen. Gehen ist das Ziel und nicht das Mittel.

Setze Deine Schritte langsam und achtsam, ohne Eile. Die Gehmeditation hilft Dir zu entspanntem Gehen zurückzufinden.

Versuche, Kummer und Sorgen in Deinen Gedanken abzulegen und Deine Achtsamkeit nur auf das friedvolle Gehen und Deine Aufmerksamkeit ganz auf Deine Schritte zu lenken. Gehe behutsam, aber entschlossen.

Harmonisiere nun Deinen Atem mit Deinen Schritten – lasse den Atem bewusst und gleichmäßig während des Gehens fließen.

Versuche nach einer Zeit des Gehens Dein Ausatmen mit einem Lächeln zu begleiten.

Du kannst das Ein- und Ausatmen auch mit positiven (gedachten) Sätzen unterstützen: z. B. „Ich atme ein und entspanne meinen Körper.“ „Ich atme aus und lächle.“

Führe die Übung so lange fort, bis Du das Gefühl hast, die Entspannung ist bei Dir angekommen.