

## **Anleitung Gehmeditation**

### Formale Gehmeditation

Wenn wir Gehmeditation praktizieren, gehen wir nirgendwo hin, es gibt kein Ziel, sondern wir gehen lediglich um des Gehens willen. Sie können sich für die Gehmeditation im Kreis bewegen oder auf einer Länge von circa 10 Metern hin und her gehen. Probieren Sie es am Anfang mit 10 Minuten aus.

Wichtig ist, dass Sie den Bewegungsablauf des Gehens verlangsamen und achtsam wahrnehmen. Am Anfang ist es am einfachsten, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und Fußsohlen richten.

Bleiben Sie zunächst einen Moment achtsam stehen, die Füße hüftbreit auseinander und den Körper entspannt aufgerichtet. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Fußsohlen mit dem Boden und nehmen Sie dann Ihren ganzen Körper wahr.

Beim Losgehen spüren Sie bewusst, wie Sie den jeweiligen Fuß anheben, das Gewicht verlagern, den Fuß nach vorne schieben, und wieder mit dem Boden in Kontakt kommen. Wenn Sie Ihre Füße beim Gehen dann bewusst wahrnehmen, können Sie nach und nach das Feld des Gewahrsein erweitern: auf den Atem, den Fluss der Bewegungen, den Rhythmus der Schritte. Wenn Sie auf und ab gehen, dann bleiben Sie am Wendepunkt immer für einen Moment ganz bewusst stehen, drehen Sie sich langsam um und gehen Sie dann weiter.

Wie bei der Sitzmeditation ist auch bei der Gehmeditation das Ziel, in jedem Moment achtsam zu sein. Wenn Sie von Gedanken, Bildern oder Empfindungen abgelenkt werden, dann bemerken Sie kurz, was Sie gerade beschäftigt und wenden Sie sich dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder der Wahrnehmung Ihrer Füße zu.

### Gehmeditation im Alltag:

Die Gehmeditation lässt sie sich sehr gut in den Alltag einbauen. Sie können immer mal wieder einige Schritte oder einen bestimmt Weg bewusst gehen. Sie können dabei eine Strecke auf dem Weg zur Arbeit wählen, zur Straßenbahn oder zum Parkplatz. Oder Sie suchen sich Wege an Ihrem Arbeitsplatz, zum Beispiel die Schritte, bevor Sie einen bestimmten Raum betreten, die Schritt zur Küche, um Kaffee zu holen oder die Schritte zur Toilette. Sie können auch jede Treppe, die Sie gehen, langsam und achtsam gehen.

Oder Sie wählen die ersten Schritte in den Tag nach dem Aufstehen, um sie ganz achtsam zu machen.

Sabine Keßel