

Freebie “Achtsames Laufen”

Ich habe dir hier 3 verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zusammengestellt, die dir helfen, das achtsame Laufen selbst auszuprobieren.

Die Übung 1 ist eine Visualisierungsübung. Durch Visualisierung wird dein Geist “beschäftigt”, das hilft dir, deine Gedanken zu beruhigen. Bei Übung 2 geht es um Körperwahrnehmungen, da “schaust” du also in dich und kommst so zur Ruhe. Und Übung 3 ist eine leichte Atemübung.

Falls du dazu Fragen hast kannst du mich kontaktieren, gerne gebe ich dir auch telefonisch Auskünfte!

Marion Rössle

Dipl. Mentaltrainerin

www.mentaltraining-marionroessle.com

kontakt@mentaltraining-marionroessle.com

0677/634 717 18



ÜBUNG 1: Entspannung durch Visualisierung

Besonders leicht fällt es dir von den Alltagsgedanken abzuschalten, wenn du deine Gedanken mit "leichter" Visualisierung beschäftigst.

Ich habe hier für dich eine Übung, die besonders für einen Lauf durch den Wald oder waldnahe Forstwege in den Frühjahrs- und Sommermonaten geeignet ist.

Bitte lass beim achtsamen Laufen immer deine Pulsuhr, deine Kopfhörer und wenn möglich auch deine Sonnenbrille zu Hause. Du möchtest ja mit all deinen Sinnen laufen und die Natur und dich selbst wahrnehmen.

...

Und du läufst los.

Zu Beginn deines Laufweges hast du wahrscheinlich noch 1000 Gedanken in deinem Kopf. Was wirst du nachher machen? Was wirst du kochen? Wie wird das Wochenende?

Doch laufe ein paar Schritte und komme allmählich bei dir an. Du wirst merken, dass nach einiger Zeit die Gedanken leiser werden.

Du bist mittlerweile gut bei dir angekommen, atme ein paar Mal ganz tief ein und aus und lasse mit jedem Ausatmen bewusst Anspannung aus deinem Körper. Bewege dich, während du ganz lockere Schritte läufst, langsam durch, deine Arme, deine Schultern, deinen Kopf und deine Hüfte.

Laufe ganz langsam und das wichtigste dabei ist, dass du nicht auf die Uhr schaust, es ist egal, wie lange du für den Lauf benötigst, es geht hier nicht um Leistung, sondern um deine Entspannung!

Atme ganz locker, wie es für dich am besten ist. Es wird empfohlen, dass du noch normal atmen kannst, ohne zu keuchen und ohne Seitenstechen. Wenn möglich, dann atmest du nur durch die Nase ein und aus.

Und nun beginne ganz bewusst nur auf deine Atmung und auf deine Schritte zu hören. Aktiviere alle deine Sinne. So kommst du ganz schnell im Hier und Jetzt an!

Während du nun ganz langsam läufst, hältst du deine Augen ganz weit offen, nimm so viel Lichtenergie wie möglich in dich auf. Halte deine Ohren, deinen Mund, deine Haut, deinen ganzen Körper ganz weit offen. Nimm alles wahr, was du siehst, aber bewerte nicht. Fokussiere dich nicht auf einzelne Bäume oder Pflanzen, schaue, wie wenn du durch sie hindurchschauern würdest, wie durch einen Schleier, einen Farbnebel. Grüner Farbnebel.

Stelle dir vor, du läufst durch diesen grünen Farbnebel, er umgibt dich und mit all deinen offenen Sinnen und geöffneten Augen nimmst du diese Farbe in dich auf und in dir wahr.

Dadurch kommst du sehr leicht in einen meditativen Zustand. Die Alltagsgedanken dürfen kommen und auch wieder gehen, lass sie einfach vorbeiziehen.

Stelle dir nun vor, dass dein Ziel, deine Erwartung von diesem Lauf ist, dass du Stress, Sorgen und Ängste loslässt und vor allem auch Anhaftungen von anderen Menschen, Sorgen vielleicht, die du von anderen Menschen übernommen hast. Es geht also um eine energetische Reinigung von belastenden und negativen Gedanken.

Während des Laufens stellst du dir nun vor, dass all die Bäume und Sträucher, die rund um dich sind, all die Pflanzen und Gräser wie Finger haben, wie Fühler. Du läufst nun ganz nah vorbei bzw. stellst du dir vor, dass du ganz nah läufst und sie berührst. Dadurch, dass du bei ihnen ankommst, sie berührst, reinigen sie sanft deinen Körper, deine Gedanken, deine Aura. Es ist wie eine sanfte Massage. Je enger der Waldweg ist, desto leichter wird es dir die Vorstellung fallen, dass die Pflanzen dich berühren und dich wie ein Kamm durchkämmen, deine gesamte Aura, dein gesamtes Energiesystem durchkämmen.

Stelle nun diese Vorstellung der Berührung und des Auskämmens auf Automatik, du musst dazu nichts weiter tun. Je länger du läufst, desto mehr kommen deine Gedanken zur Ruhe und du entspannst dich mehr und mehr.

Gleichzeitig mit dieser Reinigung wird dein Körper, deine Aura aufgefüllt mit frischer grüner Waldenergie, mit blauer Himmelsenergie und mit gelber Sonnenenergie. Alle Räume und Lücken, die von der Reinigung frei werden, werden nun mit dieser Naturenergie aufgefüllt.

Je mehr du läufst, desto leichter und entspannter fühlst du dich.

Diesen Lauf kannst du auf unterschiedliche Längen ausdehnen. Ich empfehle dir jedoch mindestens 20 fokussierte und entspannte Minuten, davor und danach kannst du walken, spazieren gehen oder auch schneller laufen.

Viel Spaß!

Deine Marion

ÜBUNG 2: Entspannung durch Körperwahrnehmungen

Du kannst auch zum Abschalten deinen Körper screenen und in dich hineinhören und hineinspüren. Manchen Menschen fällt das in Sich-Hineinspüren leichter als Visualisierungen.

Nun beschreibe ich dir eine Übung, die du auf all deinen Laufwegen machen kannst. Du kannst diese Übung nur ganz kurz machen oder dir besonders viel Zeit dafür und für dich nehmen. Ganz wie du möchtest!

Bitte lass beim achtsamen Laufen immer deine Pulsuhr, deine Kopfhörer und wenn möglich auch deine Sonnenbrille zu Hause. Du möchtest ja mit all deinen Sinnen laufen und die Natur und dich selbst wahrnehmen.

...

Und du läufst los.

Atme ganz zu Beginn ganz tief ein und aus, mache das ein paar Mal. Lockere deinen Körper und fühle bewusst hinein, welche Körperteile besonders verspannt sind.

Heute verbindest du dich besonders mit der Luftenergie. Mit jedem Schritt atmest du die Luftenergie, diese klare Luft, dieses reine Licht tiefer und tiefer in deine Lunge. Bis in die Lungenspitzen, bis in den Bauch. Atme ganz tief und bewusst ein. Stelle dir vor, dass du diese Luftenergie ganz bewusst einladest, ganz tief und selbstverständlich in deinen Körper zu fließen. Mit jedem Atemzug wird dein Atem entspannter und tiefer und durch diese Entspannung weitet sich dein Brustbereich und dadurch kannst du noch mehr Licht- und Luftenergie in dich aufnehmen.

Diese Luft strömt so klar und rein in deine Lunge, füllt sie auf und fließt nun auch in deinen Bauch, hoch in deinen Kopf, in deinen Unterkörper, in die Arme bis in die Fingerspitzen und in deine Beine bis in deine Zehen.

Fühle nun bei jedem Atemzug nacheinander in verschiedene Körperbereiche. Folge der Luft und der Energie in deinem Körper. Am besten du beginnst mit der Lunge und lässt dann die Luftenergie überfließen in alle Körperteile. Lasse dir dafür genug Zeit!

Spüre in deine Beine, deine Zehen, wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem du läufst? Spüre in deine Muskeln in den Beinen, wie sie sich bewegen. Spüre auch in deinen Po, wie er bei jedem Schritt bewegt wird. Spüre in deinen Bauch, diese angenehme Bewegung in deinem Bauch. Spüre in deine Arme, du kannst sie auch hoch in die Luft heben, freue dich, hab Spaß an der Bewegung, lächle deine Umwelt an!

Spüre nun auch in deinen Oberkörper, entspanne deine Schultern, lockere sie, kreise sie leicht, stelle dir vor, wie du mit jedem Ausatmen seelischen Ballast loslässt. Dadurch richtet sich dein Oberkörper mehr und mehr auf.

Versuche für kurze Zeit deinen Blick vom Boden zu heben und mit aufrechtem Körper selbstbewusst und mit klarem Blick auf ein weiter entferntes Ziel zu schauen. Achte auch auf deinen Kopf und dein Gesicht. Fühle den Wind, Sonne, Regen auf deinem Gesicht,

es ist DEIN LEBEN! GENIESSE ES!

Diesen Lauf kannst du auf unterschiedliche Längen ausdehnen. Ich empfehle dir jedoch mindestens 20 fokussierte und entspannte Minuten, davor und danach kannst du walken, spazieren oder auch schneller laufen.

Viel Spaß!

Deine Marion

ÜBUNG 3: Entspannung durch “Seufzen”

Seufzen klingt fast negativ behaftet. Doch mit Seufzen kannst du dir gut vorstellen, wie du Ballast, Alltagsorgen und negative Gedanken loslässt.

Du kannst “Seufzen” auf vielen Laufwegen machen. Zu Beginn solltest du jedoch Strecken wählen, wo du alleine läufst. Wenn du es noch nicht so gewohnt bist wird es dir sonst schwer fallen, wenn andere Personen rund um dich sind. Dann kommt dir das wahrscheinlich komisch vor und du kannst dich nicht richtig entspannen dabei.

Bitte lass beim achtsamen Laufen immer deine Pulsuhr, deine Kopfhörer und wenn möglich auch deine Sonnenbrille zu Hause. Du möchtest ja mit all deinen Sinnen laufen und die Natur und dich selbst wahrnehmen.

...

Und du läufst los.

Atme ganz zu Beginn ganz tief ein und aus, mache das ein paar Mal. Lockere deinen Körper und fühle bewusst hinein, welche Körperteile besonders verspannt sind.

Mit diesem Lauf probierst du das “Seufzen”. Klingt einfach und banal und hat doch so große Wirkung.

Du kannst die vorhergehenden Übungen einfach kombinieren oder, wenn du nicht so viel Zeit hast, auch nur die “Seufz”-Übung machen.

Laufe eine Zeit lang ganz entspannt, atme ruhig und gleichmäßig, am besten nur durch die Nase. Versuche deine Laufgeschwindigkeit so anzupassen, dass du noch durch die Nase atmen kannst. Dadurch kannst du innerlich besser entspannen und alles loslassen. Nasenatmung gibt viel Energie. Es wird auch im Yoga praktiziert.

Atme in deinem Rhythmus ein und beim Ausatmen machst du einen langen Seufzer. Mach das aber nicht bei jedem Ausatmen. Stelle dir vor, wie du mit jedem Ausatmen und speziell mit jedem Seufzer Anspannung loslässt und du nach ein paar Mal zufriedener und entspannter läufst.

Viel Spaß!

Deine Marion