

## Feebie “Achtsames Gehen”

Vielen Menschen fällt das achtsam in den Körper und die Umgebung hören während einer sanften Bewegung leichter als im Sitzen. Dir vielleicht auch?

Das achtsame Gehen lässt sich im Alltag leicht umsetzen und ist “stadt- und menschentauglich”, das bedeutet, du kannst es während deines Weges zur Arbeit oder auf dem Weg zur U-Bahn machen. Es gilt einiges zu beachten, die Bewegungen sollten sanft und fließend sein. Schon bald kannst du das achtsame Gehen spielerisch leicht in deinen Alltag einbauen!

Das achtsame Gehen ist bewusstes Atmen in Kombination mit ganz ruhigen Bewegungen. Dies beruhigt deinen Geist und bringt deine Gedanken zur Ruhe. Du konzentrierst dich auf deine Schritte und auf die Atmung.

Du solltest für das achtsame Gehen ca. 5 - 15 Minuten einplanen. Es kann natürlich auch länger sein. Und unter 4 Minuten ist es auch super wenn du nur auf bewusst auf deine Atmung achtest, allerdings wirst du nicht so leicht in einen Entspannungszustand kommen. Am besten ist, du entscheidest nach den ersten paar Mal, wie lange es für dich am angenehmsten ist.

Du kannst diese Art der Meditation während deines Tages einplanen oder du nimmst dir bewusst dafür Zeit. Beides ist möglich. Probier doch mal das achtsame Gehen auf deinem Weg durch den Park zum Einkaufen oder nach der Arbeit. Wenn du es morgens machst, kannst du mehr aktivierende Übungen einbauen und wenn du es abends vor dem Schlafengehen machst, mache die beruhigenden, entspannenden Übungen.

Ansonsten ist das achtsame Gehen ganz einfach: setze achtsam deine Schritte, achte auf deinen Atemfluss und lächle (zumindest innerlich, wenn es dir äußerlich komisch vorkommt). Wenn es dir möglich ist und das Wetter es zulässt, dann gehe barfuß.

Bei jedem Schritt fühlst du den Boden unter dir, ist er weich? Gibt er nach? Hast du einen guten Halt? Gehe ganz aufrecht und lockere bewusst alle deine verspannten Körperteile. Du konzentrierst dich auf dich (und natürlich auf den Weg, auf dem du gehst) und lasse dich von Geräuschen oder Menschen nicht ablenken. Das funktioniert an manchen Tagen besser, dann eher weniger. Mach dir keinen Druck und versuche es später oder am nächsten Tag nochmals.

Atme ganz ruhig und gleichmäßig. Zum Beispiel kannst du gleich viele Schritte einatmen wie ausatmen oder 1 oder 2 Schritte mehr ausatmen als einatmen. Finde deinen ganz persönlichen Rhythmus. Und dann lächelst du die Blumen an oder die vorbeigehenden Menschen!

Zu Beginn wird dir diese Art der Achtsamkeit vielleicht komisch vorkommen, doch du wirst sehen, mit der Zeit wird es ganz normal und du kannst es mühelos machen!

Während des Gehens kannst du auch noch auf deine Erdung oder Verbindung mit der Lichtenergie achten! Oder du konzentrierst dich auf dein Herzchakra oder bestimmte Körperregionen.

### **Achtsamkeitsübungen während des Gehens:**

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

Die Übung 1 ist die Verbindung mit der Natur, der göttlichen Energie (deinem höheren Selbst) und der Erdung. In der Übung 2 konzentrierst du dich auf deine Aura und Übung 3 hilft dir, deine Gedanken zu beruhigen.

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

Marion Rössle

Dipl. Mentaltrainerin

[www.mentaltraining-marionroessle.com](http://www.mentaltraining-marionroessle.com)

[kontakt@mentaltraining-marionroessle.com](mailto:kontakt@mentaltraining-marionroessle.com)

0677/634 717 18



## **ÜBUNG 1: Verbindung mit der Licht- und Erdenergie**

Gehe 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 gehst, langsam durch, deine Arme, deine Schultern, deinen Kopf und deine Hüfte.

Als Mensch sind wir stetig in Verbindung mit der Licht- und Erdenergie. Dies gibt uns Kraft und Energie. Du kannst dich jederzeit mit den Energien verbinden (also verbunden bist du immer, nur das bewusste dran denken verstärkt dein Empfinden, dass du verbunden bist). Während des Gehens fällt es besonders leicht, diese Verbindung zu spüren. Die Lichtenergie, göttliche Energie oder die Verbindung mit deinem höheren Selbst und deiner Seele - nenne es für dich so, wie es für dich am passendsten ist - fließt vom Himmel/Universum kommend, in einem Lichtstrahl durch deinen Kopf und deinen Körper und bei den Füßen wieder in den Boden. Du gehst sozusagen entlang einer Lichtsäule. Sage nun: "ich verbinde mich mit meiner göttlichen Energie/oder Lichtenergie". Stelle dir vor, wie silbrig weiß glänzendes Licht wie mit einem Lichtstrahl vom Himmel kommt und entlang deiner Wirbelsäule durch deinen Körper fließt und bei deinen Po und Füßen wieder in die Erde. Diese Energie fließt beständig immer weiter. Du kannst diese Energie auch ausdehnen und weiten, sodass du inmitten dieses Lichtes stehst (wie in einer Röhre). Fühle nun diese Energie, sie gibt dir Kraft und ist Aktivator deiner oberen Körperenergien. Also deiner oberen Chakren, sie aktiviert deine Kreativität und weckt alle Lebensgeister! Spüre dieses helle und warme Licht durch deinen Körper fließen. Lass dieses Licht nun immer weiter durch dich strömen und konzentriere dich nun auf die Erdenergie.

Die Erdenergie kommt von ganz tief in der Erde und fließt durch deine Füße den umgekehrten Weg nach oben, deinen Körper durch und oben an deinem Kopf Richtung Himmel. Sage nun "ich verbinde mich mit der Erdenergie (oder mit Mutter Natur). Diese Erdenergie verankert dich stark mit der Erde. Je besser du geerdet bist, desto besser kannst du im Leben mit herausfordernden Situationen umgehen und "stehst mit beiden Füßen fest im Leben". Die Erdenergie fließt mit rotgoldenem, warmen Licht durch deinen Körper. Lass dieses Licht wieder so ausweiten, dass du ganz drinnen stehst. Während du nun gehst, stellst du dir diese Verbindungen nach oben zur göttlichen Energie und nach unten zur Erdenergie vor.

## **ÜBUNG 2: Konzentration auf deine Aura**

Die Aura ist ein unsichtbarer Energieball rund um unseren Körper. Doch je mehr du gedanklich hin- und hergerissen bist oder nicht zur Ruhe kommst, desto mehr ist deine Aura ausgebeult und kann auch riesengroß werden. Das merkst du dann, wenn du etwas kopflos durch die Gegend läufst. Dann kannst du sagen: "ich bestimme, dass meine Aura zu mir kommt und zwar einen dreiviertel Meter rund um mich". Das ist ganz einfach ca. 1 Armlänge. Du streckst also deine Arme zur Seite und weißt nun, soweit sollte deine Aura gehen, wenn sie kompakt bei dir ist. Stelle dir nun vor, dass deine Aura einen dreiviertel Meter rechts und links von dir endet, ober und unter dir und vor und hinter dir. Fühle diese unsichtbare Energie, diesen Ball, in dem du gerade stehst und gehst. Nun kannst du ganz einfach deine Aura reinigen oder aufladen. Dazu benutzt du am besten die vorherrschenden Wetterverhältnisse. Wenn es regnet, dann stellst du dir vor, dass der Regen deine Aura rein wäscht und wenn der Wind geht, dann stellst du dir vor,

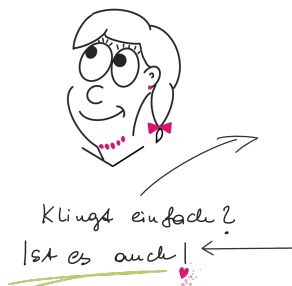
dass er alles fortbläst, was du schon längst loswerden möchtest. Und wenn die Sonne scheint, dann ladest du deinen ganzen Körper und deine Aura mit Sonnenlicht und Energie auf. Fühle nun während deiner Gehmeditation deine Aura!

### ÜBUNG 3: Bring Ruhe in deine Gedanken

Wenn du mit dem achtsamen Gehen beginnst, werden deine Gedanken immer wieder mal abschweifen. Was koche ich heute? Was machen wohl meine Kinder? Komme ich pünktlich in die Arbeit? Lasse alle deine Gedanken kommen, versuche nicht krampfhaft, sie aus deinem Geist zu verbannen. Lasse sie kommen, doch lasse sie ganz einfach auch wieder gehen. Das bedeutet, wenn der Gedanke kommt "was koche ich heute" dann denkst du nicht drüber nach, was du kochen wirst, sondern lässt den Gedanken weiterziehen und konzentrierst dich wieder auf deine Atmung. Indem du dich wie oben geschrieben gedanklich mit deiner Verbindung oder deiner Aura beschäftigst, bist du schon von den Alltagsgedanken abgelenkt. Sobald ein Alltagsgedanke kommt, kannst du dich aber auch mit leichten Achtsamkeitsübungen "ablenken". Fühle z.B. ganz speziell in deine Fußsohlen wenn sie den Boden berühren. Oder in deinen Hals, ist er entspannt? In deine Hüfte, schwingt sie locker beim Gehen mit? Durch diese Achtsamkeit in Körperbereiche lenkst du deinen Geist ab und du hast keine Zeit für Alltagsgedanken. Das wiederum beruhigt deinen Geist und du wirst entspannter!

Das achtsame Gehen kannst du aber auch mit Kopfhörern und Anleitung machen. Dafür solltest du aber in den Park oder in die Natur gehen und sie nicht im Straßenverkehr machen.

**Und nun bist du dran - rein in die bequemen Schuhe und los geht's!**



Meine Notizen: