

Geh-Meditation



Foto: CC0 - people-3046699_1920

Geh-Meditationen gehören neben dem meditativen Tanz, neben Tai Chi, Yoga und Qi Gong zu den aktiven, körperbetonten Meditationsformen. Bei diesen steht zu der Atembeobachtung eine Bewegung oder eine Handlung im Vordergrund. Geh-Meditationen bieten puren Zugang zu persönlicher Entspannung. Die Orte, die man dafür wählt, sind vielfältiger Natur. Eine Geh-Meditation lässt sich in geschlossenen Räumen einer Wohnung oder eines Gebäudes ebenso vollziehen wie in freier Natur. Ob man einen Flur, eine Halle oder einen Raum wählt oder doch lieber den Wanderweg, den Park, Garten oder den Wald, bleibt offen und kann je nach Situation und Möglichkeiten einfach spontan und nach Stimmungslage ausgewählt werden.

Ablauf:

- Stell dich oder setz dich hin und atme ein paar Mal sanft, ruhig und lange ein und aus. Sag dir innerlich, dass es jetzt an der Zeit ist, alle Sorgen und Gedanken loszuwerden. Lenke danach deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und spüre diese für einen kurzen Augenblick.
- Beginne mit der Bewegung. Während des Gehens kannst du dir vorstellen, wie du sanft wie über Wolken gehst. Gehe aufrecht und genieße jeden Schritt.

www.psychotherapie-schlemmer.de

- Atme dabei bewusst ein und aus. Entspanne dich mit deinem Atem. Beobachte ihn und lasse ihn fließen.
- Binde nun nach ein paar Metern alle anderen Sinne mit ein. Stell dir innerlich die Fragen: Was rieche ich? Was höre ich? Was schmecke ich? Was sehe ich? Was spüre ich auf der Haut oder auf dem Körper? Lass alles auf dich zukommen. Schritt für Schritt. Sei offen für diese Sinneseindrücke. Beobachte sie, nimm sie einfach nur zur Kenntnis, ohne sie zu werten.
- Bleibe dabei in guter Bewegung. Lass den Atem fließen. Eventuell aufkommende Gedanken, kommen und gehen.
- Kehre immer wieder zurück in die Beobachtung des Gehens, des Atmens und der anderen Sinneseindrücke.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (20-30 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück.
- Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus. Genieße den Zustand, in dem du dich jetzt befindest.