

# Achtsame Gehmeditation



**HEADLETIC<sup>®</sup>**

# Vorbereitungen für die Gehmeditation

Als Erstes solltest du dir eine passende Strecke aussuchen. Diese sollte ruhig und naturnah sein. Hierfür eignen sich Wälder, Wiesen und Parks perfekt. Mit fortgeschrittener Erfahrung kannst du diese Meditation überall durchführen, wenn es nicht anders geht auch in der Stadt.

Die Strecke sollte auch bei langsamen laufen ca. 15 Minuten hergeben. Als Richtlinie nehme ich hierfür eine Strecke von ca. 1,5 Kilometer, hier haben wir noch ausreichend Puffer, um die Meditation im Anschluss entspannt ausklingen zu lassen.

Bevor du mit der Gehmeditation beginnst, nimm dir einige Augenblicke Zeit, um dich zu zentrieren und anzukommen. Das funktioniert am besten, indem du einige tiefe Atemzüge nimmst oder ein ruhiges Mantra in deinem Kopf wiederholst. Das hilft dir, deinen Geist zu klären, damit du dich auf deine Gedanken und die Empfindungen beim Gehen konzentrieren kannst.

# Achtsame Gehmeditation

- Begib dich zu der von dir ausgesuchten Strecke.
- Starte mit einer kurzen Atemübung: Atme jetzt 3-Mal tief ein und langsam wieder aus.
- Atme nun normal weiter und laufe langsam los.
- Konzentriere dich jetzt beim Gehen auf deine Atmung.
- Bei einem Schritt atmest du ein und bei dem anderen wieder aus. Wenn es dir zu langsam ist, kannst du auch jeden zweiten Schritt nehmen. Achte nur darauf, dass du deinen Atem langsam deinen Schritten angleichst. Ein- und wieder aus. (Dauer: 1 bis 2 Minuten).
- Atme jetzt wieder normal weiter und konzentriere dich auf deine Schritte. Nimm dazu jeden einzelnen Schritt wahr. Nimm wahr, wie sich deine Schuhsohlen auf dem Boden abrollen. Oder wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt. Kannst du Unebenheiten spüren? (Dauer: 2 Minuten).
- Konzentriere dich jetzt auf deine Muskeln in den Füßen und Beinen. Nimm bewusst die Funktionen der Muskeln wahr und spüre hinein. Wie fühlt es sich an? (Dauer: 2 Minuten).
- Lenke deine Konzentration jetzt auf deine Umgebung und nimm sie einmal bewusst wahr. Was kannst du sehen, hören oder riechen? Beziehe all deine Sinne mit ein. Kannst du Vögel hören? Spürst du die Sonne oder den Wind auf deiner Haut? Ist es dunkel oder eher hell? Riecht es unangenehm oder frisch? Lass deine Umgebung auf dich wirken, ohne es zu hinterfragen oder zu beurteilen. Versuche, die Eindrücke nur wahrzunehmen. (Dauer: 3 bis 4 Minuten).
- Bleibe nun kurz stehen und konzentriere dich wieder auf deinen Atem. Atme dazu bewusst ein und wieder aus. Spüre, wie die Luft eingesogen und durch den Mund wieder ausgeblasen wird. Du kannst jetzt auch versuchen, deine Gefühle und deinen Körper wahrzunehmen. Wie fühlst du dich? Bist du noch gestresst oder schon völlig entspannt. Lass deinen Gedanken freien Lauf. Nimm die Gedanken aber nur wahr, ohne sie beurteilen. (Dauer: 3 bis 4 Minuten).
- Geh jetzt weiter und achte wieder auf deinen Atem und deine Schritte. Versuche, sie wieder in Einklang zu bringen. (Dauer: 1 bis 2 Minuten).
- Geh normal weiter und öffne dein Herz für deine Umgebung. Schiebe jegliche negative Gedanken und Emotionen zur Seite und konzentriere dich auf deine Umgebung. Fühle die Schönheit der Natur. (Dauer: 1 bis 2 Minuten).
- Du bist inzwischen am Ende deiner Gehmeditation angekommen. Du kannst dich jetzt etwas strecken und noch einmal tief durchatmen.

# Geschafft!

Du hast deine erste Headletic Gehmeditation absolviert. Großartig. Wiederhole diese Meditation, so oft du möchtest und genieße deine Zeit. Mit der Zeit kannst du diese Meditation auch erweitern oder auf andere Varianten anpassen. So, wie du dich dabei wohlfühlst.

Sollte diese Gehmeditation nicht so funktioniert haben, mach dir keine Sorgen. Das kann passieren. Besonders am Anfang schweifen die Gedanken gerne ab oder wir lassen uns von anderen Dingen ablenken. Hier heißt es jetzt dranbleiben und wieder versuchen. Du wirst sehen, es wird mit jeder Meditation einfacher und die Konzentration bleibt länger erhalten. Sollte es auch nach mehrmaligen probieren, nicht funktionieren, ist das kein Beinbruch. Eventuell passt diese Meditation einfach nicht zu dir.

Hier hast du jetzt zwei Möglichkeiten. Möglichkeit eins: Du änderst die Art der Meditation und beginnst mit einer reinen Atem-Gehmeditation oder Möglichkeit zwei: Du passt die Dauer und Entfernung nach unten an. Halbiere einfach die Zeiten. Statt 2 Minuten beginnst du mit 1er-Minute oder sogar nur mit 30 Sekunden. Nach den ersten Erfolgen kannst du die Zeit auch langsam wieder steigern.

Bedenke: 5 Minuten Meditation ist besser als keine Meditation. Du möchtest mehr über die Gehmeditation erfahren? Besuche unseren Blogbeitrag für weitere Informationen: [www.headletic.de/anleitung-gehmeditation/](http://www.headletic.de/anleitung-gehmeditation/)

**Kennst du schon die  
Headletic App?  
Jetzt kostenlos  
downloaden!**