

Spaziergang am 26.4.2024

Achtsames Gehen



Weisendorf-Rezelsdorf. Die Neugier hatte die 7 Teilnehmer motiviert, „achtsames Gehen“ einmal auszuprobieren. Die gut 2-stündige Veranstaltung führte über tolle und abwechslungsreiche Naturlandschaften. Eingeladen hatte der Kreisverbandes NEA der Partei „dieBasis“ in Zusammenarbeit mit einer orts- und fachkundigen Führerin, die hier nicht genannt werden will.

Achtsames Gehen ist ein möglicher Weg, um seinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und um gleichzeitig der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Es ist eine Form der Meditation, welche sehr leicht in den Alltag integriert werden kann. So wurde nur in den kurzen Redekreisrunden gesprochen, was man gerade empfindet und während des langsamen Gehens wurde geschwiegen. Das war für viele zunächst ungewohnt und etwas komisch. Das legte sich jedoch bei allen Teilnehmern.

Das Gehen wird viel bewußter wahrgenommen, ebenso die Natur, die Farben und die Geräusche drum herum. Auch die verschiedenen Untergründe konnte unter den Füßen gespürt werden, vor allem bei den beiden Barfußgängern. Im Wald hatte aber jeder wieder Schuhe an. Ebenso berichtete Jeder über seine aufgekommene Gedanken, die jedoch allesamt wieder verflogen und auch nicht schwer waren. Die Entspannung stellte sich also bei jedem gut ein, was durch das langsame Gehen begünstigt wurde.

Wir müssen unsere Füße bewegen, denn allein schon jeder einzelne Schritt durchblutet unseren Fuß so intensiv, dass dieser Effekt für ganze 30 Sekunden anhält. Laufen wir, so werden unsere Füße optimal versorgt. Laufen wir dabei noch barfuß, um so besser. Erstaunlich ist jedoch, dass dieser Effekt noch um das 3- bis 5-Fache verstärkt wird, wenn wir nicht einfach so laufen, sondern bewusst und achtsam darauf achten, was wir tun. Allein durch achtsames Gehen werden unsere Fußgelenke noch besser mit Nährstoffen versorgt.

Wie funktioniert nun achtsames Gehen? Es ist eine Bewegungs- oder auch Gehmeditation. Wichtig ist dabei, wie wir gehen. Man sollte sich Zeit nehmen, einen guten Weg suchen, der möglichst wenig Ablenkung bietet und der Schritt sollte stark entschleunigt werden.

Eine kurze Anleitung der Führerin: „Konzentriere dich voll und ganz auf das Gehen. Spüre, wie deine Fußsohle den Boden berührt und wie der Boden sich anfühlt. Ist er weich oder hart, liegen Steine unter deinen Füßen oder kleine Stöckchen. Nimm alles achtsam wahr. Spüre, wie dein Körpergewicht auf dem hinteren Fuß liegt und achte darauf, wie es auf den vorderen Fuß wechselt, wenn du ihn abrollst. Beobachte aufmerksam, wie der hintere Fuß sich vom Boden löst und dein gesamtes Gewicht nun von dem einen Fuß auf den anderen übergeht. Nimm bewusst wahr, wie dein hinterer Fuß nach vorne bewegt wird und dort aufsetzt. Konzentriere dich bei jedem Schritt auf diese Bewegungsabläufe. Beobachte dabei, welche Empfindungen in deinem Körper und deinem Geist auftauchen. Gehe ganz bewusst.“

Achte zudem auf deine Atmung und beobachte, wie sie mit deinem Gehen verschmilzt und zu einer Einheit wird.“

Nachdem der Weg auch an einem großen Schwarzbeer-Vorkommen vorbei führte, kam der Wunsch auf, einen solche Themenspaziergang zu wiederholen und dabei noch das Sammeln einzuplanen, wenn die Beeren reif sind. Ein gemeinsames Abendessen in der örtliche Gastwirtschaft rundeten die Veranstaltung ab.



Quellen: <https://www.taste-of-power.de/achtsames-gehen/>

Bildrechte: Jürgen Osterlänger

Jürgen Osterlänger
Vorsitzender Kreisverband Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
Tannscharn 21, 91448 Emskirchen
kontakt@dieBasis-neabw.de
<https://diebasis-neabw.de>
09104-1431 / 01606963785
IBAN DE20 7606 9559 0001 5949 07

Freiheit

Machtbegrenzung

Achtsamkeit

Schwarmintelligenz