

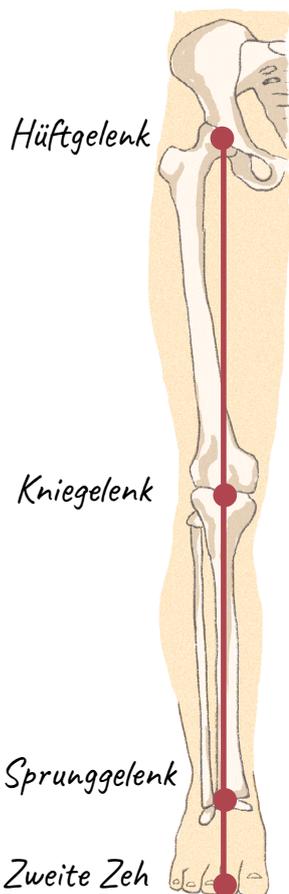


GEH-UND LAUF MEDITATION

Die Stille in der Bewegung finden

Falls Yoga oder sitzende Meditation nicht ganz dein Stil sind, gibt es noch andere Möglichkeiten. Du kannst auch meditieren und dabei gleichzeitig an deiner Fitness arbeiten. Und wie funktioniert das? Durch die Techniken der **Geh- und Laufmeditation**, eine aktive Meditationsform, die Bewegung und körperliches Training in den Prozess der mentalen Förderung und spirituellen Entwicklung einbezieht.

In dieser Praxis liegt unser Hauptaugenmerk auf der **Verbesserung unserer Selbstwahrnehmung und der Steigerung unserer Konzentrationsfähigkeit**. Wir starten mit einem gemächlichen Gang, zählen dabei in Gedanken jeden einzelnen Schritt bis vier und synchronisieren dabei kontinuierlich den Rhythmus unserer Schritte mit dem Rhythmus unserer Atmung. Mit der Zeit kann dieses gemächliche Gehen zu einem moderaten Laufen übergehen.



Diese Methode trägt nicht nur zur Verbesserung unseres geistigen Wohlbefindens bei, sondern hilft auch dabei, unsere körperliche Gesundheit zu stärken und die Kapazität unserer Lungen zu erhöhen. Sie bietet uns einen Mechanismus zur Kontrolle ablenkender Gedanken und zur Wiederkonzentration auf unsere Meditation.

Ein korrekter Lauf- und Gehstil ist dabei von entscheidender Bedeutung. Ziel ist es, eine Linie zwischen dem zweiten Zeh, dem Mittelpunkt unseres Sprunggelenks und dem Mittelpunkt unserer Hüfte zu bilden. So schützen wir uns vor unnötigen Belastungen und potenziellen Verletzungen.

Es gibt Unterschiede zwischen Geh- und Laufmeditation. Bei der Gehmeditation setzen wir den Fuß zuerst auf die Ferse, rollen dann über den ganzen Fuß bis zur Spitze und heben ihn danach vom Boden ab. Bei der Laufmeditation hingegen starten wir direkt mit dem Ballen, was zu einer flüssigeren und dynamischeren Bewegung führt.

Um mit dieser Praxis erfolgreich zu starten, ist es wichtig, sich an einen festen Zeitplan zu halten und ungeachtet des Wetters immer dieselbe Strecke zurückzulegen. Angemessene Kleidung ist dabei unverzichtbar, ebenso wie das Vermeiden möglicher Ablenkungen.

Starte zunächst mit etwa 20 Minuten und erhöhe dann schrittweise sowohl dein Tempo als auch die Dauer. Es kann vorteilhaft sein, barfuß oder mit Barfußschuhen zu laufen, außer du hast orthopädische Probleme oder Übergewicht. In solchen Fällen solltest du vorab einen Arzt konsultieren und passendes Schuhwerk tragen.

Selbst bei leichtem Muskelkater oder Anspannung kannst du mit der Laufmeditation beginnen. Starte mit einem Tag Laufmeditation und gewähre dir danach zwei Tage Pause zur Erholung. Wiederhole diese Routine dreimal pro Woche. Sobald du keinen Muskelkater mehr fühlst, kannst du einen weiteren Tag hinzufügen und diese Routine für ein paar Wochen beibehalten. Bedenke, dass deine Gelenke ungefähr sechs Monate benötigen werden, um sich an die neue Belastung anzupassen. Also denke daran: Weniger ist oft mehr!

Die **Praxis der Achtsamkeit** ist zentral bei dieser Übung: Sei dir deiner Gedanken und Empfindungen bewusst und kehre immer wieder zum Rhythmus deiner Schritte und deiner Atmung zurück. Und vergiss nicht: Starte langsam und überanstreng dich nicht. Sollten Schmerzen auftreten, konsultiere bitte einen Arzt.

Wir hoffen, dass diese Einführung dir dabei hilft, mit der Praxis der Geh- und Laufmeditation zu beginnen und sowohl deine körperliche als auch geistige Gesundheit zu stärken.

Schau dir unser Video-Tutorial auf [unsere YouTube Kanal Bodymind Therapy Berlin](#) an.

