Holistic Mindful Walking

Ganzheitliches Bewußtes Gehen

Zuerst ein Überblick über das ganzheitliche achtsame Gehen in Stufen. Jede neue Übung beginnt mit der ersten und den dann folgenden Stufen.

1. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet sich auf die Füße im Stehen.
2. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet sich auf die Füße im Gehen.
3. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet sich auf den Bewegungsapparat, den Körper und den Kopf im Gehen.
4. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet sich auf das Atmen im Gehen.
5. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet sich auf die Gedanken und Gefühle im Gehen.
6. **Stufe**: Die Achtsamkeit richtet auf die Transzendenz im Gehen.
7. **Stufe**: Die Seele.

Hier sind nun die einzelnen „Stufen“ des ganzheitlichen, achtsamen Gehens ausführlicher beschrieben.

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking I

Ganzheitliches Bewußtes Gehen I

Am Anfang steht **das achtsame Stehen**. Wie fühlen sich meine Füße an? Wo berühren sie den Boden? Berühren sie den Boden mit den Zehen, den Ballen, der Ferse, dem Innenfuß? Wie fühlt sich mein Fuß im Schuh an, wenn ich nicht barfuß bin? Wie fühlen sich meine Füße an, wenn ich statisch stehe, wenn ich mich bewege, wenn ich hin und her rolle oder wippe? Fühlen sich meine beiden Füße gleich an? Ist das Stehen vom Gefühl her angenehm oder eher nicht? Wie ist mein Stand?

Dies ist der Anfang!

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking II

Ganzheitliches Bewußtes Gehen II

Nach dem achtsamen Stehen beginnt **das achtsame Gehen** mit dem Losgehen. Welchen Fuß bewege ich zuerst? Und gibt es vorher schon eine Veränderung in meiner Körperhaltung? Wie löst sich mein Fuß vom Boden? Wo behält er noch am längsten Kontakt? Macht es einen Unterschied ob ich mit dem linken Fuß beginne oder mit dem rechten?
Das Gehen selber sollte so langsam sein, dass ich mit meiner ganzen Wahrnehmung jeder Zeit hinterherkomme. Wann falle ich auf Grund der Geschwindigkeit meiner Bewegung aus der Achtsamkeit heraus? Wie gehe ich? Ist die Bewegung rund? Rollt mein Fuß oder setzt er eher mit der ganzen Fußsohle auf? Mit welchen Teilen meines Fußes bin ich in Kontakt mit dem Boden? Ist das Gehen angenehm oder unangenehm oder gar schmerzhaft? Nehme ich während meines Gehens Veränderungen wahr? Gibt es einen Unterschied in der Wahrnehmung meines rechten und meines linken Fußes?
Was passiert, wenn ich mein Tempo auf ein Minimum reduziere? Nehme ich den Moment des Übergangs vom Gehen zum Stehen wahr?

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking III

Ganzheitliches Bewußtes Gehen III

Nachdem bisher beim Stehen und beim Gehen die Aufmerksamkeit auf die Füße gelenkt wurde, soll nun **die Wahrnehmung geweitet** werden.

Was ist beim Gehen an der Bewegung außer den Füßen betroffen? Was geschieht in meinen Beinen, in der Hüfte? Nehme ich die einzelnen Muskeln und Gelenke wahr? Was geschieht an der Außenseite und was im Inneren? Vielleicht muss ich mein Tempo verlangsamen, um richtig wahrzunehmen. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf den Rücken, die Schultern und die Arme lenke, sind sie am Gehen beteiligt? Sind die Arme im „Rhythmus“ der Bewegung oder sind sie in einer anderen Bewegung?
Wie ist mein Kopf ausgerichtet? Schaue ich auf den Boden? Schaue ich in die Richtung meines Gehens? Oder ist mein Blick unabhängig davon? Ist mein Kopf in mein Gehen eingebunden? Oder „transportiert“ mein Körper sein Haupt?

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking IV

Ganzheitliches Bewußtes Gehen IV

Der nächste Teil des achtsamen Gehens ist **das Achten auf den Atmen**.

Vielleicht ist es hilfreich, zuerst mein Atmen alleine wahrzunehmen ohne meine Achtsamkeit ausdrücklich auf mein Gehen zu richten. Ich betrachte meinen ein- und den ausströmenden Atem. Wo fließt er hin? Sind meine Atemzüge tief? Wie schnell geht mein Atem? Findet mein Atem den Raum in mir von den Lenden über den Bauch und die Lungenflügel bis zu den Schultern? Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den Atem im Zusammenhang mit meinem Gehen. Wie verändert mein Gehen meinen Atem? Und wie verändert mein Atmen mein Gehen? Nehme ich Gehen und Atmen als ganzheitliches Geschehen wahr?

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking V

Ganzheitliches Bewußtes Gehen V

In dieser Stufe richte ich meine **Achtsamkeit auf meine Gefühle** oder auch **meine Gedanken**.

Wenn ich bewusst und achtsam mein Gehen wahrnehme mit dem fließenden Atmen, richte ich meine Achtsamkeit auf meine Gefühle. Welche Gefühle zeigen sich? Was passiert mit meiner Achtsamkeit? Bleibe ich in der Achtsamkeit oder nehmen meine Gefühle den ganzen Raum ein? Was geschieht mit meinen Gefühlen, wenn ich in der Achtsamkeit für mein Gehen bleibe? Was geschieht mit meinem Gehen, wenn ich in der Achtsamkeit für meine Gefühle bleibe? Verändert sich etwas oder bleibt alles gleich, wenn ich in meiner Achtsamkeit bleibe?

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking VI

Ganzheitliches Bewußtes Gehen VI

Achtsames Gehen ermöglicht den **Schritt ins Transzendente**. Es ist letztlich nicht nur achtsam, sondern immer auch potenziell spirituell.

Wie geschieht dieser Schritt in eine spirituelle Erfahrung des Gehens? Es könnte sein, dass sich mit der Übung die spirituelle Erfahrungen von selbst vielleicht spontan ergibt. Es könnte sein, dass ich etwas erfahre, es aber nicht als spirituelle bezeichne. Es könnte sein, dass der Moment noch nicht geben ist. Die Zeit noch nicht reif ist. Es könnte sein, dass ich schon immer ein spiritueller Mensch bin und daher keine Erfahrung da ist, die sich von meinem Leben an sich unterscheidet. Es könnte sein, dass meine Vernunft mich hindert. Es könnte sein, dass das Einfache oder auch Banale immer schon ein Fenster zur Transzendenz offen hält.
Das achtsame Gehen ist nur eine Achtsamkeitsübung. In jeder Achtsamkeit gehe ich dem Leben auf den Grund und überschreite ins Transzendente.

© Willi Oberheiden 2024

Holistic Mindful Walking VII

Ganzheitliches Bewußtes Gehen VII

Die Achtsamkeit wartet erwartungsvoll, dass **die Seele** sich zeigt.
Das Wann bestimmt die Seele und nicht ich.

Gerne kannst Du ein Training im Holistic Mindful Walking mit mir vereinbaren. Schreib mir einfach eine Mail an

holisticmindfulwalking@t-online.de

© Willi Oberheiden 2024