



ausführliche Anleitung

GEHMEDITATION IN DER NATUR

© Freiraum-Pfade 2026

FREIRAUM  **PFADE**

WWW.FREIRAUM-PFADE.DE



So gehst Du bewusst und meditierend

Nachdem Du losgegangen bist und das Gefühl hast, in der Natur angekommen zu sein, wo Du gerade bist, beginnst Du, Deinen Fokus mehr und mehr auf Deinen Körper zu lenken. Fühle in Deinen Körper hinein, fühle ihn bewusst.

Nach einiger Zeit lenkst Du Deinen Fokus auf Deine Füße.

Nimm wahr, wie Deine Füße gehen.

- Wie setzt Du sie auf?
- Wie rollst Du sie ab?
- Spürst Du den Boden unter Deinen Schuhen?
- Wenn Du barfuß gehst, spürst Du die Bodenunebenheiten oder Steinchen, Ästchen, Gräser mit Deinen Fußsohlen?

Schenk Deinen Füßen ganz besondere Aufmerksamkeit! Sie gehen im wahrsten Sinne mit Dir durch Dick und Dünn.

Erweitere Deinen Fokus, beobachte Deine Schritte, spüre die Bewegung Deiner Beine.

Wenn Du eine Zeit lang nur auf Deine Füße geachtet hast, erweitere Deinen Fokus auf Deine Beine.

- Wie bewegen sie sich? Gleichmäßig? Unterschiedlich? Rhythmisch?
- Machst Du große oder kleine Schritte?
- Gehst Du schnell oder langsam?
- Wie fühlen sich Deine Knöchel und Knie an?

Wenn Du noch recht schnell unterwegs bist, so als müsstest Du den nächsten Bus erreichen, verlangsame bewusst Dein Tempo. Setze Deine Schritte nacheinander, sachte und bewusst.



Spüre die Bewegung Deines Oberkörpers.

Wenn Du mit Deinen Füßen und Beinen vertraut bist, weite Deine Aufmerksamkeit auch auf Deinen Oberkörper aus.

Auch dieses Mal beobachtest Du lediglich, versuche nicht zu bewerten. Es gibt bei dieser Übung kein Richtig oder Falsch, alles ist, wie es ist.

- Spürst Du, wie sich Dein Oberkörper beim Gehen bewegt? Schwingt er mit? Wenn ja, wie?
- Was spürst Du in Deinem Rücken?
- Gehst Du aufgerichtet oder vornübergebeugt? Vielleicht schief?
- Solltest Du bergauf oder bergab gehen, wie fühlt sich das in Deinem Rücken (gesamten Oberkörper) an?
- Zwickt oder zwackt es an der ein oder anderen Stelle?

Nun achte beim Gehen auf die Bewegung Deiner Arme.

Erst wenn Du Dich damit wohlfühlst, Füßen, Beinen und Oberkörper Deine Aufmerksamkeit zu widmen (immer abwechselnd, nicht alles auf einmal), achtest Du beim Gehen auch auf Deine Arme.

- Wie schwingen sie mit? Einzeln? Miteinander? Gegeneinander? Im Rhythmus Deiner Schritte?
- Sind Deine Schultern eventuell fest? Hältst Du sie fest?
- Wenn ja, möchtest Du sie frei schwingen lassen, so wie sie es wollen?



Lenke Deinen Fokus zum Abschluss auf Deinen Atem.

Wenn Du Deinen gesamten Körper nun erspüren kannst, lenke auch (hin und wieder) Deinen Fokus auf Deinen Atem (nicht zwingend die ganze Zeit).

Beobachte nur, wie Du atmest, ohne etwas verändern zu wollen. Hier ist das reine Beobachten besonders wichtig – und schwierig. Die Idee hinter der Gehmeditation ist, dass Dein Atem frei fließen kann. Ihm das zu erlauben, während Du ihn gleichzeitig beobachtest, ist am Anfang gar nicht so einfach und bedarf der Übung.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Versuche, Dich wie von außen selbst zu beobachten.

Erinnere Dich daher immer daran: Nur beobachten und wahrnehmen:

- Wie atmest Du beim Gehen?
- Im Rhythmus jedes einzelnen Schrittes?
- Im Rhythmus, mehrere Schritte?
- Lang und tief in den Bauch hinein?
- Flach und schnell in die Lunge?
- Länger beim Ausatmen als beim Einatmen?

Ich wünsche Dir wohltuendes Gehen.

Sei begrüßt,

Deine Dagmar



LUST AUF MEHR NATUR?

In meinem Blogartikel
Waldbaden - eine Anleitung für den Einstieg
findest Du drei Übungen.

Runterkommen. Erden. Abschalten.

Mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und zur Ruhe kommen.

Erfahre, wie Du mit den Waldbaden-Übungen

- aus Alltag und Dauerstress aussteigst.
- dem digitalen Lärm entfliehst.
- Dich körperlich wieder spürst ohne Sport zu treiben oder etwas leisten zu müssen.

*Einfach hier klicken
und Du wirst zum Blogartikel weitergeleitet.*