

# Yoga-Walk

## 1. Aktivieren

Vitalisiere den Körper mit vorbereitenden Übungen (z.B.):

1. Stelle Dich aufrecht hin. Hebe die Arme mit der Einatmung seitlich über den Kopf und führe sie mit der Ausatmung bewusst wieder nach unten. Wiederhole die Bewegung 5-10 mal.
2. Hebe mit einer Ausatmung das angewinkelte rechte Bein. Atme ein und senke es wieder. Wiederhole das Anziehen und Senken abwechselnd mit beiden Beinen 5-10 mal recht zügig.

## 2. Ausrichten

Der aufrechte Körper ist zwischen Erde und Himmel aufgespannt. Mache Dir die beiden Pole bewusst und richte Dich mit der Atmung auf, während Du beginnst langsam und bewusst zu gehen.

Nimm während des Gehens nach und nach Deinen ganzen Körper wahr und stimme Dich auf die Bewegung ein: spüre die Bewegung der Beine, die Wirbelsäule, Hals und Kopf, das Schwingen der Arme, den Brustkorb, den Bauch...

## 3. Atmen & Gehen

Vitalisiere jetzt Deinen Körper, indem Du einen zügigen Rhythmus des Gehens entwickelst, der mit der Atmung verbunden wird. Zähle die Dauer Deiner Einatmung (z.B. vier Schritte) und atme während der gleichen Schrittzahl aus. Einatmen: „eins, zwei, drei, vier“, Ausatmen: „eins, zwei, drei, vier“, usw. Richte den Blick ein paar Schritte voraus auf den Boden, gehe zügig voran und bleibe mit der Konzentration beim Zählen, bis Atem, Gehen und Zählen verschmelzen.

## 4. Ausgleichen

Bist Du etwa 10 Minuten lang zügig gegangen - mit der Konzentration auf die Atmung - verlangsame Schritt für Schritt Dein Tempo.

Nimm jetzt Deine Umgebung über die Sinne wahr. Schau Dich bewusst um; achte auf die Geräusche, die Dich umgeben; rieche die Düfte des Waldes; spüre die Bewegungen der Luft auf Deiner Haut. Die Phasen des zügigen Gehens und des Ausgleichens können mehrmals abwechselnd wiederholt werden.

## 5. Integrieren

Nimm Dir nach der letzten Phase des Ausgleichens die Zeit, Dich für ein paar Minuten an einem ruhigen Ort hinzustellen oder -zusetzen. Spüre für ein paar Atemzüge bewusst Deine Einatmung und Ausatmung, verweile in der Stille und beobachte Gefühle und/oder Gedanken, die in Dir aufsteigen.