

Kurs

„Meditatives Walking“ im Jahreskreis

Wo kämen wir denn dahin, wenn jeder sagen würde: „Ja, wo kämen wir denn dahin?“

Und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen? (Kurt Marti)

Die Entwicklung des menschlichen Geistes beginnt mit Körpererfahrungen. Körperliche Übungen zielen deshalb letztendlich auch auf die geistige Entwicklung ab. Meditatives Body - Walking ist für alle geeignet, die ihren Geist über den Körper erreichen möchten, die Meditation, Entspannung und ihr Selbst über ihren Körper erfahren wollen.

Die meditative Body – Walking Bewegungen sind rhythmisch und harmonisch. Sie scheinen weder Anfang noch Ende zukennen. Sie fließen ineinander über und gehen auseinander hervor. Meditatives Body – Walking vermittelt uns das Gefühl der Einheit von Körper und Geist. Irgendwann wird unser Geist der Antrieb des Walkings.

Body – Walking ist Meditation und Entspannung durch ihren Körper. Ihr Körper ist das Medium, mit dem Sie sich und die Welt erfahren und mit neuen Augen sehen. Für so eine entlastende Erfahrung bedarf es einer inneren Einstellung und Bereitschaft zur Stille und Aufmerksamkeit für das „Hier und das Jetzt“.

Wir gehen miteinander einen Weg. Wir sind in eine Gruppe. Jeder für sich ein Teil des Ganzen. Wir sind nicht alleine. Wir gehen gemeinsam den Weg der Stille und Achtsamkeit. Wir hören und sehen was „Jetzt ist“. Wir lassen unsere Gedanken vorbeiziehen und schenken ihnen die Freiheit uns in Ruhe zu lassen. Wir gehen konzentriert, Schritt für Schritt. Das Zeitgefühl löst sich auf. Atemzug für Atemzug genießen wir Entspannung und Erholung. Wir entdecken: diese Disziplin macht den Kopf frei.

Wir spüren uns. Wir geben uns selber eine Mitte. Wir beobachten mit allen Sinnen. Wir haben ein Treffen mit unserem höheren Selbst. Das Ego schweigt.

Jeder Eindruck verlangt nach Ausdruck. In der Bewegung liegt die Erleichterung. Sehr simpel, sehr effektiv.

Werden Sie körperlich aktiv, auch wenn Sie sich nicht danach fühlen! In Bewegung zu kommen heißt auch, sich Luft zu verschaffen, und die körperliche Bewegung verbessert die Stimmungslage.

Die Bewegung verschafft Ihnen das Gefühl, etwas bewirken zu können. Gleichzeitig tanken Sie Licht und Sauerstoff. Das erhellt die Seele. Sie erleben wie Sie von A nach B kommen, das macht zufrieden. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Sinne beflügelt.

Da das meditative Walken in der freien Natur ausgeübt wird, ist „Abschalten“ angesagt. Das Genießen der Natur tritt in den Vordergrund. So gleichen wir alltägliche Stressfaktoren des modernen Lebens aus. Durch die Bewegung wird eine Ausschüttung sog. körpereigener Anti-Stresshormone bewirkt.

Das Walking präsentiert sich als besonders gesundheitsförderlich und ist eine von jedermann/-frau zu betreibende Sportart.

Stand .2008/ mNm