

Bewusst gehen - Bewusst atmen mit Gangschaltung und Beschleunigung

Bewusstes Gehen und bewusstes Atmen sind zwei Übungen, die uns helfen bewusster zu werden.

Es scheint, dass wirklich bewusstes Gehen nicht einfach ist. Wir verfallen leicht wieder in die unbewusste Routine, denn unsere Beine bewegen sich aufgrund der Motorik auch ohne unser bewusstes Zutun weiter.

Wenn wir jedoch in einem bestimmten, regelmässigen Rhythmus gehen und unsere Atmung dazu koordinieren, besteht die Möglichkeit, dass wir beides bewusst tun.

Dies kann wie folgt umgesetzt werden:

- Einatmen auf zwei, drei oder vier Schritte, je nach Tempo und Schrittlänge
- Ausatmen im gleichen zwei-, drei- oder vier Schritte Rhythmus, wie das Einatmen
- Nach beliebigen Tempo beschleunigen und wieder zurücknehmen

Damit erreichen wir folgendes:

- Das Gehen, wie auch das Atmen bleiben bewusst und regelmässig
- Wir gewöhnen uns an eine tiefe, ausgewogene Atmung, anstelle einer flachen Atmung
- Der Rhythmus und das Tempo wirken sich auf die Tätigkeit des Herzmuskels aus
- Wir können somit den für uns geeigneten Rhythmus, das Tempo, wie auch die Atmung testen
- Sind sie optimal koordiniert, können wir damit weit gehen und kommen auch in Steigungen besser voran
- Ist dies jedoch nicht der Fall, geraten wir leicht ausser Atem. Eine Anpassung von Rhythmus und Tempo drängt sich uns dann zwangsläufig auf.

Diese Erkenntnis dürfte ohne Zweifel auch auf geistiger Ebene von Nutzen sein.