



Kinhin heißt im Zen-Buddhismus die Meditation während des Gehens. Dabei wird beim Ein- und Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht. Auf ganz natürliche Weise soll so der individuelle Rhythmus gefunden werden

„Eine Reise von
tausend Meilen
beginnt mit einem
einzigem Schritt.“

Lao Tse

DIE NEUE LUST AM GEHEN SCHRIFFT FÜR

In der Hingabe an den Augenblick erfahren wir beim achtsamen Gehen die ganze Fülle des Seins. Hektik, Stress, Kummer und Sorgen fallen ab – wir sind zufrieden. Auch die Schönheiten der Natur lassen sich ganz neu entdecken und genießen





Gehen kann befreiend wirken. Gehen kann Medizin sein, wenn wir es richtig machen. Worauf es ankommt? An das Einssein mit dem, was ist, die Hingabe an den Augenblick. Dann werden wir uns ungeahnten Energiequellen erschließen können

VON IRISA S.ABOUZARI

Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm. Und vorwärts, rückwärts, seitwärts, rein. Und eins, und zwei, und drei, und vier..." Wer kennt nicht dieses Spiel, mit dem sich Kinder seit Generationen den Sonntagsspaziergang versüßen: Es macht Spaß, den Rhythmus der Worte an die Schritte anzupassen, nach zehn Schritten mit dem Spielbein nach vorne, hinten, außen und innen zu hüpfen – und dann wieder von vorne anzufangen.

Von dieser Hingabe an den Augenblick ist im Erwachsenenalltag oft leider nicht viel übrig geblieben: Schnell noch die letzten Einkäufe erledigen, bevor die Läden schließen. Wir machen uns Sorgen, ob der geplante Grillabend mit den Freunden wegen Gewitterwarnungen ins Wasser fallen könnte. So wie schon im letzten Jahr... Dabei ist das nun wirklich lange vorbei.

Entschleunigung und Achtsamkeit sind in unserem hektischen Multitasking-Alltag zu einem kostbaren Gut geworden: Achtsamkeits-Kurse haben Konjunktur, in Klöstern und auch in Kliniken. Doch was ist das eigentlich, Achtsamkeit?

Jon Kabat-Zinn ist Entwickler des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction-Übungsprogramms), das Patien-

SCHRITT IM HIER UND JETZT



ten in der Stress Reduction Clinic in Massachusetts vermittelt wird. Er ist damit weltbekannt geworden. Es beschreibt Achtsamkeit als „gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick“. Wer sich in Achtsamkeit übt, kann seiner Erfahrung nach entdecken, „dass es im eigenen Inneren eine Dimension tiefen Wohlfühls, der Stille, Klarheit und Einsicht gibt“:

- Nicht urteilen
- Geduld
- den Geist des Anfängers bewahren
- Vertrauen
- die Dinge nicht erzwingen
- Akzeptanz und
- Loslassen sind die sieben Grundpfeiler der Achtsamkeitsmeditation. Die Geh-Meditation ist ein Teil des MBSR-Programms.



„Wenn du meinst, Glück und Frieden ließen sich woanders finden und du müsstest ihnen nachlaufen, kommst du niemals an dein Ziel. Erst, wenn du erkennst, dass Frieden und Glückhies hier und in diesem Moment gegenwärtig sind, bist du fähig, alle Anspannung loszulassen.“

Thich Nhat Hanh

Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in aller Welt das buddhistische Prinzip der Achtsamkeit in seinen Büchern, Vorträgen und Retreats zu vermitteln: „Der Buddha sprach davon, dass es nur einen Moment gibt, in dem wir wirklich lebendig sind, und dies ist der gegenwärtige Augenblick... Es ist sehr wichtig, den Geist zum Körper zurückzubringen, um wirklich im gegenwärtigen Moment zu verweilen...“

Geh-Meditation – Schluss mit dem Hasten und Rennen

Die Geh-Meditation, die seinerzeit schon Buddha praktiziert haben soll, hält Thich Nhat Hanh für einen der wichtigsten Wege zur Entdeckung der Achtsamkeit: „Wir brauchen gelegentlich eine starke Entschlossenheit, um der Energie des Rennens und Hastens zu widerstehen. Jeder Schritt, den wir langsam, achtsam und bewusst machen, wird auf diese Weise zu einer Art Revolution, weil wir vollkommen entschlossen sind, nicht mehr zu rennen, sondern im gegenwärtigen Augenblick zu leben.“

Zweck der Geh-Meditation ist die Geh-Meditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Geh-Meditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.“

Um beim Gehen nicht mit den Gedanken abzuschweifen, rät Thich Nhat Hanh, seine Schritte laut mitzuzählen und mit dem

Seine Erfahrung als Extrem-Bergsteiger haben Klaus M. Auen - hier am Piz Bernina - gelehrt: Es geht nicht darum, mi logistischem Aufwand irgendwelche Gipfel zu ersteigen. Wichtig ist es, zunächst einmal seinen eigenen Rhythmus zu finden

Foto: Klaus M. Auen

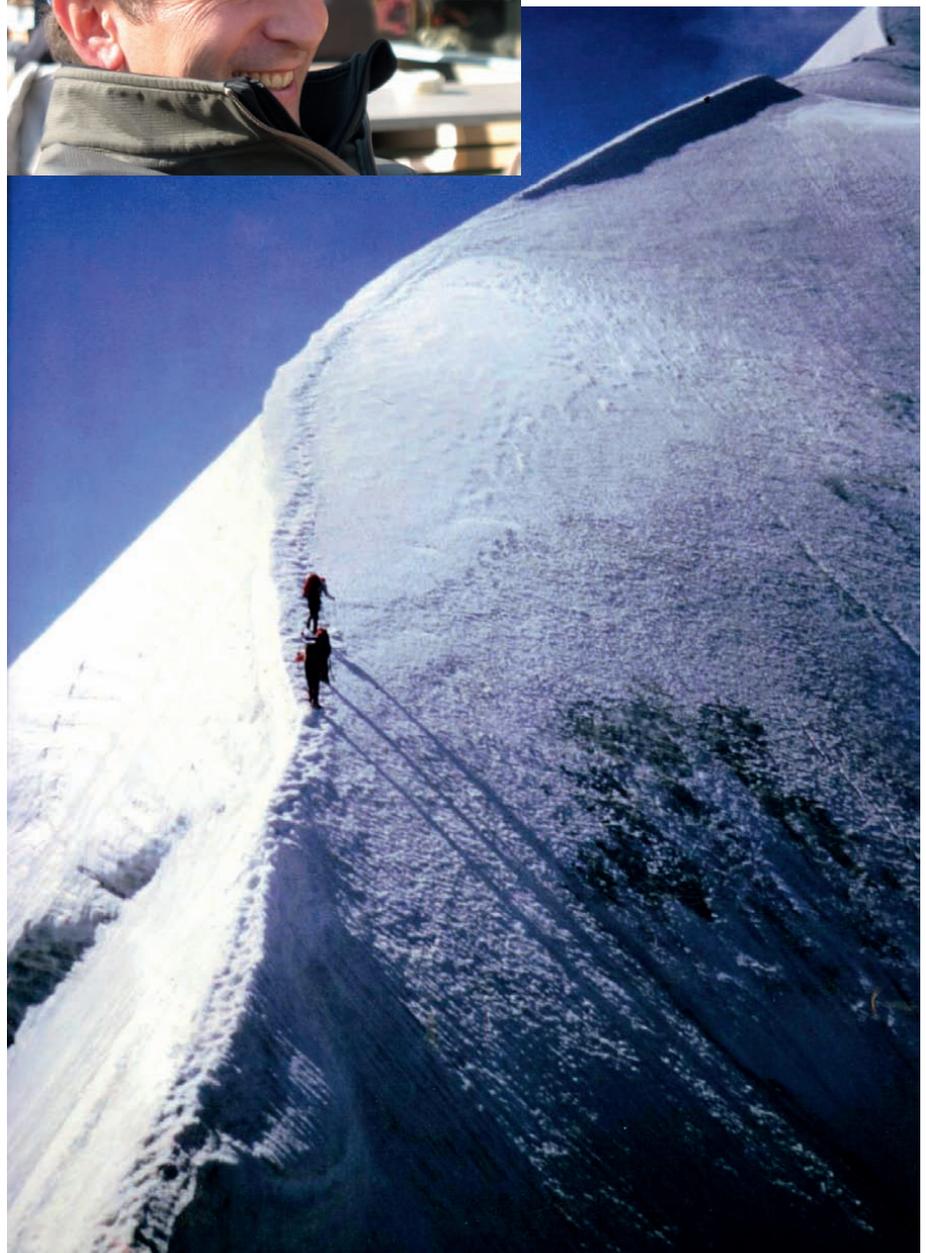


Für den vietnamesischen Zen-Meister und Lebenslehrer Thich Nhat Hanh, ist die Geh-Meditation einer der wichtigsten Wege zur Entdeckung der Achtsamkeit



Der Trainer für neue Führungsstile und Krisenbegleitung Klaus M. Auen leitet in Outdoor-Kursen und Kraft-Wanderungen Menschen zum achtsamen Gehen an

Foto: Klaus M. Auen



Atemrhythmus zu koordinieren. Auch Worte wie zum Beispiel „Lo-tos-blu-me“ können an den Atem- und Geh-Rhythmus angepasst werden. Bei der langsamen Geh-Meditation kann ein Schritt eine Minute dauern. Als I-Tüpfelchen empfiehlt der Mönch, beim Gehen zu lächeln.

Das langsame Gehen - ein Selbstversuch

Aus dem Tai Chi ist mir langsames und achtsames Gehen bekannt. Neugierig probiere ich die Geh-Meditation nach Thich Nhat Hanh aus: Einatmen... ein Schritt... Ausatmen... ein Schritt... 'Wie kann man nur sooo langsam gehen!' meldet sich eine ungeduldige Stimme in mir. Doch ich bleibe dran und richte meine Aufmerksamkeit auf die Worte, die mir nun auszusprechen empfohlen werden: Einatmen – Schritt – 'Ich bin angekommen'. Ausatmen – Schritt – 'Ich bin zuhause'. Immer tiefer sinken meine Füße in den Boden ein. Mein gefühltes Eigengewicht beträgt einige Tonnen. Ob die Erde mich wirklich hält? Sie tut es offenbar. Wenn ich auf diese Weise gehe, so heißt es, würden die Füße Erde küssen. Es fühlt sich gut an, sich das vorzustellen. Als würde in diesem Augenblick eine neue Verbindung zwischen mir und dem blauen Planeten geknüpft.

Wer achtsames Gehen üben möchte, braucht nicht gleich zu meditieren: Schon

das Gehen auf unterschiedlichem Untergrund stärkt die Wahrnehmung. Sich bewusst Wind und Wetter auszusetzen oder in der Stille der Morgendämmerung loszugehen kann eine bereichernde Erfahrung sein. „Ich erlebe oft, dass es Menschen schwer fällt loszulassen“, berichtet Klaus M. Auen, der Outdoor-Kurse und auch Kraftort-Wanderungen anbietet „viele sind voller Gedanken und Sorgen. Zum Beispiel wie sie unterwegs an Strom für ihr Handy kommen. Das Handy zuhause zu lassen oder es tagsüber auszuschalten ist meiner Erfahrung nach ein wichtiger Schritt, um zur Ruhe zu kommen.“

Klaus M. Auen hat den Himalaya bereist und ein Buch darüber geschrieben. Den Drachenfels im Siebengebirge ist er einst zu Trainingszwecken sieben- bis achtmal am Tag hoch gerannt. Wie man das schaffen kann, ist mir schleierhaft: Schon nach den ersten 100 steil nach oben führenden Metern bin ich außer Atem.

„Es geht nicht darum, mit viel logistischem Aufwand irgendwelche Gipfel zu ersteigen oder eine bestimmte Strecke in einer gewissen Zeit zu schaffen“, erklärt der Trainer, „ich glaube, dass es zuerst einmal wichtig ist, langsam zu gehen und seinen eigenen Rhythmus zu finden.“ Viele seiner Teilnehmer nehmen erst dann den Untergrund wahr, zum Beispiel Asphalt, einen matschigen, steinigen oder mit Wurzeln gewachsenen Weg.

Auch für die Sicherheit ist es wichtig,

achtsam zu gehen. Neben Herz-Kreislauf-Versagen soll Ausrutschen eine der häufigsten Todesursachen beim Wandern sein. Klaus M. Auen vermittelt seinen Teilnehmern effizientes und sicheres Gehen: „Ich sehe oft, dass Leute den Fuß sehr hart aufsetzen, wenn sie etwas unsicher sind. Für die Sicherheit ist es aber sinnvoller, den Fuß sehr bedacht aufzusetzen. Ich versuche, den Verlauf des Wegs wie die Strömung eines Flusses in mir aufzunehmen. Wenn ich meinen Fuß dann aufsetze, wird er nicht mehr verstellt.“

Den Boden unter den Füßen spüren

Mediziner sind sich einig, dass Gehen gesund ist: Es entlastet zum Beispiel die Gelenke, stabilisiert das Immunsystem und fördert die Funktionen von Herz und Lunge. Heilpraktikerin Shan Khara B. Gappa sieht im Gehen eine wichtige Selbsthilfemethode und eine gute Möglichkeit für Patienten, zum Behandlungserfolg beizutragen: „Stressbelastungen zählen zu den Hauptursachen für viele Krankheiten. Wenn wir in der Natur den Boden unter unseren Füßen spüren, ist dieses Spüren eine Form der Berührung mit uns selbst und wir können zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.“

Die Spezialistin für Fußreflexzonen-therapie empfiehlt, seinen Füßen nicht nur beim



OmniBlend

Der Hochleistungsmixer



Lait-Mixgutanalyse

95%

garantierte
CHLOROPHYLL-
FREISETZUNG

des Instituts IGT*

* Ausschlussgrad des Chlorophylls nach 120 Sek. 95,2 %, nach 60 Sek. 89,5 %

Unschlagbarer Preis ab 229,- €

- cremige und gesunde grüne Smoothies
- frische Getreidedrinks und Milchalternativen
- seidig-glatte Babynahrung, gesunde Dips und vieles mehr
- garantiert hochgradige Chlorophyllfreisetzung
- 3-PS-Motor und 6-Klingen-System aus Edelstahl
- in 4 Gehäusefarben erhältlich, BPA-freier Mixbehälter
- 5 Jahre Garantie (außer auf Verschleißteile)
- 30 Tage Geld-zurück-Garantie
- versandkostenfreie Lieferung (D, NL, B, A und L)

10,- € Rabatt

Aktionscode: Bio814

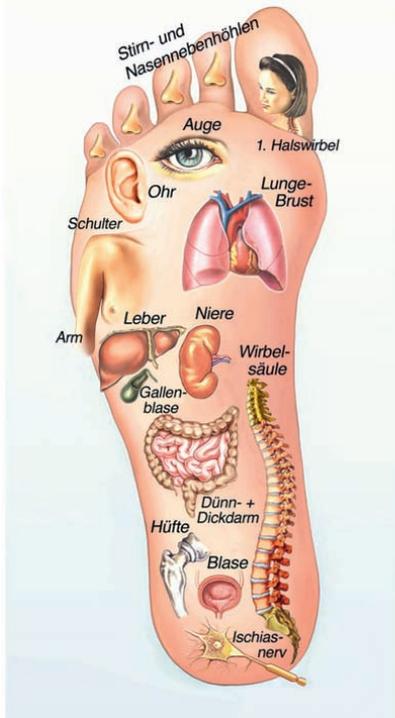
+ GU-Rezeptbuch

+ Nussmilchbeutel

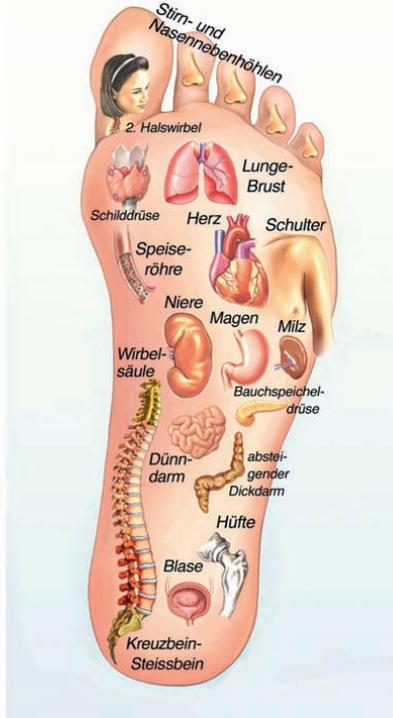
Bestellhotline: 0201-24339311

oder auf www.omniblend.de

Fußreflexzonen - rechter Fuß



Fußreflexzonen - linker Fuß



Heilpraktikerin Shan Khara B. Gappa sieht im bewussten Gehen eine wirksame Selbsthilfemethode. Die Expertin für Reflexzonentherapie weiß: In unseren Füßen spiegeln sich sämtliche Organsysteme

Für Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Omara Gause steht fest: Die Füße und der Gang eines Menschen erzählen mir viel von seiner Lebensgeschichte



Gehen liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken: „Am gesamten Fuß spiegeln sich sämtliche Organsysteme des physischen Körpers und auch die feinstofflichen Chakren unseres Energiesystems wider. Auf der emotionalen Ebene stehen unsere Füße für unsere Basis und unser Vertrauen.“

Wenn wir aufmerksam gehen, spüren wir, wie wir uns fühlen: Sicher und geerdet? Oder unsicher und rastlos? Wir leben in einer eher kopflastigen Welt, die wenig intuitiv geprägt ist. Durch das Spüren der Füße und den Kontakt zur Erde wird der weibliche, intuitive Pol gestärkt und der aus der Harmonie geratene Energiefluss kann wieder harmonisch fließen. „

Omara Gause, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Pädagogin und Heilpraktikerin, schaut sich genau an, wie ihr Patient zur Tür hereingeht: „Kein Mensch geht wie ein anderer. Die Füße und der Gang eines Menschen erzählen mir viel von seiner Lebensgeschichte. Nicht zufällig gibt es die Formulierung: `Wie geht es Ihnen?` Im Bereich

Durch das Spüren der Füße und den Kontakt zur Erde kann ein gestörter Energiefluss wieder in Gang kommen

der Füße liegt auch häufig die Entstehungsgeschichte für weiter im Körper entfernt liegende Symptomkomplexe, zum Beispiel Schulter- oder Kopfschmerzen.“

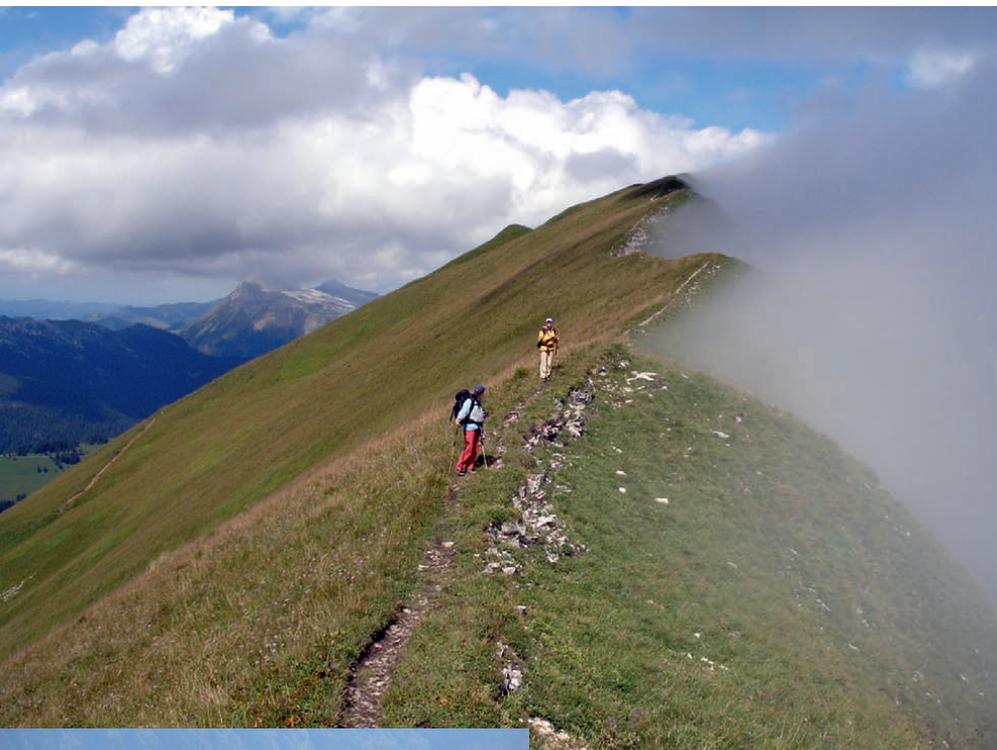
Täglich 30 Minuten Bewegung empfiehlt sie, am besten ohne Tasche: „Sonst kann man die Arme nicht frei schlenkern lassen.“ Ihren Patienten vermittelt sie, spielerisch darauf zu achten, wie sie überhaupt gehen: „Welcher Teil vom Fuß kommt als erstes auf den Boden? Wie gehen die Arme mit?“ Dabei findet sie es wichtig, ohne Ziel und möglichst barfuß zu gehen: „Wir leben ja in einer Kultur, in der die Füße weggepackt werden. Ich finde es wichtig, den Fuß wieder bewusst ohne Schuh zu erleben: Er ist dann viel flexibler und kann auch mehr spüren: zum Beispiel in der Wohnung das Parkett oder den Teppich und im Garten das Gras.“

Gehen – auch als Therapie bewährt

Auch in der Psychotherapie hat man mittlerweile die heilsame Kraft des Gehens entdeckt. So entwickelt der Psychologe und Autor Thom Hartmann seine Geh-Therapie. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass die Überkreuzbewegung beim Gehen die Kommunikation der Gehirnhälften stärkt und gleichzeitig den Hippocampus aktiviert, der für die Verarbeitung von Erlebnissen zuständig ist. „Nimm dein Problem und geh los!“ empfiehlt er seinen Patienten. Denn beim Gehen können belastende Erfahrungen im Wachzustand verarbeitet werden, was sonst vor allem im Schlaf geschieht.

Eine ähnliche therapeutische Wirkung ist auch mit Thich Nhat Hanhs Geh-Meditation möglich, wenn wir uns wieder bewusst auf unseren inneren Frieden besinnen: „Jeder Schritt ist Leben, jeder Schritt ist Frieden... Die Übung der Geh-Meditation hilft uns,

LUST AM GEHEN



unsere Augen für die Wunder des Universums zu öffnen...Sie hilft uns dabei, Ärger und Sorgen fallen zu lassen und wie freie Menschen zu gehen.“

Die Sinne werden geschärft – neue Perspektiven eröffnen sich

Wenn wir aufmerksam durch die Natur streifen, nehmen wir unsere Umgebung mit allen Sinnen wahr: Wir bewundern die Ornamente mächtiger Baumwurzeln am Wegesrand und das farbenfrohe Blütenmeer einer Sommerwiese. Wir lauschen den Melodien der Singvögel zum rhythmisch wiederkehrenden Geräusch unserer Schritte auf dem Waldboden. Wir erschnupern den frischen Duft wilder Früchte und

Wer aufmerksam durch die Natur streift, lernt die Augen für die Natur zu öffnen. Für Klaus M. Auen ist jede Art von Gehen eine Meditation. Hier beim Wandern im Berner Oberland und bei einer Begegnung der ganz besonderen Art oberhalb des Thunersees

Fotos: Klaus M. Auen

den würzigen Geruch der Nadelbäume. Mit den Füßen erkunden wir das Gras oder den weichen Waldboden, mit den Händen die Struktur pelziger oder glatter Blätter. Wir lassen uns von sonnengetrockneten Gräsern kitzeln und uns von der gefurchten Rinde Jahrhunderte alter Bäume beeindrucken. Ein laues Lüftchen umspielt uns sanft und eine plötzliche kühle Brise zaubert eine erfrischende Gänsehaut herbei. Je mehr Sinne an unserer Wahrnehmung beteiligt sind, desto präsenter fühlen wir uns und desto intensiver erleben wir den Augenblick.

Für Klaus M. Auen ist jede Art von Gehen eine Meditation: „Körper, Geist und Seele verbinden sich komplett mit der Natur. Die Sinne sind hellwach. Ich erlebe Gefahrensituationen ausgesprochen intensiv, aber auch kleine Nuancen in der Natur als etwas unglaublich Schönes und Bereicherndes. Zum Beispiel Tiere, Pflanzen, Gesteinsformationen oder die Wegführung auf einem Grat. Auch die Begegnungen mit Tieren wie Wildschweinen, Hirschen oder Steinbö-

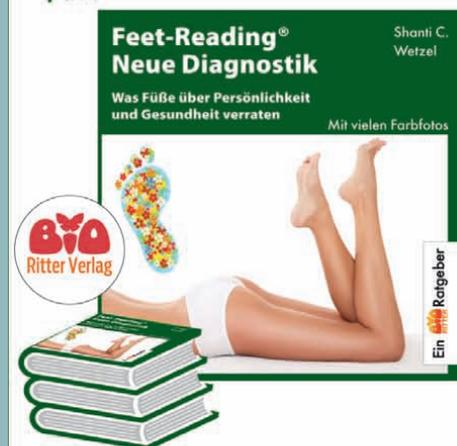


Feet-Reading® Neue Diagnostik

Shanti C. Wetzel

**Was Füße über unsere
Persönlichkeit und
Gesundheit verraten**

Mit vielen Farbfotos!



Das Aussehen der Füße kann viel über unseren Charakter, über unsere Stärken und Schwächen verraten. Entdeckt und weiterentwickelt wurde die Kunst des Fuß-Lesens von der Schweizer Ganzheitsmedizinerin und Fußreflexzonen-therapeutin Shanti C. Wetzel.

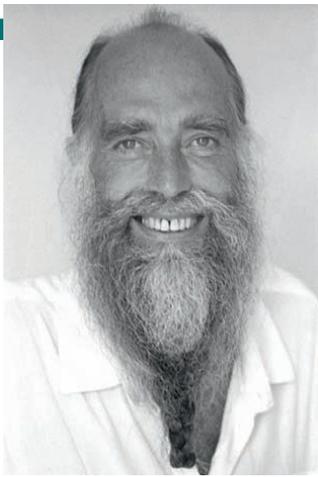
Sie erkannte, dass Patienten mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen auch in Bezug auf ihre Füße verblüffende Übereinstimmungen aufwiesen. Durch jahrelange Studien kam sie zu dem Ergebnis: „In den Füßen spiegelt sich unsere ganze Persönlichkeit – sowohl auf geistig-seelischer wie auch auf körperlicher Ebene. Ich brauche bloß auf die Füße zu schauen, um zu wissen, wen ich vor mir habe!“

Von diesem Insider-Wissen können nun sowohl Therapeuten wie auch Laien profitieren. Anhand vieler anschaulicher Abbildungen und Fallgeschichten lässt sich deutlich erkennen, welche Potenziale, aber auch Probleme und Störungen ihren äußeren Ausdruck in den Füßen finden.

Zahlreiche Tipps und spezielle Fußübungen sorgen dafür, dass wir in jeder Hinsicht fit und vital im Leben stehen!

**BIO Ritter Verlag, 192 Seiten,
gebunden, viele farbige Abbildungen,
ISBN 978-3-920788-52-4, € 22,50.**

»»» BESTELLMÖGLICHKEITEN
• Telefon 08158-8021 • Fax 08158-997430
• www.ritter24.de • bneidhardt@biomagazin.de
• Postkarte, siehe letzte Umschlagseite



Der Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. med. Hans-Peter Greb ist der Schöpfer des Begriffes GODO, was soviel heißt wie: Gehe den Weg bewusst! Er propagiert den so genannten Ballengang, den Kleinkinder noch ganz selbstverständlich beherrschen

Foto rechts: Ute Boeters



cken, die normalerweise eine bestimmte Fluchtdistanz haben, sind von gegenseitigem Interesse geprägt und diese Distanz wird geringer. Bevor ich rausgehe, um Tiere zu beobachten, definiere ich bewusst, dass ich in freundlicher Absicht komme. Offenbar spüren sie das.“

Bei seinen Kraftort-Wanderungen vermittelt Klaus M. Auen seinen Teilnehmern einen intuitiven Zugang zur Natur: „Während einer Meditation erzähle ich zum Beispiel eine Geschichte über den Ort. Manche Orte habe eine beruhigende Wirkung, andere wirken eher anregend. Aus dem Alltag gewohnte, oft wirre und Stress produzierende Gedanken treten in den Hintergrund. Meiner Erfahrung nach können wir in der Natur unsere Gedanken leichter ordnen und vielleicht sogar das Sinnvolle einer bis dahin als unangenehm bewerteten Situation in unserem Leben erkennen.“

GODO: Die Wiederentdeckung des Ballengangs

Eine sehr spezielle Art zu gehen empfiehlt Peter Greb: GODO ist eine Wortschöpfung aus dem japanischen Spiel „Go“ („durch Spielen zum Bewusstsein“), und dem

ebenfalls japanischen Wort „Do“ (Weg). „Gehe den Weg bewusst!“ lautet Grebs Botschaft. GODO steht für den Ballengang, den Babies beherrschen, bevor sie Laufen lernen. Peter Grebs Überzeugung nach ist der Ballengang „unser natürliches, angeborenes bipedales Bewegungsprogramm“, auf das wir instinktiv zurückkommen, wenn wir uns auf einem unebenen Untergrund vorwärts tasten.

Der übliche Hackengang geht Grebs Ansicht nach durch Nachahmung mit dem Spracherwerb einher und ist ein Kunstprodukt, das sogar schädlich sein soll: „Das Auftreten mit der Ferse erzeugt Erschütterungen der Wirbelsäule, die bis in den Schädel hineinreichen.“

Medizinisch erwiesen ist, dass GODO in vielen Fällen die Gesundheit fördert. Zum Beispiel kann der Ballengang Bandscheiben- und Gelenkbeschwerden lindern, heilsam für Asthmatiker sein, die Synchronisation der Gehirnhälften fördern, Depressionen lindern und das Herz-Kreislaufsystem harmonisieren.

„Es geht um eine leise Revolte“, erklärt Greb, „die Überwindung des gelernten Gehens, das Loslassen im Fußgelenk, im Deutschen Fessel genannt.“

Auch wenn der Gang auf dem Ballen uns angeboren ist und uns stets zur Verfügung

steht, kann es sinnvoll sein, diese selten genutzte Art zu gehen anfangs bewusst zu üben. So nutze ich die Chance einer Übungseinheit bei Mirja B. EyBelein, die ihre Klienten als Personal Trainer und ganzheitliche Beraterin bei Veränderungsprozessen für Körper, Seele und Geist begleitet. Zunächst marschieren wir im Hackengang auf und ab. „Wenn man keine dämpfenden, weichen Schuhe hat, gibt es beim Hackengang einen harten Aufprall“, erläutert sie. Dann wechseln wir zum GODO-Gang über: „Mit der Spitze tastend nach vorne, den Ballen aufsetzen, dann zur Ferse hin abrollen“, lautet die Anregung, der ich gespannt folge. Bald geht diese zunächst etwas umständlich wirkende Art zu gehen in ein fließendes Schreiten über. Ich folge dem Gähnpuls und spüre, dass

ich tatsächlich mehr Luft zum Atmen habe. Mein Körper schwingt mit jedem Schritt sanft mit. Außerdem fühle ich mich größer! Die Personal Trainerin bestätigt mir meine sichtbar gewordene, neue Aufrichtung.

Mira B. EyBelein vermittelt ihren Klienten neben anderen Bewegungsspielarten öfter den GODO-Gang, um sich gewohnte Muster bewusst zu machen und etwas anderes auszuprobieren: „Die Aufrichtung und Neuordnung wirkt auf den ganzen Menschen“, sagt sie. Körper, Seele und Geist sind ein Team. Die GODO-Gangart trainiert vor allem das Bewusstsein für die eigene Bewegung und damit für sich selbst. Denn sie unterbricht das bisher unbewusste Bewegungsmuster des Gehens. Basierend auf dieser Achtsamkeit können wir bewusst entscheiden, wie wir mit uns und der Welt umgehen wollen.“

Richtig gehen: Gibt es das?

Achtsam zu gehen bedeutet auch, sich darüber bewusst zu werden, welche Art zu gehen einem gut tut. Ist es der GODO-Gang? Oder stört das Tok-Tok der Fersen beim Hackengang überhaupt nicht? Wer statt der langsamen Geh-Meditation im Wohnzimmer lieber achtsam durch den Park walkt,

LUST AM GEHEN



Mirja B. Eybelein ist Personal-Trainerin – bei ihr kann man unter anderem den Ballengang erlernen. Der Körper schwingt dabei mit jedem Schritt sanft mit



tut besser daran, sich das zu gönnen, was ihm am meisten Freude bereitet.

„Es gibt einfach kein richtig oder falsch“, betont Omara Gause. „Doch vielen Menschen ist nicht bewusst, wie sie gehen und damit haben sie nicht die Wahl, es anders zu machen. Achtsames Gehen ist eine Chance, neue Möglichkeiten ausprobieren. Im nächsten Schritt kann man überlegen, was einem am besten gefällt.“



BIO-Autorin Irisa S. Abouzari übt das neue Gehen auch für sich am Rhein-Ufer
Foto: Thomas Rehag

NOAH™
Italian Vegan Shoes

Vegane Schuhe im Einkaufsland International
Max-Braun-Str. 4, 97828 Markttheidenfeld, direkt an der A3
www.noah-shop.com

Knie-, Hüft- oder Rückenprobleme?

Leguano® der Barfußschuh

Barfuß zu mehr Gesundheit!

natürlich. barfuß. leguano.

leguano GmbH Tel.: 0 22 41 - 93 20 480 www.leguano.eu

f **BYA-News!**
Ihre Meinung!
Leser helfen Lesern!
www.facebook.com/biomagazin.ritter

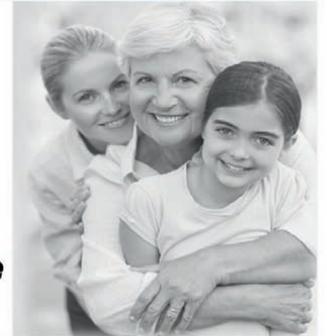
Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. + 49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11

HAMAM-Handtücher und vieles mehr
www.punkt-shopping.de

im Einklang mit dem Bio-Rhythmus

Photonen - Magnetfeld - Wellness - System

für die ganze Familie



activ Care GmbH • D-41334 Nettetal
www.activ-wave.de

Schwingen in Resonanz

Achtsames Gehen im Alltag üben

- Gehen Sie auf und ab und stecken Sie die Finger in die Ohren. Lauschen Sie auf das Geräusch Ihrer Schritte.
- Marschieren Sie auf der Stelle und nehmen Sie das Abrollen Ihrer Füße wahr.
- Laufen Sie die Treppe rauf und runter. Wie setzen Sie die Füße auf? Nehmen Sie auch mal zwei Stufen auf einmal.
- Gehen Sie einige Schritte rückwärts. Wie fühlt sich das an?
- Nutzen Sie Ihre Pause zum achtsamen Gehen. Nehmen Sie dabei jeden Schritt bewusst wahr.
- Balancieren Sie über über ein Mäuerchen oder den Bordstein. So trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.
- Gehen Sie in Zeitlupe. Spüren Sie, wie sich der Schwerpunkt vom einen Fuß auf den anderen verlagert.
- Wie gefällt es Ihnen, mal nur mit den Zehen und dem Ballen aufzutreten, also nicht mit dem ganzen Fuß?
- Legen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang fünf bis zehn Schweigeminuten ein und öffnen Sie sich dafür, was Sie wahrnehmen.



Achtsamkeit beim Gehen kann man auch beim Balancieren über einen Baumstamm lernen

Worauf bei Schuhen zu achten ist

Im Kölner Schuhgeschäft „Foot Solutions“ nimmt der „Füße-Flüsterer“ Bernd Borgmann sich Zeit dafür, seinen Kunden das passende Schuhwerk zu empfehlen. Ein Blick auf den Monitor verrät, wer Plattfüße oder sonstige Probleme mit den Füßen hat. Auch ohne Schuhe einige Meter auf und ab zu gehen gehört zur Analyse. Oft arbeitet Borgmann mit Physiotherapeuten zusammen.

Omara Gause gibt zu bedenken: „Auch wenn es Freude macht, sich das perfekt abgefederte butterweiche Geh-Gefühl zu gönnen, das oft mit einem gut verarbeiteten Gesundheitsschuh einhergeht, sollte man weniger auf äußere Hilfsmittel vertrauen, als auf sich selbst: Modelle mit innen ausgebautem, stützendem Fußbett machen vor allem Sinn für Menschen mit Schmerzen. Im Normalfall werden die Fußmuskeln ohne Schuhe oder festes Fußbett viel besser trainiert.“

Mit der Schubkarre durch die Eifel

Extrem-Geher Klaus M. Auen kam durch einen Traum auf die Idee, 300 Kilometer mit einer Schubkarre durch die Eifel zu wandern: „Ich betreibe seit über 40 Jahren Outdoorsport. Dabei beobachte ich oft, dass viele Leute mit viel zu viel Ernst bei der Sache sind. Ich finde es wichtig, sich auch mal selbst auf den Arm nehmen zu können. Mit der Schubkarre habe ich mir bewusst eine Bremse eingebaut, um einmal nicht dem Leistungsgedanken nachzugehen. Eine weitere Grundidee des Projekts war, nicht mit einem Hightec-Gerät unterwegs zu sein, sondern mit etwas, das jeder Mensch kennt. Ich wollte mit den Leuten in der Gegend ins Gespräch kommen.“

Meine Idee hat funktioniert, wir haben sehr viel gelacht. Witzigerweise wurde ich - zum Teil schon frühmorgens - auf zahlreichen Bauernhöfen zu einem Gläschen Schnaps eingeladen - eine sehr spezielle Prüfung der Achtsamkeit.“



Klaus M. Auen machte sich mit der Schubkarre auf den Weg durch die Eifel. Beim zwangsläufig geruhsamen Gehen über 300 Kilometer ergaben sich nette Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschen

Foto: Klaus M. Auen

Buchtipps und Infos:

- Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation.“ O.W. Barth-Verlag, ISBN 978-3-426-29193-1, 34,99 €
- Thich Nhat Hanh: „Jeden Augenblick genießen.“ Herder, ISBN 978-3-451-06091-5, 8,99 €
- Andrea Löhdorf: „Anleitung zum Pilgern.“ dtv, ISBN 978-3-423-34589-7, 6,90 €
- Thom Hartmann: „Nimm Dein Problem und geh los!“ VAK, ISBN 978-3-423-34589-7, 12,95 €
- Dr. med. Peter Greb: „Ballengang.“ Koba, ISBN 978-3-86728-254-3, 9,95 €

- www.holicon.de • www.hp-gappa.de
- www.stand-punkt.org • www.shakti-ma-center.com

