

„Schritt-Meditation“

„Erlebe Deine Füße und schenke Ihnen Aufmerksamkeit!“



Die Achtsamkeit der Schritte

Deine Füße tragen Dich ein Leben lang und verdienen Respekt!

Wir gehen so viele Schritte am Tag, doch kaum ein Schritt erhält die Achtsamkeit, die er verdient. Mit jedem Schritt bewegen wir uns in dieser Welt. Wir bewegen uns fort, wir erkunden schöne Gegenden bei Wanderungen, wir verrichten Arbeiten zu Hause oder im Job, wir treiben Sport oder gehen spazieren. Alle diese Unternehmungen wären ohne die Fähigkeit des Gehens nicht denkbar.

Widme Dich einmal ganz bewusst Deinen Schritten und somit Deinen

1

MINDSETTING

Schenke Deinen Füßen Deine Achtung, und höre auf ihre Signale

2

FOODSETTING

Achte auf hochwertige Nahrung und reduziere den Pilzbeschleuniger Zucker!

3

MOVESETTING

Gehen, Joggen, Fußgymnastik, schreiben und/oder malen mit den Füßen.



Barfuß gehen

Die beste Kräftigung für die Füße, barfuß gehen und die Kraft spüren.



Fußgymnastik

Beweglichkeit, Sensibilität und Kraft gibt Dir Stabilität und Sicherheit.



Schuhwerk

Leiste Dir hochwertige Schuhe und spare nicht am falschen Fleck.

Füssen. Gehe voll bewusst-(Sein) und fühle Deine Füße, empfinde Deine Abrollbewegungen, nimm Deine Muskulatur wahr und spüre alle Eindrücke aus der Umgebung (Wind, Geruch, Geräusch, Temperatur...), schenke ihnen Deine Achtsamkeit und genieße in vollen Zügen.

Nimm auch ganz bewusst Deine Atmung wahr. Dein Atem ist im Hier und Jetzt und kann Dir helfen, aufkommende negative Gedanken aus dem Unterbewusstsein oder auch „Nichtbewusst-Sein“ ziehen zu lassen, indem du Dich achtsam auf Deinen Atem einlässt. Du atmest achtsam ein und ebenso achtsam aus, ein und aus.....

Mit der Zeit lassen Dich aufkommende und eventuell quälende Gedanken immer mehr in Ruhe und Du kommst, wann immer Du es für Dich wichtig und richtig empfindest, zu Dir selbst und bist somit im Bewusst(-) Sein.

Verzweifle nicht, wenn es nicht von Anfang an funktioniert und du Dich in Gedanken verlierst.

Es ist auch hier noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Nimm Dir jeden Tag 5 bis 10 Minuten Zeit für folgende Übung:

Gehe voller Stolz durch die Wohnung, den Garten oder den Wald oder wo auch immer du Dich wohl fühlst. Gehe auch einige Schritte barfuß oder in Socken, so stärkst und fühlst Du deutlich Deine Fußmuskulatur und verbesserst die Durchblutung Deiner Füße. Verändere das Tempo und übe auch mit geschlossenen Augen kurze Wege zu gehen oder gehe seitwärts oder rückwärts, alles ist erlaubt und sei erfinderisch. Fühle mit Achtsamkeit Deinen Körper, Deine Körperhaltung, Deine Muskelspannung und Deine Freude, so aufrecht und achtsam gehen zu können.

Viel Spaß und viel Erfolg wünsch von Herzen

Dein Coach Arno



FUß-REFLEXZONEN-MASSAGE

In der Fußsohle befinden sich sogenannte Reflexzonen, die in direktem, energetischen Kontakt zu bestimmten Bereichen des Körpers gehören. Diese Zonen dienen in der Naturheilkunde dem Aufspüren von Dysbalancen im Körper, den Organen und der Psyche.

Durch Akupressur kann ich als Therapeut Defizite erkennen und mit gezielten therapeutischen Handgriffen diese Blockaden lösen und somit die energetische Harmonie Deines Körpers wiederherstellen.

Achtung: Nicht zu intensiv drücken, da sonst Schäden resultieren können. Diese Therapie gehört in unbedingt nur Fachhände.

