

## Wandelmeditatie zintuigen

Deze wandelmeditatie kan je helpen om meer bewust en vanuit ontspanning te wandelen. Vaak hoor ik namelijk dat mensen terwijl ze aan het wandelen zijn, nog druk in hun hoofd zijn met allerlei gedachten die de aandacht vragen. Ik nodig je uit om aan te komen in het moment. Je bewust te worden van jezelf en de wereld om je heen.

Pak een punt voor je terwijl je loopt en voel het ritme van je pas. Merk je ademhaling op en laat je ademhaling de basis vormen van je wandeling. Dit doe je door er met je aandacht steeds weer naar terug te gaan. Voel dat je via je neus frisse lucht inademt. Je longen vult en bij iedere uitademing je lichaam weer verlaat. Je hoeft het alleen maar op te merken. Zonder er iets aan te veranderen.

Wees je bewust van ieder stap die je zet. Je voetzolen die de grond raken. Merk ook je tempo op. Hoe zou het zijn om je looptempo te vertragen of wellicht juist te versnellen?

En terwijl je hier zo loopt met je ademhaling als basis van je wandeling, word je bewust van de wereld om je heen. Wat hoor je? Welke geluiden merk je op? Geluiden die je ver buiten jezelf hoort. Geluid dat je juist dichtbij jezelf hoort. Of bijvoorbeeld het bloed dat je hoort suizen in je oren.

Wat proef je? Welke smaak/smaken, proef je in je mond?

Wat ruik je? Als je via je neus inademt, welke geuren ruik je dan?

Wat voel je? Welke lichamelijke sensaties merk je op? Warme? Kou? Voel je wellicht ergens spanning? Voel je de lucht die je huid raakt? Neem je tijd om het te observeren.

Kijk vervolgens om je heen. Wat zie je? Waar wordt je aandacht naartoe getrokken?

Je kunt nu je wandeling voortzetten met je ademhaling als basis. Ook kun je experimenteren door met je aandacht naar één bepaald zintuig te gaan. Je gehoor, je zicht, tast.....

Ik wens je nog een mooie wandeling toe. En vergeet af en toe niet te glimlachen :-).