**Das Geheimnis des Gehens.**

**Gehen oder gehen mit dem Hund / Gehen als Therapie**

**Gehen ist für die meisten eine selbstverständliche Fortbewegung**.

Die Bewegungen sind automatisiert, wir denken nicht darüber nach, wie wir gehen.

Jeder hat seinen individuellen Gang, den wir je nach Gelegenheit und Gegebenheit anpassen.

Jede Gangart beansprucht andere Muskelgruppen und unsere Körperhaltung passt sich an.

Dadurch verändert sich auch unsere Stimmung und Spannung.

Bewusst eingesetzt, können wir durch die Veränderung unserer Gangart unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Anspannung steuern.

Jeder nimmt die körperlichen und psychischen Empfindungen und deren Veränderung beim Durchführen von unterschiedlichen Gangarten bewusst wahr.

Welches Tempo schlagen Sie ein?

Nun gebe ich Ihnen unterschiedliche Situationen vor. Versuchen Sie, Ihre Gangart entsprechend anzupassen.

Was verändert sich, an Ihrem Schritt, Ihrer Haltung, Ihrem Tempo?

Achten Sie auch auf Ihre jeweilige Stimmung und Gedanken! Bemerken Sie beim letzten Durchgang auch, welche Dynamik entsteht, wenn jemand auf eine bestimmte Art auf Sie zukommt oder Sie auf jemanden zugehen?