

# INHOUD



Voorwoord.....	9
Inleiding .....	11

## Korte en langeafstands- wandelingen: de balans opmaken

Waarom wandelen? .....	14
De verschillende soorten wandelingen .....	16
Praktische tips om goed te kunnen wandelen .....	19
Te vermijden fouten .....	22

## Ademhalingstechnieken voor onderweg

<i>Pranayama</i> : de beheersing van de adem of de kunst van goed ademen .....	27
Ademhalen voor een inspanning: de progressieve ademhaling ..	29
Ademhalen tijdens een inspanning: de dubbele ademhaling ..	32
Ademhalen na een inspanning: de wisselende neusademhaling .....	34

## Meditatiewandelingen

<i>Vipassana</i> : mediteren tijdens het wandelen.....	38
Wandelen met aandacht voor de natuur .....	41

## Seizoenwandelingen

Wandelen in de lente .....	47
Wandelen in de zomer.....	48
Wandelen in de herfst .....	49
Wandelen in de winter .....	51
Waterwandeling om te ontspannen.....	52

## Spirituele wandelingen

De wandeling van de zeven chakra's .....	56
Mijn wandelgebed .....	64

## Het einde van je wandeling

De wandeling goed afsluiten.....	68
----------------------------------	----

## Mijn persoonlijke weg

Oefeningen .....	72
Besluit .....	93
Dankwoord .....	94
Bibliografie .....	94

# OEFENINGEN



1	De buikademhaling	74
2	De progressieve ademhaling	75
3	De wisselende neusademhaling	77
4	Meditatie ontdekken tijdens het wandelen	79
5	Meditatie om met boosheid om te gaan	80
6	Meditatie voor een volledig zintuiglijk bewustzijn	82
7	Het wortelchakra	84
8	Het sacraalchakra	85
9	Het zonnevlechtchakra	86
10	Het hartchakra	87
11	Het keelchakra	88
12	Het voorhoofdchakra	89
13	Het kruinchakra	90
14	Mijn wandelgebed	91

# VOORWOORD



Wandelen wordt in de literatuur voorgesteld als het meest directe pad naar transcendentie, als de ideale situatie om jezelf vragen te stellen en naar zingeving te zoeken. Hoe meer iemand vooruitkomt op de weg, hoe bewuster hij wordt, dat staat vast!

Ik had deze ontwikkeling alleen in mijn fantasie en aan de hand van wat ik las kunnen beleven... maar het leven had iets anders met me voor! Op een dag lukte het mijn moeder, een groot liefhebster van lange bergwandelingen, om me met mijn neus uit de boeken te halen en me mee te nemen op een wandeling. Ik geef toe dat ik met tegenzin meeding... Maar toen... Wat een genot was het om de meditatieve toestand te ontdekken die zich stap voor stap van mij meester maakte en die me herinnerde aan de manier waarop ik elk besef van tijd vergat wanneer ik alle boeken verslond die ik maar kon vinden. De verbinding tussen mijn lichaam en mijn geest was ontkiemd!

Enkele jaren later ervaarde ik dezelfde staat van bewustzijn via yoga en meditatie, datzelfde gevoel deel uit te maken van een groter geheel, dezelfde eenwording met de natuur, de dieren en de mensen.

Tijdens het lezen van het boek van Céline Touati herinnerde ik me die eerste emoties weer en ontdekte ik opnieuw hoe wezenlijk en voedend wandelen is. Dit holistische boek behandelt de technische, psychologische, energetische en spirituele aspecten van wandelen, wat essentieel is om de betekenis van deze activiteit volledig te doorgronden en ze veilig te kunnen uitoefenen. Vervolgens wordt het bijna een soort reisdagboek dankzij de ruimte die aan je gevoel en je gedachten wordt gelaten. Dit boek neemt je mee naar een wereld waarin mens en natuur samenleven, waarin je boven jezelf kunt uitstijgen maar tegelijk aardig en bereidwillig blijft tegenover je beste vriend: je lichaam.

Tegenwoordig hebben we steeds minder vaak de tijd om te lopen of te wandelen. Doelloos de ene voet voor de andere zetten zonder ons zorgen te maken over het tijdstip waarop we arriveren is een luxe geworden, terwijl dat, naar mijn mening, de basis van ons dagelijks bestaan zou moeten zijn. Wandelen is zo'n ontspannende bezigheid en is zo eenvoudig dat we tegenwoordig de pluspunten gemakkelijk vergeten of bagatelliseren!

Dit boek neemt je bij de hand en stimuleert je om te beginnen met wandelen of het weer op te pakken als je er onderweg mee was gestopt. Laat je regel voor regel leiden en ga op pad, een pad waaraan je plezier kunt beleven. Het zal je goed doen!

Gwendoline Hellot  
*Yogalerares*



# INLEIDING



Wandelen is de natuurlijkste en eenvoudigste lichamelijke activiteit ter wereld. Zonder medische tegenargumenten kan iedereen het.

In mijn praktijk ontvang ik mensen van alle leeftijden. Vrij snel hebben we het over bewegen, want dat is essentieel voor een gezond leven. Sommige mensen zeggen nooit aan sport te doen, terwijl ze wel wandelen. Ik moet ze dan uitleggen dat wandelen een sport is en zelfs de interessantste van allemaal. Andere mensen vertellen juist dat ze heel veel wandelen en dat dat een levensbehoefte is voor hen. Maar buiten de lichamelijke oefening om, kunnen verschillende manieren van wandelen een plaats krijgen in je dagelijks leven. Je moet echter wel weten waarom en hoe.

Ik nodig je uit om in dit boek mee op reis te gaan om lichamelijk, mentaal en emotioneel goed in vorm te komen.





Korte en  
langeafstands-  
wandelingen:  
de balans opmaken

