

## Langsamgehen: Uralte Mediationspraxis

Die Salzburger Altstadt ist in Bewegung. Hektik macht sich breit. Und mitten im Trubel geht Robert Kovar. Demonstrativ langsam.

Robert Kovar ist sich jeden Schrittes bewusst – so entschleunigt sich der diplomierte QiGong-Trainger nicht nur sich selbst, sondern auch seine Umwelt. Er sorgt bewusst für Verlangsamung, löst damit aber auch Verwunderung und

**BADEN  
SAUNEN**

Fragen aus. Und genau das will er damit erreichen. Denn durch seine Demonstration sollen die Menschen sensibilisiert werden. „Das aufmerksame Gehen ist eine uralte daoistische Meditationspraxis, die gerade dem modernen Menschen hilfreich sein kann, um im alltäglichen Treiben und Getriebensein Freiräume zu schaffen. Mit einer bewussten Atmung während des Gehens können wir den Verstrickungen von Gefühlen, Ängsten oder belastenden Gedanken aus einer neuen Ruhe heraus begegnen“, sagt der 56-jährige Salzburger.

Die Botschaft des Langsamgehens richtet sich zuerst an jeden einzelnen Menschen. Aber



Robert Kovar löst mit seiner Methode der „Verlangsamung“ Verwunderung und Fragen aus.

auch Gruppen verschiedenster Bereiche – Sozialwesen, Gesundheit, Pensionistenvereine, Schulbereiche – bis hin zum Entgegenwirken von „Burn-out-Syndrom“ profitieren davon. „Selbst für Häftlinge im Gefängnis können die Metho-

den des QiGong hilfreich sein, eine eigene innere Rehabilitation für das Leben danach zu bewirken“, sagt Kovar.

● Nähere Informationen zu diesem Thema findet man auch im Internet unter: [www.shaolinguogong.net](http://www.shaolinguogong.net)