



Atem und Gehen sind zwei natürliche und powervolle Aktivitäten, die wir täglich machen. Hieraus können wir noch mehr Nutzen für uns ziehen. Dies wurde von Yogi Bhajan erkannt und daraus entwickelte er mit Gurucharan Singh Khalsa 1969 den Breathwalk.

Meine erste BreathWalk® Erfahrung machte ich 2000 im Zuge eines Kundalini Yoga Kurses. Das Wetter war im Sommer abends wunderschön und warm, so dass wir mit dem Kurs ins Freie gingen und entlang eines Rad- und Wanderweges BreathWalk® machten.

Am Anfang war es eine Herausforderung alle Elemente wie Atemmuster, Schrittrhythmus, Fingerübungen und Urklänge zusammen auszuführen. Mit der Übung wurde es leichter. Mir gefiel, dass es eine Art ist, Yoga draußen zu praktizieren. Denn ich bin am liebsten im Freien, um die frische Luft und das Grün der Bäume zu genießen.

Dieses Fitnessprogramm ist für Körper, Geist und Seele und eignet sich für eine breite Zielgruppe.

Es gibt 16 unterschiedliche Atemmuster, die unterschiedliche Wirkungen erzielen. Dabei spielt die Länge des Ein- und Ausatmens eine relevante Rolle.

- Ein Einatem der doppelt so lang ist wie der Ausatmen energetisiert, weil das sympathische Nervensystem wie Herzfrequenz und Blutdruck angesprochen werden.
- Ist der Einatmen genauso lang wie der Ausatem wirkt das entspannen und ausgleichend.
- Wird dagegen die Ausatmung betont, ist doppelt so lang wie die Einatmung, verlangsamt sich der Herzschlag, die Nerven beruhigen sich. Wir lassen los.

Diese Atemmuster sind das Herzstück eines BreathWalks®.

Wie bei anderen Sportarten auch, gehört dazu auch die vorherige Aufwärm- und Ausrichtphase sowie das abschließende Balancieren und Integrieren.

- In der Aufwärmphase wird der Körper gedehnt und die Sauerstoffzirkulation angeregt. Die Übungen leiten sich aus dem Yoga ab.
- Anschließend wird die Haltung des Körpers aufgerichtet. Nur mit einer guten Haltung erreichen wir eine Lockerung von Verspannungen und somit die optimale Aufnahmebereitschaft für das Vitalisieren.
- Das Vitalisieren ist dann der eigentliche Walk. Hierbei werden, wie schon oben angefügt, Fingerübungen hinzugenommen, um die Energiebahnen im Körper zusätzlich zu stimulieren. Auch eine gute Übung gegen Demenz, da sie das Gehirn aktivieren. Die Urklänge bringen noch eine weitere Dimension hinzu. Der Gedankenstrom wird angehalten und eine positive innere Haltung erzeugt.
- Im Anschluss erfolgt das Balancieren, wo die gewonnene Energie genutzt, um die Aufmerksamkeit zu verbessern.
- Den Abschluss findet jeder BreathWalk mit der Integration, auch gleichzusetzen mit der Meditation im Yoga. Es dient dazu das erlebte zu verarbeiten, damit wir alte Muster aufbrechen können.

Lediglich festes Schuhwerk und bequeme ( ggf. wetterfeste ) Kleidung sind notwendig, da wir bei jedem Wetter draußen sind. Gerne kann man etwas zu trinken mitnehmen, sofern die Hände freibleiben.