

## **Breathwalk – nach Yogi Bhajan und Guru Charan Singh (entwickelt aus dem Kundalini Yoga)**

Atmen und Laufen gehören zu den natürlichsten Dingen, die wir tun. Breathwalk verbindet die Atmung mit dem Laufen zu einer meditativen Übung, die den Körper vitalisiert und den Geist entspannt. Die Technik wurde in Amerika aus dem Yoga entwickelt und ist dort längst zum Renner avanciert. Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von Breathwalk. Das Tolle: Jeder kann diese Kombination aus Atmung und Walken leicht lernen und dabei unmittelbar den wohltuenden Effekt spüren.

Zu Beginn dehne, recke und strecke Dich - begrüße den Tag - bringe Deine Arme mit der Einatmung weit auseinander und mit der Ausatmung bringe die Hände bzw. Fäuste vor Deiner Brust zusammen. Tanke gut Sauerstoff auf.

Beginne nun damit, gleichzeitig Deinen Atemrhythmus, Deine Handbewegung, das Mantra sowie Deine Schrittfolge zu koordinieren:

### **Atmen und Gehen im 4/4 Takt**

Atme in 4 „Schritten“ ein (Bauch wölbt sich nach vorne), der Handbewegungen (Mudra) und mit dem Mantra

Sa Daumen tippt Zeigefinger

Ta Daumen tippt Mittelfinger

Na Daumen tippt Ringfinger

Ma Daumen tippt Kleinen Finger

Mit dem gleichen Takt, wie sich Deine Füße bewegen.

Atme in 4 Teilen aus (Bauch ziehst Du ein), mit dem Mantra

**Sa Ta Na Ma.**

Fahre in Deinem Tempo fort und übe zunächst für kurze Zeit (2-3 Min.), dann gehe normal und wiederhole die Techniken in Kombination mit dem Gehen wieder.

**Bedenke:** Deine Arme sind locker, dein Geist ist mit Sa, Ta, Na. Ma beschäftigt, dein Gehen findet einen Rhythmus.

### **Die Bedeutung von dem Mantra**

Sa = Geburt

Ta = Leben

Na = Tod

Ma = Wiedergeburt.

### **Wirkung und Anwendung:**

Erhöht Deine Konzentrationsfähigkeit,

Beruhigt Deinen Geist,

Stärkt Dein Koordinationsvermögen,

Entspannt Dich.

Nutze Treppen und Spaziergänge für diese Yogatechnik.

## **Vier Wirkungen von breathwalk:**

### **1) Gesteigerte Energie**

Wir besitzen unermessliche verborgene Energiequellen in unserem Atem, unser Muskulatur und unseren Drüsen, die nur darauf warten, angezapft und benutzt zu werden. Breathwalk verbindet uns mit diesen kaum genutzten Energiequellen. Sowohl unser Geist als auch unser Körper halten Energie in Form von Spannung und Aufmerksamkeit fest. Löst du diese Spannung und lenkst du deine Aufmerksamkeit, denn erschließen sich dir unerschöpfliche neue Energiequellen. Wir erleben unsere persönliche Energie in drei Qualitäten: Energie zum Blitz-Start, Energie des Inneren und gesammelte Energie. Breathwalk Übungen helfen dabei diese drei aufzubauen und verschaffen neue Lebenskraft. Lebenskraft ist mehr als Energie; sie resultiert aus der Ausrichtung aller Formen deiner Energie indem sie Körper, Geist und Seele nutzt.

### **2) Kontrolle deiner Stimmungen**

Durch körperliche Bewegung, die mit Atem und Achtsamkeit kombiniert wird, können negative Stimmungen in positive verwandelt werden. Es verursacht hohe ökonomische, körperliche und soziale Kosten wenn wir nicht lernen, unsere Stimmungen zu verwandeln um das zu unterstützen, was wir tun wollen. Die vier am häufigsten vorkommenden negativen Stimmungen und ihre positiven Entsprechungen sind: Angst, die sich in innere Ruhe verwandelt; Depression, die sich in Klarheit und Verbundenheit verwandelt; Verwirrung und Hyperaktivität, die sich in Empfänglichkeit und Vertrautheit verwandelt und Zweifel und Lethargie, die sich in Motivation und Bereitschaft verwandeln. Wir können unsere Stimmungen besser wählen, wenn wir Körper und Geist mit der Kraft des Atems verbinden.

### **3) Verfeinerter Geist**

Wirkliche geistige Lebenskraft wird begleitet von vier Qualitäten des Geistes: Geistige Klarheit, Intuition, Konzentration & gerichtete Aufmerksamkeit und Lernen & Kreativität. Der Geist kann entweder dein treuester Diener oder dein schlimmster Herrscher sein. Erobere deinen Geist und du wirst die Welt erobern.

### **4) Ein Gefühl der Verbundenheit**

Verbundenheit ist ein elementarer Schutz gegen Krankheiten und emotionale Unausgeglichenheit. Dieser Einfluss wird oft unterschätzt. Der Zustand der Verbundenheit hat vier Bereiche, die wir zu entwickeln haben, um wirkliche Lebenskraft zu erlangen: Beziehung, Konsistenz, Reinheit und emotionale Gegenwart. Benutze den Breathwalk um jeden dieser vier Bereiche zu seiner positiven Seite zu bringen und deine Beziehungen werden erleuchtet sein von Gesundheit und guter Kommunikation. Verbundenheit bedeutet einen Zustand zu erreichen in dem wir Teil eines größeren Ganzen und nicht durch unser normales Selbst begrenzt sind. Beziehung zu unserem Inneren und Klärung des Inneren ist der Anfang jeder Form der Verbundenheit.

## Breathwalk Atem-Techniken

4/4	unterteilter Atem	Klarheit und Energie
8/8	unterteilter Atem	Ruhe, Stabilität, Ausdauer
8/4	unterteilter Atem	Energie, Motivation, Fokus
4/8	unterteilter Atem	Loslassen, Reinigung
4/4	ein Atemzug	Balance, Zentrierung
8/8	ein Atemzug	Ruhe, gute Verdauung, gegen Stress
8/4	ein Atemzug	Selbstsicherheit, herzstärkend, verjüngend
4/8	ein Atemzug	Geduld, Loslassen von alten Ängsten und Ärger, Verschwinden einer Gewohnheit, Perspektive gewinnen

Das Mantra bleibt Sa Ta Na Ma. Bei der 8-Atmung wird das Mantra zweimal gedacht.

## Gehmeditation

Gehmeditation ist wie ein Spaziergang.

Wir haben dabei nicht die Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer bestimmten Zeitspanne erreichen zu wollen.

Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.

Jeder Schritt ist Leben; jeder Schritt ist Frieden.

Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen brauchen; darum verlangsamen wir unsere Schritte.

Gehen wir so, dass wir nur Frieden in unserem Fussabdruck hinterlassen. Das ist das Geheimnis der Gehmeditation.

### Thich Nhat Hanh

Eine Möglichkeit, sich eines jeden Schritts bewusst zu werden, ist, den Atem beim Gehen zu beobachten. Wie viele Schritte dauert mein Einatmen und wie viele mein Ausatmen? Dabei beeinflussen wir unseren Atem nicht. Wir lassen den Lungen so viel Zeit, wie sie brauchen, um bequem ein- und auszuatmen, und zählen dabei achtsam unsere Schritte.

Vielleicht mögen wir das folgende Gatha als Unterstützung beim Achtsamen Gehen nutzen. Indem wir zwei oder drei Schritte bei jedem Einatmen und Ausatmen gehen, rezitieren wir:

Einatmend: "Ich bin angekommen" – ausatmend: "Ich bin zuhause."

Einatmend: "Ich bin hier" – ausatmend: "Ich bin im Jetzt."

Einatmend: "Ich bin fest" – ausatmend: "Ich bin frei."

Einatmend: "Im Unendlichen" – ausatmend: "verweile ich."

Das Achtsame Gehen ist eine Quelle des Friedens und der Freude und macht unser Leben real. Warum hetzen? Unser Endziel ist nur der Friedhof. Lieber wollen wir uns mit jedem Schritt am Leben erfreuen.

Wir brauchen uns nicht abzumühen; wir wollen jeden Schritt genießen. Jeder Schritt lässt uns im Hier und Jetzt ankommen. Nur hier sind wir wirklich zu Hause, weil nur hier – in diesem Moment, an diesem Ort – Leben wirklich möglich ist. Wir brauchen nirgendwo hin zu rennen, denn wir sind schon längst angekommen.