

# Breath Walk

## Yogawalking aus dem Kundalini Yoga

Von Devta E. Wienberg und Helga Koss



Eine Gruppe von Frauen macht sich auf den Weg, vom Bahnhof Hamburg-Altona zur Volkshochschule Klappholttal auf Sylt. Andere kommen von weiter her. Bis nach Österreich war die Kunde von einem belebenden und entspannenden Kurzurlaub in einer der ältesten Erwachsenenbildungsstätten Norddeutschlands, der - Akademie am Meer - in Verbindung mit morgendlichem Yoga und Yogawalking gedrungen. Im reizvollen Nordseeklima, auf idyllischen Dünenwanderwegen und am weitläufigen Weststrand werden wir die Schönheiten der Insel und des Breathwalk ( Yogawalking ) erkunden. Bevor die theoretischen Grundlagen des Breathwalk erläutert werden, ist im folgenden ein Erfahrungsbericht von Devta E. Wienberg zu lesen, die bei den ersten Breathwalk Kursen das Morgenyoga geleitet hat. Bei den nächsten Kursen wird sie aus gutem Grund nicht dabei sein können, sie bekommt ein Baby.

*Wind! Das Luft-Element ist das erste, das uns auf Sylt begrüßt. Ich hatte natürlich – auf einer Inselreise – vor allem Wasser erwartet. Aber der stürmische Wind herrscht vor. “Wie passend zu diesen Tagen, die dem Atmen gewidmet sein sollen”, denke ich. “dem Atmen und der Bewegung.” Das yogische Wort für Wind, PAVAN, bedeutet auch Luft, Atem und Lebensenergie. Und wo diese Art von Energie ist, kann Bewegung und Veränderung geschehen. Uns klären und zum Loslassen bringen.*

*Durch meine Yogapraxis bin ich mit meinem Atem sehr vertraut geworden. Wie mit einem guten, alten Freund. Pranayama – Atemführung, oder auch Lenkung der Lebensenergie PRANA – ist Teil jeder Yogaübung. Die unterschiedlichsten Atemtechniken begegnen mir tagtäglich im Kundalini Yoga. Aber Breathwalk habe ich noch nie ausprobiert! So bin ich sehr gespannt auf die Breathwalk-Erfahrung und meine Doppelfunktion als Breathwalk-Neuling und Yoga-Lehrerin in der Gruppe.*

*Nach der Begrüßungs- und Einführungsrunde starten wir – gut verpackt – zu unserem ersten Breathwalk hinaus an den Strand. Wir beginnen im Kreis stehend mit langem, tiefen Atem. Unser Atem verbindet uns jetzt direkt mit dem Wind, der das Meer zum schäumen gebracht hat. Herrlich, sich so durchpusten zu lassen! Die reinigende Kraft der Sylter Meeresluft beginnt sofort zu wirken. “Hier kommt alles raus”, sagt eine unserer Sylt-erfahrenen Teilnehmerinnen. Wir machen noch einige kurze, kraftgebende Yogaübungen im Stehen und dann geht es los.*



*Nachdem jede ihr eigenes Tempo gefunden hat, beginnen wir im Rhythmus unserer Schritte zu atmen, atmen in vier Teilen ein und in vier Teilen aus. Dieses Atemmuster wechselt abschnittsweise mit normalem Gehen, wobei wieder geredet, geschaut und gelacht wird. Auf einem Dünenwanderweg*

*gehen wir sehr aufmerksam durch diese wunderschöne Landschaft aus weißem Sand, wilden Rosen und weiter Heide zurück zum Klappholttal und finden uns zum Abschluss des Breathwalk wieder im Kreis zusammen. Ein paar Dehnübungen sind angenehm.*

*Für eine kleine Meditation, die Helga einfühlsam anleitet, rücken wir dicht zusammen, um ihre sanften Worte zu hören, bevor der Wind sie davonträgt. Mit dem Atem lenken wir unsere Aufmerksamkeit und die Gruppe wird sehr still, jede ist bei sich.*

*Zurück beim köstlichen Abendessen, bei dem sogar mein Wunsch nach veganem Essen berücksichtigt wird – Danke! - tauschen wir lebhaft unsere ersten Eindrücke aus.*

*Nach dem stillen Abendwalk, der seinen wörtlichen Höhepunkt beim meditativen Sonnenuntergang mit großartiger Aussicht aufs Meer hat, treffe ich mich noch mit einer kleinen Gruppe zum Mantren-Singen und Meditieren. Und sinke anschließend rosig und butterweich wie ein Baby in meinem schnuckeligen, holzvertäfelten Häuschen zwischen die Decken. Der Wind, der immer noch pfeift, und mein Atem wiegen mich in tiefen, erholsamen Schlaf.*

*In den folgenden Tagen nimmt der Sturm ziemlich genau in dem Maße ab, wie wir Breathwalkerinnen an Strahlen zunehmen:*

*Die Kombination aus Walken, Atmen, Aufmerksamkeit, Yoga und Weite des Horizonts scheint alle auf sanfte Weise zu berühren und auf tiefer Ebene zu entspannen. Manche werden sehr ruhig, andere tanzen und hüpfen lachend am Strand herum... Selbst eine Teilnehmerin, die wegen Knieproblemen kaum mitgehen kann, ist nicht umsonst nach Sylt gekommen: Gemeinsam erforschen wir die heilsame Wirkung des Kundalini Yoga und der Kundalini Energie. Und mir wird klar, warum ich als Kundalini Yoga Lehrerin auf dieser Reise dabei sein sollte.*

*Mein persönlich intensivstes Erlebnis mit Breathwalk war die Weite der Wahrnehmung: Mit auf den Horizont gerichtetem Blick und meditativem Gang (Mantra, Mudra und Atemmuster) hatte ich das Gefühl, ein unbewegtes Zentrum zu bilden. Erst der Horizont bildete die Grenze der Sphäre meiner Wahrnehmung. Wie eine himmelweit ausgedehnte Blase mit mir in der Mitte, durch die alle Eindrücke hindurchwandern, ohne sie zu beeinträchtigen und die unverändert bestehen bleibt. Durch diese Erfahrung wurde Breathwalk für mich wesentlich mehr als ein effektives Fitness-Programm! Der Abreisetag kommt – wie das auf erlebnisreichen Reisen so ist – unerwartet schnell und ich beschließe mit Helga: Ich komme im Oktober wieder mit!*

*Strahlender Sonnenschein und leichter Wind verabschieden mich für dieses Mal von Sylt.*



Breathwalk.

Breathwalk ist Yogawalking aus der Tradition des Kundalini Yoga und vereint Gehen mit unterschiedlichen Atemmustern, einem Mantra (Klangsilbe) und einem Mudra (Handhaltung).

Der Blick ist auf den Horizont gerichtet. So fällt es leichter, die Aufmerksamkeit zu halten, und sich nicht so schnell von den Gedanken wegtragen zu lassen.

Jeder Breathwalk ist wie eine Yogaübungsreihe, mit aufeinander abgestimmten einzelnen Elementen. Es gibt Walks, die eher Energie aufbauen. Entsprechende Atemmuster mit einer forcierten Atmung und bis zu achteiligen Einatmung sowie dynamischen Aufwärmübungen unterstützen dabei. Dann gibt es Walks, die eher entspannen und mit einer langen tiefen Atmung und auch mit z. B. einer achteiligen Ausatmung einhergehen. Die verschiedenen Bezeichnungen der einzelnen Breathwalk geben Hinweise auf den besonderen Effekt. So heißen die Walks z.B. „Von Angst zu innerer Gelassenheit“, „Energiereserven mobilisieren“ oder auch „Emotionale Klarheit“. Eine ausgleichende Wirkung ist charakteristisch für jeden

## FÜNF PHASEN

### AUFWÄRMEN

Begonnen wird mit vorbereitenden Atemübungen. Häufig ein vollständiger, langsamer tiefer Atem. Dann folgen verschiedene Übungen im Stand, die den Kreislauf anregen und die Lungen wecken. Bewegung und Atmung werden aufeinander abgestimmt.

## AUSRICHTEN

Dann gehen wir los und finden langsam unser Tempo. Dabei spüren wir von der Sohle bis zum Scheitel durch den ganzen Körper. Wir richten uns auf und lassen den Gang immer geschmeidiger werden.

## VITALISIEREN

Nun kommt das Kernstück des Breathwalk, das Gehen mit einem bestimmten Atemmuster. Wir atmen z. B. in vier Teilen ein und in vier Teilen aus. Diese Form des Atmens unterstützt die vollständige Atmung. Die Daumen- und Fingerspitzen berühren sich mit dem Mantra SA TA NA MA im Einklang.

## BALANCIEREN

Nun wird das Tempo langsam verringert, Dehn und Streckübungen verteilen die Energien im Körper. Die Sinne dehnen sich aus, die Wahrnehmung intensiviert sich, wir kommen zur Ruhe und entspannen.

## INTEGRIEREN

Eine geführte Meditation im sitzen oder stehen rundet den Breathwalk ab. Wir gehen noch einmal ganz intensiv in die Wahrnehmung des Atmens. Die vielfältigen Erfahrungen werden verinnerlicht und begleiten uns durch den Tag.

## VIER HAUTWIRKUNGEN

### ERHÖHTES ENERGIENIVEAU

Wir nehmen Energie auf und kommen an unsere Energiequellen. Aus gehaltener Energie in Form von Spannung wird Vitalität. Bei regelmäßigem Breathwalk gewöhnen wir uns an eine tiefere, ausgewogenere Atmung.

### EINFLUSS AUF STIMMUNGEN

So wie wir die Welt sehen, so zeigt sie sich uns auch. Die Aufmerksamkeit ist häufig in Gedanken gebunden. Breathwalk schult unsere Aufmerksamkeit, lenkt sie aufs Dasein, durch rhythmische Bewegung und innerem Klang.

### VERFEINERTE MENTALE QUALITÄT

Ausgeglichene Energieverhältnisse schaffen einen klaren Kopf, es fällt leichter, einen roten Faden zu behalten, wir haben Zugang zu unserem kreativen Potenzial und unserer Intuition. Unser Verstand kann sich zu einem schlechten Meister oder zu einem zuverlässigen Bediensteten entwickeln.

### GEFÜHL DER VERBUNDENHEIT

Breathwalk ist eine Einladung wieder stärker mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Der Blick auf dem Horizont lässt uns alles gleichzeitig wahrnehmen, und schenkt uns das Gefühl, ein Teil des Ganzen zu sein.



Einmal mit Breathwalk vertraut, verfügt man über ein wirksames Mittel, um körperliche und mentale Ausgeglichenheit zu unterstützen. Stress wird abgebaut und neue Energie aufgenommen.

Es empfiehlt sich, einmal am Tag einen kompletten Walk zu gehen. Die gesundheitsfördernden Wirkungen sind dabei vielfältig. Amerikanische Studien haben gezeigt, dass z. B. das Herzinfarkt Risiko durch Walken günstig beeinflusst wird. Eine Frankfurter Studie weist auf einen stimmungsaufhellenden Effekt durch das unterteilte Atmen hin. Bei Wegen zwischendurch unterstützen verschiedene Atemmuster, Energie auszugleichen und sich an die wohltuende Erfahrung des Breathwalk zu erinnern.

Zur Vertiefung ist die deutsche Fassung des Breathwalk Standard Werks, BreathWalk - das neue Yoga-Walking, 16 Gangarten zur Vitalisierung von Körper, Geist und ...

1. Auflage 2007, 280 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-935767-95-8, [www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de) Anfang April erschienen, sehr zu empfehlen.

Inzwischen ist im gleichen Verlag auch ein wunderbarer Bildband erschienen, der die einzelnen Übungen zeigt, jedoch nicht ganz so viel Hintergrundwissen beinhaltet.

Das Wesentliche ist jedoch die eigene Erfahrung. Und mit der [www.breathwalk.de](http://www.breathwalk.de) Website sind Breathwalk-Anleiter im eigenen Wohnbereich zu finden.