

## Atmen und Gehen

# Breathwalk

Helga Koss

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Breathwalk verbindet diese mit Meditation zu besonderen Übungsmustern, die neue Lebenskraft freisetzen. Das Geheimnis ihrer Effektivität liegt in der besonderen Kombination von Rhythmus, innerem Klang und Konzentration.

Der Mix aus Walking, bewussten Atemmustern, Achtsamkeit und Yogaübungen ermöglicht es, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Energie zu tanken. Es gibt 16 verschiedene Breathwalk-Programme mit in sich stimmigen Bewegungsabfolgen. Der Breathwalk *Energie Reserven mobilisieren* ist durch Dynamik und Atemtechnik eher aktivierend, während bei anderen Walks zum Beispiel durch eine längere Ausatemphase die Entspannung im Vordergrund steht. Charakteristisch ist jedoch die wohltuende Wirkung bei jedem Breathwalk. Häufig wird die 4 zu 4 Atmung benutzt; das heißt, es wird in vier Teilen eingeatmet,

kurz innegehalten und in 4 Teilen ausgeatmet. Es sind auch 8 zu 8, 8 zu 4 bzw. 4 zu 8 und andere Rhythmen möglich.

## Neue Energie tanken

Vier Hauptwirkungen des Breathwalk lassen sich beschreiben.

**1. 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.

**2. Einfluss auf Stimmungen:** So wie wir die Welt sehen, so zeigt sie sich uns auch. Breathwalk schult unsere Aufmerksamkeit, lenkt sie aufs Dasein, durch rhythmische Bewegung und inneren Klang.

**3. Verfeinerte mentale Qualität:** Ausgeglichenere Energieverhältnisse im Körper schaffen einen klaren Kopf. Es fällt leichter, einen roten Faden zu behalten, wir ha-



Fotos: Hanka Sat Want Kaur

ben Zugang zu unserem kreativen Potenzial und unserer Intuition.

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

Bei ganz alltäglichen Wegen können wir uns die unterschiedlichen Atemmuster zunutze machen, um Stress abzubauen und Energie zu tanken. Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise das Herzinfarkt-Risiko durch Walken ganz erheblich gesenkt wird. Auf einen stimmungsaufhellenden Effekt durch die vierteilige vollständige Atmung weisen Studien aus den USA hin. Auf der folgenden Seite erfahren Sie, wie Sie das meditative Walking ausprobieren können.



Helga Koss, zertifizierte Breathwalkanleiterin, Ahornkamp 7, D-22335 Hamburg  
www.breathwalk.de

## Buchtipps

BreathWalk – das neue Yoga-Walking. Yogi Bhajan und Guru Charan Singh, VAK Verlag, Kirchzarten 2007, 280 S., 16,95 Euro

## Meditieren & Walken

# Neue Energie und innere Ruhe

Breathwalk ist einfach zu erlernen und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Ein Breathwalk dauert etwa eine Stunde und kann nach persönlichem Befinden jederzeit erweitert werden. Empfehlenswert ist es, 3- bis 5-mal wöchentlich einen kompletten Walk zu gehen. Dabei werden fünf Phasen durchlaufen.



### 1. Aufwecken

Beginnen Sie damit, 3 Minuten lang tief zu atmen. Dann folgen verschiedene Übungen im Stand: Strecken Sie die Arme 1-3 Minuten zur Seite aus, die Handflächen zeigen nach oben. Strecken Sie dann 1-3 Minuten die Arme über den Kopf, führen Sie dann die Handflächen zusammen. Weitere 1-3 Minuten drücken Sie die Hände zur Seite, die Handflächen sind aufgestellt. Legen Sie nun 1-3 Min die Hände auf der Brust übereinander, beim Einatmen

den Kopf nach links, beim Ausatmen nach rechts drehen. Stimmen Sie Bewegung und Atmung aufeinander ab.

### 2. Ausrichten

Gehen Sie nun los und finden Sie langsam Ihr Tempo. Dabei spüren Sie durch den ganzen Körper. Richten Sie sich auf und lassen Sie Ihren Gang immer geschmeidiger werden.

### 3. Vitalisieren

Nun kommt das Kernstück des Breathwalk, das Gehen mit einem Atemmuster. Atmen Sie in vier Teilen ein und in vier Teilen aus. Der Daumen berührt dabei im Wechsel den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger im Rhythmus der Schritte und des gedachten Mantras SA TA NA MA. Dabei schwingen die Arme ganz natürlich. Wenn diese Fingermagie irritiert, der lässt sie erst einmal weg. Versuchen Sie folgende Abfolge: 3 Min. mit Atemmuster gehen, 5 Min. normales Gehen, 3 Min. mit Atemmuster gehen, 3 Min. normales Gehen, 10 Min. mit Atemmuster gehen, 1 Min. normales Gehen. Der Blick ist



während der Phasen mit dem Atemmuster auf den Horizont gerichtet, ohne etwas genau zu fixieren.

### 4. Balancieren

Nach rund 45 Minuten verringern Sie langsam das Tempo, kommen zum Stehen und führen die Dreifachdehnung aus, die die Energie im Körper verteilt:

**A** Strecken Sie die Arme über die Seiten nach oben, kurz innehalten und zurück. Heben Sie die Schultern nach oben, innehalten und zurück. Führen Sie die Arme über vorn nach oben und hinten zurück. Überkreuzen Sie nun die Arme vor der Brust, den Kopf vorsichtig nach hinten und nach vorne neigen. Wiederholen Sie diesen Zyklus ein paar Mal.



paar Mal.

**B** Die Arme sind in Gebetshaltung, jeweils ein Arm mit aufgestellter Handfläche geht nach außen, lassen Sie Ihren Blick folgen; führen Sie dann die Arme wieder vor den Körper und dann beide Arme gleichzeitig nach außen. Mehrmals wiederholen.

**C** Die Hände greifen ineinander und gehen gestreckt nach oben, dann mit geradem Rücken abwechselnd nach unten Mitte, wieder hoch, nach unten vor das rechte Bein, wieder hoch und schließlich vor das linke Bein. Auch diesen Zyklus wiederholen. Dann folgt die Dreieckhaltung aus dem Yoga: Stützen Sie sich mit den Händen weit vor dem Körper auf den Boden ab, der Po zeigt nach oben, so dass Arme und Beine mit dem Boden ein Dreieck bilden. Alternativ können die Waden gedehnt werden.

### 5. Integrieren

Eine kleine Meditation von 3-5 Minuten rundet den Breathwalk ab. Nehmen Sie Ihren Atmen ganz bewusst wahr. Stellen Sie sich vor, Ihr Atem bildet eine Blase um Sie herum, die sich mit jedem Einatmen ausdehnt und mit jedem Ausatmen zusammenzieht. Lassen Sie alle Wahrnehmungen hinein, lassen Sie alles los und werden Sie in Ihrem Innern ganz still. Beenden Sie die Meditation mit einer tiefen Einatmung.

