



Breathwalk® –  
das etwas andere Fitnessprogramm

# Der Weg zu

„Das ultimative Konditionierungsprogramm für Körper, Verstand und Geist im Wassermannzeitalter“ wurde 1969 von Yogi Bhajan (Erfinder der Yogi Tees) und seinem Schüler Gurucharan Singh Khalsa in Los Angeles zum ersten Mal vorgestellt. Seitdem wurde die Kombination aus Yoga, Gehen und Meditation weiterentwickelt und der westlichen Welt zugänglich gemacht.

**B**reathwalk® ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und bei der gleichzeitig eine direkte meditative Aufmerksamkeit gehalten wird. „Breathwalk® ist einfach auszuführen, natürlich und effektiv. Einmal damit vertraut, Atmung und Gehen zu koordinieren, verfügen Sie über ein Mittel, das Sie zu mentalem Gleichgewicht führen kann“, so Gurucharan Singh Khalsa.

## Die 5 Komponenten des Breathwalk®

Mittlerweile gibt es 20 verschiedene Walks, die die energetischen, körperlichen, geistigen und emotionalen Fähigkeiten auf unterschiedliche Weise anregen, stärken, klären oder entspannen.

Jeder Walk besteht aus fünf Komponenten, bei denen die Übungen entsprechend dem gesetzten Ziel in der Haupt- bzw. Vitalisierungsphase auf-

einander abgestimmt sind und so ihre Wirkung entfalten können:

### 1. Erwecken/Aufwärmen

In dieser Phase geht es in erster Linie nicht darum, die Muskeln zu erwärmen, sondern den Körper auf den Zweck des Breathwalk® einzustimmen. Dadurch verändert sich bereits der Fokus des Verstandes, die Laune verbessert sich, das Organsystem, die Meridiane und die Chakren werden angeregt.

**Übungsbeispiel:** „Von Angst zu innerer Gelassenheit“ (sehr gut geeignet für Einsteiger!): Stehen oder sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule. Legen Sie die Hände mit aneinander gelegten Handflächen vor der Brustmitte zusammen, wobei die Finger nach oben zeigen. Strecken Sie beim Einatmen die Arme parallel zum Boden zu den Seiten aus. Halten Sie die Hände in einem 90-Grad-Winkel nach oben, als ob Sie die Hände gegen zwei Wände drücken wür-

den. Atmen Sie vollständig aus und bringen Sie die Hände sanft zur Brustmitte zurück. Ein Zyklus dauert ca. 2–3 Sekunden. Fahren Sie für 13 Minuten fort. Atmen Sie am Ende mit ausgestreckten Armen ein, spannen Sie die Wurzelschleuse (Mula Bandha) an und halten Sie den Atem für 5–10 Sekunden an. Atmen Sie aus und entspannen Sie.

(Quelle: „Breathwalk® Handbuch“)

### 2. Ausrichten

Beim Ausrichten wird der Körper von unten nach oben in seiner Aus- und Aufrichtung „gescannt“, wodurch das Gehen harmonisch und fließend wird. Hierbei werden Verstand und Körper in Übereinstimmung gebracht, so dass die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und äußere Reize ausgeschaltet werden. Bewusstes und aufmerksames Gehen hilft uns, neue Gefühle zuzulassen und der Gang wird geschmeidiger. Beispiel – Checkliste für die Ausrichtungsphase:

**Füße:** Kontrollieren Sie den Winkel der Füße beim Aufsetzen der Ferse. Sie sollten etwas weniger als in einem 40-Grad-Winkel zum Boden aufgesetzt werden. Der Winkel vom Fußrücken zum Bein sollte ca. 90 Grad betragen. Ein gutes Aufsetzen des Fußes lenkt die Kraft direkt in die Ferse und streckt das Bein automatisch. Wenn der Winkel stimmt, tragen Sie Ihr Gewicht automatisch und ohne große Anstrengung nach vorne.

**Unterer Rücken und Oberkörper:** Stellen Sie sich eine vertikale Linie vom Scheitel bis zum Boden vor.