

Liebe Leserin

... und lieber Leser!

„Es war die schönste Reise meines Lebens“, sagte BRIGITTE-Redakteurin Claudia Münster, als sie aus Südafrika zurückkam



BRIGITTE-Redakteurin Claudia Münster und die Geparden-Züchterin Lente Roode

Dieses Land macht pathetisch, man kann sich nicht dagegen wehren. Die Natur, die Tiere, die Kühe. Vor allem aber: die Menschen! Die, zehn Jahre nach Beginn der Demokratie, eine beneidenswerte Zuversicht und Hoffnung ausstrahlen. In Johannesburg und

Kapstadt, in Wildreservaten und im Weinland haben Claudia Münster und Fotograf Hauke Dressler Frauen besucht und porträtiert. Ihre Reisereportage aus diesem großartigen Land beginnt auf Seite 160.

Eigentlich wollte BRIGITTE-Redakteurin Caroline Doose-Bruns für ihre Asien-Geschichte nur ein Interview mit Gurucharan Singh Khalsa machen, der eine neue Form des Walkings entwickelt hat. Kurze Zeit später fand sie sich aber an der Hamburger Alster wieder: laut schnaufend, mit bebenden Nasenflügeln, die Finger in

Yoga-Übungen verwickelt. „Breathwalk“ nennt sich dieser neue Trend, der sich aus Walking, bewusstem Atmen und Yoga zusammensetzt. „Stell dir vor, dass deine Füße atmen“, forderte der mit Turban ausgestattete Gurucharan Singh Khalsa. Wie auch Sie Ihre Füße zum Atmen bringen können und was es sonst alles Neues in Sachen Wellness aus Asien zu berichten gibt, erfahren Sie ab Seite 52.



Hier atmen sogar die Füße: „Breathwalking“ – asiatische Wellness auf der Hamburger Alsterwiese



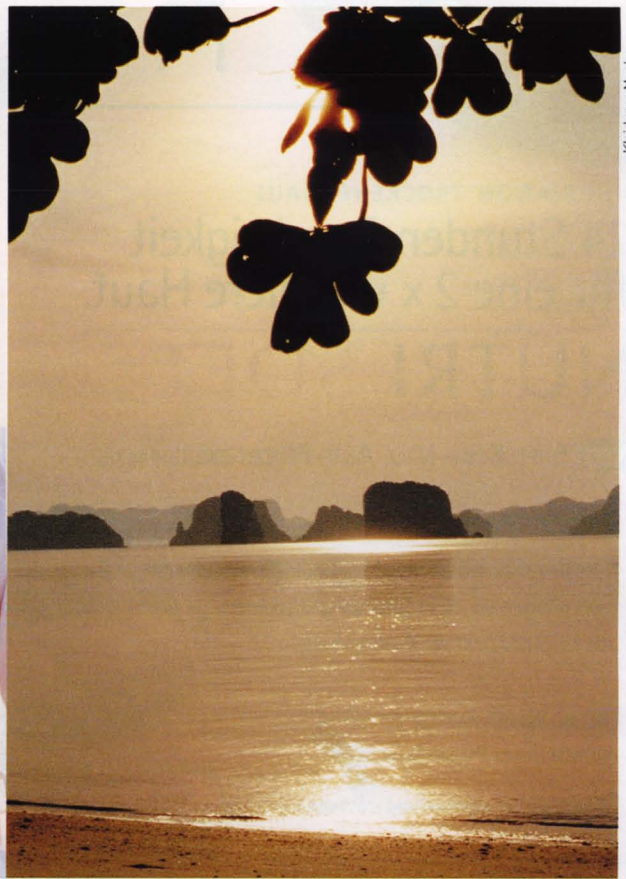
Es ging schon ganz schön hektisch zu, als wir unsere 100 neuen Wohn-Ideen produzierten. Da war jede helfende Hand willkommen. Auch Luise, die sechsjährige Tochter unserer Stylistin Tanja Wegener, packte mit an. Während ihre Mutter Accessoires im China-Look dekorierte, öffnete sie schon einmal weitere Kartons und putzte Fingerabdrücke von Vasen ... Als Luise den grünen Chinaschirm entdeckte, wurde auch sie zum Asien-Fan und versuchte sich in einer Verschnaufpause als kleine Geisha.

100 neue Wohn-Ideen für Wohnzimmer, Küche, Schlafzimmer und Bad. Anregungen für kleine Wohnungen, besseres Licht, schöne Fenster – und natürlich für jeden Geschmack gibt's ab Seite 96.

Ihre Redaktion BRIGITTE



Für den indischen
Gruß die Hand-
flächen vor der Brust
aneinander legen



Kleidung: Nuala

MEDITATIVES WALKING

Abschalten, Energie tanken, etwas für die Figur tun und dabei die eigene Mitte finden – das geht mit „Breathwalk“, einem Walking-Programm mit bewusstem Ateinsatz und Yoga-Übungen

Klar, Walking ist gesund, schont die Gelenke, macht fit und schlank. Breathwalking geht noch einen Schritt weiter: Es vereint die positiven Elemente aus Yoga und Meditation, Walking und bewusstem Atmen. „Breathwalk ist ein Energieschub für Körper und Geist gleichermaßen. Schon ein kurzer Walk kann Blockaden lösen und entspannen“, so Gurucharan Singh Khalsa, Psychologe aus Boston. Gemeinsam mit dem Kundalini-Yogameister und Yogitee-Erfinder Yogi Bhajan hat er das Programm entwickelt. Gerade die Kombination aus Entspannungsübungen, Atmung und Rhythmus macht Breathwalk so effektiv und gesund. Der Unterschied zum normalen Walking: Schritte und Atmung werden nach einem vorgegebenen Rhythmus kombiniert. Hinzu kommen Fingerübungen – Mudras –, die Akupunkturpunkte stimulieren und für Extra-Energie sorgen. Und: Während des Walk wird mit Powersilben (Mantras), wie zum Beispiel „Sa-Ta-Na-Ma“, gearbeitet. Sie verstärken den meditativen Effekt und die Konzentration.

Das Programm für mehr Klarheit und gute Laune

Yoga-Übungen

Vor dem Walk sollen sie helfen, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Die Konzentration liegt auf der Atmung, die Muskeln werden sanft gedehnt und die Durchblutung angekurbelt. Das ist wichtig zum Aufwärmen.

Loslassen (ein bis drei Minuten):

Aufrecht hinstellen, die Füße stehen etwa zehn Zentimeter auseinander, die Arme hängen locker an der Seite. Um sich von Gedankenmüll und Stress zu befreien, die Augen schließen und dabei im Geiste die Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten. Langsam und tief atmen. Für mehr Energie die Augen offen lassen und in Richtung Nase blicken.

Aktive Entspannung (ein bis drei Minuten):

Diese Übung bereitet optimal auf den Breathwalk vor; sie unterstützt den Atem-Rhythmus und löst gleichzeitig Verpannungen. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, auf den Horizont blicken und beide Hände zu Fäusten ballen, die Handrücken zeigen nach außen. Jetzt wird geboxt, wobei ein Arm nach vorn (parallel zum Boden) geht und der andere gleichzeitig nach hinten gezogen wird. Die Bewegungen immer abwechselnd machen – mit links anfangen und dabei einatmen, bei dem nächsten Stoß mit rechts wieder ausatmen. Darauf achten, dass die Handstellung nicht verdreht wird. Zum Schluss tief einatmen, beide Fäuste vor die Brust ziehen und den Atem etwa fünf Sekunden anhalten. Ausatmen und entspannen. ▶

Energie tanken (ein bis drei Minuten):

Im Stehen die Handflächen wie zum indischen Gruß vor der Brust aneinander legen, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Beim Einatmen die Arme parallel zum Boden zu beiden Seiten ausstrecken (auf Schulterhöhe) und dabei die Hände so halten, als würden sie gegen zwei Wände drücken. Vollständig ausatmen und gleichzeitig die Hände sanft wieder zur Brustmitte zurückführen. Jeder Zyklus dauert zwei bis drei Sekunden.

Walk

Zum Einstimmen fünf bis zehn Minuten lang im gemütlichen Tempo walken und ganz normal atmen. Zuerst die Ferse aufsetzen, dann den Fuß über die ganze Fußsohle abrollen. Die Schultern sind locker, man schaut nach vorn. Die Arme werden nicht angewinkelt, sondern schwingen locker mit.

Der „freie Adler“ ist die Bezeichnung für das Atemmuster. „Man muss sich einfach vorstellen, dass die Füße atmen“, erklärt Gurucharan. Bei den ersten vier Schritten wird in vier Teilen durch die Nase eingeatmet, bei den nächsten vier Schritten durch den Mund in vier Teilen kräftig wieder aus. Beim letzten Ausatmen den Bauch anspannen. Drei Minuten mit diesem Muster walken (nicht zu schnell), anschließend fünf Minuten gehen und dabei ganz natürlich atmen. Die Serie kann mehrmals wiederholt werden.

Mantras: Wer sicher im Rhythmus geht, kann seine Schritte jetzt mit Powersilben kombinieren. Jeder Schritt steht für einen Klang: „Sa-Ta-Na-Ma“ (für den Lebenszyklus), „Wha-He-Gu-Ru“ (für Weisheit und Freude). Die Übung soll den Kopf frei machen und die Konzentrationsstärke verbessern.

Fingerübungen fördern die Durchblutung. Über die Nerven in den Fingerspitzen sollen Impulse ins Gehirn gelangen, die Energien besser fließen lassen. Mit dem ersten Schritt berühren sich Daumen und Zeigefinger. Beim zweiten Schritt Daumen und Mittelfinger, beim dritten Schritt Daumen und Ringfinger und beim vierten Schritt Daumen und kleiner Finger.

Meditation

Diese Entspannungübung zum Schluss des Trainings wird auch „Innerwalk“ genannt. Sie wirkt beruhigend und stärkt die Wahrnehmung. Der durch den Walk aufgenommene Sauerstoff soll so im ganzen Körper gleichmäßig verteilt werden.

Im Stehen oder Sitzen (die Augen bleiben offen) versuchen, sich die Oberfläche der Haut vorzustellen und zu fühlen, wie sie atmet. Gleichzeitig die Sinne öffnen und ganz bewusst hören, sehen und riechen. Zum Schluss einmal tief einatmen, Atem kurz halten und durch den Mund kräftig wieder ausatmen. Die Arme nach oben strecken, die Handflächen zeigen zum Himmel. Man fühlt sich völlig entspannt und gelassen. □

Mehr Infos zum Breathwalk gibt es bisher leider nur auf Englisch: „Breathwalk – Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit“ von Gurucharan Singh Khalsa und Yogi Bhajan, erschienen bei Broadway Books, New York – im Handel oder zu bestellen unter www.worldofyoga.de. In dem Buch werden zwanzig Walks vorgestellt, die, je nach Atemtechnik, Energie bringen, entspannen oder gelassener machen. Übungen und Infos zum Thema Yoga gibt es auch bei uns im Internet unter www.brigitte.de/gesund/fit.

