Hanka Sat Want Kaur
Gurucharan Singh Khalsa

BreathWalk® Schritt für Schritt

Praxisbuch Yoga-Walking

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH, Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten, Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008
Idee: H. S. W. Kaur und Agentur Chocolate Blue
Inhaltliche Konzeption: H. S. W. Kaur
Lektorat: Norbert Gehlen
Fotos: Annette Wulff (S. 62–180), Michael Panckow, H. S. W. Kaur
Umschlagfoto: Elke Hennemann
Umschlagdesign: Margit Gröpel
Gestaltungskonzept: Margit Gröpel, H. S. W. Kaur
Satz, Layout und Grafik: Margit Gröpel, www.groepel.com
Druck: J.P. Himmer GmbH & Co. KG, Augsburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-016-1

Inhalt

Vorwort . . . 9
Einführung . . . 10
Was ist BreathWalk®? . . . 11
Woher kommt BreathWalk®? . . . 11
Die eigene Vitalität voll entfalten . . . 12
Die Wurzeln von BreathWalk® . . . 12
Die wichtigsten Wirkungen . . . 12
Der Atem . . . 14
Der Atem ist das Leben in uns . . . 14
Der lange, tiefe Atem . . . 15
Atemtechniken . . . 20
Die Urklänge . . . 27
Die fünf Schritte eines Breathwalks . . . 30
Schritt 1: Aufwecken . . . 30
Vorbereitende Atemübungen . . . 31
Aktivierende Bewegungssequenzen . . . 31
Schritt 2: Ausrichten . . . 34
Auf die Haltung achten . . . 34
Orientierungshilfen für eine gute Körperhaltung . . . 36
Die geistige Ausrichtung beim Breathwalk . . . 39
Unser Körperbild und seine Veränderung . . . 41
Schritt 3: Vitalisieren . . . 42
Die verschiedenen Atemmuster . . . 42
Die „Fingermagie“ . . . 44
Schritt 4: Balancieren . . . 46
Schritt 5: Integrieren . . . 47
Wozu meditieren? . . . 47
Herz und Verstand verbinden! . . . 47
Wie meditieren? . . . 48

Welches BreathWalk®-Programm für welchen Zweck? 49

Die 16 BreathWalk®-Programme 55

Programm 1: Schneller Energieschub 56

Programm 2: Energiereserven regenerieren 62

Programm 3: Zerstreute Energien sammeln 70

Programm 4: Von Angst zu innerer Gelassenheit 76

Programm 5: Von Depression zu Klarheit und Verbundenheit 82

Programm 6: Von zerstreut und geschäftig zu aufnahmefähig und zugewandt 88

Programm 7: Von zweifelnd und lethargisch zu motiviert und bereit 96

Programm 8: Geistige Klarheit 102

Programm 9: Intuition 112

Programm 10: Fokus 120

Programm 11: Lernen und kreativ sein 130

Programm 12: Harmonische Verbundenheit 136

Programm 13: Kongruenz 146

Programm 14: Integrität 156

Programm 15: Emotionale Präsenz 162

Programm 16: Spiritueller Reichtum 168

Die Dreifachdehnung 177

Fragen und Antworten zu BreathWalk® 184

Anhang

Danksagungen/Kontaktadressen 188

Über die Autoren 190

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über eine Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autoren und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei körperlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Das Wort BreathWalk® ist ein geschütztes Markenzeichen.

In dieser Schreibweise steht es an exponierten Stellen, beispielsweise in Überschriften. Zur Erleichterung des Lesens wird in fließendem Text die vereinfachte Schreibweise Breathwalk verwendet.

Inspiriert von einer Jahrhunderte alten Yogatradition
und dem traditionellen Heiler Guru Ram Das (1534–1581) entstand dieses Buch.

Ich widme es in Liebe und Dankbarkeit meinem Lehrer
Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogi Ji,
auch bekannt als Yogi Bhajan († Oktober 2004), Meister des Kundalini-Yoga.
Seine Lehre inspiriert Generationen und ebnet einen „Weg“ dazu, Vitalität, Freude,
Aufmerksamkeit und die Verbindung zum eigenen höchsten Potenzial zu erfahren
und im Leben zu integrieren.
Dieses Buch ist auch all jenen gewidmet, die es in Händen halten, sowie allen,
die selbstlos zu seinem Entstehen beigetragen haben:
Angela Schöneck, Margit Gröpel, Fateh Singh Becker,
Birgit Hass von Chocolate Blue, Annette Wulff und Guru Dev Singh Ph. D.

Vorwort

Atmen und Gehen sind zwei der natürlichsten und zugleich powervollsten Aktivitäten des Menschen. In diesen beiden grundlegenden Aktivitäten sind Werte verborgen, aus denen wir größten Nutzen ziehen können. Dies hatte auch Yogi Bhajan erkannt, als er zusammen mit Gurucharan Singh Khalsa das Atmen und das Gehen in ausgefeilter Kombination mit Yogaübungen zusammenstellte und diese neue Gangart *BreathWalk®* nannte.

Meine ersten BreathWalk®- Erfahrungen sammelte ich im Jahr 2000, als ich meinen Jahresurlaub in New Mexiko verbrachte. Jeden Morgen trafen wir uns in einer kleinen Gruppe von BreathWalk®-Fans mit Guru Dev Singh und liefen über die Hügel von Espanola dem Sonnenaufgang entgegen. Es folgte ein Sommer mit wunderschönen Spaziergängen und einigen BreathWalk®-Anleitungen von Gurucharan Singh selbst. Er unterrichtet BreathWalk® nun schon seit mehr als 25 Jahren und ist auch Koautor des ersten, einführenden BreathWalk®-Buches in deutscher Sprache: *BreathWalk® – das neue Yoga-Walking* (Kirchzarten: VAK, 2007).

Ich wollte bald selbst BreathWalk®-Trainerin werden und lud Gurucharan im Jahr 2004 ein, die ersten Ausbildungen in Deutschland zu leiten. Trotz meiner zehnjährigen Erfahrung in Sat Nam Rasayan und Yoga lernte ich verblüffend viel hinzu. Neben dem Kennenlernen zahlreicher Studien über die Wirkungen von BreathWalk® ging es insbesondere darum, wie wir anderen helfen können, paradoxe Atemmuster und auffällige Haltungsangewohnheiten aufzulösen. BreathWalk® ist mit seiner Kombination von bewusster Atmung, Meditation, Laufen und Yoga eine perfekte Quelle der Vitalität und für eine breite Zielgruppe (bis ins hohe Alter) geeignet. Auch bei Medizinern finden die Elemente des Breathwalks Anklang: „Walken ist gut für das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die hormonelle Steuerung. Meditation verbessert die Konzentrationsfähigkeit und baut Stress ab“, weiß Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin. Yoga und bewusstes Atmen empfiehlt der Internist beispielsweise zur Verbesserung der Atemmechanik und zur Vorbeugung gegen Asthma.

Im vorliegenden Buch sind die einführenden Kapitel über wichtige Leitlinien und Grundelemente von BreathWalk® bewusst kurz gehalten: Der Schwerpunkt liegt hier auf der anwendungsfreundlichen, detaillierten Darstellung der 16 BreathWalk®-Programme – konzipiert zum Erlernen, Üben und Nachschlagen. Wer sich umfassender mit den Hintergründen und Wirkungsweisen von BreathWalk® vertraut machen möchte, dem sei geraten, zu dem oben genannten BreathWalk®-Basisbuch zu greifen und einen BreathWalk®-Kurs zu besuchen.

Jedem, der eine Methode sucht, mit der er seine körperliche und mentale Verfassung verbessern möchte, kann ich BreathWalk® wärmstens empfehlen.

Hanka Sat Want Kaur

„Mitten in den wirbelnden, verwirrenden und unkonzentrierten Energien unserer modernen Zeit gibt es ein Licht, eine Ruhequelle, eine heilende Mitte in allen Dingen.“
Yogi Bhajan

Einführung

Viele Menschen haben in den letzten Jahren den Wert von Aktivitäten wie Jogging oder Yoga für sich entdeckt. Auch Walking oder Meditation finden immer mehr Anklang. Inzwischen gibt es eine Methode oder besser: ein Übungsprogramm, das die wohltuenden Wirkungen dieser unterschiedlichen Wege in sich vereint: *BreathWalk®*. Es bringt körperliche Fitness, bewirkt aber noch viel mehr als das: Es gibt uns die Möglichkeit, unsere Energie, unsere Stimmungen und unsere geistige Verfassung positiv zu beeinflussen.

Neben unseren alltäglichen Aufgaben wetteifern Fernsehen und Internet, Radio und Telefon, E-Mails und SMS, Musikberieselung und Werbung um unsere Aufmerksamkeit. Wir haben oft Mühe, in einem Meer von Information und Kommunikation einen Ruhepol zu finden. Sicher bringt das „Informationszeitalter“ enorme Erleichterungen mit sich. Gleichzeitig aber zahlt unser Nervensystem einen hohen Preis. Es wird immer schwieriger, in einem gesunden, natürlichen Rhythmus zu leben.

Wir brauchen innere Ruhe, wenn alles um uns herum in Bewegung ist. Um dem Stress standhalten zu können und gesund zu bleiben, brauchen wir die Fähigkeit, immer wieder aus unseren inneren Energiequellen zu schöpfen und neue Energie aufzubauen. Wir müssen lernen, unsere mentalen Fähigkeiten bewusst zu steuern und zu fördern sowie unsere Emotionen auszubalancieren. Auch wünschen wir uns Raum und Zeit für die Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen.
Was können wir dafür tun? Was kann Breathwalk möglicherweise dazu beitragen?

Was ist BreathWalk®?

Die meisten von Ihnen werden längst wissen, aus welchen englischen Wörtern der Name Breathwalk zusammengesetzt ist: breath = Atem und walk = Gehen, Gangart.

Atmen und Gehen sind zwei der natürlichsten und energetisch wirkungsvollsten Dinge, die wir tun. Indem wir lernen, beide systematisch und in meditativer Weise miteinander zu verbinden, steigern wir unsere physische, emotionale und geistige Fitness.

Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Man kann Breathwalk als körperliches Training bezeichnen, das die Vitalität und gleichzeitig persönliches Wachstum und meditative Erfahrungen fördert. In jedem Fall vermindert Breathwalk das subjektive Stressempfinden und lässt das Denken strukturierter, klarer und kreativer werden.

Was Sie für einen Breathwalk brauchen

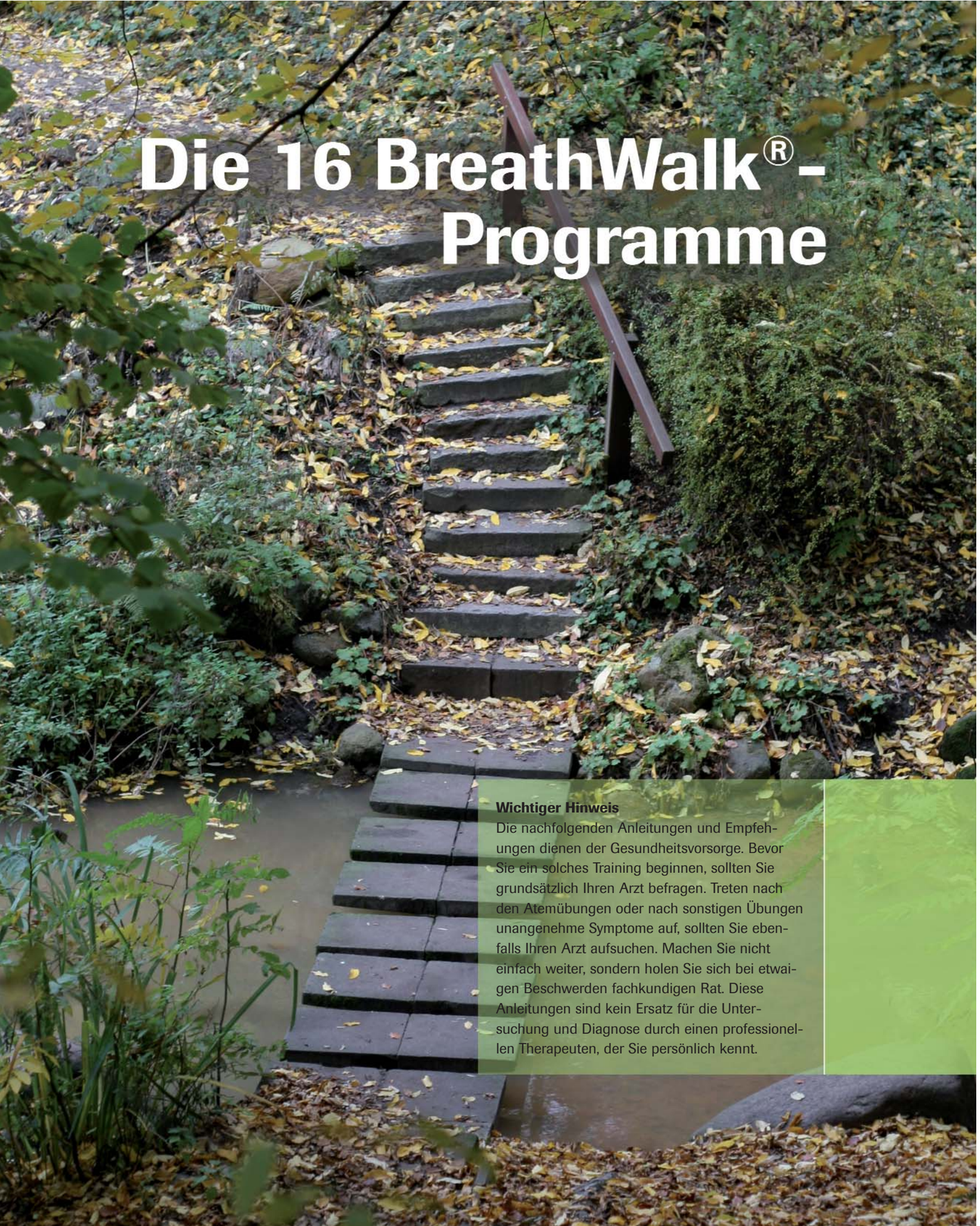
- Feste Laufschuhe und bequeme, atmungsaktive Kleidung sind von Vorteil, aber kein Muss.
- Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung und keinen speziellen Ort!
  Breathwalk lässt sich am besten im Freien praktizieren. Sie können aber auch mit den Aufweckübungen drinnen anfangen und dann nach draußen gehen.
- Ein Timer (Kurzzeitwecker) kann helfen, bei den aktiven Gehphasen die Zeiten einzuhalten.

Breathwalk ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit aufrechterhalten wird. Breathwalk ist einfach auszuführen, natürlich und effektiv. Einmal damit vertraut, Atmung und Gehen zu koordinieren, verfügen Sie über ein Mittel, das Sie zu körperlichem und geistigem Gleichgewicht führen kann.

Woher kommt BreathWalk®?

Entwickelt wurde dieses Übungsprogramm von Yogi Bhajan, dem weltweit bekannten Meister des Kundalini-Yoga, und von Gurucharan Singh Khalsa, Psychologe aus den USA, der die von Yogi Bhajan 1969 im Westen eingeführte Technik in 16 unterschiedliche Breathwalk-„Programme“ differenzierte. Die Wirkungsweise von Breathwalk wurde bereits über mehr als drei Jahrzehnte erprobt und durch Studien belegt.

Um mit Breathwalk beginnen zu können, müssen Sie nicht etwa bestimmte Glaubenssätze akzeptieren. Alles, was Sie mitbringen müssen, sind etwas Zeit und der Wunsch, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Breathwalk ist für alle da, die außer dem Körper auch ihren Kopf „trainieren“ und ihre Sinne sensibilisieren möchten. Sie können Breathwalk alleine praktizieren oder auch in einer Gruppe. Breathwalk ist für Männer ebenso gut geeignet wie für Frauen, für trainierte Menschen ebenso wie für körperlich eingeschränkte. Denn bei Breathwalk zählen weder Kraft noch Schnelligkeit.

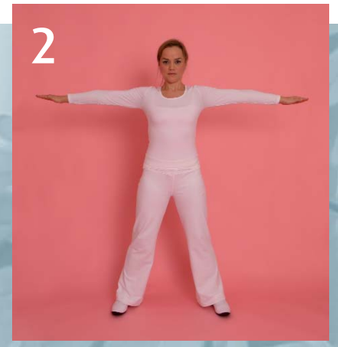


Die 16 BreathWalk®-Programme

Wichtiger Hinweis
Die nachfolgenden Anleitungen und Empfehungen dienen der Gesundheitsvorsorge. Bevor Sie ein solches Training beginnen, sollten Sie grundsätzlich Ihren Arzt befragen. Treten nach den Atemübungen oder nach sonstigen Übungen unangenehme Symptome auf, sollten Sie ebenfalls Ihren Arzt aufsuchen. Machen Sie nicht einfach weiter, sondern holen Sie sich bei etwaigen Beschwerden fachkundigen Rat. Diese Anleitungen sind kein Ersatz für die Untersuchung und Diagnose durch einen professionellen Therapeuten, der Sie persönlich kennt.

Schneller Energieschub

Programm 1



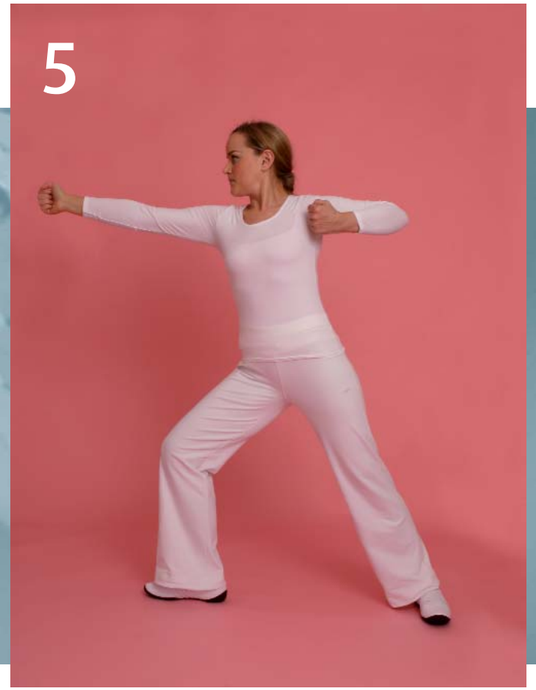
Aufwecken
Kraft und Hingabe

1. Vorbereitende Atemübungen nach eigener Wahl. Unsere Empfehlung: Feueratem, 1–3 Minuten lang, im Sitzen oder Stehen.

2. Stehen Sie aufrecht, die Beine 75–90 cm auseinander. Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, parallel zum Boden und mit den Handflächen nach unten. Atmen Sie tief ein. Beugen Sie sich beim Ausatmen vor und drehen Sie den Oberkörper nach einer Seite, sodass Sie mit einer Hand die Zehen des gegenüberliegenden Fußes berühren. Kommen Sie dann mit dem Einatmen wieder in die ursprüngliche Haltung zurück. Atmen Sie wieder aus und berühren Sie nun mit der *anderen* Hand die gegenüberliegenden Zehen. Beugen Sie sich dabei immer aus der *Hüfte* heraus, in elegant gleitender Bewegung. Lassen Sie Ihren Atem die Bewegung führen. Machen Sie dies 1–3 Minuten lang, mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 4 Zyklen in 10 Sekunden. (Ein Zyklus bedeutet: beide Füße je ein Mal berühren.) Kommen Sie zum Abschluss in die ursprüngliche Haltung, atmen Sie ein und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an, während Sie sanft Ihren Nabelpunkt einziehen. Dann atmen Sie aus und entspannen die Arme.

Hinweis: *Solche Übungen sollte jeder nur bis zu seiner persönlichen Grenze ausführen, das heißt: so weit, wie er sie problemlos ausführen kann.*

3. Heben Sie, immer noch stehend, die Arme über den Kopf zum Himmel. Spreizen Sie die Finger, die Handflächen zeigen nach oben. Springen Sie auf der Stelle, so hoch Sie können, 10 bis 15 Mal in schneller Abfolge. Atmen Sie beim Hochspringen kurz ein und beim „Landen“ kurz aus. Die Arme bleiben beim Springen nach oben gestreckt! Gehen Sie dann sofort zur nächsten Übung über.



4. Die *Froschposition:* Gehen Sie in die Hocke (Fersen zusammen und Knie auseinander). Setzen Sie Ihre Fingerspitzen zwischen den Knien auf den Boden. Der Kopf bleibt aufrecht, die Augen sind auf den Horizont gerichtet. Heben Sie die Fersen vom Boden, atmen Sie ein und strecken Sie die Beine, sodass der Po nach oben kommt und der Kopf sich zu den Knien hinbewegt. Halten Sie die Arme durchgedrückt und die Finger auf dem Boden. Gehen Sie beim Ausatmen in die Hocke zurück, sodass der Kopf wieder nach oben kommt. Wiederholen Sie diese Bewegung 10 bis 15 Mal mit kräftigem Atmen und gleichmäßiger Geschwindigkeit. (Fortgeschrittene können bis zu 108 Wiederholungen machen.) Zum Schluss atmen Sie ein, heben den Po nach oben und kommen beim Ausatmen in den Stand.

Alternative: Wenn Sie Knieprobleme haben und nicht in die Hocke gehen können, stehen Sie gerade, mit nach vorn ausgestreckten Armen (parallel zum Boden). Atmen Sie aus und gehen dann nur zu einem Drittel oder zur Hälfte in die Hocke. Atmen Sie ein und kommen Sie wieder in den Stand.
Wiederholen Sie diese Bewegung mit kräftigem Atem 10 bis 15 Mal.

5. Die *Bogenschützenposition:* Drehen Sie sich im Stand leicht zur Seite und stellen Sie die Beine 50–70 cm auseinander. Beugen Sie das vordere Knie vor (gerade bis auf Höhe der Zehen), während Sie das andere Bein zurückstrecken und den hinteren Fuß um ungefähr 45° eindrehen. Bringen Sie den Arm auf der Seite des *vorderen* Beins nach vorne und machen Sie eine Faust, als wollten Sie einen Bogen ergreifen. Dann greifen Sie mit der anderen, *hinteren* Hand die imaginäre Bogensehne und ziehen diese ganz nach hinten. Die Augen sind über die vordere Hand hinaus auf den Horizont gerichtet. Fixieren Sie den Blick, ohne zu zwinkern. Führen Sie für 1–3 Minuten einen gleichmäßigen und kräftigen Feueratem aus.
Atmen Sie dann ein, bringen Sie das vordere Knie noch ein Stück weiter nach vorne und halten Sie den Atem für 5–10 Sekunden an. Atmen Sie aus und kommen Sie aus dieser Position wieder in den normalen Stand. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Körperseite hin. Schütteln Sie anschließend Arme und Beine 10–15 Sekunden lang aus.