



# ***Breath Walking 2018***

***Kombination :***

***Herz-Kreislauftraining, Yoga und Meditation***

***donnerstags,***

***19.00 Uhr bis 20.30 Uhr***

***Parkplatz Gut Leidenhausen***

***Juni 14.,18.,25., Juli 02.,09.,16.***

***buchbar nur als Themenblock***

***.....70 €***

***Mindestteilnehmerzahl 5***

***Max. Teilnehmerzahl 8***

***Verbindliche Anmeldung erbeten***

***0176 976 58184***

***kontakt@yoga – vitalis.de***

***02203 - 1023210***

# Atmen und Gehen: Breathwalk

Breathwalk kombiniert [Yoga-Übungen](#), Walking und [Meditation](#). Durch das schnelle Gehen wird die Ausdauer gefördert, zusätzlich schärfen die bewussten Atemmuster und Yoga-Abläufe den Geist und erzielen die erwünschte Entspannung. Atmen im Rhythmus des Gehens, in vier Abschnitten einatmen, in vier Abschnitten wieder ausatmen. Daumen und Fingerspitzen berühren sich, man sagt das Mantra "Sa ta na ma" (für Unendlichkeit, Leben, Tod und Wiedergeburt) und richtet den Blick in die Ferne. Die Konzentration steigert sich, der Kopf wird klar, Energie kehrt in den Körper.

So erlebt man einen Teil des Breathwalks, eine Kombination aus Atmen und Yoga, der auch für Yoga-Unkundige und Sportmuffel ein Aha-Erlebnis ist. Breathwalk ist seit Jahren in Amerika in Mode und findet mehr und mehr Anhänger in Europa – zu Recht.

Anzeige

## Wer atmet, tankt Energie

Der Mensch atmet 20.000 bis 30.000 Mal pro Tag, 16 bis 20 Mal pro Minute – und das fast immer unbewusst. Sehr häufig atmet man falsch: unter Stress zu flach und zu schnell, manchmal zu stark ein, dann wieder zu schnell aus. Dabei ist richtiges Atmen so wichtig, so ist es zum Beispiel erwiesen, dass richtiges und bewusstes Atmen bei Herz-Kreislaufpatienten die Herzmuskelschwäche positiv beeinflusst.

Wie die Zeitschrift *Yoga aktuell* berichtet wirken yogische [Atemübungen](#) sehr harmonisierend bei Stress: "Korrektes Atmen führt dem Blut mehr Sauerstoff zu, die Körperzellen regenerieren sich schneller, was sehr zur allgemeinen Gesundheit beiträgt. Flaches, unbewusstes Atmen verhindert, dass die ca. vier Liter Blut im Menschen ausreichend Sauerstoff erhalten. Als Resultat können nicht alle Giftstoffe abtransportiert werden, was zu einer Vergiftung von Zellen und Organen führen kann. Viele Menschen fühlen sich deshalb oft träge und niedergeschlagen."

## Wer läuft, stärkt das Herz-Kreislaufsystem

Das schnelle, sportliche Gehen ist ein natürlicher gesunder Ablauf des Organismus und es stärkt die Ausdauer, kräftigt den gesamten Körper und bringt Herz, Kreislauf und [Stoffwechsel](#) in Schwung. Walking ist gut für das Herz-Kreislauf-System, denn die Belastung ist schön gleichmäßig, das Schrittempo bewegt sich auf einem gesunden Niveau, d.h. Überbelastung ist fast nicht möglich. Außerdem darf jeder in "seinem" Tempo gehen – hier geht es nicht um Schnelligkeit oder Perfektion. Das Herzvolumen und die Schlagkraft des Herzens nehmen dabei zu, der Körper wird besser durchblutet. Regelmäßiges Ausdauertraining entlastet auf lange Sicht das Herz, weil der Blutdruck insgesamt niedriger wird.

## Eine ideale Kombination

Mediziner loben die Kombination von Walken und Yoga. Die Laufbewegung ist gut für den Stoffwechsel und die hormonelle Steuerung. "Meditation verbessert die Konzentrationsfähigkeit und baut Stress ab", sagt Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin. Yoga empfiehlt der Internist beispielsweise zur Verbesserung der Atemmechanik und zur Vorbeugung gegen [Asthma](#). "Anders als beim normalen Spazierengehen oder Walken wird beim Breathwalk das bewusste Atmen geübt", sagt Trainerin Hanka Schuldt aus Hamburg. Sie ist Schülerin

des [Kundalini](#) Yoga- und Breathwalk-Erfinders Yogi Bhajan und trainiert seit über zehn Jahren regelmäßig in Indien und New Mexiko.

Bevor es losgeht wird der Körper vorbereitet und aufgewärmt. Der Walk selbst wird mit einem bestimmten Atemrhythmus verbunden. Das geht vor allem bei Anfängern nur unter Anleitung, doch man lernt schnell. Langsameres und schnelleres Gehen wechseln miteinander ab. Seine meditative Komponente bekommt der Walk durch das geistige Wiederholen von Mantrien: bekannt ist das Om – dies unterstützt die Konzentration und verhindert das Abschweifen der Gedanken. Dann nämlich verliert sich auch schnell wieder das bewusste Atmen. Diese Mantrien werden in einer fortgeschrittenen Form des Breathwalks mit bestimmten Handhaltungen - sie heißen Mudras - verbunden. Mit Yogaübungen, die den Körper [dehnen](#), beendet der Trainer oder die Trainerin den Walk.

Ideal am Breathwalk ist, dass Untrainierte, Rekonvaleszenten und auch Menschen, die sich für völlig unsportlich halten, daran teilnehmen können und bald merken, wie wirksam diese Form des Walking ist. Herzkrankte sollten in jedem Fall mit dem Arzt besprechen, ob sie diese Sportart mitmachen dürfen. Es verbessert die Ausdauer, wenn man regelmäßig läuft, baut Stress ab, hilft beim Abnehmen, kräftigt das Skelettsystem und beugt Osteoporose vor.

Anzeige

## Tipps zum Atmen

Beim Einatmen sollte sich das Zwerchfell zusammenziehen und abwärts bewegen. Die Bauchdecke sollte sich dabei nach vorne wölben. Im Brustraum entsteht so ein Sog. Dadurch entfalten sich die Lungen, man atmet ein (Bauch-/Zwerchfellatmung). Bei der Brustatmung werden die Rippen nach oben gezogen und voneinander entfernt. Dadurch vergrößert sich der Brustraum und es entsteht wieder Unterdruck, der zur Einatmung führt. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und nimmt wieder seine alte Gestalt an. Damit wird verbrauchte Luft aus den Lungen gepresst. Ein Zusammenziehen der Rippen unterstützt diesen Prozess.

Aktualisiert: 03.12.2013 – Autor: bo

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/wandern-und-laufsport/atmen-und-gehen-breathwalk>