

Yogwalking

Bewegen heißt Gesundheit erhalten bzw. bietet Bewegung den Vorteil eines heilenden Effekts, der wissenschaftlich seit langem nachgewiesen ist.

Im BreathWalk werden Walking, bewusstes Atmen und spezielle Aufmerksamkeitsübungen in einer Art und Weise verbunden, dass es nachweislich zu einer Steigerung der Vitalität und des persönlichen Wachstums kommt. Durch die meditative Erfahrung, die sich quasi von selbst einstellt, wird Ihr Geist klarer, strukturierter und kreativer. Das persönliche Stressempfinden ändert sich zum Positiven hin, weil Sie bereits nach kurzer Zeit des Übens mit BreathWalk (wieder) gelernt haben, in sich selbst zu ruhen. Eine positive Stressbewältigung setzt die Fähigkeit voraus, einerseits Zugang zu den inneren Kraftquellen zu finden und andererseits die eigenen mentalen Fähigkeiten zu steuern, dass die Emotionen in eine ausgewogene Balance gebracht werden.

BreathWalk wurde in den USA, wo es schon seit vielen Jahren bekannt ist, von Yogi Bhajan und Gurucharan Singh entwickelt. Es gibt insgesamt 16 unterschiedliche Programme mit jeweils spezifischen Wirkungen auf Körper und Geist. Wirkungsweise dieser Programme wurde in mittlerweile 3 Jahrzehnten erprobt und wissenschaftlich belegt.

BreathWalk ist deshalb so effektiv, weil es die Wirkungen des Geh-Rhythmus, des Atemmusters, des inneren Klangs und der Konzentration miteinander kombiniert. Die Koordination von Schritt und Atmung in Verbindung mit der Fingermagie und dem Klangbild ergibt eine dem Training angepassten positiven Herz - Kreislaufeinfluss sowie aufmerksame Wahrnehmung. Dadurch wird der ganze Organismus positiv beeinflusst, Wärmehaushalt, Haut und Schleimhautfunktionen, Stoffwechselfunktion einschließlich hormonelle Abläufe bei Frauen und Männer. Sogar Denkprozesse vermag eine regelmäßige sportliche Betätigung verbessern.

Es gibt Programme, die energetisieren und Kraft geben, es gibt Programme die fokussieren, Programme die entspannen. Jeder Breathwalk beinhaltet 5 Phasen:

- Aufwärmen mit Yogaübungen,
- Ausrichten des Körpers während des Gehens,
- Vitalisieren der Hauptteil des BreathWalk -Programm,
- Balancieren - körperlicher Ausklang mit sanften Dehn- und Streckübungen,
- Integrieren dem mentalen Ausklang mit einer angeleiteten Meditation, dem so genannten Inner Walk.

Diese BreathWalk -Programme stellen ein wirksames Mittel dar, die körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu fördern. Es empfiehlt sich dabei, die einzelnen Programme unter der Anleitung von erfahrenen und eigens dafür zertifizierten BreathWalk -Trainern zu erlernen, bis Sie sich selbst sicher sind, alleine zu gehen.

Am Ende dieser dynamischen Trainingsstunde fühlen Sie sich fitter und nicht „verausgabt“.

Eine Bewegungsstunde aus der sie sich gestärkt fühlend herausgehen.

Eine Studie, die im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde (27.1.1999), hat ergeben, dass Gehen, selbst wenn man nur mehrmals am Tag kurze Strecken geht, die Energie erhöht und sich positiv auf das Herz auswirkt. Leute, die gelernt hatten, während des Tages öfter zu gehen, profitierten davon mehr als die, die im Fitnesscenter bestimmte Programme absolvierten. Und sie mussten ihr Leben nicht einmal gravierend umstellen.

Tiefergehende wissenschaftliche dokumentierte Wirksamkeitsnachweise unter

www.breathwalk.com