

mehr Gleichgewicht



Michaela Busch | ist dipl. Yogalehrerin und Seminarleiterin für autogenes Training. Sie arbeitet zusammen mit BodyMindSpirit und Health Concepts und ist internat. Presenterin und Ausbilderin für Contemporary MindBody Programme.

Brust: Heben Sie Ihr Brustbein leicht an, als ob Sie dort ein seidener Faden nach vorne und oben ziehen würde.

Nacken und Kopf: Ist die Haltung des Kopfes richtig, folgt der ganze Körper automatisch in die korrekte Ausrichtung. Heben Sie zuerst Ihr Brustbein leicht an und richten Sie die Augen auf den Horizont. Ziehen Sie das Kinn zum Hals, ohne den Kopf zu senken.

Schultern, Hüfte, Knie: Ihre Schultern sind locker und in einer Linie mit den Ohren und den Hüften. Die Arme pendeln natürlich und leicht mit.

Lassen Sie das Gewicht der Beine los und aus Ihren Füßen abfließen. Spüren Sie den natürlichen Schwung der Beine und die angenehme Bewegung in den Hüftgelenken, so dass sie sich flexibel und fließend anfühlen. Die Hüften rotieren in wellenartigen Kreisen. Das Becken dreht sich ganz natürlich um etwa 4–5 Grad zu jeder Seite von der vertikalen Mittellinie der Wirbelsäule aus. Die Kniegelenke sollten sich gleichmäßig belastet fühlen.

(Quelle: Yogi Bhaian „Breathwalk, Breathing your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit“)

3. Vitalisieren

Das Herzstück des Breathwalk® beinhaltet ein bestimmtes zweckgebundenes Programm bzw. Geh- und Atemmuster, wie z.B. „Schneller Energieschub“, „Von Angst zu innerer Gelassenheit“, „Geistige Klarheit“ oder „Lernen und Kreieren“.

Die unterschiedlichen Atemmuster (z.B. lang und tief oder einatmen – anhalten – ausatmen oder segmentiert (unterteilt) ein- und ausatmen, durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen, die Atemfrequenz verringern, das Verhältnis von Ein- und Ausatmung verändern etc.) werden mit dem Geh-tempo synchronisiert und haben völlig unterschiedliche Wirkungen auf Körper und Verstand.

Neben einem bestimmten Atemrhythmus nutzt der Breathwalk® die Kraft eines Mantras (Meditationswort/Klangwort), das den Geist konzentriert und über die Meridianpunkte im Gaumen auf Körper und Bewusstsein wirkt. Dieser ursprüngliche Laut wirkt wie ein Klangatom, das alte Erlebnisse, Erfahrungen etc., die im Unterbewusstsein gespeichert sind, auflöst. Mit der geistigen Wiederholung von „SA TA NA MA“ werden keine Assoziationen verbunden, der Sound wirkt im Hintergrund, wodurch der Fluss der Gedanken unterbrochen wird. Jede Silbe korrespondiert sowohl mit einem Atemabschnitt als auch mit einem Schritt.

Sind Atmung, Schritte und Mantra koordiniert, vertieft die sogenannte Fingermagie die heilende Wirkung und das

Gefühl des Zentriertseins. Hierbei berührt der Daumen die Fingerspitzen in rhythmischer Abfolge. Zuerst legen sich Daumen und Zeigefinger aneinander, dann Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger, Daumen und kleiner Finger, so dass jeder Schritt, jeder Atemteil, jeder Urklang mit dem entsprechenden Finger synchronisiert wird.

4. Balancieren

Das Balancieren leitet die Sinne wieder nach außen. Farben, Geräusche, Gerüche, Umgebung etc. werden wieder bewusst wahrgenommen, das Schrittempo wird reduziert und die Dreifachdehnung eingeleitet.

5. Integrieren

Die Dreifachdehnung besteht aus den drei Dehnungszyklen „Den Himmel grüßen“, „Die Flügel ausbreiten“ und „Die Erde grüßen“. Sie streckt den ganzen Körper, muskuläre Verspannungen werden aufgelöst, die Meridiane sanft stimuliert und der Geist wird auf die Meditation eingestimmt. Der anschließende „innere Spaziergang“ ist eine Meditation im Stehen oder Sitzen, der den Breathwalk® beendet. Hauptziel dieser Phase ist es, den Verstand bewusst zu leiten und die Sinne dafür einzusetzen, die Veränderungen im Körper wahrzunehmen.

Breathwalk® ist ein Programm, das auf individuelle Bedürfnisse und Ziele eingeht und sowohl (extrem) Sportbegeisterte als auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen anspricht.

Infos: www.body-mind-spirit.de