



# BREATHWALK

## – GÅENDE MEDITATION!

### BREATHING YOUR WAY TO A REVITALIZED BODY, MIND AND SPIRIT

I breathwalk bruges en fantastisk og kraftfuld kombination af øvelser, åndedræsteknikker, skridtgang, fingerymnastik, mantra og afsluttende meditation. Du kan egentlig også kalde det yoga til fods. Kombinationen af de bevidste åndedræsteknikker med skridtgang skaber din direkte hotline til egen indre vitalitet. Den giver dig en fysisk, psykisk og spirituel fitness. Som bonus er det berigende at være ude i naturen, fyldt med frisk luft og Prana; det giver en ekstra dimension til oplevelsen.

*Du kan "breathwalke" hele året og samtidig nyde de smukke skift i årstiderne.*

Breathwalk er en videreudvikling af yoga-formen Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan PH.D. Har du prøvet eller praktiseret Kundalini Yoga, vil du derfor genkende mange indledende og afsluttende øvelser, mantraer og åndedræsteknikker. Breathwalk er udviklet af Yogi Bhajan Ph.D og Gurucharan Singh Khalsa Ph.D.

### HVAD ER BREATHWALK?

Ved breathwalk forener du vejrtrækning med skridtgang. Det er en videnskabelig teknik, der bygger på specifikke vejrtrækningsøvelser, som synkroniseres med ens skridt og derved gavner kroppen i bevægelse. Man veksler mellem åndedræsteknikker og normal skridtgang.

Breathwalk gavner og styrker vores vitalitet og hjerterytme, øger lungekapaciteten, højner vores hjerneaktivitet, forbedrer fordøjelsen, øger vores indlæringssevne og koncentration, udskyder vores aldriingsproces, balancerer blodtrykket, styrker musklerne, forbedrer vores søvn, balancerer hormonerne, lindrer depression og stress, hjælper på humøret, skaber nærvær og jordforbindelse m.m.

Alle de forskellige åndedræsteknikker, der bruges i breathwalk, har forskellige effekter. F.eks. får man mere energi, motivation,

øget blodcirkulation og et stærkere hjerte ved større indånding end udånding. Ved større udånding end indånding får man mere ro, reduceret stress og vrede, udrensning og øget mental fokus. Ved lige indånding og udånding skabes klarhed, fokus og energi.

I breathwalk bruges der både segmenteret, hviskende, bløde, udvidende og tilbageholdt åndedræt. Fingerymnastikken er, hvor fingre bevæger sig med mantra i bevægelse. Når fingerspidserne presses mod hinanden, sættes der skub i kropskemien. Det skaber positive forandringer, bølger af signaler om, at hjerne og krop skal vågne, begge hjernehalvdele aktiveres, meridianbanerne stimuleres for optimalt energiflow og balance. Når man går, flyttes blikket langt ud med fokus i det uendelige. Det er stressreducerende og er med til at flytte tanker og sind væk, og det skaber ro og overblik. Det vil opleves som en gående meditation.

I breathwalk findes der 16 stærke programmer, der alle har specifikke områder, der kan støtte og hjælpe dig i din hverdag, psykisk og fysisk.

### SOM EKSEMPEL KAN NÆVNES:

**Program 1:** *"Quick Start Energy Booster"*, der vækker din krop og dit sind. Den kan fylde dig med energi inden et vigtigt forretningsmøde eller efter en lang, tung arbejdsdag. Du bliver klar til at holde fokus og gribe til handling.

**Program 4:** *"Simple Anxiety to Inner Calm"*, der giver dig indre ro, mindre stress, overskud og balance.

**Program 8:** *"Mental Clarity"*, der skaber vågenhed, parathed, styrke, ro og positivt humør.

**Program 9:** *"Intuition"*, der skærper og træner din intuition og mavefornemmelse for dine rigtige valg.

**Program 11:** *"Learn and Create"* træner din hjerne og styrker din indlæring og kreativitet.

**Program 15:** *"Emotional Presence"* holder dig i nuet, beroliger dig og gør dig følelsesmæssigt nærværende.

**"Breathwalk have the power to change the basic rhythms of the body at system and cellular levels to produce an overall signature of wellness."** Yogi Bhajan & Gurucharan Singh Khalsa.



# BARE 10 MINUTTERS SEGMENTERET ÅNDEDRÆT ER NOK TIL AT BOOSTE OG ILTE HJERNE OG HUMØR.

I de 16 programmer er der en bred variation i øvelser og meditationer samt forskellige sværhedsgrader i åndedrætsteknikkerne.

## KAN DU NØJES MED AT BRUGE ÅNDEDRÆTSTEKNIKKEN I DIN HVERDAG?

Ja, de individuelle åndedrætsteknikker, der følger programmerne, kan tages ud og bruges effektivt i din hverdag. Du kan træne dem på vej ned til Netto, på din luftetur med hunden, på gåtur med eller uden barnevogn, i flyet, hvis du har flyskræk, i et rehabiliteringsforløb, på vandretur, osv. Det er blot et spørgsmål om at øve og bruge teknikkerne bevidst i din hverdag og ånde dig ind i en sund og revitaliseret krop, sind og ånd. Bare 10 minutters segmenteret åndedræt er nok til at booste og ilte hjerne og humør. Men en komplet breathwalk vil altid give din krop og dit sind den maksimale effekt og udbytte.

## FORSKNING

I USA har man testet effekten af breathwalk inden for fem fundamentale områder, der er vigtige for vores helbred og velbefindende. De er hjerterytm, visuelt fokus, muskelbalance, hjerneaktivitetsmønstre og humør. Testen blev udført på Mind/Body Medical Center og Massachusetts General Hospital i Boston. Det viste sig, at hjerterytmen, der sker ved breathwalk, fremmer vores biologiske fleksibilitet, som med stor effekt gavner vores håndtering i pressede og stressede situationer. Sammen med den øgede hjerneaktivitet var resultatet positivt og med stor forbedring på alle fem områder.

Ét af de mantraer, der bruges i breathwalk, bruges også i en meditation kaldet Kirtan Kriya, hvor både mantra og fingerymnastik også benyttes, – meditationen er fra Kundalini Yoga. Der er lavet amerikanske studier på effekten af denne meditation, og det viser sig, at den har en yderst gavnlige og positiv virkning på hjernen og kroppen. Blandt andet på kirtlen Thalamus, der styrer vores appetit, søvncyklusser og vores sensoriske system såsom syn, følesans, smag og hørelse. Forskerne opdagede også, at den arbejder helt ned på det celle- og kromosom-niveau, der kan udskyde vores aldringsproces.

## HVAD KAN DU FORVENTE AF EN BREATHWALK?

Du kan forvente, at en breathwalk tager ca. 1–1½ time, alt efter om du er ny eller øvet. Programmerne er ens, uanset hvilken breathwalk-instruktør du opsøger, som er uddannet i breathwalk by Yogi Bhan og Gurucharan Singh Khalsa. En breathwalk opdeles i disse etaper:

1

### VI VÆKKER KROPPEN OG SINDET

Vi starter med lange, dybe åndedræt, også kaldet "Breath Priming", for at ekspandere, løfte og åbne lungerne for iltning. Så er der øvelser, der aktiverer muskler og giver varme til kroppen, sætter gang i hjerneaktiviteten, åbner brystet og gør sindet parat til nærvær og opmærksomhed.

2

### BALANCERING/ALIGNMENT

Vi går et par minutter med bevidst fokus på gang, kropsbalance/alignment og scanner kroppen. Når vi aligner os selv med 100 % opmærksomhed og en bevidst skridtgang, fremmer vi indlæring og åbner op for nye tanker og følelser.

3

### BREATHWALK-INTERVALLER

I breathwalk-intervaller bruger vi forskellige åndedræts-teknikker. Vi veksler mellem åndedrætsteknikker og normal skridtgang, hvor skridt og åndedræt synkroniseres med mantra og fingerymnastik.

4

### REDUCERET SKRIDTGANG MED STRÆKØVELSERNE TRIPLE BALANCE STRETCH

Vi reducerer vores skridtgang og laver altid en kort Triple Balance Stretch. Med øvelser for ben, iskiasnerven og hofter. Skuldre og øvre del af ryggen. Torso og midten af ryggen. Det løsner, strækker og åbner op til afsluttende strækøvelser, der kaldes Awaken.

5

### UDSTRÆKNING/AWAKEN

Afsluttende øvelser, der strækker muskler og fordeler den energi, vi har skabt i kroppen.

6

### INDRE BREATHWALK / MEDITATION

Breathwalken afsluttes med en meditation, der samler os og lader os fortsætte dagen med indre ro og stilhed. ●