

Breathwalk i Sandviksåsens naturreservat 20 augusti 2011

Vår förre styrelseledamot Roland Nahrungbauer bjöd denna dag på en introduktion i en av kundaliniyogans discipliner, **Breathwalk**. Tyvärr var inte vädrets makter oss nådiga denna förmiddag med ett envist hällregn som aldrig ville sluta falla. Ändå infann sig 10 st. deltagare vid Sandviksåsens naturreservats parkering kl. 10.

Roland är egentligen utbildad naturgeograf, men sadlade om och försörjer sig idag som yogainstruktör. **Breathwalk** är ett härligt sätt att kombinera yoga och meditation med en uppfriskande promenad. Det är en metod utvecklad ur Kundaliniyogan, där yogan förs ut i naturen och görs till fots. **Breathwalk** görs i tysthet, med fokus inom dig själv och blicken riktad rakt fram. De personer som utvecklat Breathwalktekniken är yogamästarna Yogi Bhajan och Gurucharan Singh Khalsa.



Deltagarna före passet. Roland är nr. 2 från vänster med vit huva



Breathwalkdeltagarna efter passet

Breathwalk har många hälsogivande effekter och är ett enkelt, naturligt och effektivt sätt att må bra. Den är en form av meditativ promenad kopplad till olika andningsmönster som på ett gynnsamt sätt påverkar kropp och själ.

Roland lärde ut hur vi skulle gå i fyrtakt med djupa synkroniserade in- och utblåsande andetag, fingerrörelser, armpendling och gång.

Breathwalk har positiv effekt på kondition, cirkulation, hormonbalans, hjärtrytm, lungkapacitet och emotionell balans. Kombinationen av olika andningstekniker, gång och medveten uppmärksamhet ger klarhet och lugn. Andningsövningarna ger bättre lungkapacitet och påverkar humöret. Långsam djupandning sänker nivån av stresshormoner i kroppen. Syresättningen och cirkulationen i kroppen ökar vilket påverkar kropp och sinne positivt.

De fokuserade passen blandades under vandringen med lediga pass. Då gick vi som vanligt i ett led på stigarna i den natursköna omgivningen. Mot slutet av Breathwalkpasset fick vi i uppgift att ta till oss av omgivningen, känna lukterna från naturen och lyssna till ljuden runt omkring. Efter drygt två timmar avslutades vandringen på toppen av åsen med att deltagarna njöt av utsikten över Mälaren och delade med sig av sina upplevelser.

Håkan Nihlman