



DIE MITTE

Yoga verbessert den Kontakt zur eigenen Mitte und zur Basis, den Füßen.

Held & Hund

Yoga macht nachweislich nicht nur gesund, sondern entspannt auch. Können auch Kletterer davon profitieren?

Von Melanie Müller

Kann etwas falsch sein, wenn es Chris Sharma, Lynn Hill, Dean Potter und Kilian Fischhuber tun? Wenn dieses „Etwas“ Teil ihrer Trainingsroutine ist, dann könnte es zumindest einen Versuch wert sein. In diesem Fall ist die Rede von Yoga. Obwohl inzwischen fast jeder – vom Manager bis zur Oma – regelmäßig seine Matte ausrollt, gilt Yoga unter Kletterern häufig noch als etwas, das zu beweglichen Mädchen in rosa Leggings passt, aber keinesfalls zu muskulösen Männern in staubigen Hosen. Der eine oder andere lässt sich zuhause doch heimlich von der Freundin ein paar Übungen zeigen – aber vor den Kletterkumpels gibt man das natürlich nicht zu.

Dabei können gerade Kletterer von Yoga enorm profitieren. Die aus dem vorchristlichen Indien stammenden Körperübungen (Asanas) trainieren nachweislich Koordination, Kraft, Flexibilität, Körperspannung und -bewusstsein, Gleichgewicht und Konzentration. Der Kontakt zur eigenen (Körper) Mitte, aber auch zur Basis – den Füßen – wird verbessert: Die Wahrnehmung der richtigen Ausrichtung, der Körperachsen sowie der richtigen Platzierung und Belastung der Füße spielt im Yoga eine wesentliche Rolle. Fähigkeiten, die gerade beim Klettern gefragt sind.



ATMUNG UND BEWEGUNG IM FLUSS

Eine fundamentale Rolle spielt die Atmung im Yoga. Beim Ausführen der Asanas werden Atmung und Bewegung koordiniert. Dadurch entsteht ein gleichmäßiger, ruhiger Bewegungsfluss, wie man ihn auch von guten Klettertagen kennt. Man bewegt sich kraftvoll und zugleich mit einer gewissen Leichtigkeit, fließend, ruhig.

Verschiedene Atemübungen (Pranayamas) helfen dabei, den Atem insgesamt tiefer und gleichmäßiger fließen zu lassen und damit den Erregungszustand des Körpers zu beeinflussen. Eine hilfreiche Strategie für Momente der Nervosität und Anspannung – denn Gefühle und Atmung hängen eng zusammen. Mit ein bisschen Übung kann man in einer schwierigen Situation den Atem bewusst nutzen, um Aufregung zu reduzieren und die Konzentration zu schärfen. Tief und gelassen weiterzuatmen, anstatt im falschen Moment die Luft anzuhalten. Und das kann gerade am Fels einen Unterschied machen.



Chris Sharma, Lynn Hill, Dean Potter und Kilian Fischhuber tun es: Yoga sollte für Kletterer einen Versuch wert sein.

MENTAL IM GLEICHGEWICHT

„Am meisten können Kletterer mental von Yoga profitieren.“, ist Marina Miglitsch überzeugt. Das Gehirn ist ja bekanntlich der wichtigste Muskel beim Klettern. Und auch im Yoga besteht das Ziel letztlich darin, den eigenen Geist zu erforschen, zu beruhigen und auf eine einzige Sache ausrichten zu lernen. Im Yogasutra, einem zentralen Ursprungstext des Yoga, steht: „Wenn ein Mensch Asana auf die richtige Art und Weise übt, so hat das zur Folge, daß er auch durch extreme Einflüsse nicht aus dem Gleichgewicht gebracht wird.“ Sehr hilfreich in Stresssituationen, wie sie auch beim Klettern ab und zu vorkommen.

„Auch jemand, der im 10. Grad klettert, kennt das Thema Angst“, weiß Marina Miglitsch aus ihren Kursen. Yoga hilft dabei, den eigenen Geist besser zu verstehen und sich in eine Art Beobachterposition zu begeben. „Wenn wir uns selbst mit einer gewissen Achtsamkeit zu beobachten lernen, dann können wir mit schwierigen Situationen – auch am Fels – besser umgehen. Wir nehmen unsere Grenzen deutlicher wahr und verstehen, warum wir an einem bestimmten Punkt Angst bekommen und wie wir sie überwinden können. Und nicht zuletzt hilft uns Yoga dabei, das Vertrauen in uns selbst zu stärken.“

Mit einem besseren Körpergefühl, mehr Selbstvertrauen und einem ruhigen, konzentrierten Geist wird plötzlich vieles möglich. Grenzen lassen sich verschieben und lang ersehnte Ziele erreichen. Und darin liegt eine weitere Bedeutung des Sanskrit-Wortes „Yoga“: Einen Punkt erreichen, der für uns zuvor unerreichbar war.

IDEALES TRAINING

Vor dem Einstieg dient Yoga als ideales Aufwärm- und Konzentrationstraining, zwischendurch können angespannte Partien effektiv gelockert werden und nach dem Klettern beschleunigen sanfte Dehnübungen die Regeneration der Muskulatur. Zudem hilft eine regelmäßige Yogapraxis Schulter-, Ellbogen-, Rücken- und Knieproblemen vorzubeugen und jene Muskelpartien zu kräftigen, die beim Klettern eher vernachlässigt werden. Umso besser, dass man für dieses Ausgleichstraining keine Geräte braucht, sondern seine Matte fast überall ausrollen kann.

Mittlerweise gibt es sogar ein spezielles Yogaangebot für Kletterer. Die Wiener Yoga- und Klettertrainerin Mag.a Marina Miglitsch bietet z. B. spezielle Kurse und Urlaube an, die Yogis und Kletterer zusammenbringen. „Die Hemmschwelle der Männer, in einen Kurs zu kommen, ist immer noch relativ groß“, berichtet sie. „Nach und nach spricht sich aber herum, wie sehr man als Kletterer von Yoga profitieren kann und dass man in meinen Kursen nicht hyperbeweglich sein oder Mantren singen muss.“ Wer durch viele Jahre intensiven Klettern eher verkürzte Muskeln hat, sollte sich gar nicht sofort in avancierte Asanas hineinzwängen und wild verknoten. Richtig an individuelle Bedürfnisse angepasst, kann aber absolut jeder Kletterer Yoga üben und davon profitieren.

INFO

Yoga mit Mag.a Marina Miglitsch
www.yogaontherock.at

Yoga für Kletterer: Übungsanleitungen,
 Videos und E-Book
www.con-todo.com

Mehr Infos über Yoga, Yogalehrer usw.
www.yogaguide.at

YOGA WARM-UP

Die folgende Übungsreihe eignet sich zum Aufwärmen vor dem Klettern, aber auch als Training im Alltag. Auf den Fotos sind die Zielpositionen zu sehen. Bitte bei der Ausführung achtsam auf den eigenen Körper hören – es sollen keine Schmerzen entstehen! Idealerweise sollten die einzelnen Asanas bei einem erfahrenen Yogalehrer oder -therapeuten erlernt werden.



1. Krafthaltung – Hund im Wechsel

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände befinden sich unter den Schultergelenken, die Knie etwas hinter den Hüftgelenken. Die Finger werden gespreizt und aktiv in die Matte gedrückt. Die Zehen werden aufgestellt.

- 1) Einatmend heben Sie die Knie ein paar Zentimeter von der Matte und kommen in die Krafthaltung.
- 2) Ausatmend schieben Sie Ihr Gesäß nach oben und hinten und kommen in den Hund. Der Fokus liegt auf der Länge der gesamten Wirbelsäule – strecken Sie sich zwischen Scheitel und Steißbein. Der untere Rücken sollte sich dabei nicht nach oben runden. Die Fersen streben Richtung Boden, um die Rückseite der Beine zu dehnen. **Üben Sie diese Abfolge mehrere Male in Ihrem Atemrhythmus.**

Wirkung: Die Krafthaltung aktiviert die gesamte Stütz- und Muskulatur des Rumpfes, Beine, Füße und Hände. Der Hund dehnt und kräftigt Rücken, Arme, Schultern und Beine, die Atemkapazität wird verbessert. Der Wechsel im Atemfluss bringt den Kreislauf in Schwung.



2. Held II

Kommen Sie stehend in eine weite Grätsche, die Füße etwa eine Beinlänge voneinander entfernt.

- 1) Drehen Sie den rechten Fuß 90° nach außen und den linken um etwa 45° nach innen. Beugen Sie das rechte Bein, wobei das Knie über der rechten Ferse bleiben und keinesfalls nach innen knicken sollte. Pressen Sie die Außenkante des linken Fußes bewusst in den Boden.
- 2) Strecken Sie die Arme in Schulterhöhe aus. Dehnen Sie sich zwischen den Fingerspitzen. Der Blick geht über die rechte Hand in die Weite.
- 3) Nach 5-10 Atemzügen das vordere Bein strecken und die Seite wechseln.

Wirkung: Auf körperlicher Ebene wird die Muskulatur der Beine gedehnt und gekräftigt. Die Beweglichkeit der Hüftgelenke wird erhöht. Füße, Arme, Schultern und die Körpermitte werden zusätzlich aktiviert. Darüber hinaus fördert der Held Konzentration und Gleichgewicht.



3. Kobra-Variante

Kommen Sie in die Bauchlage. Die Beine sind hüftbreit gespreizt.

- 1) Verschränken Sie die Finger über Ihrem Gesäß. Heben Sie mit der Kraft Ihres Rückens Stirn und Oberkörper vom Boden. Die Gesäßmuskeln sind angespannt, die Hände ziehen Richtung Fersen. Rücken und Nacken bleiben lang – strecken Sie sich bewusst nach vorne und oben.
- 2) Nach 5-7 Atemzügen lassen Sie sich wieder auf die Matte sinken und ruhen sich einen Moment in einer bequemen Haltung aus. Evtl. wiederholen.

Wirkung: Diese Kobra-Variante kräftigt besonders jene Teile der Rückenmuskulatur, die beim Klettern eher vernachlässigt werden. Die häufig verkürzten Brustmuskeln werden gedehnt.



4. Unterarmbrett

Aus der Bauchlage legen Sie die Unterarme parallel so auf die Matte, dass die Ellbogen unter den Schultern sind. Die Handflächen zeigen Richtung Boden.

- 1) Stellen Sie die Zehen auf und heben Sie die Knie vom Boden. Füße, Becken, Rumpf und Kopf bilden eine gerade Linie. Stabilisieren Sie sich mit einer aktiven Bauchmuskulatur.
- 2) Drücken Sie die Unterarme fest in den Boden und lassen Sie die Schulterblätter auseinander gleiten.

Nach 5-7 Atemzügen bringen Sie die Knie und den Körper wieder auf die Matte und ruhen sich in der Bauchlage aus. Evtl. wiederholen.

Wirkung: Diese Haltung sorgt für Stabilität in der Körpermitte, kräftigt Rücken und Bauch, aber auch Arme und Schultern. Ideal um Schulterproblemen vorzubeugen.



5. Baum

Kommen Sie in den aufrechten Stand.

- 1) Verlagern Sie allmählich das Gewicht auf das rechte Bein und fixieren sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen, der sich nicht bewegt. Dann heben Sie den linken Fuß und bringen ihn an die Innenseite des rechten Beins – ober- oder unterhalb des Knies. Drücken Sie Fuß und Bein gegeneinander.
- 2) Bringen Sie die Handflächen vor dem Herzen zusammen. Die Schultern sinken nach unten und außen.
- 3) Nach einigen Atemzügen drehen Sie die Hände so, dass die Fingerspitzen nach unten zeigen.

Nach 7-10 Atemzügen bringen Sie den linken Fuß wieder zum Boden und wiederholen nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

Wirkung: Der Baum sorgt für einen besseren Stand, mehr Balance und Stabilität. Er erhöht die Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Die beiden Handhaltungen dehnen die stark beanspruchte Muskulatur der Unterarme. Zudem beruhigt diese Haltung den Geist und fördert die Konzentration.

