

KLETTERN UND YOGA: ES GIBT VIELE PARALLELEN

Sowohl die vollen Kletterhallen, als auch die gut besuchten Yogastudios beweisen: Klettern und Yoga liegen beide voll im Trend. Auch beides – in Kursen wie privat – zu kombinieren, ist mittlerweile keine Seltenheit mehr, wie diverse Internetseiten beweisen. Gerade an den schönen, sonnigen Flecken der Erde, finden sich die Kletter-Yogis und Yoginis.

Zwischen den beiden Körperkunstformen Yoga und Klettern gibt es viele Überschneidungen: Zum Beispiel die Konzentration auf das Hier und Jetzt sowie situationsangepasste Atmung und volle Konzentration (Fokus) sind sowohl beim Klettern als auch beim Yoga wünschenswerte Attribute.

Der Kletterboom, den wir seit ein paar Jahren erleben, ist sicher nicht zuletzt dadurch ausgelöst, dass man sich beim Klettern einfach konzentrieren muss. Alles andere wird zweitrangig. Das hohe Tempo, welches das moderne Leben vorgibt, lässt uns oft schon einen Schritt weiter in der Zukunft sein. Klettern passiert im Hier und Jetzt. Konzentration ergibt sich automatisch. Denn man hat Angst: Angst zu stürzen und sich zu verletzen. Wir alle wissen, wie entscheidend es in einer schwierigen Route sein kann, einen klaren Kopf zu haben, um die Bewegungsprogramme ungestört ablaufen zu lassen und auch noch über dem Haken stehend eine gute „Performance“ zu liefern.

Auch auf der Yogamatte wird Konzentration durch die spezielle Atmung und den Fokuspunkt fast „erzwungen“. Durch das Richten der Aufmerksamkeit auf bestimmte Dristhi-Punkte (bestimmte Punkte, auf die man während des Ausübens einer Asana den Blick richtet) wird die Fähigkeit der Fokussierung geschult. Bei fortgeschrittenen Yoga-Asanas wie z. B. dem Rad kann ein unkonzentrierter Geist auch unangenehme Folgen haben: Der Fokus fehlt, die Atmung wird unruhig und die Stellungen können nicht lange gehalten werden. So kann es auch beim Yoga zu Verletzungen kommen.

Beim Klettern geht es nicht nur um den „Thrill“ und schon gar nicht lediglich ums Oben-Ankommen oder das Bezwingen der Wand. Viele Kletterer schätzen an ihrem Sport insbesondere das meditative Erleben, in das die erforderliche Konzentration oft übergeht. Somit kann beim Klettern ähnlich wie bei der Asana-Praxis im Zuge bewussten Körpereinsatzes ein ruhiger, geklärter Geisteszustand eintreten, weshalb viele Kletterer, die Yoga praktizieren, beide „Disziplinen“ in gewisser Weise als ähnlich empfinden.¹

Es erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen, ein angestrebtes sportliches Ziel zu erreichen, z. B. einen Grad besser zu klettern als im Vorjahr, das Level aus dem Vorjahr zu halten oder mehr alpine Routen zu klettern. Auch die (tägliche) Yogapraxis erfordert Disziplin. Es heißt sich täglich neu zu motivieren, konzentrieren und nicht nachzulassen. Wie beim Klettern, so gibt es auch im Yoga immer wieder „Rückschläge“ und „schlechte Phasen“. Willensstärke und Ausdauer sind da gefragt.

Menschen versuchen sich seit jeher übers Malen, Musizieren, Bildhauen, Gärtnern etc. auszudrücken. Andere benutzen den Körper, so z. B. im Tanz, beim Klettern oder auf der Yogamatte.



WIE HATHA-YOGA DAS KLETTERN FÖRDERT

Yoga stellt eine Form von Mentaltraining dar, die Früchte einer regelmäßigen Yogapraxis können beim Klettern in Form von mehr Ruhe, Präzision in der Bewegung und hoffentlich bei vielen „Onsight-Erfolgen“ geerntet werden.

Hatha-Yoga beschäftigt sich vor allem mit dem physischen Körper als dem Träger des Geistes. Durch das Praktizieren von Asanas und Pranayama (Atemübungen) wird der Geist zentriert und kann so schnell zu Konzentration und Meditation fortschreiten.

Die fünf Punkte des Yoga:

Yoga setzt sich zusammen aus

- der richtigen Körperübung (Asanas)
- der richtigen Atmung (Pranayama)
- der richtigen Entspannung (Savasana)
- der richtigen Ernährung (vegetarisch)
- positivem Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana) zusammen.

Yoga-Übungen haben u. a. folgende positive Wirkungen:

- Verbesserung der Flexibilität, Kraft, Kraftausdauer und Schnellkraft, des Gleichgewichts, der Körperkoordination, der Atmung und Sauerstoffaufnahme, der Körperspannung und der Kondition
- Verletzungsvorbeugung und Heilungsförderung
- Reduzierung von Stress, Training von Fokussierung
- Entspannung des Geisteshaltung
- Anhebung des Energielevels²

● Körperübungen/Asanas Bessere körperliche Verfassung durch die richtigen Yogaübungen

Im Unterschied zum Klettern, bei dem meist gezogen wird, wird beim Yoga oft gedrückt, das heißt die Kraft kann komplementär entwickelt werden. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über und die Endstellungen werden je nach Yogarichtung ein paar Sekunden bis einige Minuten gehalten. Das erfordert Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

1. Mehr Bewegungsspielraum bei einzelnen Kletterzügen

Verschiedene Yogapositionen eignen sich hervorragend als Aufwärmübungen für das Klettern, allen voran der Sonnengruß (siehe Abbildung). Mit der Flexibilität, die durch die Asanas erreicht wird, kann „technischer“, „leichtfüßiger“ und anstrengungsloser geklettert werden.

Die Flexibilität und Öffnung der Hüfte ist immer wieder Thema: Wo in der Beweglichkeit eingeschränkte Hüften nicht gut rasten können, finden flexible noch immer gute Rastpunkte. Immer wieder wird beim Bezwingen einer Tour ein hohes Ansteigen oder spagatähnliches Ausspreizen gefordert. Kannst du dich an deine letzte Verschneidungskletterei erinnern, bei der dir die Grenze der Dehnbarkeit deiner Adduktorenmuskulatur schmerzhaft vor Augen geführt wurde? Abhilfe schaffen hier die unterschiedlichsten hüftöffnenden Yogaübungen:

Mit dem Dreieck (und dessen Varianten – siehe Abbildung) wird die Beweglichkeit der Hüfte trainiert, denn je besser du die Hüfte nach außen und das Becken nach oben rotieren kannst, desto näher bringst du den Schwerpunkt (deines Körpers) zum Felsen, somit lastet mehr Gewicht auf deinen Füßen und deine Arme sind entlastet (was einer guten Klettertechnik entspricht). Auch der geschlossene Winkelsitz (Schmetterling) und die sitzende Grätsche sind gute Hüftübungen.

2. Ausgleichende Yogaübungen gegen einseitige Belastung beim Klettern

Die Vorwärtsbeuge, lässt Spannung aus der hinteren Oberschenkelmuskulatur los. Der Schulterstand stellt nach dem Klettern eine gute Gegenbewegung zum Nach-oben-schauen beim Sichern dar. Yoga fungiert so als Cool Down und Verletzungsprophylaxe.

Kennst du das Gefühl, am Morgen nach einem intensiven Klettertag die Finger kaum mehr aufmachen zu können? Auch hier ist die einseitige Belastung der Beugemuskulatur (Unterarmmuskulatur) der Grund des Übels.

Zahlreiche Positionen im Yoga sorgen hier für den nötigen Ausgleich und mobilisieren die Handgelenke in kletteruntypischer Art und Weise. Überanstrengte Kletterfinger, die richtig „Wandkrümmung“ haben und kaum mehr zu strecken sind, sind z. B. mit der Krähe und dem Stütz zu dehnen.

Andere Übungen sind z. B. der Stütz oder aufschauender und abschauender Hund. Die „Krähe“ ist andererseits auch eine gute Übung zur Entwicklung von Körperspannung, Balance und Kraft. Balance- und Konzentrationsübungen wie der Baum, der Adler und die Krähe helfen, sich besser konzentrieren zu können und das Gleichgewicht in Rastpositionen besser halten zu können.

Beim Klettersport wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die gestählten Körper so mancher SportkletterInnen sind schön anzuschauen, jedoch führt dieser hohe Muskeltonus nicht selten zu einer Reduzierung der Mobilität des Rumpfes und der Wirbelsäule. Durch eine gezielte Yogapraxis kann die Flexibilität der Rumpfmuskulatur und die Mobilität der Wirbelsäule verbessert bzw. aufrecht gehalten werden (Drehsitz, alle Varianten der Vorwärts- und Rückwärtsbeugen).

Durch das Üben von Asanas wird der Rumpf auf eine ganz spezielle Weise gekräftigt. Die tiefsten Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur (z. B. M. transversus abdominis, M. erector spinae) bzw. auch der Beckenboden werden aktiviert und gekräftigt. Da der Rumpf eine wichtige Vermittlerrolle zwischen unseren Gliedmaßen spielt, wird so die Koordination zwischen Armen und Beinen verbessert und die Qualität von Bewegungsabläufen kann deutlich gesteigert werden.

Die ausschließlich flexorische Aktivität beim Klettern führt häufig zu verkürzten Bauch- und Brustmuskeln und es kommt beim Kletterer zu einer sehr sportspezifischen Fehlhaltung. Die Schultern stehen zu weit vorne und sind leicht nach innen rotiert. Außerdem kann bei Kletterbegeisterten oft ein Rundrücken bewundert

werden, welcher durch die Haltung beim Sichern zusätzlich forciert wird (Überstreckung der Halswirbelsäule). Durch das Üben von Rückbeugen wird die gesamte Körpervorderseite gedehnt und geöffnet. Dies führt zu einer gesünderen Haltung und schafft die Voraussetzung für eine reibungslose Dynamik unserer Schultergelenke.

Durch ein einseitiges intensives Klettertraining kommt es des Öfteren zu einem Ungleichgewicht in der schultergelenksumgebenden Muskulatur, welches nicht selten zu Einklemmungsproblematiken (Impingement) im Schultergelenk führen kann. Weiters ist bei Sportkletterern ein Rasten im gestreckten Arm sehr beliebt und in höheren Schwierigkeitsgraden absolut obligatorisch. Jedoch werden die passiven Strukturen (Sehnen, Bänder, ...) dabei stark belastet und im wahrsten Sinne des Wortes „ausgeleiert“.

Dies kann bei langjähriger Ausübung des Klettersports zu Instabilitäten und im schlimmsten Fall zu Luxationen (Ausrenkung) im Schultergelenk führen. Im Yoga wird in zahlreichen Stützvarianten und auch durch eine häufige außenrotatorische Aktivierung der Muskulatur im Schultergelenk ein wunderbarer Ausgleich zum Klettersport geschaffen. Vorausgesetzt man übt Asanas richtig, kann durch Yoga eine bessere Zentrierung und eine erhöhte Stabilität im Schultergelenk erzielt werden.

Im Yoga nimmt die Aktivierung der Bandhas (Körperschlüsse) eine zentrale Rolle ein. Dabei handelt es sich um eine spezielle Anspannung der Beckenboden- und tiefliegenden stabilisierenden Unterbauchmuskulatur. Dies führt zu einer stabilen und kräftigen Körpermitte und schützt gleichzeitig den oft geplagten unteren Rücken, wie ein natürliches tiefliegendes Korsett. Diese Aktivierung der Bandhas wird bei nahezu allen Körperhaltungen im Yoga miteinbezogen und sollte von einer Yogalehrerin vermittelt werden.

3. Training von Koordination und Gleichgewicht

Asanas haben genauso wie das Klettern viel mit Körperspannung, Balance und Konzentration zu tun. Mit den richtigen Yogaübungen (z. B. Krähe, Pfau, Kopfstand, Handstand, Stütz, Heuschrecke etc.) lässt sich die Spannung im Körper für das Klettern auch auf der Matte zu Hause trainieren. Balance- und Konzentrationsübungen wie der Baum, der Adler und die Krähe helfen, sich besser konzentrieren zu können und das Gleichgewicht in Rastpositionen besser halten zu können.

Denn Yoga nur am Fels ist freilich ein bisschen wenig. Merklichen Effekt spürst du vor allem, wenn du mehrmals pro Woche übst. Und wenn du die Asanas richtig ausführst:

Im Yoga ist die bewusste Atmung und die Atemkontrolle ein ganz wesentlicher Aspekt. Alle Yogapositionen stehen in Verbindung mit konzentrierter Atmung.



Atemübung/Pranayama:

Mehr Mut und Konzentration durch die richtige Atmung

Lebensenergie (Prana oder Qi) findet sich in allen Lebewesen. Wir nehmen Prana durch die Nahrung auf, die wir essen, durch das Wasser, das wir trinken, durch das Sonnenlicht. Die höchste und subtilste Manifestation des Pranas ist der Gedanke, die grobstofflichste Manifestation von Prana im menschlichen Körper ist die Bewegung der Lungen. Um also das feinstoffliche Prana (z. B. den Gedanken) zu kontrollieren, beginnt man mit der Kontrolle des Atems.

Im Yoga lernst du, die Atmung bewusst einzusetzen, die Atmung als Anker für die Konzentration zu entwickeln und mit körperlicher Tätigkeit zu verbinden. Diese Verbindung lässt sich auch beim Klettern einsetzen.

Die Rückbesinnung auf die Atmung lässt sich dann schneller abrufen und einsetzen. Die Gedanken drehen sich dann nicht mehr um das, was sein könnte (z. B. Absturz), sondern um das, was ist: die Möglichkeit weiter zu klettern. Der Kopf wird frei und kann dem Körper wieder klare, kletterspezifische Anweisungen geben.

Einfache Atemübungen können helfen die mentale Balance zu finden, den Geist zu beruhigen, zu fokussieren und Angst loszulassen. Es genügt, sich aufrecht an einen Tisch zu setzen,

*„Ist der Atem in Unruhe, sind es auch
die Gedanken, ruht der Atem, ruhen auch sie.“
(Hatha Yoga Pradipika II.2)*

die Ellbogen aufzustützen, das rechte Nasenloch mit dem rechten Zeigefinger zu verschließen und dreimal aus- und einatmen. Anschließend wird das linke Nasenloch mit dem linken Zeigefinger zugehalten und wieder dreimal aus- und eingeatmet. Diese einfache Übung (vereinfachte Wechselatmung) kann bis zu fünf Minuten lang wiederholt werden.

Gerade im Klettersport ist Angst immer wieder ein Thema. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen. Wenn du beim Klettern ins Stocken gerätst, Angst bekommst, beobachte einmal deine Atmung. Auch sie stockt. Durch gezielte Atemübungen, lässt sich Atemachtsamkeit schulen, d. h. es wird dir nach einiger Zeit der Übung schneller bewusst, wenn dein Atem unruhig wird oder du ihn ganz anhältst. Dann ist es möglich, den ruhigen Atemfluss wiederherzustellen und klar zu denken oder besser, klar zu sehen: den rettenden Tritt oder Griff!

Wichtig ist, dass du sowohl beim Klettern, als auch beim Yoga Schritt für Schritt herangehst. Am besten ist es, da wie dort eine(n) geeignete(n) LehrerIn zu suchen und einen AnfängerInnenkurs zu machen!

● Entspannung/Savasana:

Schnellere Regeneration durch die richtige Entspannung

Erst in der Regenerationsphase können die gesetzten Trainingsreize greifen. Klettern, Klettern und nochmal Klettern führt zum Übertraining. Unter dem Übertrainingssyndrom versteht man in der Sportmedizin ein chronisches Missverhältnis zwischen hohen Leistungsanforderungen in Training und Wettkampf und im Verhältnis dazu relativ geringerem Leistungsvermögen bzw. geringerer Belastbarkeit.

Übertraining äußert sich nicht nur in einer Leistungsreduktion des betroffenen Sportlers, sondern auch begleitende Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, erhöhter Ruhe- und Belastungspuls, vermehrte Infekt- und/oder Verletzungsanfälligkeit sowie Beschwerden an Muskeln und Sehnen aber auch Depressionen sind typisch.

Beim Einnehmen der Yogapositionen steht der bewusste Umgang mit dem Körper im Mittelpunkt. Es geht darum, mittels Atmung, Konzentration und ruhiger, aber fokussierter Geisteshaltung bestimmte Muskelgruppen bewusst anzuspannen und andere wiederum zu entspannen, sodass der Körper geschmeidiger wird.

*„Your body is precious. It is your vehicle
for awakening. Treat it with care.“
(Siddharta Gautama)*

Wird Yoga regelmäßig geübt, bekommt man schnell ein Gefühl dafür, wo sich im Körper bzw. in der Muskulatur Stress und übermäßige Spannung befinden, welche sowohl der Flexibilität als auch der Regeneration im Wege stehen. Die Verbindung von Dehnungen, Atmung und bewusster Muskelrelaxation führt zu einer Tiefenentspannung, in welcher der Körper besser und schneller regenerieren kann.

Eine komplette Asanapraxis wirkt darüber hinaus wie eine Ganzkörpermassage. Über die Positionen und das Meridiansystem werden Dysbalancen im Körper ausgeglichen. Durch das sanfte Dehnen und Bewegen werden Verspannungen ausgeglichen und durch eine erhöhte Durchblutung wird der Stoffwechsel angekurbelt, was zu einer schnelleren Regeneration beitragen kann. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist die Abschlussequenz und Schlusspannung. Durch die spezielle Anreihung von Umkehrhaltungen und der abschließenden Entspannung in Savasana wird der Lymphabfluss gefördert, welcher einen Abtransport von Stoffwechselendprodukten bewirkt. Vertiefend werden oft Autosuggestionen oder progressive Muskelrelaxation in die Anfangs- oder Endentspannungsphasen des Yoga eingebaut. Die ideale Ergänzung also zu einem harten Klettertraining.



Babsi | BAUM | Foto: Lisa Fally

Ernährung:

Mehr Power durch die richtige Ernährung

Die Yoga-Tradition empfiehlt eine laktovegetarische Ernährung ohne Fleisch, Fisch und Eier, mit nur wenig Milchprodukten. Gemäß der Philosophie des Yoga verletzt eine nicht-vegetarische Lebensweise das Prinzip der Gewaltlosigkeit. Die Forschung zeigt, dass sich die vegetarisch lebenden Einwohner der reichen Industriestaaten einer bemerkenswert guten Gesundheit erfreuen und länger leben als ihre Fleisch essenden Zeitgenossen. Wie soll denn da der Eiweißbedarf gedeckt werden, wenn viel geklettert wird, werden da einige aufheulen?

Es ist ein Mythos, dass man bei körperlicher Betätigung viel Eiweiß benötigt – immerhin sind so manche der größten und stärksten Tiere der Erde Pflanzenfresser. Der Protein-Mythos geht auf einige im letzten Jahrhundert durchgeführte Experimente zurück, die sich auf den Eiweißbedarf von Ratten bezogen.

Der Eiweißbedarf des Menschen wurde in den 1950er Jahren ermittelt. Die Versuche zeigten, dass die meisten Lieferanten komplexer Kohlenhydrate (Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse) alle Aminosäuren liefern, die wir benötigen.

Laut Empfehlungen der WHO reicht es aus, wenn 5% der insgesamt zugeführten Kalorien aus Proteinen stammen. Praktisch alle Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide und Früchte liefern mehr bzw. wesentlich mehr als 5% der Kalorien in Form

von Protein. Eiweiß ist außerdem keine besonders effiziente Energiequelle. Muskeln ermüden dann, wenn die Kohlenhydratspeicher deiner Leber geleert sind. Entsprechend verhindert eine Kost, die reich an Kohlenhydraten (aus Vollkorngetreide, Gemüse und Hülsenfrüchten) ist, Ermüdung und Muskelschäden.

Kurz: Solange du genügend Kalorien zu dir nimmst und dich nicht hauptsächlich von Fertigprodukten ernährst, kann eine laktovegetarische Ernährung deinen gesamten Proteinbedarf decken.³ Trotzdem empfiehlt Ernährungswissenschaftler, ehemaliger Kletterer und Yogalehrer Axel Dinse⁴ aus dem Vegetarismus kein Dogma zu machen. Gerade zarte, feingliedrige Kletterer könnten v. a. im Winter Fleisch oder Fisch brauchen, um ihren Energiebedarf zu decken. Das Einzige, was die Yogapraxis wirklich stört, sei übertriebener Konsum von Milchprodukten und Zucker. Man kann es biochemisch nicht wirklich begründen, aber seiner Erfahrung nach blockieren Milchprodukte die Beweglichkeit. Sie verkleben sehr stark und erzeugen Feuchtigkeit im Körper. Zucker macht laut Dinse extrem labil und hyperaktiv. Das stört sowohl beim Klettern als auch beim Yoga. Denn für beide „Disziplinen“ wird Konzentrationskraft benötigt.

Wir wissen, dass unser Gehirn auch essentielle Fettsäuren benötigt, um gut zu funktionieren. Diese findest du bereits in kleinen Mengen von Samen und Nüssen und den daraus hergestellten

Ölen. Lein- und Hanfsamen sind besonders gute Quellen. Würze mit Rosmarin und Salbei, oder bereite einen Tee daraus zu. Rosmarin stimuliert das Gehirn, und Salbei löst emotionale Blockaden und fördert Gelassenheit und Klarheit.⁵

Meditation:

Mentale Stärke durch positives Denken und Meditation

Yoga kann dazu beitragen, die athletischen, besonders aber auch die mentalen Voraussetzungen des Sportlers zu stärken und zu verbessern. Durch die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) lässt sich ein hohes Maß an Konzentration aufbauen. Diese kann z. B. für kletterspezifisches Visualisieren hilfreich sein:

Ein aufrechter Sitz am Boden bzw. auf einem Sessel oder die Totenstellung (=Savasana; die Yoga-Entspannungslage) eignen sich gut, um den Geist zu beruhigen. Die vorgestellten Bilder, z. B. von einer ausgeboulderten Kletterpassage, „sinken“ dadurch tiefer in das Bewusstsein ein und „wirken“ überzeugender, als wenn sich ein gestresster Kopf in einem gestressten Körper ans Visualisieren macht. Wenn die geistigen Bilder noch mit positiven Formulierungen („ich schaff das“, „now or never!“) geschmückt werden, dann haben wir schon ein wenig kletterspezifisches positives Denken.

Funktioniert die Visualisierung gekoppelt mit den positiven Formulierungen einmal in entspannter Atmosphäre zu Hause, dann ist es leichter sie auch beim Fels oder in der Kletterhalle zu machen.

³ Sivananda Yoga Vedanta Zentrum (2010). Besser leben mit Yoga. London: Dorling Kindersley.

⁴ Axel Dinse ist Sportkletterlehrwart, Yogalehrer, Ernährungswissenschaftler und heute selbstständiger Ernährungsberater mit Schwerpunkt ganzheitliche Ernährungsformen (www.chifactory.at).

⁵ Buchtip: Temelie, B. (2010). Die fünf Elemente Ernährung. Oy-Mittelberg: Joy Verlag / Lesetipp: Dr. Derndorfer, E. (2011). "Die gesunde Kletterjaune". Climax Magazin, 12, S. 86-90.

DER FEINE UNTERSCHIED-UND DOCH WIEDER GEMEINSAMKEITEN?

Das Wort Yoga bedeutet übersetzt so viel wie „Union, Einheit“. Und Yoga wird grundsätzlich dazu gemacht, die individuelle Seele mit der göttlichen Seele zu vereinen und so Befreiung vom Geburt-Tod-Zyklus zu erreichen.

Auch das Klettern kann kurzfristig „befreien“, wenn auch in etwas anderem Sinne: Das Ego verliert sich im Flow-Zustand. Du denkst weder an Vergangenes, noch an die Zukunft. Das Ego „stirbt“ sozusagen für kurze Zeit. DU BIST. Gehst auf im Tun und Flow kann entstehen bei der Steuerung eines komplex ablaufenden Geschehens, im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile).

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lebensphilosophie, fern jeder Religion. Es kann weit mehr bewirken, als uns KletterInnen zu beflügeln. Yoga ist kein Sport. Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. Das ist nicht nur für jede andere Sportart nützlich, sondern auch für das tägliche Leben.

Im Grunde dienen die „Verrenkungen“ und das Atmen dazu, einen festen, stabilen Sitz für die Meditation zu haben und dort konzentriert zu sitzen, bis Befreiung erlangt wird.

Bis dahin ist es ein weiter Weg und wieso soll man dazwischen nicht auch ein bisschen klettern gehen, denn wie es ein Kletterpartner einmal formulierte: „es ist doch egal, was einen befreit!“.

Um aussagekräftige Berichte zu liefern, bitten wir alle Kletter-Yogi(ni)s den Online Fragebogen zum Thema „Klettern und Yoga“ auszufüllen:

www.sonnemond.at/yoga

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!
Lisa Fally und Heidi Neumann

weiterführende Links:

www.sonnemond.at
www.keltenkalk.at/kurse
www.yogaontherock.at
www.thailandyogaretreats.com
www.sivananda.org
www.andreajacommet.ch
www.yogaclassico.ch/klettern
www.oaav-events.at
www.wien.naturfreunde.at
www.koerperarchitektur.at

Literatur:

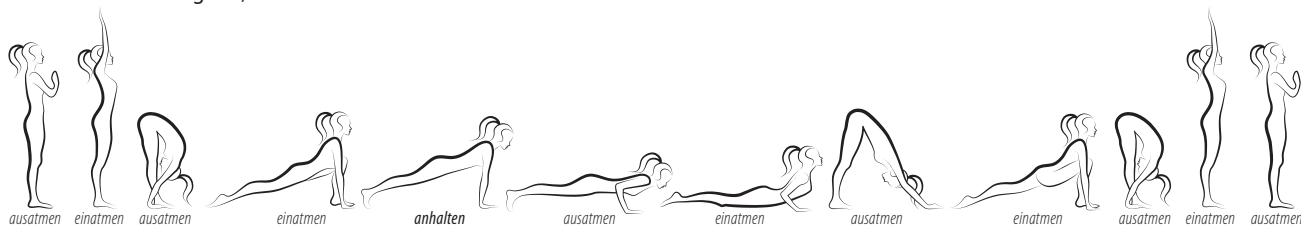
de Marees, H. (2003). *Sportphysiologie*. Köln: Sport Verlag Strauß.
 Csikszentmihalyi, M. (2001). *Flow im Sport*. Verlag: blv.
 Coulter, D. (2009). *Anatomie des Hatha Yoga*. Wiggensbach: Yoga Verlag.
 Sivananda Yoga Vedanta Zentrum (2010). *Besser leben mit Yoga*. London: Dorling Kindersley.



Babsi | GESTECKTE SEITLICHE WINKELHALTUNG | Foto: Lisa Fally

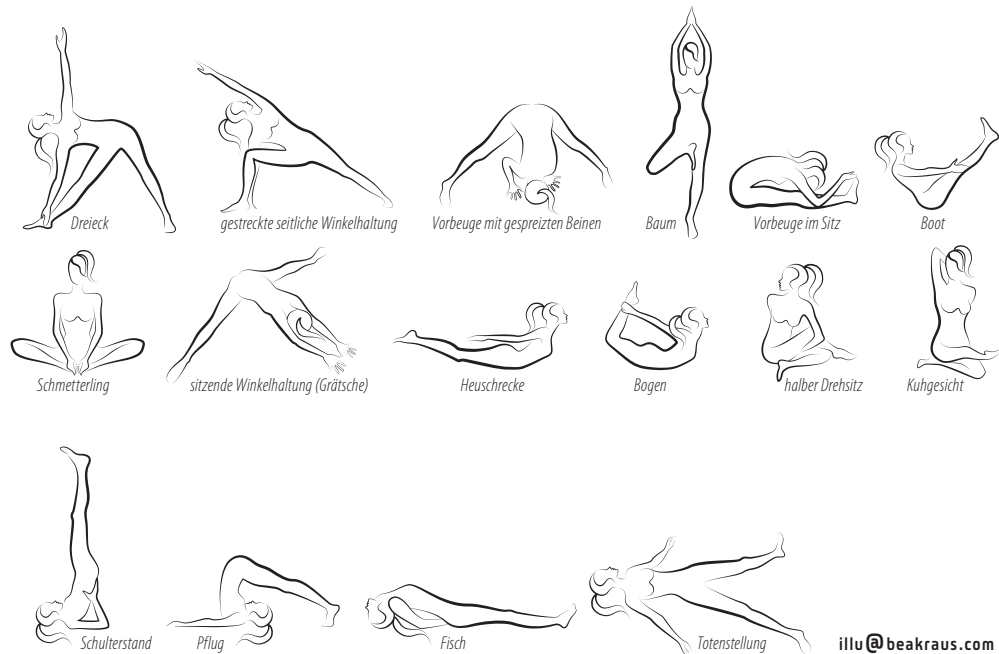
Diese Sequenz richtet sich ausschließlich an Personen, die bereits Yogaerfahrung gesammelt haben.
Blutigen AnfängerInnen raten wir dringend, einen Kurs zu besuchen.

Sonnengruß: 3 x rechts, 3 x links



Übungsteil: Jede der folgenden Haltungen sollte 3 - 5 Atemzüge gehalten werden

- Dreieck
- Gedrehtes Dreieck (keine Abbildung)
- Gestreckte seitliche Winkelhaltung
- Vorbeuge mit gespreizten Beinen
- Baum und/oder Adler
- Vorbeuge im Sitz (Zange)
- Boot
- Geschlossener Winkelsitz (Schmetterling)
- Sitzende Winkelhaltung (Grätsche)
- Heuschrecke
- Rückbeugen: Bogen und/oder Rad
- Halber Drehsitz
- Kuhgesicht
- Krähe (keine Abbildung)
- Stützvarianten: Bretthaltung (keine Abbildung)



Abschlusssequenz:

- Schulterstand, Pflug,
- Fisch, Totenstellung (mind. 5 Minuten)