

## Yoga, Pilates und Feldenkrais für Kletterer

# Beweglich, entspannt und stark

Ausgleichssport hilft, die allgemeine Fitness zu erhöhen, beweglicher zu werden und einseitigen Belastungen entgegenzuwirken. Yoga, Pilates und Feldenkrais kräftigen nicht nur den Körper, sondern schärfen auch den Geist.



## Yoga

Von Susanne Sachs

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen und eine perfekte Ergänzung zum modernen Klettertraining. In der kühlen Sprache der Wissenschaft geht es beim Fitwerden im Yoga darum, die Koordination zu schulen, Kraft zu entwickeln, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur geschmeidiger zu machen. Anders gesagt: Yoga ist vielfältig und anregend, sorgt für eine bessere Körperwahrnehmung und bietet einen Weg, mit mehr Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Vielfalt und Harmonie in der Bewegung den Kraftersatz zu optimieren. Gleichzeitig ist es auch ein gutes Werkzeug, um in Angst- und Stresssituationen einen ruhigen Kopf zu behalten.

Die Asanapraxis (Körperübungen) kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, den Spaß am Klettern zu erhalten und zusätzlich die Gesundheit zu fördern. Denn gerade Kletterer neigen oft dazu, durch einseitiges Krafttraining Finger-, Hand- und Schultermuskula-

tur zu überlasten. Die Folgen können Sehnenscheidenentzündungen, Bandverletzungen und Fehlhaltungen sein. Um möglichst lange, gesund und erfolgreich zu klettern, ist es besonders wichtig, für eine schnelle Regeneration der beanspruchten Muskeln und der Gelenke zu sorgen. Zusätzlich ist es hilfreich, auch andere Muskelgruppen

### Das bringt Yoga:

- Koordination und Gleichgewicht
- Kraft und Beweglichkeit
- Konzentration und innere Ruhe

wie die Strecker der Brustwirbelsäule, die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur zu trainieren. Mit individuell ausgewählten Asanas können die Gegenspieler der üblichen Klettermuskulatur aufgebaut werden. Überlastungen und Verletzungen im Klettersport kann vorgebeugt und die Kraft optimal entfaltet werden.

Doch es geht nicht nur darum, den Körper zu trainieren. Yoga ist auch eine spannende Reise zu sich selbst. Den „Reiseführer“ dazu hat der Weise Patanjali vor etwa zweitausend Jahren verfasst. Er beschreibt den achtgliedrigen Yogapfad als einen Weg, der uns lehrt, achtsam mit unserem Körper

umzugehen und mehr Respekt den eigenen Grenzen gegenüber zu zeigen. Ziel ist es, durch regelmäßiges Üben Körper, Geist und Atem harmonisch miteinander zu verbinden und einen inneren Zustand zu erreichen, in dem der Geist gesammelt, ausgerichtet und ruhig ist. Im Mittelpunkt allen Übens steht das Atmen. Mit der richtigen Technik kann man lernen, sich äußerst effizient auf ein Ziel zu fokussieren und die letzten Kraftreserven zu mobilisieren. Viele Studien bestätigen außerdem: Die Yoga-Atmung kann Stresshormone unterdrücken, einer Gewebeübersäuerung vorbeugen, das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht bringen und damit Körper und Geist entspannen. Bereits einige Atemübungen vor dem Einstieg in die Route helfen gegen Aufregung und Angst und sorgen für eine bessere Konzentration auf die Schlüsselstelle.

Wer ernsthaft an Yoga interessiert ist, wendet sich am besten an eine Yogaschule, um aus den vielen verschiedenen Yogastilen den für sich geeigneten herauszufinden.

Susanne Sachs ist Osteopathin und Physiotherapeutin. Seit 17 Jahren praktiziert sie Yoga mit der gleichen Begeisterung wie Klettern, Mountainbiken und Skibergsteigen. [www.osteopahtie-sachs.de](http://www.osteopahtie-sachs.de)

**Zehn Punkte, die notwendige Bestandteile jeder Pilates-Übung sind:**

1. Hinterkopf nach oben und damit den Körper lang ziehen; dadurch wird die Wirbelsäule gestreckt
2. Blick Richtung Zehenspitzen
3. Leichtes Doppelkinn
4. Schultern nach hinten unten ziehen
5. Schulterblattspitzen nach unten ziehen
6. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
7. Beckenboden nach oben ziehen
8. Gerader Rücken
9. Sitzbeinhöcker auf den Boden
10. Spannung der Muskulatur



# Pilates

Von Anna Diepold

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Schon in den 1920er Jahren entwickelte der in Deutschland geborene Joseph Pilates in New York die Kombination aus asiatischem Kampfsport, Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik. Im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden, die vor allem eine Erhöhung des Muskelumfangs anstreben, zielt die Pilates-Methode mit kontrollierten, fließenden Bewegungen auf die tief liegenden, kleinen und selbst bei Kletterern und anderen Hochleistungs-

sportlern meist untrainierten Muskelgruppen. Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Bewegungsfähigkeit und sein Körperbewusstsein.

Bei Pilates ist es ebenfalls sehr wichtig, sich auf die Atmung zu konzentrieren, auch wenn es keine reinen Atemübungen wie beim Yoga gibt: beim Anspannen ausatmen, beim Entspannen einatmen.

## Beispielübung

Die beiden Abbildungen zeigen die Übung „Spine Twist“. Dabei sollte der Rücken gerade bleiben und der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen werden. Die Bewegung geht von der Taille aus. Im Einatmen beide Arme etwas öffnen, im Ausatmen den Oberkörper aus der Taille heraus drehen.

### Das bringt Pilates:

- Stärkung des Rückens und Entlastung der Bandscheiben
- Aufrichtung der Haltung und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Förderung der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Verbesserung der Atemtechnik und Erhöhung der Lungenkapazität
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Die Punkte 6 und 7 (s. Abb. oben) kann man sich gut vorstellen, indem man sich gedanklich eine enge Jeans anzieht. Damit lernt man, das so genannte „Power House“ zu aktivieren, das Kraftzentrum in der Körpermitte, das sich aus dem Zwerchfell, der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zusammensetzt.

Wer Interesse an Pilates hat, sollte einen professionellen Trainer aufsuchen, der die notwendigen Grundlagen vermittelt. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methodik, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Anna Diepold ist Sporttherapeutin mit Zusatzausbildung Pilates. Auch privat ist sie sehr sportlich und fühlt sich beim Klettern wie bei Pilates wohl.



### Bei der Drehung folgende Punkte beachten:

1. Rücken gerade
2. Variante Arme: Veränderung der Hände: Fingerspitzen zeigen zur Decke/zum Boden, oder Handflächen zeigen zur Decke/zum Boden
3. Variante Beine: Pilates V-Stellung. Zehenspitzen strecken oder Zehenspitzen anziehen, Rücken gerade



# Feldenkrais

Von Marietta Uhden

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, die auf den israelischen Physiker Moshe Feldenkrais zurückgeht und sich mit menschlichen Lernprozessen und Bewegungsabläufen auseinandersetzt. Sportlerinnen und Sportler können vor allem durch die Koordination und Optimierung von Bewegungen von Feldenkrais profitieren. Wichtig für optimale Bewegung ist die Durchlässigkeit des Körpers. Dafür ist die Funktionstüchtigkeit des gesamten Bewegungsapparats (Gelenke, Muskeln, Nerven, Skelett) entscheidend. Einseitige Bewegungen können diese Strukturen überlasten, blockieren oder sogar degenerieren. Durch speziell entwickelte Techniken und Bewegungsanleitungen werden gestresste Strukturen im Körper entlastet und können sich regenerieren. Grundsätzlich wird auf alle physischen Blockaden individuell eingegangen. Die Feldenkrais-Methode teilt sich in zwei Schwerpunkte: einen passiven und einen aktiven Lern- und Bewusstwerdungsprozess von Bewegungsabläufen, die in Wechselwirkung zueinander stehen.

## Funktionale Integration (FI):

Eine „FI“ wird als Einzelstunde abgehalten. Der Schüler liegt und wird vom Lehrer sehr sanft bewegt. Jeglicher Stress (Schmerz, Angst durch zu große zu schnelle Bewegungen) wird dabei vermieden, um das Vertrauen und die Neugier des Schülers und seines Nervensystems zu wecken. Dabei können sich Spannungen lösen, die den Körper bislang gezwungen haben, sich auf eine bestimmte Art zu halten oder zu bewegen. Erst dann sind die Voraussetzungen dafür geschaffen, dem Schüler sein Bewegungspotenzial zu vermitteln und eine bessere Koordination von Bewegungsabfolgen zu ermöglichen. Prinzip: Wenn in bestimmten Körperbereichen wie etwa zwischen den Rippen keine Bewegung wegen verspannter Muskulatur statt-



Bei der Feldenkrais-Methode arbeitet man die Grundbewegungsrichtungen sehr deutlich aus. Wenn Beugung, Streckung, Rotation und Seitenneigung des Rumpfes möglich sind, kann sich Klettern spielend und leicht anfühlen.

**1 Beugung:** Um den Fuß hoch zu setzen, muss sich die Wirbelsäule rund machen können.

**2 Streckung:** Um einen Griff zu greifen, muss sich die Wirbelsäule strecken können.

**3 Rotation:** Beim Eindrehen drehen sich die gesamten Wirbel mit der Bewegung mit.

**4 Seitenneigung:** Beim tief Blockieren verkürzt sich eine Seite der Wirbelsäule, die gegenüberliegende Seite muss sich verlängern.

finden kann, hat man auch kein Bewusstsein für diesen Bereich. Der Lehrer bringt Licht in verborgene Bereiche der Bewegung, die in einem stecken, und zeigt dem Schüler, was für ihn individuell möglich ist.

## Bewusstheit durch Bewegung (ATM)\*:

Die ATM-Stunde wird meistens in der Gruppe und im Liegen abgehalten. Durch die Anleitungen des Lehrers richten die Schüler ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperpartien und auf eine bestimmte Art und Geschwindigkeit, sich zu bewegen. Dadurch entsteht ein aktives Bewusstsein für die eigenen Bewegungen und unnötigen Spannungen in den Muskeln. Oft kann man sich durch diese Übungen von Schmerzen befreien und sich damit selbst helfen.

Das Entspannen in den Feldenkrais-Stunden gleicht einem Formatieren

der eigenen Motorik, die bewusst schwer zugänglich ist, weil sie im limbischen System des Gehirns angelegt ist und damit unterbewusst funktioniert. Diese „Neuformatierung“ schafft die Voraussetzung für eine bessere und körpergerechtere Koordination von Bewegungsabläufen.

Beim Klettern bedeutet das, sein Kraftpotenzial effektiver einzusetzen, das Verletzungsrisiko zu minimieren und sich ganz bewusst für bestimmte Bewegungen zu entscheiden. Klettern im Wechsel mit Feldenkrais-Einheiten schafft ein optimales individuelles Lernfeld, um seine Leistung zu verbessern. □

Marietta Uhden, zwölffache Deutsche Meisterin im Sportklettern/Bouldern, Weltcup-Siegerin im Bouldern (2001) und WM-Bronzemedailengewinnerin 1997 und 2005 erzielte nach einer Schulteroperation mit Feldenkrais gute Behandlungserfolge. 2011 hat sie ihre fünfjährige Feldenkrais-Ausbildung abgeschlossen und wendet die Methode mit Erfolg als Trainerin und beim eigenen Klettern an.  
[www.marietta-uhden.com](http://www.marietta-uhden.com)