

## **warum klettern und yoga**

klettern ist eine facettenreiche und komplexe beschäftigung und besteht für jeden und jede aus unendlich vielen persönlich geprägten aspekten. ein weiterkommen hängt besonders von unserem vermögen ab, sonnenseiten zu beleuchten, aber auch strategien im umgang mit schwächen zu entwickeln. yoga bietet einen zweitausend jährigen schatz an erfahrungen im umgang mit stärken und schwächen.

## **yoga und seine acht beine**

körper

eines dieser acht beine wird gefördert durch die körperübungen, der yoga nennt sie asana, mit den entsprechenden asanas lässt sich unsere muskulatur sehr differenziert und angemessen aktivieren. bewegungswahrnehmung und -vorstellung werden in einem stressfreien umfeld geschult. Die eigenen körperlichen grenzen können erweitert werden. asanas können auch positive auswirkungen auf das stoffwechselsystem haben. die körperliche konstitution ist fürs klettern zwar ein wichtiger aber lange nicht der einzige limitierende faktor.

atem

das zweite bein holt kraft durch gezeiltes atmen (pranayama), dieses wirkt als energiequelle und bringt sauerstoff in muskeltgewebe und hirn. der atem ist die einzige körperfunktion die normalerweise unbewusst ist, die wir aber bewusst verändern können. der atem gibt uns auch wichtige hinweise auf unsere „inneres theater“, als beispiel, atme ich vor lauter anstrengung und aufregung überhaupt noch oder eben nicht. atemübungen helfen die nötige ruhe und übersicht am fels zu behalten und die balance zwischen angst und ehrgeiz zu finden.

kopf

it`s all in your mind!

ein drittes bein, genannt "dharana", beschäftigt sich besonders mit der konzentration, damit ich mich jetzt mit den anforderungen des momentanen zuges beschäftigen kann und nicht an den kleinen abschüssigen griff drei züge weiter denke. die verbleibenden fünf beine handeln von der psychologie, also unseren gedanken und gefühlen, als beispiel die wahrnehmung äusserer einflüsse (zb ein nasser tritt), die selbstwahrnehmung (zb fühle ich mich heute stark oder schwach), von erwartungen und motivation (zb muss ich die route um jeden preis klettern).

die einflüsse der psychologie auf unsere handlungen (klettern) sind äusserst komplex und massgebend am erfolg und dem positiven erleben einer situation beteiligt.

das fortbewegen der spinnen gelingt nur dann gut, wenn alle acht beine gleichermassen eine angemessene aufmerksamkeit erhalten.

## **klettern**

leider machen die fähigkeiten kraft, ausdauer, beweglichkeit, ruhebewahren, motivation... noch nicht eine gute kletterin aus. Wir brauchen die nötige technik um diese fähigkeiten am fels umzusetzen. technik bedeutet die vom fels gestellten aufgaben möglichst zweckmässig und kraftsparend zu lösen.

beim klettern im klettergarten bieten wir die möglichkeit, mit entsprechenden übungen an der persönlichen klettertechnik zu arbeiten.

in den yogastunden werden körperstellungen, atemübungen und einfache meditationsübungen unterrichtet. sicherheit, spass und genuss stehen an erster stelle.

## über yoga

wollte man yoga ganz kurz beschreiben, dann etwa so:

yoga ist ein über lange zeit gewachsener, lebendig gebliebener schatz von erfahrungen, erklärungsmodellen, übungen und handlungsweisen. gesammelt wurde er von menschen, die sich interessierten für bedingungen von glück, leid, unzufriedenheit und freiheit. was sie dabei vor über zweitausend jahren entdeckten und seither in einer sich ständig ändernden welt praktisch erprobten, lässt sich so zusammenfassen: glück und zufriedenheit sind nicht nur das ergebniss von zufall. glück ist vielmehr in einem gewissen mass machbar; um zufriedenheit und gelassenheit kann man sich bemühen.

die übungen des yoga setzen dabei auf drei wesentlichen ebene an: der des körpers, der des atems und der des geistes. das besondere am system des yoga ist die gelungene verbindung dieser drei ebene.

das üben von asanas schafft den übenden einen rahmen für besondere erfahrungen mit sich und ihrem körper. sie sind die grundlage für eine wachsame fähigkeit, gut mit ihm umzugehen und ihn richtig wahrzunehmen.

beim üben von asanas geht es darum, begrenztheit und beschränkung zu überwinden und neue weite und freiheit zu gewinnen.

der zugang zum yoga bedarf keiner besonderen voraussetzungen. jede und jeder kann mit dem üben beginnen. nötig ist neben etwas zeit und dem platz für eine schmale decke nur der wille, es wirklich zu versuchen.