Warum Yoga für Kletterer gut ist

Yoga macht stark, entspannt und verbessert die Körperspannung. Es gibt aber noch mehr Gründe, warum Yoga zum Klettern die perfekte Ergänzung ist.

Beim Klettern trainieren wir **Muskulatur, Psyche und auch Wahrnehmung**. Allerdings tun wir dies teilweise sehr einseitig - oder wann hast Du das letzte Mal Ausgleichstraining gemacht?

Eben. Und abgesehen von den einseitigen muskulären Belastungen trainieren wir beim Klettern zwar unsere Psyche, wenn wir zum Beispiel vorsteigen oder alpinklettern, aber Entspannung und Stress-Abbau sind meist nur Nebenprodukte eines Kletter-Ausflugs. **Angst überwinden** oder mit gezielter Atmung das Stress-Level herunterfahren können wir immer nur in der Situation selbst - für einen nachhaltigen Trainingseffekt ist dies oft zu wenig.

Deshalb ist Yoga eine **ideale Ergänzung für Kletterer**, die sich in allen Bereichen verbessern wollen - oder, ganz profan, sich **vor Verletzungen schützen wollen**. Yoga stärkt die Muskulatur gleichmäßig und bringt Geschmeidigkeit in den Körper. Besonders die Rumpfmuskulatur (hallo Körperspannung!) wird gestärkt. Weil viele Yoga-Haltungen sehr anspruchsvoll sind, stärken sie den gesamten Bewegungsapparat und fördern **Präzision und Körperkontrolle**.

Quelle: www.klettern.de

Yoga für Kletterer - das sollte man beachten

Stress abbauen, rundum stark sein, weniger Verspannungen haben... all das kann Yoga. Allerdings ist einfach drauflos "yogen" riskant - diese Tipps sollte man beachten.

Yoga wirkt auf körperlicher und geistiger Ebene. Allerdings kann man sich auch prima verletzen, wenn man sich um jeden Preis in Bretzel-Form bringen möchte. Daher gibt es hier die wichtigsten Grundlagen-Tipps, wie man Yoga effektiv und sicher übt.

- **Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste**

Gerade wer gewohnt ist, mit Energie, Schwung und Entschlossenheit zu trainieren, muss vielleicht einen Gang runterschalten. Beim Yoga sollte man nichts übers Knie brechen - es könnte tatsächlich etwas kaputt gehen. Es ist auch nicht relevant, **wie tief** man nun bei der Vorbeuge kommt. **Relevant ist**, dass man sich achtsam **an seine persönliche Grenze** herantastet. Nur dann kann der Körper diese auch verschieben. Wenn man vor der Grenze stehen bleibt, passiert nichts; wenn man sie überschreitet, kann etwas kaputtgehen. Diese Art von Vorsicht schult die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl.

- **Atem führt**

Es mag esoterisch anmuten, sich im Atemrhythmus zu bewegen. Doch ist dies eins der großen Geheimnisse, warum Yoga funktioniert. Wer aus dem Atemfluss kommt, den Atem anhält, press-atmet oder den Atem vergisst, macht kein Yoga, sondern (riskante, siehe oben) Gymnastik. Wer keucht, stöhnt oder sonstige Geräusche macht, sollte sich klar machen, dass es beim Yoga **nichts zu gewinnen gibt**.

- **Warnsignale beachten**

Als Sportler kennt man vielleicht den Unterschied zwischen "gutem" Schmerz und "schädlichem" Schmerz. Beim Dehnen beispielsweise wird aus dem sanften Ziehen irgendwann scharfer Schmerz. Aufhören sollte man, **bevor** der Schmerz unangenehm wird. Beim Yoga ist die Wahrnehmung hierfür sehr wichtig! Wer unangenehmen Schmerz oder andere Warnsignale missachtet, riskiert Verletzungen.

Deshalb: Tipps für Einsteiger beim Yoga

Yoga macht stark und schön, wenn man es richtig angeht. Dafür gibt's hier die wichtigsten Einsteiger-Regeln.

1) **Vorsichtig** an die **persönliche Grenze** herantasten**!**

2) **Moderat dehnen.** Es geht eher darum, den Körper in **Harmonie und Geschmeidigkeit** zu bringen, nicht darum, sich zu möglichst stark zu verbiegen**!**

3) **Reserven einplanen!** Elegant in eine Haltung hineinzukommen, ist das eine. Elegant wieder **herauszukommen**, das andere**!** (Und auch wichtig!)

4) **Entspannt atmen!**

5) **Lachen ist erlaubt!** Wer sich ärgert, gewinnt auch keinen **Blumentopf!**

Yoga - Verbreitete Irrtümer und was eigentlich Sache ist

Yoga ist nur für bewegliche Menschen, da muss man religiös für sein, und ich bin dafür zu alt? Denkste.

Es gibt viele verschiedene Yoga-Stilrichtungen und viele Informationen rund um die mehrere tausend Jahre alte aus Indien stammende philosophische Lehre. Hier räumen wir mit den verbreitetsten Irrtümern auf.

Irrtum Nr. 1: "Yoga ist für bewegliche Menschen" / "Für Yoga bin ich viel zu steif".
Nicht ganz...: Wer weniger beweglich ist, profitiert deutlich mehr vom Yoga. Es ist nicht relevant, ob man beim Vorbeugen seine Zehen berührt oder nicht. Relevant ist, dass man sich so weit vorbeugt, wie es einem selbst möglich ist. Oder sagst Du: "Fürs Schlafen bin ich viel zu müde"?

Irrtum Nr. 2: "Yoga ist doch nur Dehnen"
Nicht ganz...: Die Yoga-Haltungen sind ganz schön gemein. Denn meistens kann man auf einer Seite schön entspannen und dehnen - und muss dafür auf der anderen ganz schön anstrengend die Muskeln benutzen. Deshalb: Ja, Yoga dehnt unter anderem. Aber vor allem macht Yoga stark und geschmeidig.

Irrtum Nr. 3: "Ich kann im Yoga nicht gut sein, dafür bin ich zu alt / zu schwach / etc"
Nicht ganz...: Gut im Yoga ist nicht, wer auf der Matte spektakuläre Sachen macht. Gut im Yoga ist, wer es schafft, Ehrgeiz, Ego, Gefallenwollen, Anspruchshaltung, Stolz, ja im Prinzip alle Sorgen und Wünsche hinter sich zu lassen. Hilft übrigens auch beim Klettern! (Wenn man bei einer Übung nicht so tief / weit / extrem kommt wie andere, heißt das nicht, dass die Yoga-Übung deshalb weniger wirkungsvoll ist - im Gegenteil.)

Irrtum Nr. 4: "Dafür muss man religiös sein" / "Yoga = Hinduismus"
Nicht ganz...: Schon richtig, Yoga hat spirituelle Aspekte, nicht zu knapp. Allerdings sind diese keiner Religion verpflichtet, sondern gehören zur Grundlage allen menschlichen Zusammenlebens. Wer Yoga macht, setzt sich eventuell intensiver damit auseinander. Es steht aber nirgends geschrieben, dass man nicht einfach nur die Yoga Asanas (Haltungen) üben kann. Viele Yoga-Kurse in Deutschland bieten genau dies.

Irrtum Nr. 5: "Yoga ist esoterisch" / "Dafür muss man Räucherstäbchen mögen" / etc
Nicht ganz...: Es gibt viele Esoteriker, die Yoga für sich entdeckt (und teilweise besetzt) haben, und manche Yoga-Übende mögen Räucherstäbchen, Tattoos oder sonstigen Schnickschnack. Doch der Umkehrschluss funktioniert nicht. Selbst als Nadelstreifen-tragender Steuerbeamter kann man Yoga machen und davon profitieren.

Geniale und unbequeme Ausgleichs-Übung für Kletterer. Verbessert die Körperspannung und trainiert Antagonisten, dehnt Schulter- und Brustmuskulatur. Körper gestreckt, Fußsohlen sollten komplett den Boden berühren.

Diese Haltung - auch Heldenstellung genannt - hilft, die Beine zu kräftigen und verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte.

Öffnet den Brustkorb, stärkt die Körpervorderseite. Nur Hände und Fußrücken liegen auf; nicht durchhängen lassen, sondern Spannung halten!

Der "hinabschauende Hund" stärkt die Strecker-Muskulatur in den Armen, Schultern und Kreislauf. Die komplette Körper-Rückseite wird gedehnt. Darauf achten, die Ellbogen nicht ganz durchzudrücken. Wichtig ist der gerade Rücken: Wer den so ohne weiteres nicht gerade bekommt sollte die Beine leicht beugen, um die gerade Rückenhaltung zu ermöglichen.

Stärkt und lockert die gesamte Rumpfmuskulatur. Die seitliche Muskulatur wird gedehnt, die Wirbelsäule mobilisiert. Beine immer anspannen, um die Knie zu schützen. Lieber nicht so tief gehen aber dafür nur zur Seite bewegen (und nicht nach vorn oder hinten auskneifen).

Sieht vielleicht nicht so cool aus wie ein einarmiger Klimmzug, bringt aber Kletterern viel mehr: nämlich perfektes Ausgleichstraining. Atmen nicht vergessen.

Rundum-Paket: Kräftigt und dehnt gleichzeitig Rumpfmuskulatur und Beine, super Stretch für den Latissimus. Für den Anfang: Nicht Hand zum Boden, sondern Ellbogen auf dem Oberschenkel ablegen.

Der Baum trainiert die stabilisierende Muskulatur und den Gleichgewichtssinn. Für den Anfang: Fuß ans Knie, und / oder Hände vor der Brust lassen.

Stärkt die Bauchmuskulatur. Gut für mehr Körperspannung. Auf geraden Rücken achten, Kopf nicht abknicken. Für den Anfang: Knie abknicken und Unterschenkel parallel zum Boden halten.

Der Adler stärkt die Beine und verbessert die Balance. Handflächen gegeneinander pressen. Dann lassen sich die bei Kletterern gern verspannten Muskeln zwischen den Schulterblättern aktiv dehnen.

Stärkt Handgelenke, Arme und Körpermitte; fördert den Gleichgewichtssinn. Finger immer kräftig ausspreizen, damit das Handgelenk stabil ist und nicht überlastet wird.

Gut für die Körperspannung, gut für den unteren Rücken: Aber gerade halten und entspannt atmen ist wichtig! Wer das zu leicht findet, ...

... nimmt die schwerere Variante nur auf Zehen und Händen. Trotzdem gerade bleiben und weiteratmen!

Die vielleicht wichtigste Ruhe- und Entspannungshaltung. Die Haltung des Kindes hilft, den gesamten Rücken zu entspannen. Sie wirkt gut gegen Nervosität und Stress und regt die Regeneration an.

Ist schwieriger, als es aussieht! Super für Kletterer, stärkt Lendenmuskulatur,fördert Balance und Beweglichkeit.

Der Schulterstand stimuliert die Schilddrüse, entspannt die Nackenmuskulatur und hält die Wirbelsäule beweglich. Wichtig: Das Gewicht soll auf Armen und Schultern lasten, nicht auf der Wirbelsäule. Bei Nackenproblemen nur mit qualifiziertem Lehrer üben!

Der Kopfstand stärkt den Kreislauf und verbessert die Stress-Resistenz. Das Hauptgewicht soll auf den Armen lasten (gleichschenkeliges Dreieck mit den Unterarmen bilden!), sonst kann die Halswirbelsäule leiden. Bei Nackenproblemen nur mit qualifiziertem Lehrer üben!

Wer Kraft hat, kann sich an den Delfin wagen. Idealerweise liegen die Unterarme parallel auf dem Boden auf. Nicht zu stark ins Hohlkreuz kippen, Spannung in der Körpermitte halten.

Richtig entspannen und Loslassen ist eine wichtige Fähigkeit beim Klettern, die sich mit gezielter Entspannung trainieren lässt. Übung: Fünf Minuten in der "Totenhaltung" liegen - nicht bewegen, nichts steuern, nichts wollen!

Inspiration für die Möglichkeiten des menschlichen Körpers! Die Taube gehört zu den anspruchsvollsten Yoga-Haltungen. Sie bringt (und erfordert) Hüftbeweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule.