Yoga und Bergsport

STARK BEWEGLICH

Was auf den ersten Blick nicht unbedingt etwas gemeinsam hat, ergänzt sich in der Praxis perfekt. Konzentration, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl – darum geht es am Berg und auf der Matte.

Text von Annette Eder, Fotos von Christian Pfanzelt

Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit bilden eine Einheit beim Yoga. Eine Kombination, die sich auch beim Bergsport bewährt: Volle Konzentration auf die Bewegung, den nächsten Schritt, Tritt oder Griff und eine ruhige Atmung helfen uns beim Meistern schwieriger Stellen. Und wie beim Yoga sind wir am Berg im Hier und Jetzt und achtsam mit uns und der Natur.

Yoga ist eine jahrtausendealte Methode aus Indien, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Achten wir nicht auf uns, sind wir gestresst, nervlich überlastet, haben Rückenschmerzen, sind steif und verspannt. Mit Yoga und Meditation können wir die Einheit wiederherstellen: innere Ruhe, Ausgeglichenheit und körperliche Fitness. In der westli-

chen Welt wird überwiegend ein köperbetontes Yoga praktiziert, von ruhigen, fließenden Übungen bis zum dynamisch-sportlichen Yoga gibt es ein großes Angebot.

Vor allem bei Kletterern steht Yoga als Ausgleich und Ergänzung hoch im Kurs, viele Stars der Szene schwören darauf, um körperlich beweglicher und mental stärker zu werden. Aber auch andere Sportler nutzen Yoga als Ausgleichstraining, etwa um Verspannungen zu lösen, zum Dehnen oder zum Kräftigen und für mehr Körperspannung. Das schützt vor Verletzungen und verbessert Gleichgewicht und Haltung. Und nicht zuletzt stärkt Yoga die Konzentration und damit auch die Belastbarkeit in schwierigeren Situationen.

Bergsport stützt sich auf die Stärken, die wir auf der Yogamatte kultivieren. Vor dem Aufstieg dehnen wir zum Beispiel mit Yogahaltungen die Brustmuskulatur und die Hüften. Tiefes und ruhiges Atmen hilft durchzuhalten und heikle Passagen zu überwinden. Die beanspruchte Muskulatur wird anschließend mit Yogahaltungen entspannt und gedehnt, die Gegenspieler werden gekräftigt, so dass ein gutes Körpergleichgewicht entstehen kann.

Wer Yoga konzentriert übt, kommt an den Punkt, wo es trotz komplexer Bewegungsabläufe mühelos wird, wo Geist und Körper im Gleichklang arbeiten. Am Berg sprechen Sportler vom „Flow-Zustand", ob beim Wandern, Berglauf oder in der Route. Yoga kann aber auch helfen, eine positive innere Haltung für den Alltag zu entwickeln. Wer bewusst einen Schritt vor den anderen setzt und spürt, wie die Atmung mit der Anstrengung ruhiger und tiefer wird, entwickelt eine positive Achtsamkeit für sich und seine Umgebung.

Wie Yoga wirkt

- Stärkung und Dehnung des Körpers
- Mehr Beweglichkeit durch neue Bewegungsmuster und -reize
- Lösen von Verspannungen und emotionalen Blockaden
- Muskelregeneration
- Tiefere und bewusstere Atmung
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Energie und Gelassenheit
- Stärkung des Immunsystems

Yoga für Bergsportler: Funktion und Wirkung

Hinweis: Die nachfolgend dargestellten Yogaübungen geben lediglich einen Überblick und ersetzen keinesfalls den Besuch eines Kurses. Eine professionelle Anleitung ist ausdrücklich empfohlen, um die korrekte Durchführung der Übungen zu erlernen. Das vermeidet Überlastungen und damit einhergehende mögliche Verletzungen.

Yoga und Atmung: Die Atmung spielt beim Yoga eine große Rolle, wer im Freien übt,

BRETT
- Körperlich kräftigen wir den gesamten Rumpf – insbesondere Bauch und Lendenwirbelsäule – sowie Arme und Handgelenke.
- Mental verstärken wir das Durchhaltevermögen.

HUND
- Körperlich öffnen und dehnen wir die gesamte Körperrückseite.
- Mental kommen wir zur Ruhe und erden uns.

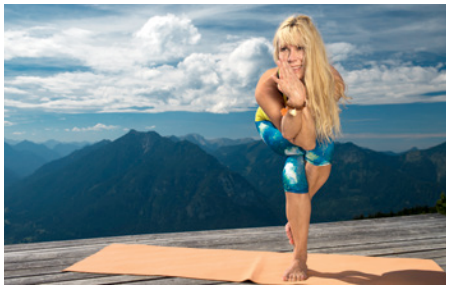
GEGRÄTSCHTE VORBEUGE MIT DREHUNG
- Körperlich dehnen wir die gesamte Rückseite, die Innenseiten der Beine und den Rücken.
- Mental stärken wir Gedächtnis und Sehkraft.

SEITLICHER WINKEL
- Körperlich strecken wir die Flanken, den ganzen Rücken, Schultern und Arme, kräftigen die Füße, die ganzen Beine und die Hüften.
- Mental harmonisieren wir Körper und Geist und steigern das Durchhaltevermögen.

FISCH
- Körperlich stärken wir die Rücken- und Nackenmuskulatur, dehnen Hals, Brust und Bauch und fördern tiefes Atmen.
- Mental lösen wir Blockaden im Brustraum und schaffen Selbstvertrauen.

DREHSITZ
- Körperlich fördern wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Hüftgelenke; tief liegende Rückenmuskeln können sich gut entspannen und wir vertiefen die Atmung.
- Mental steigern wir die Konzentration.

TÄNZER
- Körperlich trainieren wir Balance, Bein- und Fußstabilität, dehnen den Brustbereich und die Muskeln der Hüftgelenke.
- Mental schaffen wir Ausgleich für das Nervensystem und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.



ADLER
- Körperlich dehnen wir die Hüften, Schultern und den oberen Rücken, stärken Fuß- und Beinmuskulatur, fördern Gleichgewichtssinn und Koordination.
- Mental erhöhen wir die Konzentrationsfähigkeit.

ENDENTSPANNUNG IN DER RÜCKENLAGE
- Körperlich erfahren wir bewusst das Umschalten von Aktivität und von Blutdruck- und Pulsanstieg auf Beruhigung und Blutdruck- und Pulssenkung, wir erfahren ein Gefühl des Wohlbefindens.
- Mental schaffen wir innere Ausgeglichenheit und Harmonie.

bekommt genügend frische Luft. Eine volle und tiefe Yoga-Atmung kann dabei helfen, noch mehr Energie aus sich herauszuholen und die Muskeln gezielt mit Sauerstoff zu versorgen. Mit dem Einatmen nehmen wir alles auf, was wir im Moment benötigen, wie Geduld, Energie, Ruhe. Beim Ausatmen lassen wir alles los, was nicht länger zu uns gehört, wie Anspannung, Stress und negative Gefühle. ■

Annette Eder ist Yogalehrerin und Pilatestrainerin. Sie unterrichtet Gruppen und Einzelpersonen, auch in Kombination mit Wandern und Klettern.
annette-eder.de