

BEWEGUNGSERFAHRUNGEN MAL GANZ ANDERS

KINAESTHETICS UND KLETTERN

Text Regionale Arbeitsgruppe „Saarbelux“*

Gleich zweimal haben wir – die regionale Kinaesthetics-Arbeitsgruppe „Saarbelux“ – uns im vergangenen Jahr in der Kletterhalle von Sanem getroffen, um Bewegung aus einer neuen Perspektive heraus zu erfahren und zu analysieren, und zwar unabhängig von unserem professionellen Alltag im Gesundheitswesen. Es war für die meisten von uns völliges Neuland, verbunden mit etwas Unsicherheit, aber auch Neugier und abschließend großer Begeisterung für die neuen Erfahrungen.



Geleitet wurde unsere Gruppe mit elf Teilnehmern von Markus, unserem sympathischen Klettercoach. Nach einem Informations- und Bewegungseinstieg sind wir zunächst einfach die Wand hochgeklettert. Beim zweiten Anstieg bewegten wir uns gezielter unter Berücksichtigung des Kinaest-

hetics-Lernkonzepts, den Abschluss bildete eine Reflektionsrunde.

„Unsere Arme sind unsere Freunde“, wurde Dr. Lenny Maietta, zusammen mit ihrem Ehemann Dr. Frank Hatch Begründer des Kinaesthetics-Konzepts, nicht müde zu wiederholen. Die oft zu

hohe Anstrengung dieser Extremitäten wird beim Klettern krampfhaft klar und lässt so manchen von uns nach nur wenigen Metern in das Sicherheitsseil fallen! Wenn wir jedoch lernen, die Idee des Drückens einer Fußspitze gegen die vertikale Unterstützungsfläche (Griffe an der Kletterwand) gezielt zu nutzen, können wir das Becken und den Torso leichter zur Wand ziehen und ihr Gewicht neu organisieren, sodass der gebrauchte Kraftaufwand in den Armen und Fingern gemindert wird: Wir verspüren eine sofortige und willkommene Erleichterung.

Ein minimales Drücken von einer Körpermasse in die Wand kann eine sehr wirksame und direkt wahrnehmbare Senkung der gesamten Muskelspannung erzeugen. Dieses Drücken und Ziehen bewirkt ein Spannungsnetz durch alle muskulären Teile, die wir Zwischenräume nennen. Wenn dann das Ganze im spiralförmigen Muster abläuft, wird die Körperbewegung fließend und kann sich in einer bemerkenswerten Ästhetik ausdrücken. »

* Daniela Fochs, Marion Gaub, Marc Hemmen, Carmen Rhein, Doris Schneider-Peter und Mary Weisser-Cassao.

„Wenn unser Fokus auf einer ausgewogenen Gewichtsverteilung der vier Extremitäten liegt, benötigt es weniger Anstrengung! Wird dies vernachlässigt, wird sofort ein enormer Kraftaufwand in den Vorderseiten der Arme spürbar: Extremitäten leicht einsetzen und nutzen, ist ein Hauptthema beim Klettern. Daneben bietet sich die Möglichkeit, Pausen zu machen, indem wir das Gewicht über unsere Knochen an die Wand führen und so die muskulären Vorderseiten leicht lockern.“

„Meine Körperspannung beeinflusst meine Bewegung beim Klettern. Viele Aspekte, wie z.B. Vertrauen, Angst, Pausen, angewandte Bewegungsmuster etc. spielen eine wichtige Rolle, um meine Körperspannung zu verändern. Ich kann mein Bewegungsmuster ändern, indem ich nicht nur senkrecht, sondern auch in seitlicher Richtungen klettere. Wenn ich auf

dem Weg nach oben nicht mehr weiter weiß, nehme ich mir Zeit, einen Schritt zurückzugehen und suche einen anderen Weg. So habe ich es dann tatsächlich einmal bis ganz nach oben geschafft: Das war mein Highlight!“

„In der Rolle des Sicherers macht es Sinn, sich im Rhythmus des Kletterers zu bewegen, indem ich von parallel zu spiraling wechsele und beim Herunterlassen durch Fortbewegung die Geschwindigkeit steuere. Kletteranfänger können sich auf niedriger Höhe (nach 2-3 Metern Hochklettern) einmal kurz ins Seil hängen, damit sie am Körper erfahren, dass sie 100% gesichert sind und so die Vertrauensbasis stärken: Es geht um achtsame Interaktion über visuelle, auditive und kinaesthetische Reize.“

„Dr. Frank Hatch hatte die Bedeutung von einer Aktivität mit *Freeflow* und *Boundflow* erklärt; erst beim Klet-

tern wurde mir diese Bedeutung richtig bewusst: *Boundflow* stellt eine Bewegung dar, die ich kontrolliert gegen die Schwerkraft ausführe; *Freeflow* ist dagegen eine teils unkontrollierte Bewegung mit der Schwerkraft.

„Beim Klettern nutzen wir viele Sinne, vor allem aber das kinaesthetische Sinnessystem, welches präzise Rückmeldung über unsere Anstrengung gibt. Bei einigen von uns reichten diese Rückmeldungen nicht aus, sie brauchten einen zusätzlichen angepassten Impuls von außen um weiterzukommen: taktil, auditiv und visuell.“

Fazit: Unsere Klettererfahrung in entgegengesetzter Richtung der Erdanziehungskraft ermöglichte uns eine neue intensive Wahrnehmung unserer eigenen muskulären Spannung. Es ist entweder ein Kampf gegen unser Gewicht oder aber ein Erfolg quer durch die Schwerkraft. «

UNE QUESTION DE MOUVEMENT

KINAESTHETICS ET ESCALADE

Nous nous sommes donnés rendez-vous à deux reprises cette année avec notre groupe de travail Kinaesthetics – Saarlux dans la salle d'escalade de Sanem pour expérimenter et analyser le mouvement dans une nouvelle perspective, indépendamment du quotidien professionnel dans le secteur Santé. Pour la plupart d'entre nous cela aura été une première fois où curiosité et excitation se trouvèrent mêlées, avec finalement un engouement certain pour ces nouvelles expériences.

Notre groupe de 11 participants était sous la conduite de Markus, notre sympathique moniteur d'escalade. Après une introduction riche en

informations ainsi qu'une préparation corporelle, nous nous sommes lancés sur le mur. Lors de la deuxième rencontre, nous étions organisés de

façon plus réfléchie et consciente, en utilisant un concept Kinaesthetics. Un moment d'échanges marqua la fin de séance: voici nos réflexions.

«Dr Lenny Maietta, fondatrice du modèle Kinaesthetics avec le Dr Fr. Hatch, avait l'habitude de dire: «nos bras sont nos amis». La trop grande sollicitation en force de nos extrémités supérieures devient vite d'une telle évidence dans l'escalade, que plus d'un se laisse tomber dans la corde d'assurage après quelques mètres! Cependant, dès lors que nous apprenons à utiliser consciemment une pointe de pied pour pousser légèrement contre la surface de soutien verticale, nous pouvons aisément tirer le bassin et le torse vers le mur pour mieux réorganiser leur poids dans notre corps, et, diminuer ainsi la force requise dans les bras et les doigts: le soulagement est immédiat et bienvenu.

L'action minimale de pousser avec une masse corporelle contre le mur peut entraîner une baisse significative et perceptible du tonus musculaire dans sa globalité. Les actions de «tirer et de pousser» créent, quand elles sont bien ciblées, un réseau de tension contrôlé à travers tous les gros groupes musculaires que nous appelons espaces intermédiaires: et lorsque le tout se déroule selon un schéma en spirale, les mouvements du corps deviennent plus souples et harmonieux; nous pouvons alors apprécier une certaine esthétique d'exécution.»

«Lorsque notre attention est portée sur une répartition optimale du poids au niveau des quatre extrémités surtout, l'effort fourni est moindre! Si nous négligeons cet aspect, la production de force dans les faces avant des bras devient perceptible de suite: utiliser les extrémités avec sensibilité est un des sujets essentiels de l'escalade.

Par ailleurs l'organisation du poids contre la paroi – à travers nos os –,

nous donnent la possibilité de faire des pauses et de soulager ainsi nos faces avant musculaires.»

«Ma propre tension musculaire de base influence directement mes mouvements dans la pratique de l'escalade. Divers aspects comme par exemple la confiance, la peur, le fait de faire des pauses, ou encore mon schéma de mouvement joue un rôle prépondérant dans l'adaptation de mon tonus. Je suis en mesure de modifier mon schéma de mouvement en me dirigeant non seulement vers le haut, mais aussi sur les cotés par une approche moins frontale.

Lorsque j'ai senti mes forces me lâcher dans la voie d'escalade vers le haut du mur, j'ai pris du temps pour revenir un pas en arrière et pour chercher une nouvelle direction. Le clou de la journée aura été effectivement pour moi de réussir à monter tout en haut en cherchant un autre chemin dans la voie!»

« Ma propre tension musculaire de base influence directement mes mouvements dans la pratique de l'escalade. »

«Il est judicieux, quand on est dans le rôle de l'assureur, de se déplacer en suivant le rythme du grimpeur, en alternant entre les schémas spirale ou parallèle. Les déplacements permettent de contrôler la vitesse lors de la descente du grimpeur. Les grimpeurs débutants peuvent se jeter dans la corde en lâchant tout à faible hauteur, pour vérifier dans leur corps qu'il sont bien assurés à 100%, ce

qui contribue à établir une confiance mutuelle: interaction attentionnée par retour visuel auditif et kinesthésique.»

«Le Dr Frank Hatch avait à l'occasion mis en valeur l'effet d'une activité effectuée en *Freeflow* et en *Boundflow*; c'est grâce à cette pratique de l'escalade que j'ai vraiment réalisé la signification de cette idée. *Boundflow*, un mouvement effectué de façon contrôlée contre la pesanteur, et le *Freeflow*, un mouvement en partie incontrôlé dans le sens de la pesanteur.»

«En escaladant, nous utilisons la plupart de nos sens, mais c'est surtout le système sensoriel kinesthésique qui nous donne un feedback intérieur net de notre propre effort. Une stimulation autre extérieure (visuelle ou auditive) peut cependant s'avérer utile pour changer de direction sur la paroi et avancer, certains d'entre nous ont pu le vérifier.»

Cette pratique de l'escalade dans la direction opposée à la force d'attraction terrestre nous offre une nouvelle prise de conscience intense de notre propre tension musculaire: c'est un combat avec notre poids, ou bien, un succès à travers la pesanteur. «