



GUERREIROS DA ROCHA
Treinamento mental para escaladores
Arno Ilgner
Tradução: Claudney Neves

EXERCÍCIOS

Introdução

Estabelecer uma intenção

Seja o que for que escolha treinar, estabeleça uma intenção. Nos seguintes exercícios de escalada, estabeleça a intenção antes de sair do solo. Seu companheiro pode ajudá-lo. Peça a quem está fazendo sua segurança que não grite palavras de ânimo vazias, como "Vamos!" ou "Você consegue", lembre da sua intenção específica.

Ao estabelecer uma intenção concreta, concentre seu foco de atenção e reduza a possibilidade de queda. Estabelecer uma intenção vai ajudá-lo a concentrar-se na tarefa que vai realizar.

Visualização

Alguma vez você quis, com toda a gana, mandar uma via e não pôde tirar isso da cabeça? Você se vê fazendo os movimentos quando está deitado em sua cama à noite? Isso é visualizar. A visualização é o elemento mais antigo do treinamento mental, utilizado pelos atletas, desde competidores olímpicos até os aficionados por tênis. Basicamente consiste em fechar os olhos e realizar mentalmente a atividade que pretende fazer, da forma que deseja fazê-la. Se você ainda não visualiza conscientemente, crie imagens em sua cabeça que influenciarão em sua atuação posterior. A maioria delas são inconscientes. Você poderá criar imagens de si mesmo esgotado ou caindo no crux, estas imagens podem converter-se em realidade, assim como as imagens de você mesmo escalando sem esforço, em perfeito equilíbrio e realizando confiantemente os movimentos. O corpo responde à sugestão da mente. Ao praticar deliberadamente a visualização, você monta a coreografia da atuação que deseja e a realiza, não só em âmbito mental, mas também com seu corpo físico. No quadro em sua mente, visualize-se realizando os movimentos de forma impecável e precisa, como você gostaria que acontecesse na rocha. Construa a visão mais realista que você possa imaginar, incluindo ações como prender a corda ao baudrier, os sons, os olhares ao redor e a textura da rocha. Estes detalhes o ajudarão na visualização, para que esta fique mais próxima possível da atuação real e se ajuste a ela quando começar a escalar.

Capítulo 1 – Seja consciente

A meditação pode adotar várias formas. Para nosso propósito, meditar significa manter a atenção na respiração e vigiar para que nossos pensamentos não nos afastem dela. Pode ser que você se distraia com os sons ao redor ou com as tarefas que precise fazer mais tarde.

A meditação o ajudará a se colocar em posição de espectador. Você não é seus pensamentos; é o observador dos seus pensamentos. Estando em posição de espectador, você perceberá como seus pensamentos desviam sua atenção para outras coisas ao redor. Ao se colocar como espectador, você estará em uma posição de poder para observar seus pensamentos. Assim, poderá escolher de forma consciente interferir ou não sobre um determinado pensamento.

Alto!

George Gurdjieff foi o criador deste exercício, que é bastante simples: diga “Alto!” quando se descobrir seguindo um hábito.

Se puder deter este hábito, significa que você tem o controle consciente do seu comportamento; se não pode pará-lo, este é inconsciente e funciona automaticamente, como um escravo do hábito. Por exemplo, se normalmente você se põe na defensiva quando alguém o corrige, diga “alto!”. Pode deixar de se defender?

O propósito deste exercício é comprovar o nível de consciência dos seus hábitos, e o ajudará a acabar com eles. Ao dizer “Alto!” você se concede um momento de consciência para deixar de agir conforme seus hábitos.

Evitar e dissociar

Preparação: escolha uma via que esteja fora de sua zona de conforto. Se você já guia é melhor fazer este exercício na ponta de cima da corda. Escale até um ponto onde acha que vai cair, irremediavelmente. Então surgirão suas reações habituais, como voltar o lance ou segurar em uma costura. Esta é a hora da verdade... espere.

Estabeleça a intenção: evite sua ação habitual. Antes de iniciar a via, tome consciência de que, quando estiver sob stress, surgirão os pensamentos de conforto. Talvez você tenha o costume de falar consigo mesmo, que deve segurar na costura, ou escapar de algum outro modo do incômodo esforço. Aceite esses pensamentos. Quando surgirem, simplesmente evite sua ação costumeira. Não volte o lance, não agarre na costura, não faça nada. Simplesmente mantenha-se nas agarras e permaneça onde está.

Depois, comece a dissociar-se do rumo habitual das suas ações. Ao evitar, você terá quebrado a primeira reação do seu hábito. Siga descompondo-o, sendo consciente dele e o comentando. Fale com você mesmo. Chame pelo seu nome: “Ok, Guilherme, você está pensando em segurar na costura. Pode fazer isso, mas por enquanto espere”. Enquanto espera, pode dar um passo acima ou abaixo e reposicionar-se. Espere e faça algo que seja diferente do que costuma fazer. Uma vez que tenha quebrado a cadeia de ações de um hábito, poderá finalizar o exercício com uma atuação com a qual não está acostumado. Faça algo que pareça atrevido. Diga “libera um pouco de corda!” ao invés de “ajusta!”; depois caia, ou siga escalando até o descanso seguinte, ou ainda, tente uma agarra que pareça inútil e provoque a queda. Não importa o que faça, desde que não seja habitual.

Evitar e dissociar o ajudarão a colocar-se na posição de espectador. A partir dela você poderá romper o ciclo habitual de pensamentos limitadores.

Sentir-se estranho

Preparação: provoque uma situação de escalada que normalmente evitaria ou que nunca havia pensado. A situação deve fazer com que você se sinta totalmente incômodo. Por exemplo, suba uma via e não leve magnésio ou use uma sapatilha grande para o seu pé. Se você for um escalador explosivo, entre em uma delicada via de agarra ou aderência.

Sua meta é provocar uma reação emocional diante de uma situação tensa. Observe essa reação; por exemplo, se você se sente frustrado, com raiva, ou se põe a culpa em coisas como a debilidade de seus antebraços. Estes tipos de reações implicam que você não está consciente.

Estabeleça a intenção: observar estes comportamentos limitadores.

Este exercício o ajudará a submeter o ego e obter conhecimento de si mesmo. O ego se exalta quando você entra em uma via em que tem bastante possibilidades de chegar ao topo. Observe-se quando se sentir frustrado, com raiva ou quando reage; tudo isso são manifestações de que o ego não obteve o que queria. Uma vez que você observa estas reações limitadoras e essas fugas de atenção, poderá acabar com as mesmas, pondo fim a este comportamento.

Autovigilância

Filme-se escalando uma via no seu limite. Escale como normalmente faria, sem mudar nada. Depois veja o vídeo, prestando atenção na sua técnica, sua linguagem corporal, etc. Depois, assista-o novamente, desta vez fixando-se no diálogo anterior que teve em cada momento da escalada. Limitava-o ou dava-lhe poder? Pode perceber algum efeito do seu diálogo interior em sua escalada?

Assistir-se em um vídeo é uma boa forma de separar-se de sua ação. Assim, você será capaz de vê-la mais objetivamente, já que está vendo como vêem os demais, separado dos sentimentos subjetivos do esforço.

Capítulo 2 – A vida é sutil

Flexionar / esticar

Preparação: escolha uma via que seja fácil, guiando ou participando.

Estabeleça a intenção: escalar dando os passos com ambas as pernas, deixando-as flexionadas e logo depois esticando-as.

Enquanto escalar deste modo, mantenha suas “cadeiras” retas e para dentro, próximas da rocha. Flexionar e esticar suas pernas melhora sua tomada de consciência sobre a utilização do seu corpo para escalar eficazmente. Também produz uma postura mais positiva e um estilo mais equilibrado, além de gerar confiança.

Meditação na rocha

Este exercício é ideal para ser incluído em seu aquecimento.

Preparação: escolha uma via que seja fácil, guiando ou participando.

Estabeleça a intenção: subir devagar fixando-se em como escala. Empregue uma técnica de pés precisa, escale e respire regularmente, centre-se no equilíbrio.

Ao escalar de forma eficaz e fluida nas vias fáceis, marque também para este dia uma via mais difícil.

Problema-desafio-oportunidade

Este é um exercício escrito. Responda a cada uma das perguntas aparentemente iguais, na mesma ordem:

Qual é o seu maior problema para melhorar sua atuação na escalada?

R: _____

Qual é o seu maior desafio para melhorar sua atuação na escalada?

R: _____

Qual é a melhor oportunidade que você tem para melhorar sua escalada?

R: _____

Estas perguntas são as mesmas, exceto por um detalhe, as palavras *problema*, *desafio* e *oportunidade*. Suas respostas podem ser reveladoras. Quando considerar melhorar sua escalada a partir do ponto de vista dos problemas, sua resposta mostrará um enfoque de evasão e enfrentará a situação passivamente; por exemplo: *Me dá medo cair*.

Se substituir *problema* por *desafio* ao formular a pergunta, sua resposta necessariamente conterà ação: *Meu principal desafio é superar o medo de cair*. Ainda que esteja falando sobre a mesma situação, terá uma mentalidade mais baseada no amor e disporá do início de um plano.

Finalmente, se substituir *desafio* por *oportunidade*, sua resposta estará, todavia, mais orientada para a ação e baseada no amor. Por exemplo: *Tenho a opção de sair, praticar quedas e superar meu medo de cair*. Ao utilizar *oportunidade* na pergunta gerará uma resposta que o ajudará a comprometer-se com a situação e melhorar ativamente sua atuação. Aqui é onde deve chegar, a esta motivação baseada no amor. Você pode utilizar este exercício de três partes para qualquer pergunta relacionada com sua atuação na escalada.

Respiração deliberada

Preparação: escolha uma via que seja fácil, guiando ou participando.

Estabeleça a intenção: respirar deliberadamente. Quando escalar, simplesmente concentre-se em respirar continuamente. Com cada respiração, jogue todo o ar para fora com seus músculos abdominais, forçando a deixar seu pulmão vazio, complete o processo expelindo o ar pela boca, emitindo sons. Ao fazer isso, ouça e sinta que respira de forma contínua, e que não prende a respiração. A inspiração será feita automaticamente e o ciclo da respiração será mais longo e profundo.

Respirar continua e deliberadamente o ajudará a permanecer imerso no processo e reduzir os medos e a ansiedade.

Abordagem dos olhos suaves

Neste exercício você deverá estar mais receptivo e atento ao que o rodeia.

Preparação: escolha uma via que seja fácil, guiando ou participando. Quando escalar, não se fixe em uma determinada agarras, outro relevo ou uma parte do seu corpo. Você deve olhar o que há ao redor da mesma maneira como olha o que há na sua frente.

Estabeleça a intenção: ampliar sua atenção visual para que cubra todo o campo de visão.

Normalmente, a visão se foca em uma pequena parte do que o rodeia. Sua mente consciente analisa partes do entorno e ali permanece. Se você não focar nada de concreto estará expandindo sua atenção. A abordagem dos olhos suaves valoriza todas as coisas da mesma forma, permitindo obter um conhecimento mais completo da situação. Seu subconsciente pode obter informação e incorporá-la à sua escalada.

Respiração esquerda/ direita

Pode ser que você tenha ouvido falar das pesquisas sobre as partes esquerda e direita do cérebro. Há estudos que demonstram que cada um dos hemisférios é especializado em um tipo de função diferente. A parte esquerda é mais analítica, lógica e seqüencial, se fixa nos detalhes e pensa a partir da perspectiva dos objetos. A parte direita é mais intuitiva, criativa e imaginativa, pensa a partir da perspectiva das relações. Descobrir as seqüências de movimentos e os descansos enquanto se trabalha uma via é uma atividade tipicamente dominada pelo hemisfério esquerdo. Deixar-se *fluir* durante uma escalada à vista é mais do hemisfério direito. Este hemisfério é responsável por sua conexão com o que chamamos de mente subconsciente.

Durante o dia, os hemisférios direito e esquerdo vão se alternando no domínio do cérebro e esta alternância se manifesta em sua respiração. Essa mudança acontece, aproximadamente, a cada duas horas. Quando o lado dominante é o direito, você respira principalmente pela narina esquerda, já que o hemisfério direito controla a parte esquerda do corpo, e vice-versa.

O exercício de respiração direita/ esquerda o ajudará a equilibrar intencionalmente os hemisférios de seu cérebro. Primeiro inspire pela narina direita, enquanto mantém tapada a esquerda. Expire pela esquerda enquanto mantém a direita tapada, repita três vezes e troque de lado.

Capítulo 3 – Aceitar a responsabilidade

Descrever com objetividade

Este exercício consiste em descrever uma situação de escalada como se fosse uma experiência científica. Objetivamente, uma via deve ser a mesma, seja quem seja que a descreva, já que uma descrição objetiva não tem nada a ver com as habilidades de cada um. Isto quer dizer que a descrição não deve incluir palavras subjetivas como bom, mau, difícil, fácil, perto da mão, esgotante, etc. Peça ao seu segurança que também a descreva e compare as duas descrições. Depois, busque os elementos subjetivos na descrição de ambos e elimine-os. Sua meta é obter informações sobre a situação para analisá-la o mais claramente possível, sem subjetividade ou ilusões.

Você poderá fazer este exercício tomando as diferentes partes da escalada, incluindo:

- A via. Descreva a inclinação, o tipo de rocha, o tamanho das agarras, a distância entre as proteções, o relevo da rocha, etc.
- Sua atuação. Uma vez que tenha terminado de escalar, descreva seu equilíbrio, respiração, se permaneceu ou não fiel à sua intenção, etc.

Observar as reações

À medida que você vai se habituando com o caminho do guerreiro da rocha para enfrentar desafios, ficará mais consciente sobre o diálogo interior, limitador ou estimulante. Para aprimorar esta conscientização, fixe-se nas reações limitadoras que

se produzem ao redor, nos muros de escalada que freqüenta ou campos-escola. Ouça outros escaladores. Se frustram? Se esgotam? Dizem que são uns merdas? Arranjam desculpas como a fraqueza de seus antebraços, etc.? Observar as reações limitadoras dos demais escaladores o ajudará a eliminar hábitos similares que você tenha.

Capítulo 4 – Usar

Usar uma habilidade

Preparação: escolha uma via desafiante. Depois, identifique qual é, concretamente, o desafio. Identifique que tipo de força, habilidade, técnica ou de experiência você possui que o ajudará a superar o desafio específico de uma via.

Estabeleça a intenção: usar esta habilidade que você identificou enquanto escala a via. Concentre-se em usar esta habilidade durante o esforço.

Depois de escalar, reflita sobre como se sente e como foi seu desempenho. Permaneceu fiel à sua intenção? Manteve a concentração e descobriu que a escalada era possível ou não tão difícil como havia pensado a princípio?

Visão metafórica

Este exercício ajuda a identificar como você representa as situações de escalada potencialmente estressantes. Adapte este exercício de outro parecido, ensinado por Anthony Robbins. Inicie com uma associação livre, analise os resultados e depois investigue novas associações possíveis.

Há três situações de escalada que somente provocam tensão, que são: cair, guiar uma via em móvel e escalar no limite de cada um. (Você pode incluir qualquer outra situação que cause estresse.) O exercício consiste em criar metáforas para estas situações.

Inicie com uma afirmação “cair é...”, depois preencha o espaço com a palavra ou palavras que venham à sua mente. Quando pensa em cair, o que vem à sua cabeça? Uma metáfora possível poderia ser *morte*, *fracasso* ou *voar*. As palavras que escolher são como você representa a queda metaforicamente.

Suponhamos que escolha a palavra *morte*. A segunda parte do exercício seria: “Se cair, morro, então, o que significa isso para mim?”. A última parte do exercício consiste em criar uma nova metáfora. Aqui você tem um modelo para fazer o exercício:

Cair é _____

Guiar vias em móvel é _____

Escalar no meu limite é _____

Agora, utilizando a metáfora que pôs acima, responda a estas perguntas:

Se cair é _____, o que significa isso para mim?

Se guiar vias em móvel é _____, o que significa isso para mim?

Se escalar no meu limite é _____, o que significa isso para mim?

Agora, troque suas metáforas por outras que forneçam mais poder. Qual metáfora poderia ser mais estimulante do que a que você utilizou antes? Dica: utilize uma ou várias palavras que se refiram à aprendizagem.

Cair é _____

Guiar vias em móvel é _____

Escalar no meu limite é _____

Este exercício o faz tomar consciência sobre como você se representa nas situações tensas. Se as representa como algo a evitar, então evitará deparar-se com elas. Se criar conscientemente uma metáfora que te dê poder, você tenderá a responder diante dessas situações de uma forma poderosa.

Imagine o processo

Descobri que os escaladores que normalmente escalam duro (próximo do seu potencial máximo), tendem a imaginar-se no processo, ao invés do resultado. Consideram que os desafios estão dentro de suas capacidades, pois vêem a si mesmo, realizando atividades que se situam dentro de suas capacidades. Por exemplo, um escalador quer mandar uma fissura de dedos de 7º grau, que está em seu limite. Não imagina o objetivo de subi-la à vista ou sequer encadená-la, e sim os movimentos que o conduzirão ao encadenamento. Visualiza-se colocando as proteções, entalando os dedos, tranquilizando-se, escalando eficazmente, etc. tudo o que sabe que tem que fazer. Portanto, imagina a si mesmo enfrentando o desafio e utilizando suas capacidades.

Escolha uma via desafiante para você. Defina as habilidades necessárias para escalá-la. Visualize sua capacidade de executar estas habilidades. Depois de praticar este exercício em várias vias, verá que seu leque de vias possíveis se amplia. Provavelmente, durante anos você passou diante dessas vias, pensando que estavam além de suas capacidades.

Capítulo 5 – Escolher

Botes

Este exercício o ajudará a desenvolver sua capacidade de compromisso. É um exercício simples: ao invés de escalar estaticamente, pratique botes nas agarras. Os botes são movimentos potencialmente arriscados, se não escolher bem a agarra para a qual está se lançando, certamente vai cair. Você não poderá simplesmente esticar o

braço e segurar a próxima agarra; é preciso comprometer-se. Este é o objetivo deste exercício.

Você poderá realizá-lo na rocha, fazendo boulder, com corda de cima e também guiando, mas é mais fácil praticá-lo em um muro. Ali você terá muitas agarras diferentes para escolher, próximo do solo, e poderá cair sem perigo no crashpad.

Preparação: primeiro encontre o local para o bote, que implica em um movimento dinâmico em uma agarra determinada e ignorando as intermediárias. É possível dar bote em quase todos os lances, inclusive naqueles que você faria estaticamente, mas para este exercício é melhor escolher um que só possa ser executado com um bote, inicialmente usando agarras em que seja difícil cair, se você falhar no seu objetivo. Sua meta é criar um movimento que implique em uma necessidade de compromisso total para realizá-lo. Deste modo não poderá trapacear, só realizará o passo se assumir plenamente o vôo, se falhar, você vai cair. (Nota: depois de um pouco de prática, você tenderá a inventar movimentos mais longos, para responder ao sentimento de 100% de compromisso. Aqui você estará aprendendo uma técnica de escalada poderosa, que poderá utilizar na rocha, mas esse não é o principal propósito deste exercício!)

Estabeleça a intenção: comprometa-se plenamente no exercício. Concentre sua atenção em realizar um esforço explosivo, seguro e total.

Para aumentar o compromisso, você pode dar o bote com ambas as mãos ao mesmo tempo. Execute um bote com as duas mãos em uma parede vertical, iniciando com as pernas encolhidas e utilizando grandes agarras. A força das pernas geradas com essa posição permite grandes botes, mesmo se a força da sua parte superior do corpo seja limitada. Outra variante pode ser dar botes com ambas as mãos, mas em agarras diferentes. (Conselho: utilize a abordagem dos olhos suaves quando fizer esta variante.)

Quando executar o lance, você deve comprometer-se com o movimento para conseguir sucesso. Se estiver apenas tentando, vai cair. Os botes geram segurança e oferecem um exemplo concreto de como você se sente comprometendo-se a fundo.

Análise de risco adequado

Esta é uma variante de "Descrever com objetividade" (exercício do capítulo 3). A análise do risco é uma arte que requer clareza de pensamento e rigor. Quando se enfrenta um lance intimidatório, muitos escaladores simplesmente se perguntam: "Vou cair ou não?". Responder esta pergunta não o trará nenhuma informação, a menos que você seja bom em adivinhar como o azar vai guiar suas ações. Este exercício oferece um guia, para que você faça uma análise do risco mais adequadamente.

Preparação: escolha uma via onde haja possibilidade de queda. O ideal seria encontrar uma via onde você possa descansar tranquilo antes do lance de queda potencial, para assim poder realizar o exercício sem pressa ou sem estar esgotado.

Sua meta é decidir se o risco é ou não apropriado para você. Faça isso analisando as conseqüências da queda e comparando com experiências similares que tenha de outras quedas. Lembre-se que não estará analisando as conseqüências adivinhando se vai cair ou não. Ao invés disso, aceite que cair é sempre uma possibilidade e avalie as conseqüências segundo sua experiência frente a outras conseqüências desse tipo.

Estabeleça a intenção: analisar o risco com rigor e objetivamente.

Analise a conseqüência da queda. Pergunte-se: "As proteções são confiáveis?", "Estas proteções estão alinhadas, vou pendular?", "Onde vou parar se cair?", "Qual o tamanho dessa queda?", "Há algum platô?", "A via é negativa ou vertical?".

Analise sua experiência com quedas parecidas com a que está considerando. Pergunte: “Quanta experiência tenho com este tipo de consequência?”. Compare a caída potencial com outras que tenha vivido, se parecem? Quais são exatamente as diferenças? Estas diferenças são significativas ou não? Há como preencher o vazio que há entre as quedas que viveu e a que está analisando, e pode visualizar como cair com uma margem razoável de segurança? Como você se comportava em uma queda no passado? Qual a diferença da resposta que você tem planejada para esta queda das respostas anteriores diante de quedas similares?

Decida se vai enfrentar ou não o risco. Lembre-se, o objetivo deste exercício não é enfrentar o risco obrigatoriamente, e sim praticar o método de análise e tomar uma decisão adequada. Se o tipo de queda que está analisando excede sua experiência, então, provavelmente, ela não é apropriada para você. Escolha uma via com consequências familiares a você em uma possível queda, ou pratique quedas intencionais (veja o exercício seguinte) e obtenha experiência antes de enfrentar o risco.

Ao analisar sistematicamente as consequências e sua experiência, você assumirá os riscos que sejam mais adequados e minimizará a possibilidade de lesões.

Praticar quedas

Este exercício o ajudará a experimentar a sensação da queda em si e do desconhecido, integrando-os ao processo habitual da escalada. **Atenção: cair pode ser perigoso!** Escolha com critério onde vai praticar e realize as quedas em passos pequenos e graduais. Assegure-se de que aceitará a responsabilidade de como vai praticar.

Na área onde for executar o exercício não deve haver nenhum platô e a via deve ter proteções confiáveis, sejam fixas ou móveis. A falha de alguma das peças não deve provocar uma queda perigosa. Inicialmente, escolha uma via negativa, para reduzir ainda mais a possibilidade de lesões. Depois, quando for adquirindo experiência, poderá praticar outras situações, como aquelas em paredes verticais e com algum pêndulo. Monte o sistema com corda de sobra, pelo menos 15 metros entre você e o seu participante, para que absorva o impacto da queda. A corda esticará durante a sessão; assim, depois de alguma quedas, descanse um pouco e deixe que a corda recupere sua forma e comprimento original.

Mantenha uma postura correta quando praticar a queda. Uma postura correta significa manter os braços e as pernas ligeiramente flexionados, com os braços à frente e na altura do peito, para você poder reagir ante ao impacto. Não segure na corda. Caia suavemente ao invés de saltar para trás, o que poderia provocar um choque com a parede. Respire continuamente e permaneça relaxado.

Exemplos recomendados para uma prática gradual de quedas

- **Com corda de cima.** Comece a praticar a queda em top rope. Primeiro escale um trecho, depois solte-se e fique na corda. Balance para a direita e esquerda. Sinta-se confortável ao não estar em contato com a rocha e confie no sistema. Depois em uma área onde não tenha nada por baixo, peça um pouco de folga na corda e salte. Repita com um pouco mais de corda. Tenha cuidado com a postura enquanto está praticando.

- **Guiando.** Inicie essa fase caindo justamente onde está a proteção. É quase como uma queda em top rope; você só cairá o que a corda esticar. Após sentir-se confortável assim, escale um passo a mais e caia. Continue aumentando gradativamente, fazendo um ou dois movimentos de cada vez. Pratique várias vezes

com cada incremento, até sentir-se confortável com as quedas. Sentir-se confortável com quedas de seis metros o preparará muito bem para enfrentar as conseqüências de uma queda na maioria das vias esportivas. Lembre-se, em qualquer caso, que praticar quedas pode ser perigoso. Escolha um lugar com prudência.

- **Quedas diagonais.** Nem todas as vias são retas, nem tão pouco as quedas produzidas nestas sempre o serão. Uma vez que tenha habilidade com as quedas, pode ser que queira praticar as que apresentam um pêndulo ou algum pequeno balanceio.

Se você tem controle sobre a sua queda, poderá reduzir os perigosos pêndulos no momento que se separar da rocha. Para praticar esta técnica, escale em diagonal alguns centímetros além da proteção e depois salte na direção desta. Perceba como o salto antecipa a direção em que haveria o pêndulo, quando a corda estica e reduz ou elimina o pêndulo pela parede. Pratique com diferentes técnicas de salto e variando a distância em relação à proteção, note como muda sua trajetória.

Nota: praticar quedas o ajudará a distinguir as preocupações reais do medo fantasma, e melhorará sua compreensão das conseqüências. Portanto, aprender como cair adequadamente minimiza (ainda que não elimine) a probabilidade de lesão em uma queda rotineira.

Você pode vir a se machucar em qualquer queda, mas há algumas vias onde uma queda potencial pode provocar lesões ou a própria morte. Neste tipo de via é importante não ultrapassar um ponto onde não seja possível voltar atrás, desça e não force a queda. Pode parecer bem óbvio, mas considero importante frisar este detalhe. Você poderá cair em qualquer momento. Não pense que não poderá cair em vias que tenham as proteções duvidosas ou uma queda potencial ao solo. Não cometa o erro absurdo de pensar que não vai cair no solo, pois uma queda ali não seria uma boa idéia. Agarras podem quebrar, você pode escorregar ou ficar cansado. Aprender a analisar as quedas quer dizer aprender a reconhecer as quedas que podem feri-lo ou matá-lo. Decida antecipadamente se está mesmo disposto a assumir o risco que vai enfrentar e preste atenção. Seja consciente de quando é o momento de descer e abandonar a via.

Capítulo 6 – Escutar

Mentiroso, mentiroso

Muitos escaladores decidem cair quando sua mente consciente os convence de que não podem seguir escalando. Em definitivo, não se entregam totalmente; se rendem. Costumamos nos render quando nosso incômodo se torna excessivo para suportá-lo. Em sua busca por comodidade, nossa mente consciente nos engana e decide por nós cair.

Preparação: escolha uma via que seja um desafio para você, e ainda, que seja uma que ainda não conheça ou que esteja acima do grau que está acostumado a escalar à vista, ou um projeto de cadena em que esteja trabalhando. É preferível fazer este exercício guiando. Assegure-se de que possui experiência diante das conseqüências de uma queda; é bastante provável que você caia, assim, o melhor é minimizar a possibilidade de lesionar-se.

Estabeleça a intenção: ao invés de decidir cair, tente seguir escalando até que caia. Em outras palavras, se sua mente consciente está convencida de que está a ponto de cair, siga escalando de todos os modos. Faça o movimento seguinte, ao invés de decidir cair. Concentre toda sua atenção no movimento seguinte (e no seguinte, quando descobrir que não caiu), e não deixe que as mentiras de sua mente consciente distraiam sua atenção.

Quando entrar na zona de risco, em algum lance chave, espere sua mente gerar pensamentos de comodidade. Como exemplos, podemos citar os seguintes: "Estou muito cansado para prosseguir", "As agarras são muito pequenas", "A queda me dá muito medo", "Tenho que segurar na costura", ou "É melhor desescalar e descansar na última proteção". Reconheça que estes pensamentos não são valorizações de que você pode ou não continuar escalando. Quando você está na zona de risco, enfrentando-a, a mente consciente é mentirosa, tenta te arrastar de volta ao seu reinado: a zona de conforto. Reconheça esses pensamentos de comodidade e lembre-se da intenção: seu compromisso de seguir em frente com a escalada.

Ao fazer o movimento seguinte, permaneça fiel à sua intenção de escalar e, para tanto, faça que essa intenção seja inflexível. Isto o ajudará a romper as barreiras mentais da mente consciente.

Escalada contínua

Este é um exercício de escalada intuitiva. Ao decidir mover os braços e as pernas de forma contínua, você se verá forçado a responder aos sinais intuitivos e separar-se do pensamento consciente.

Preparação: escolha uma via que seja fácil. Escale com corda de cima, para que a tarefa seja a mais simples possível.

Estabeleça a intenção: Escalar com movimentos contínuos, sem parar para descansar ou pensar. Escalar rápido o ajudará a minimizar o pensamento consciente, no entanto, você deve se concentrar mais na continuidade dos movimentos que na velocidade. Quando tiver obtido sucesso neste exercício em vias fáceis, mude para vias mais difíceis, até que seja capaz de escalar de forma contínua em seu limite ou próximo deste.

Há muitas variações deste exercício básico:

Em um muro, escolha uma área onde haja muitas agarras, escale continuamente e rápido em um círculo de três a cinco metros. Mova um membro de cada vez, escale para cima, para baixo, para os lados e fazendo pequenos círculos.

Pratique este exercício guiando vias esportivas. Mova-se de forma contínua, seja escalando ou costurando. Integre seus movimentos, podendo, por exemplo, colocar a costura no grampo com uma mão, subir um passo e depois colocar a corda na costura com a outra mão.

Faça este exercício em vias com proteção móvel que sejam fáceis. Incorpore o movimento de colocar as proteções no seu fluxo contínuo. Integre os movimentos de escalar e os de instalar as proteções, por exemplo, segurar-se à uma agarra com a mão direita para escolher um friend e colocá-lo, depois subir a esquerda para outra agarra e sacar uma costura do lado direito. O movimento contínuo não significa que você deve escalar inconscientemente. Se uma proteção não estiver bem instalada, saque-a e ponha outra mais adequada. Concentrar-se simplesmente em fazer movimentos contínuos ao invés de permanecer parado e pensar em excesso. Uma vez que domine esta técnica em vias fáceis, passe para vias mais difíceis, assegurando-se de que está protegendo-se bem, instalando as peças corretamente.

Os olhos sabem

Este exercício é um derivado da "Escalada contínua" e foi desenvolvido para você tomar consciência a respeito do conhecimento intuitivo do corpo, acerca de como se mover sem a intervenção do pensamento. Ajuda a demonstrar que a mente consciente não tem que pensar todo o tempo para que você escale bem.

Preparação: escolha uma via fácil, na qual possa avançar livremente sem muito esforço. Escalar com corda de cima é o melhor para este exercício, o que vai permitir um movimento contínuo. Quando começar a escalar, separe-se do seu esforço e observe-se a partir de uma posição de espectador. Observe como seus olhos dirigem automaticamente os movimentos de seus braços e pernas. Mantenha a mente separada da escalada e observe como seus olhos dirigem os movimentos. Você olhará instintivamente na direção em que tem que mover um braço ou um pé para manter o equilíbrio.

Nossa própria natureza busca estar em harmonia e equilíbrio. Sua intuição, através dos olhos, o levará à harmonia. Confie no processo. Confie em que seu corpo sabe como mover-se sem que tenha de comandá-lo conscientemente.

Não há nada excepcional em que os olhos se movam em uma direção determinada para manter o equilíbrio. Tomar consciência disso faz com que seu poder desperte.

Estabeleça a intenção: separar-se do esforço, pôr-se na posição de observador e testemunhar como os olhos dirigem seus movimentos.

Uma versão mais refinada deste exercício é chamada “não pense duas vezes”. Siga seus olhos e utilize a primeira agarra que tocar ou a primeira onde puser o pé. Se a agarra não é grande o suficiente ou tão positiva como esperava, utilize-a assim mesmo. Muitas vezes a primeira agarra é a mais eficaz, ainda que não ofereça a segurança máxima.

Observe o comportamento controlador

Este exercício é similar ao “Observar o processo” de ACEITAR A RESPONSABILIDADE. À medida que for se familiarizando com a visão do guerreiro da rocha, você irá tomando consciência do comportamento controlador. Seu ego tentará ocultar seu próprio comportamento controlador, mas não se importa que veja o dos outros. Observe o comportamento dos demais, depois utilize o que observou para identificar o mesmo comportamento em você.

Quando for escalar, observe como os outros escalam. Possuem comportamentos controladores, como parar muito, prendem a respiração, resistem em cair, esgotam-se, desescalam ou seguram nas costuras? Isso ajuda em suas progressões?

Os pensamentos controladores o impedem de comprometer-se 100% em seu avanço e na escalada contínua. Observar os comportamentos controladores de outras pessoas ajudará a identificá-los em você mesmo e fortalecerá sua determinação para eliminá-los.

Capítulo 7 – A viagem

Caos cômodo

A essência do processo da VIAGEM é estar presente no caos da situação sem tentar escapar dele. Este exercício se antecipa a esse caos e o simplifica, permitindo que você sinta-se cômodo nele.

Preparação: escolha uma via que imponha algum tipo de desafio. Determine o que tem esta via que você considere um desafio. Seja concreto. Por exemplo, em uma via lisa e quase vertical o desafio será sentir-se inseguro, porque as agarras são pequenas e a possibilidade de queda é alta. Ou em uma via negativa, o desafio será sentir-se esgotado. Peça a seus amigos ou a outros escaladores que o orientem a respeito do tipo de desafio em que vai trabalhar, mas não busque informação específica

de cada movimento. Você precisa saber para que tipo de caos precisa se preparar, mas mantendo a sensação de entrar no desconhecido, quando iniciar.

Depois, antecipe o que pode fazer para encontrar comodidade no desafio. Por exemplo, na via lisa e quase vertical você poderá centrar-se para permanecer em equilíbrio, em fazer movimentos precisos e decididos, dar passos curtos, confiar nas agarras pequenas e trabalhar os pés. Na via negativa procure manter os braços esticados entre um movimento e outro, em permanecer distendido para relaxar seu cansaço, em escalar dinamicamente, fazer entalamentos, usar os calcanhares ou qualquer outra técnica de pés que poupe a energia dos braços, e escalar com decisão entre os pontos de descanso. Independentemente das técnicas específicas que decida utilizar em seu esforço, foque nas que te darão a maior comodidade dentro do caos da zona de risco.

Estabeleça uma intenção: empregar técnicas conhecidas para encontrar comodidade dentro do caos. Depois do esforço, verifique se permaneceu fiel ou não na sua intenção. Utilizou sua atenção para pôr em prática suas habilidades, ou perdeu pensando em escapar do risco?

Escalada direta

Aqui, seu companheiro de escalada ajuda a criar o caos na escalada, sugerindo movimentos. Neste exercício, é quase impossível adotar um enfoque de destino, já que você nunca saberá para onde será dirigido.

Preparação: é recomendável fazer este exercício em um muro baixo. Escolha uma área do muro em que possa realizar uma dezena, ou mais, de movimentos, esgotando-se mais a cada série. Você vai precisar de alguém para apontar as agarras. Entre no muro e peça a seu companheiro para indicar a agarra seguinte para a mão ou para o pé. Deixe que ele dirija a escalada, diga quando parar, quando ir para cima, para baixo ou para os lados, escalando de forma "cega", sem saber qual será o próximo movimento. Seu companheiro deve ser capaz de perceber quando você estiver cansado, para indicar um descanso ou uma agarra maior, de onde possa recuperar-se. Depois continuar guiando sua escalada. Siga com o exercício até que caia. Quando outra pessoa dirige sua escalada, o destino é eliminado. Não há outra solução, a não ser focar na viagem, viver o presente e buscar as formas eficientes de mover-se.

Estabeleça uma intenção: ouvir quem o está dirigindo e escalar de forma eficaz.

Colocações finais

O enfoque do guerreiro da rocha

Quando você reúne todas as suas habilidades de guerreiro, forma um determinado estilo para enfrentar os desafios. Um desafio é um esforço que você realizará, seja na via inteira ou apenas em parte desta. É eficaz visualizar um desafio como um "tramo" que terá que escalar, antes de ter outra oportunidade para iniciar outra fase de preparação. Para um encadenamento este "tramo" pode corresponder à via inteira. Em uma escalada à vista, o desafio pode ser escalar até a proteção seguinte ou até um descanso. Um desafio em uma via móvel pode ser a distância até o próximo descanso. Escolha vias que o desafiem e apresentem um certo nível de desconhecimento.

Estabeleça uma intenção: seguir o caminho do guerreiro da rocha, tal como está explicado abaixo.

Fase de preparação

Observe as falhas de atenção. Observe a partir da posição de espectador se está desviando a atenção para o medo fantasma, para o que pensam os outros sobre sua atuação ou para qualquer outra coisa.

Concentre-se fazendo uma forte inspiração, relaxe o rosto para desfazer qualquer tensão, mantenha uma boa postura e respire tranquilamente. Fale consigo mesmo, dizendo "calma, respire, relaxe o rosto, recupere-se", etc.

Aceite as conseqüências. Descubra os detalhes da atividade que está enfrentando. Olhe para cima para ver onde está o seguinte descanso ou proteção. Onde você vai parar se cair? Nesta etapa, desfaça todas suas ilusões e aceite a situação tal como é. Não é o momento de dizer "sim" ao risco. Simplesmente aceite exatamente o que está planejando, tanto o esforço como a conseqüência da queda.

Concentre-se nas possibilidades e no que poderá fazer para escalar durante o risco. Para a escalada à vista: pense nas possibilidades gerais, por exemplo, nos tipos de agarras e nas diferentes seções. Para os encadenamentos: você já conhecerá a seção, portanto, crie uma imagem sua mandando a via.

Fase de transição

Comprometa-se em enfrentar ou não o risco. Só há dois resultados possíveis: fazer a via ou cair. Você analisou as conseqüências de uma queda no passo três, o que significa que deixou de desejar que seja diferente ou menos grave. Na fase de ELEGER, valorize as conseqüências da queda de acordo com sua experiência, resgatando conseqüências similares. Agora decida se vai assumir o risco ou não. Se puder aceitar os dois resultados possíveis, e escolher enfrentar o risco, então está pronto para passar da fase de transição para a de ação. *Estabeleça a intenção*: comprometer-se a progredir na escalada. Não inicie antes de estar preparado, mas quando estiver, vá!

Fase da ação

Confie no processo, escalando e respirando continuamente. Ao escalar deste modo, manterá a calma. Agora você está imerso no desafio, concentrando-se em seguir em frente, buscando os 100%. Sua mente consciente tentará levá-lo de volta à zona de conforto. Espere que "ela" crie pensamentos de comodidade e saiba que não são representações verdadeiras de sua capacidade. Lembre-se de permanecer fiel à sua intenção para se envolver na escalada.

Mantenha a atenção no presente, buscando comodidade no risco, ao invés de algum destino. Não deixe que sua atenção vá para o final da via, à proteção seguinte ou à última. Pode ser que você chegue ou não. Sinta-se confortável no caos, permanecendo em equilíbrio, relaxando e tranquilizando-se. Desfrute da viagem.

Fase de preparação

Observe-se a partir da posição de espectador.

Concentre-se com uma inspiração profunda, relaxe os músculos do rosto, coloque o corpo em equilíbrio e fale consigo mesmo.

Olhe para cima em busca da proteção seguinte. Olhe para baixo para analisar a consequência de uma queda. "Onde vou parar se cair antes de chegar à próxima proteção ou ponto de descanso?".

Busque as possibilidades de escalada que ofereçam a situação de desafio.

Fase de transição

Seja decidido. Quando iniciar, vá! Estabeleça a intenção de comprometer-se com a escalada.

Fase da ação

Escale e respire continuamente.

Busque comodidade quando estiver diante do desafio.