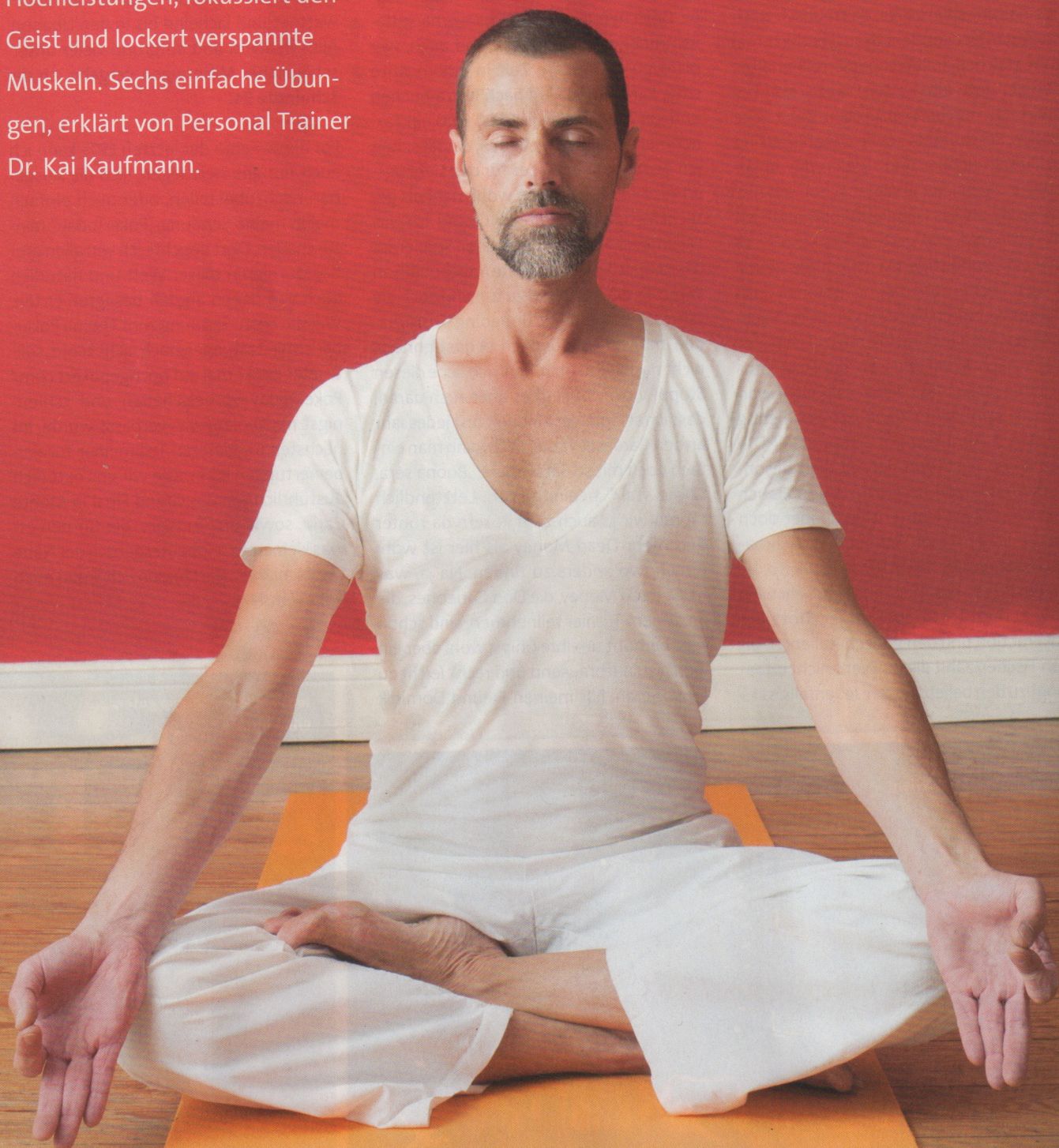


Yoga · Teil 1

Das Om für Pokerasse

VON DR. KAI KAUFMANN

Garantiert kein Bluff und ganz legal: Mit Yoga haben Sie immer gute Karten am Tisch, denn Yoga führt Ihre grauen Zellen zu Hochleistungen, fokussiert den Geist und lockert verspannte Muskeln. Sechs einfache Übungen, erklärt von Personal Trainer Dr. Kai Kaufmann.



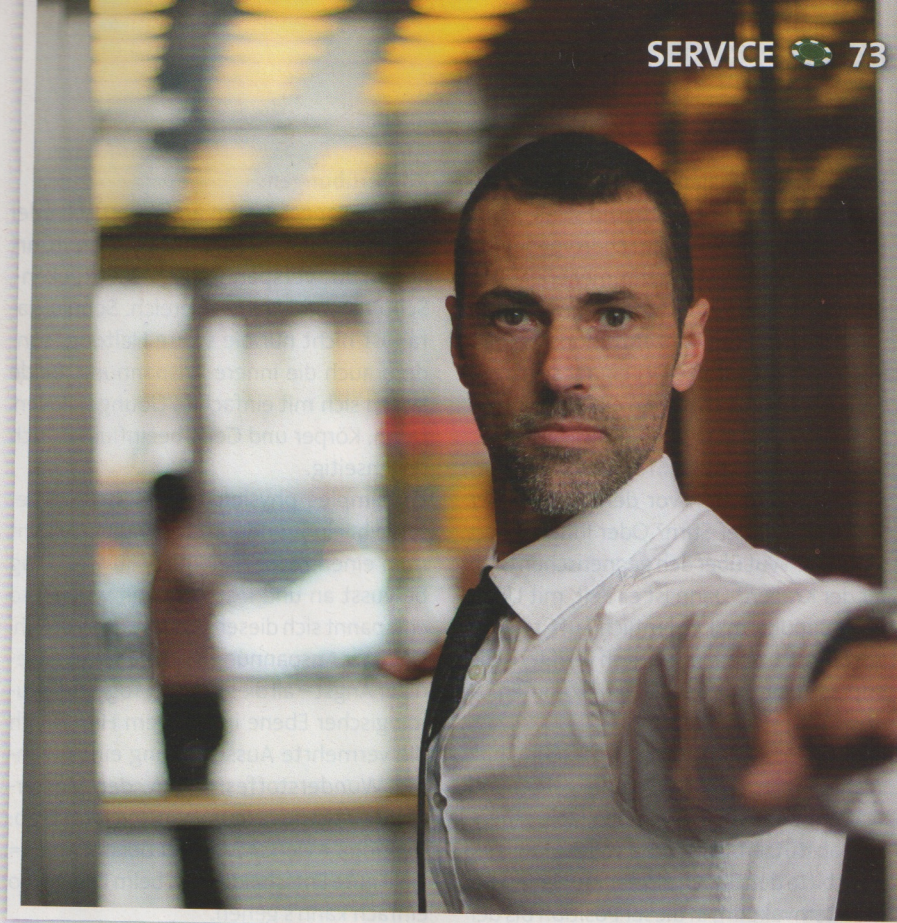
Echte Pokerasse spielen ihr Blatt mit Leib und Seele. Warum also nicht Leib und Seele ein Allround-Tuning gönnen, um am Tisch garantiert in Bestform zu sein? Denn Yoga ist universell: Jogis WM-Elf schwor auf Yoga genauso wie das feinsinnige Geigengenie Yehudi Menuhin oder furchtlose amerikanische Feuerwehrmänner. Auch wenn es Sie überraschen wird: Das jahrtausendealte, ganzheitliche Yoga hält selbst für Pokerfaces ein paar wirkungsvolle Übungen bereit.

Leicht erlernbare Atemtechniken sorgen für meditative innere Ruhe und höchste Konzentration. Das kann beim Pokern bares Geld wert sein. Ein klarer Geist ist aber nur die halbe Miete auf dem Weg zum High Roller-Tisch. Denn ein verkrampfter Rücken oder verspannter Nacken inklusive hämmernder Kopfschmerzen können bis zu 16-stündige Pokerrunden zur Tortur werden lassen. Und das lenkt unnötig vom Wesentlichen ab. Dagegen helfen ein paar körperliche Übungen. Nutzen Sie diese in kurzen Pokerpausen. Keine Sorge, das Ganze kommt in diesem Fall ohne Bodenturnen à la Hund, Katze oder Krähe aus. Für diese Yoga-Pokerrunde können Sie sogar fast alles im Sitzen machen. Für einige dieser Übungen müssen Sie noch nicht einmal den Tisch verlassen. Und wir werden auch ohne esoterisch anmutende Shanti-Shanti-Gesänge auskommen. Nur ein Om, der magische Urlaut, darf sich hier und da einschmuggeln.

Meditative Atemtechniken

Wer Kontrolle über seinen Atem hat, der hat Kontrolle über seinen Geist. Und wer Kontrolle über seinen Geist hat, dem entgleiten auch beim übelsten Blatt nicht die Gesichtszüge. Selbst bei der dunkelsten Vorahnung eines gegnerischen Topblattes hüpfst ihm nicht gleich der Adamsapfel bis unters Kinn. Also Ruhe bewahren, denn Sie haben ja ein Ass im Ärmel: die Atem-Meditation. Wer noch nie meditiert hat, dem mag das anfangs wie Hokuspokus vorkommen. Doch nach einer Weile werden Sie die Wirkung spüren.

Üben Sie die Meditation regelmäßig, am besten mindestens dreimal wöchentlich. Studien belegen: Schon nach 20 Minuten Meditation nimmt die kognitive, rationale Leistungsfähigkeit unseres Gehirns messbar zu. Und nach einigen Wochen regelmäßiger Meditation verändert sich die Struktur unseres Gehirns zum Positiven – die grauen Zellen nehmen zu. Übrigens werden mentale Techniken auch in der Raucherentwöhnung eingesetzt. Und jeder Raucher einer Pokerrunde weiß, wie



sehr die Gier nach der nächsten Nikotin-Dröhnung das Hirn vernebeln kann. Auch hier kann Yoga Abhilfe schaffen – zugegebenermaßen allerdings nur, wenn man länger dran bleibt. Alles eine Sache des Kopfes, das gilt auch für plötzliche Hungerattacken oder die glasige Sehnsucht nach Alkohol. All dies bekommt man leichter in den Griff durch die meditative Kontrolle des Geistes.

Energie-Meditation:

Gute Vorbereitung ist alles. Bevor es also zur Sache geht und Sie sich zur Schlacht ums Preisgeld im Casino oder virtuell am Rechner begeben, heißt es: Sich sammeln, die Konzentration schärfen und Zeichen von Nervosität durch Ruhe ersetzen. Legen Sie dazu eine Atemmeditation von ca. zehn bis 20 Minuten ein. Stellen Sie sich ruhig einen Wecker.

So geht's: Legen Sie sich auf den Boden oder setzen Sie sich ganz gerade auf einen Stuhl. Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie nun langsam und bewusst in den Bauch. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich ohne Ihr Zutun. Atmen Sie so fünf Atemzüge ein und aus. Anschließend stellen Sie sich vor, dass Sie beim Einatmen Energie oder ein helles Licht vom Kopf und der Vorderseite des Körpers bis hinunter zum Steißbein aufnehmen. Beim Ausatmen steigt die Energie oder das Licht entlang der Körperrückseite von unten nach oben auf. Statt eines Mantras können Sie auch innerlich das Wort „Om“ beim Ein- und

Ausatmen sprechen. Der harmonische Klang soll positive Schwingungen im Körper erzeugen – und selbst in der Quantenphysik heißt es ja: Alles ist Schwingung. So atmen Sie weiter bis der Wecker klingelt. Bleiben Sie dann noch einen Moment sitzen und lassen Sie die Meditation nachwirken. So werden Sie gesammelt, fokussiert und kraftvoll in die Pokerrunde gehen.

Mantra-Meditation:

Sie kennen das sicher – wenn man sich etwas einredet, dann klappt es eher als wenn man negativ an die Sache herangeht. Alles eine Sache des Kopfes. Genau das ist auch das Prinzip der Mantra-Meditation oder Auto-Suggestion, sprich Selbstbestärkung.

So geht's: Auch diese Meditation können Sie im Liegen oder Sitzen durchführen. Zunächst atmen Sie wieder bewusst und tief in den Bauch wie oben. Atmen Sie genau so lange ein wie aus, ca. zehn Atemzüge lang. Nun gehen Sie über zu einer flacheren Atmung, bei der sie weniger Luft einatmen. Das Einatmen ist weiterhin genau so lang wie das Ausatmen. Verbinden sie jetzt das Einatmen mit dem Wort „Ruhe“, beim Ausatmen denken Sie an das Wort „Kraft“. So bündeln Sie Ihre Konzentration und stärken Ihren Willen. Es ist völlig normal, dass Sie immer wieder von anderen Gedanken abgelenkt werden. Bewerten Sie dies nicht, ärgern Sie sich nicht darüber. Kehren Sie einfach mit Ihrer Konzentration zurück zur Atmung. Nach etwa zehn bis 20 Minuten beenden Sie die Meditation,

kehren zur normalen Atmung zurück und lassen diese Eindrücke kurz auf sich wirken. Diese Technik können Sie schon vor der Pokerrunde auf dem Hotelzimmer oder auch in den Pausen durchführen, um sich zu sammeln und ihre Konzentration zu schärfen. Jeder ungestörte Ort eignet sich dazu – selbst das stille Örtchen eines Casinos.

Uddiyana Bandha im Stehen:

Ihnen tropft schon vor dem Turnier der Schweiß von der Stirn? Oder Ihnen platzt gleich vor Wut über den gegnerischen Bluffer der Kragen? Dann ist es Zeit, mit Uddiyana Bandha mal ordentlich Luft raus zu lassen. Auch damit lassen sich verräterische Impulse besser in den Griff bekommen.

So geht's: Stellen Sie sich aufrecht hin. Während Sie leicht in die Knie gehen und sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen, atmen Sie vollständig aus. Jetzt bitte den Bauch einziehen. Halten Sie das Atemvakuum in dieser Position bis der Impuls zum Einatmen kommt. Lassen Sie jetzt den Bauch wieder nach vorne gehen, atmen Sie ein und richten Sie sich auf. Atmen Sie ein bis dreimal normal weiter. Zwei bis vier Runden dieser Atmung harmonisieren Ihren Adrenalinhaushalt und wirken damit spannungsabbauend und gleichzeitig erfrischend energetisierend. Wie war das noch mal mit dem Bluffen und der ganzen Aufregung? Schon alles halb so wild. Merkwürdige Sache, diese Atemnummer? Nun ja, vielleicht wirkt es so, aber im Yoga sind die Steuerung und Kontrolle des Atems das „A“ und „O“, denn Atmung und Geist gelten als untrennbar miteinander verbunden.

Körperübungen:

Stundenlanges Sitzen am Pokertisch oder Rechner für virtuelle Schlachten führt leicht zu Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Schuld daran ist nicht nur die starre Haltung, sondern auch die innere Anspannung. Beide lassen sich mit einfachen Übungen lösen. Denn: Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.

Ein simples physiologisches Gesetz beschreibt ein Grundprinzip des Yoga: Spannt man einen Muskel einige Sekunden lang bewusst an und löst ihn dann wieder, so entspannt sich dieser Muskel automatisch. Weniger Anspannung, weniger Stress, weniger Angst – all dies bewirkt Yoga auf neurologischer Ebene in unserem Hirn durch die vermehrte Ausschüttung eines wahren Wunderstoffes: GABA, der Mastermind unter den Neurotransmittern. Ergo: Viel Yoga = viel GABA = viel Gelassenheit = viele gute Entscheidungen beim Pokern. So einfach kann's gehen.

Schulterübungen:

1. Ziehen Sie im geraden Sitzen oder Stehen beide Schultern hoch. Halten Sie diese Spannung ca. fünf Sekunden. Lösen Sie nun die Spannung und spüren Sie bewusst nach. Wiederholen Sie die Übung dreimal.
2. Ziehen Sie im Sitzen oder Stehen beide Schulterblätter nach hinten – ohne die Schultern dabei hochzuziehen. Halten Sie diese Spannung für ca. fünf Sekunden. Lösen Sie nun die Spannung und spüren Sie bewusst nach. Wiederholen Sie die Übung dreimal.


Kombinierte Rücken-, Nacken- und Schulterübung:

Verschränken Sie ihre Hände hinter dem Kopf, sodass die Finger beider Hände ineinander greifen. Die Handflächen drücken leicht gegen den Kopf. Nun drehen Sie sich beim Ausatmen vorsichtig nach links. Atmen Sie entspannt weiter. Bleiben Sie für fünf Atemzüge in dieser Position. Mit dem Einatmen drehen Sie sich nun zurück zur Mitte. Mit dem nächsten Ausatmen drehen Sie sich nach rechts und folgen den eben beschriebenen Schritten.

Gedrehte Vorbeuge:

Diese Übung führen Sie am besten überall, nur nicht am Pokertisch aus. Das könnte nämlich zu folgenschweren Kollisionen mit Ihren Tischnachbarn führen.

Rutschen Sie auf Ihrem Stuhl etwas nach vorn. Legen Sie nun den linken Unterarm auf Ihr rechtes Knie. Mit der nächsten Einatmung drehen Sie sich langsam und vorsichtig weiter nach rechts und heben den rechten Arm senkrecht nach oben. Der Blick folgt dem Arm. Atmen Sie in dieser Position entspannt fünf bis zehn Atemzüge. Mit dem letzten Ausatmen drehen Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition. Für die andere Seite folgen Sie nach rechts drehend den eben beschriebenen Schritten. Alle Übungen können Sie einzeln oder in Kombination durchführen: Wählen Sie zum Beispiel eine Atemübung aus und eine bis drei der Körperübungen. Wenn die Übungen in den Pausen durchgeführt werden schlagen Sie damit selbst Müdigkeitsattacken in die Flucht.

Glückwunsch, Sie sind nun auf dem besten Weg ein echter Yogi oder eine Yogini zu werden. Je regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto wirkungsvoller sind sie. Aber mal ehrlich: All das soll nun helfen am Tisch oder vor dem Rechner besser zu spielen und mehr Gewinn zu machen? Allerdings! Vielleicht überzeugt Sie das Ergebnis einer neueren Studie: 80% (!) der deutschen Top-Manager praktizieren Yoga – das sind 800.000 Führungskräfte. Und diese Damen und Herren haben wie Sie vor allem eins im Kopf: Kohle machen. Und nun sahnen Sie ordentlich ab mit Ihrem Blatt. Om! 

Web-Links

Profil Personal Fitness:

www.personalfitness.de/suche/trainer/4735

Profil Facebook YogaDocHamburg:

www.facebook.com/YogaDocHamburg?ref=hl

