



Tipp 5: Wechselatmung gegen Nervosität

Rechten Zeige- und Mittelfinger an die Stirn zwischen die Augenbrauen legen. Atem fließt ruhig und frei. Mit dem Daumen das rechte Nasenloch leicht verschließen. Gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch einatmen, dabei bis vier zählen. Seite wechseln, mit Ringfinger/kleinem Finger das linke Nasenloch verschließen. Dabei rechts ausatmen, bis acht zählen. Rechts einatmen, bis vier zählen. Das rechte Nasenloch verschließen, links ausatmend bis acht zählen. Gut wären: Ca. 10-20 Atemzüge.



Tipp 6: Die Haltung eines königlichen Baumes

Für den König stellen wir uns in die stille Haltung des Baumes. Jede Balancehaltung stärkt das Nervensystem und fokussiert uns.



Tipp 7: Bäuerlicher kleiner Sonnengruß

Für jeden unserer acht Bauern praktizieren wir einen kleinen Sonnengruß. Erst strecken wir uns und setzen dann die Fingerspitzen oder Hände soweit wie möglich (bestenfalls) vor unseren Füßen ab.



Tipp 8: Geöffnetes Dreieck erinnert an den Läufer

Wir drücken die Diagonale mit dem geöffneten Dreieck aus.



Tipp 9: Dame als Kriegerhaltung

Wir drücken die Macht und Beweglichkeit der Dame über die Kriegerhaltung aus. Wir nennen diese auch Heldinnenhaltung, denn die Dame ist die stärkste Figur auf dem Brett.



Tipp 10: Turm als hohe Winkelhaltung

Der Turm wirkt als „langschrittige“ Figur besonders stark. Die hohe Winkelhaltung symbolisiert die Länge der Schritte und seine Kraft.



Tipp 11: Springer als stehender Adler

Wir drücken den Springer beim Yoga im stehenden Adler aus, der in seiner Umsetzung so komplex ist wie die Züge des Springers.



**CHESS SPORTS
ASSOCIATION**



IM FLOW ZU EINER STARKEN SCHACH-PARTIE

Mit Yoga zu mehr
mentaler Stärke beim
Schach

Impressum

Chess Sports Association (CSA), Heigerleinstraße 66/105, 1160 Wien,
www.chesssport.eu • In Zusammenarbeit mit: Schachbrettulpen
Hamburg (Social Business Stiftung) • Yogaübungen & Text: Britta Rietzke
• Illustration & Editorial: Sarah Fricke, sarah-fricke.de • 1. Auflage 2023

Auf eine bessere Partie!

Yoga und Schach - Immer eine gute Partie

Beim Schach schon mal „die Nerven verloren?“ Nicht immer gelingt es uns, ganz bei der Sache zu sein. Dabei sind unsere Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit beim Spielen unerlässlich. Unser Kopf oder unser Körper können bei Stress jedoch zu sehr unter Druck geraten und die Spielstärke negativ beeinflussen. Das muss nicht sein: Mit Yoga-Übungen zum Thema bewusste Atmung und Bewegung können wir etwas für unsere Nerven tun. Und sorgen nebenbei für mehr Konzentration und Entspannung.

Mit Yoga gegen Stress

Wir empfinden Stress, wenn zum Beispiel der Druck gewinnen zu müssen zu groß wird. Der Magen rebelliert, das Herz schlägt schneller, die Blase meldet sich andauernd oder der Rücken verspannt. Yoga setzt den Fokus auf eine bewusste Atmung, beeinflusst unser Nervensystem positiv und sorgt für frische Energie. Der Parasympathikus ist der „coole“ Teil des Nervensystems. Er dient der Entspannung und wenn wir ihn durch bewusste Atmung oder gezielte Bewegung ansprechen, können wir unsere mentale Stärke erhöhen. Durch diese gezielte Beruhigung des Nervensystems kann der Stress nachlassen. Das gilt für Jung und Alt.

Spielpartnerin/-partner nicht stören!

Bei allen Übungen ist es wichtig, dass sie für Spielpartnerin und -partner in Ordnung ist. Wichtige Schachregel: „*Es ist verboten, den Gegner auf irgendwelche Art abzulenken oder zu stören.*“

Die Symbole helfen bei der Auswahl von Übungen:

Zeitpunkt:

			
Vor der Partie	Während der Partie	Nach der Partie	In den Pausen

Wirkung:

Konzentration			
			
Fokus	Anti-Stress	Innere Mitte	Ausdauer
Beruhigung			
			
Gegen Unruhe	Beruhigend		
Vitalität			
			
Hüften	Ischias	Kreislauf	Energiekick
Erholung			
			
Entspannung	Sonnig	Kraftspender	

Damit die Nerven nicht nerven: | | Yoga-Übungen



Tip 1: Langsamer Atem unterstützt Erholung
Tief mit der Nase ein und langsam wieder ausatmen. Zusätzlich möglich: Einen Finger ganz leicht vorne ins Ohr stecken. Gut wären: 10 Atemzüge.



Tip 2: Tiefe Bauchatmung entspannt und schafft neue Energie
So tief durch die Nase einatmen, dass sich der Bauch deutlich nach vorne wölbt. Beim vollständigen Ausatmen sinkt er in sich zusammen. Um den Bauch besser zu spüren, kann die flache Hand auf den Bauch gelegt werden. Gut wären: 10 Atemzüge



Tip 3: Fröhliches Bienensummen, vor allem bei Kindern beliebt
Durch die Nase einatmen und mit geschlossenem Mund und einem „Mmmh-Geräusch“ ausatmen. So selig wie eine Biene summt. Noch effektiver ist es, sich dabei die Ohren zuzuhalten und zu lauschen. Gut wären: 5-10 Atemzüge.



Tip 4: Löwenatmung baut Spannungen ab
Atme tief durch die Nase ein und durch den weit geöffneten Mund wieder aus. Brülle beim Ausatmen wie ein Löwe, strecke die Zunge raus und reiße die Augen weit auf. Gut wären: 3 Wiederholungen.