



Yoga Memo

For my own Yoga classes with children and youths I drew stick figures of various Yoga positions on cards, following the idea of Kornelia Becker-Oberender. By coincidence a multitude of card pairs became apparent. A qualified selection of well-proven pairs is now available as *Yoga Memo*.

Yoga Memo allows children, youths and adults to playfully deepen their knowledge in Yoga and to develop their own ideas. The cards encourage initiative, creativity and consideration of new postures. They can be utilised by Yoga instructors in order to teach the Sanskrit terms of exercises, to structure and vary their sequence, and to arrange creative Yoga classes.

The 99 pairs each consist of one card for the Yoga position (*Āsana*) and a corresponding card displaying this position. For each Yoga position the card indicates the technical term in Sanskrit in the tradition of T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar. Below you find the German translation or the term commonly used. The third line presents the English term. The corresponding illustrated card displays animals or objects derived from the technical terms. I am most grateful to the participants in my Yoga classes for their suggestions regarding possible icons illustrating the relevant Yoga positions. The numbers on the cards allow to clearly identify their match. The colours on the back of the cards indicate the three categories, which correspond to the three levels of difficulty: simple (green), average (yellow) and difficult (red). These categories are not binding and may vary according to individual skills. Thus, for instance, the posture *Vātāyanāsana* (Nr. 32, Horse), in its original form, belongs to the more difficult positions. In *Yoga Memo*, however, it is illustrated as a simplified posture, which most children and youths consider to be simple. Levels of difficulty are dependent on physical constitution, age and Yoga experience. In addition duration plays an important role. Remaining in a static position for a long time may well increase its level of difficulty. According to T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar, virtually all postures in Yoga can be adapted to individual conditions. Thus, for instance the position of arms or legs can be varied, chairs or cushions may be used. Physical impairment is not a handicap in exercising Yoga because postures can be adapted to

individual conditions. Most of the postures require preparatory and compensating exercises. They should not be exercised at the beginning or towards the end of a session. In particular Yoga positions displayed on yellow (average) or on red cards (difficult), 34-66 and 67-99 on the back, may require more extensive preparation and balancing. As a matter of principle the exercises are to be supervised by professional Yoga instructors.

***Yoga Memo* game play proposals**

***Yoga Memo* as a traditional memory game with or without Yoga mat:**

The Yoga cards should be well shuffled and laid out face-down. In a round each player picks up two cards, shows them and puts them back again face-down. If the picked up cards match, the player may keep the pair of cards. The player with the highest number of pairs wins. In traditional memory games usually 33 pairs are laid out. If desired the 99 card pairs of *Yoga Memo* can be sorted by colours (33 green, yellow and red, respectively), by numbers (1-33, 34-66, 67-99), or by selecting cards with animals displayed, for example.

Picking up Yoga positions from *Yoga Memo*:

The cards are sorted by positions and illustrations. The Yoga positions are shuffled and laid out face-down. In a round, each player picks up one card. The Yoga position picked up by the first player is exercised, considering preparatory and compensating exercises as required. Then the Yoga position of the next player is exercised, etc.

***Yoga Memo* – preparing a sequence of Yoga postures (Vinyāsa):**

The cards are sorted by positions and illustrations. The Yoga positions are shuffled and laid out face-down. In a round, each player picks up one card. The Yoga positions are ordered into a sequence of exercises by the group. This sequence is exercised afterwards. As an extension, it may be tried out, how many different sequences one can design with the cards picked up. Again preparatory and compensatory exercises are to be considered.

***Yoga Memo* – selecting favourite postures:**

The cards are sorted by positions and illustrations. From the Yoga positions each player picks up one card displaying her/his favourite posture. The desired postures are exercised. The skills and expertise of the Yoga instructor are essential to structure the session as regards preparation and compensation.

***Yoga Memo* – meeting challenges:**

The cards are sorted by positions and illustrations. From the Yoga positions each player picks up one card displaying a posture she/he wants to get acquainted with. Depending on the level of difficulty, the desired postures are exercised immediately or after appropriate preparation.

***Yoga Memo* – name quiz:**

The cards are sorted by pairs and laid out face-down. In a round, each player picks up one pair. The first player presents the Yoga position or imitates the illustration; in case of an animal, for instance, the move or the sound it makes. The others try guessing the name of the Yoga position. The player who guessed right continues.

***Yoga Memo* – Yoga position quiz:**

The cards are sorted by pairs and laid out face-down. In a round, each player picks up one pair. The first player names the Yoga position and the others get into the Yoga position or guess what the relevant posture looks like. Supportingly the card displaying the posture may be shown.

***Yoga Memo* for designing Yoga classes**

A *Yoga Memo* card as a focal point in a Yoga session:

The cards are sorted by positions and illustrations. The Yoga positions are shuffled and one card is drawn. The relevant position is used as the focal point of the session. N.B.: in case of demanding postures, several sessions may be needed for preparation. This mainly applies for cards with yellow and red on the back (34-66, 67-99).

***Yoga Memo* - designing sequences (Vinyāsa):**

The cards are sorted by positions and illustrations. From the

Yoga positions several cards are selected or drawn. The cards are ordered into a sequence.

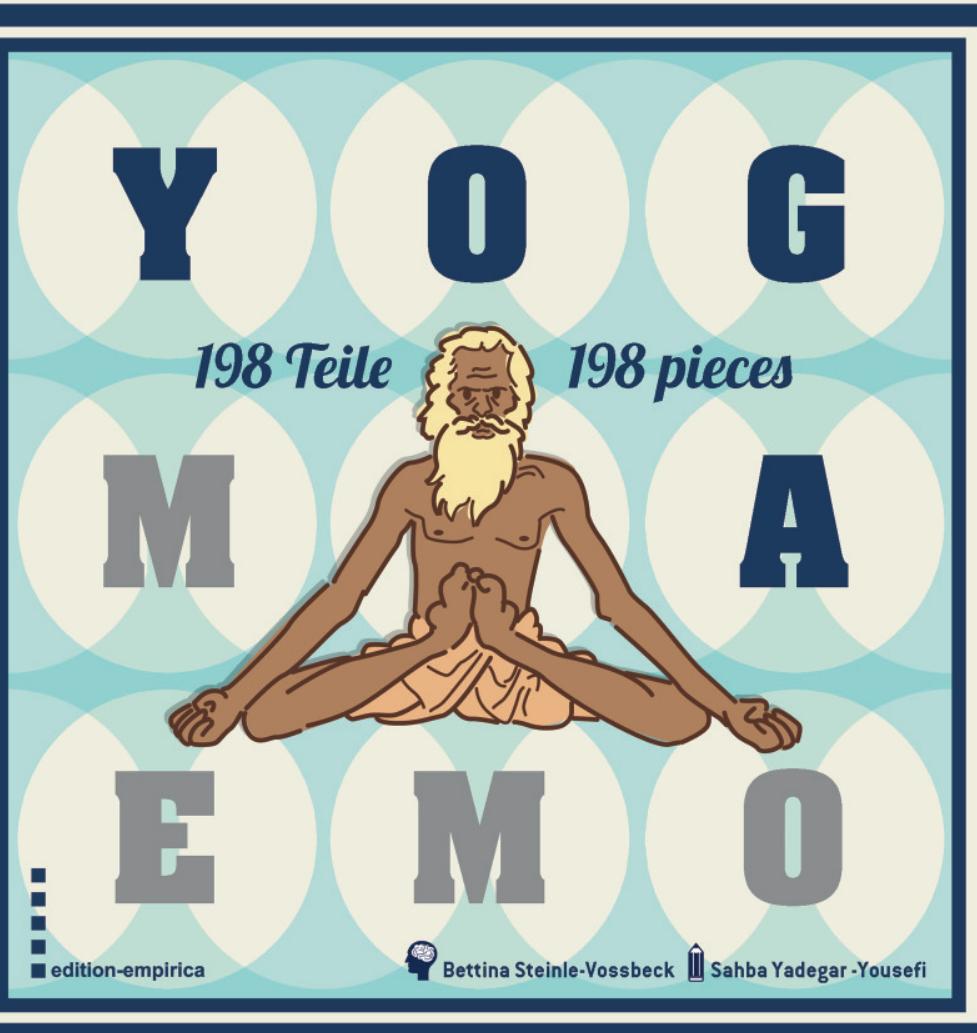
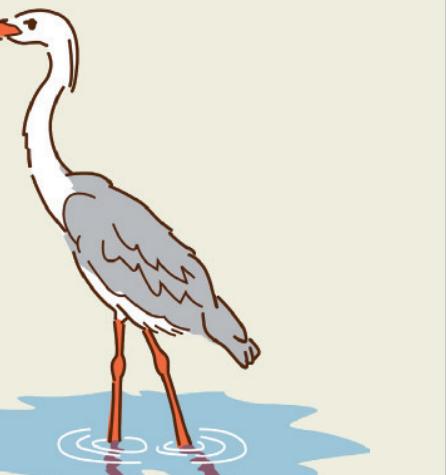
N.B.: the order may be changed as deemed useful.

Content:

99 card pairs, subdivided into three levels of difficulty, with 33 pairs each

Publisher's note: The exercises presented have been well-proven and delivered a good performance in practice. Even though neither the publishing company nor the author shall be liable for potential damage caused by improper use. Individual health problems and their treatment have not been considered. Therefore be advised to exercise in great attentiveness and under personal responsibility. *Yoga Memo* cannot substitute professional Yoga instruction.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without prior written consent from the publishing company.





Yoga Memo

Für meinen Yoga-Unterricht mit Kindern und Jugendlichen zeichne ich, nach der Idee von Kornelia Becker-Oberender, verschiedene Yoga-Haltungen als Strichmännchen auf Karten. Spielerisch entwickeln sich daraus bei der Stundenvorbereitung und gemeinsam mit den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen während der Yoga-Stunden zahlreiche Kartenpaare. Eine Auswahl hieraus, die sich in der Praxis bewährt hat, liegt nun als *Yoga Memo* vor.

Yoga Memo ermöglicht Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Yoga, spielerisch ihre Kenntnisse zu erweitern und eigene Ideen zu entwickeln.. Die Karten fördern im Unterricht Eigeninitiative und Kreativität und ermuntern dazu, sich an neue Haltungen zu wagen.

Die Karten sind für Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer einsetzbar, um die Sanskritnamen der Übungen zu erlernen, Übungsabläufe zu variieren und den eigenen Yoga-Unterricht zu gestalten.

Die 99 Kartenpaare bestehen aus einer Karte für die Yoga-Haltung (Āsana) und einer zugehörigen Karte mit einem Bild zu dieser Haltung. Auf der Karte mit der Yoga-Haltung wird der Name in Sanskrit gemäß der Tradition T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar wiedergegeben, darunter befindet sich die deutsche Übersetzung und/oder die gebräuchliche Bezeichnung. Die dritten Zeile benennt die englische Bezeichnung für die Yoga-Haltung. Die zugehörige Bildkarte stellt aus diesen Bezeichnungen abgeleitete Tiere oder Dinge dar. Bei der Überlegung, welche Bilder eingesetzt werden sollen, haben die Kinder und Jugendlichen meiner Yoga-Gruppen mitgewirkt.

Die Nummern der Karten zeigen die paarige Zugehörigkeit an. Die unterschiedlichen Farben der Rückseite der Karten sind in drei Kategorien unterteilt, die auch als drei „Schwierigkeitsgrade“ gesehen werden können: einfach (grün), mittel (gelb) und schwierig (rot). Diese Einteilung ist nicht bindend und individuell unterschiedlich. So gehört die Körperhaltung Vātāyanāsana (Nr. 32, Pferd) in ihrer Reinform zu den schwierigeren Haltungen, ist im *Yoga Memo* jedoch in vereinfachter Form dargestellt und wird von den meisten Kindern und Jugendlichen als „einfach“ empfunden. Ob eine Körperhaltung einfach, mittel oder schwierig auszuführen ist, hängt von der körperlichen Konstitution, dem Alter und

der Yoga-Erfahrung ab. Auch die Verweildauer in einer Haltung spielt eine Rolle. Ein langes statisches Verweilen kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Für nahezu alle Körperhaltungen sind im Yoga nach der Tradition T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar individuelle Anpassungen möglich, beispielsweise durch die Veränderung der Bein- oder Armpositionen oder das Einsetzen von Stuhl oder Kissen als Hilfsmittel. Je nach individueller körperlicher Einschränkung können Yoga-Haltungen in abweichender Form eingenommen werden und somit für alle Übenden in der passenden Form erfahrbar werden.

Die meisten Körperhaltungen erfordern vorbereitende und ausgleichende Übungen. Sie sollten nicht an den Anfang oder das Ende einer Yoga-Stunde gesetzt werden. Insbesondere für Yoga-Haltungen auf Karten mit gelber (mittel) oder roter (schwierig) Rückseite (34-66, 67-99) können die Haltungen für Vorbereitung und Ausgleich umfangreicher ausfallen. Grundsätzlich sollten die Übungen nur von qualifizierten Yoga-Lehrerinnen und -Lehrern angeleitet werden.

Yoga Memo Spielanregungen

Yoga Memo als klassisches Gedächtnisspiel mit oder ohne Yoga-Matte:

Die Yoga-Karten oder ein Teil der Yoga-Karten werden gut gemischt und verdeckt ausgelegt. Dann darf jede Person reihum zwei Karten aufdecken. Passen die beiden Karten zusammen, darf die Person das Paar behalten. Wer am Ende die meisten Paare hat, gewinnt. Im klassischen Gedächtnisspiel werden üblicherweise 33 Kartenpaare eingesetzt. Hierfür können die 99 Kartenpaare nach Farbe der Rückseite (grün, gelb, rot) unterteilt werden, nach Nummern (1-33, 34-66, 67-99) oder beispielsweise über eine Auswahl von Karten mit Abbildungen von Tieren, etc.

Aus *Yoga Memo* eine Yoga-Haltung ziehen:

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Die Yoga-Haltungen werden gemischt und verdeckt ausgelegt. Dann zieht jede Person reihum eine Karte. Die von der ersten Person aufgedeckte Yoga-Haltung wird geübt, unter Berücksichtigung der eventuell erforderlichen vorbereitenden und ausgleichenden Yoga-Übungen. Anschließend wird die Yoga-Haltung der nächsten Person geübt.

Yoga Memo zum Zusammenstellen von Yoga-Haltungen zu Übungsabläufen (Vinyāsa):

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Die Yoga-Haltungen werden gemischt und verdeckt ausgelegt. Reihum zieht jede Person eine Karte. Die gezogenen Karten werden in Absprache zu einem Ablauf zusammengelegt, der anschließend geübt wird. Als Erweiterung kann ausprobiert werden, wie viele verschiedene Abläufe mit den gezogenen Karten gestaltet werden können. Auch hierbei sind Vorbereitung und Ausgleich zu berücksichtigen.

Yoga Memo zum Aussuchen einer „Lieblings“-Haltung:

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Aus den Yoga-Haltungen sucht reihum jede Person eine Karte mit der „Lieblings“-Haltung heraus. Die gewünschten Haltungen werden geübt. Hier sind die Fähigkeiten der Yoga-Lehrkraft gefordert, den Stundenaufbau bezüglich Vorbereitung und Ausgleich geschickt zu gestalten.

Yoga Memo für Herausforderungen:

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Aus den Yoga-Haltungen sucht reihum jede Person eine Yoga-Haltung aus, die sie gerne kennenzulernen und ausführen würde. Die gewünschten Haltungen werden je nach Schwierigkeitsgrad sofort geübt oder die Hinführung erfolgt im Stunden- bzw. Kursverlauf.

Yoga Memo als Ratespiel für die Namen:

Yoga Memo wird in Paaren verdeckt ausgelegt. Reihum wird ein Paar aufgenommen. Die erste Person macht die Yoga-Haltung vor oder ahmt das dargestellte Bild nach, beispielsweise bei Tierabbildungen den Tierlaut oder die Bewegung des Tieres. Die anderen versuchen zu erraten, wie die Yoga-Haltung heißt. Wer es erraten hat, darf die nächste Karte ziehen.

Yoga Memo als Ratespiel für die Yoga-Haltung:

Yoga Memo wird in Paaren verdeckt ausgelegt. Reihum wird ein Paar aufgenommen. Die erste Person nennt den Namen der Yoga-Haltung und die übrigen nehmen die Yoga-Haltung ein bzw. erraten, wie die Yoga-Haltung dazu aussieht. Unterstützend kann die Bildkarte gezeigt werden.

Yoga Memo zur Unterrichtsgestaltung

Eine *Yoga Memo*-Karte als Schwerpunkt für die Gestaltung einer Yoga-Stunde:

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Die Yoga-Haltungen werden gemischt und eine Karte wird gezogen. Diese Haltung wird als Schwerpunkt der Yoga-Stunde eingesetzt.

Hinweis: Wenn es eine sehrfordernde Yoga-Haltung ist, kann im Verlauf mehrerer Yoga-Stunden darauf hingearbeitet werden. Dies trifft vor allem auf Haltungen der Karten mit gelber oder roter Rückseite (34-66, 67-99) zu.

Mit *Yoga Memo* Übungsabläufe (Vinyāsa) zusammenstellen:

Die Karten werden in Yoga-Haltungen und Bilder geteilt. Aus den Yoga-Haltungen werden mehrere Karten ausgewählt oder gezogen. Die ausgewählten Karten werden zu einem Ablauf zusammengelegt.

Hinweis: Durch Verschieben einer oder mehrerer Karten kann die Reihenfolge und damit der Übungsablauf verändert werden.

Inhalt:

99 Kartenpaare; unterteilt in drei Schwierigkeitsgrade zu je 33 Kartenpaaren

Hinweise des Verlags: Die dargestellten Übungen sind erprobt und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch können weder der Verlag noch die Autorin für mögliche Schäden, die sich aus unsachgemäßer Anwendung des Kartensets ergeben, Haftung übernehmen. Individuelle gesundheitliche Probleme und deren Behandlung sind nicht berücksichtigt worden – über Sie deshalb mit großer Achtsamkeit und in Eigenverantwortung. Das Üben nach dem *Yoga Memo* kann keinen qualifizierten Yogaunterricht ersetzen.

Bibliografische Information Deutsche Nationalbibliothek: Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Alphabetische Liste der Yoga-Haltungen /Alphabetical list of the Yoga postures (Āsana):

adhomukha svānāsana (1), ākuñcanāsana (67), apānāsana (68), ardha chandrāsana (34), ardha hanumānāsana (35), ardha uttānāsana (4), asṭāvakrāsana (69), baddha koñāsana (5), baddha padmāsana (71), bakāsana (72), bhagirathāsana (70), bhāradvājāsana (36), bhekāsana (73), bhujāngāsana (6), cakorāsana (74), cakravākāsana I (7), cakravākāsana II (8), caturāṅga danḍāsana (37), catus pāda pītham (38), chandrāsana (9), danḍāsana (10), dhanurāsana (39), dvipāda pītham (11), ekapāda apānāsana (12), ekapāda uttānāsana (40), garbha piñdāsana (75), garudāsana (41), godhā pītham (42), gomukhāsana (43), halāsana (76), hanumānāsana (77), jānu śīrṣāsana (44), jāthara parivṛtti (13), kapotāsana (79), kaunḍīnyāsana (78), krauñcāsana (80), kukkanṭāsana (81), kūrmāsana (82), mahā mudrā (45), marīcāsana (46), matsyāsana (47), matsyendrāsana (84), nāvāsana (49), padmāsana (50), pārśva uttānāsana (14), parvatāsana (51), paścimatānāsana (52), piñcha mayūrāsana (85), prasārita pāda uttānāsana (53), pūrvatānāsana (54), śalabhbāsana (55), samasthiti (15), sarvāngāsana (86), śavāsana (16), setu bandhāsana (87), siddhāsana (56), simhāsana (57), śīrṣāsana (88), sukhāsana (17), supta baddha koñāsana (18), supta ekapādānguṣṭhāsana (58), supta koñāsana (89), supta pādānguṣṭhāsana (59), supta prasāpta pādānguṣṭhāsana (60), taḍākamudrā (19), tāḍāsana (20), tittibhāsana (90), tolāsana (61), trikoñāsana (parivṛtti) (21), trivikramāsana (utthita hasta pādānguṣṭhāsana) (91), unmukha pītham (22), upavīṣṭa koñāsana (62), ürdhvā dhanurāsana (92), ürdhvā mukha svānāsana (23), ürdhvā prasāpta pādāsana (24), uṣṭrāsana (63), utkāṭasana (64), uttānāsana (25), uttāna kūrmāsana (93), uttāna mayūrāsana (65), uttāna pādāsana (94), utthita pārśva koñāsana (26), utthita pārśva koñāsana parivṛtti (27), utthita trikoñāsana (28), vajrāsana I (30), vajrāsana II (balāsana) (31), vasiṣṭhāsana (29), vātāyanāsana (32), vīparīta danḍāsana (95), vīparīta karaṇī (96), vīparīta koñāsana (97), vīrabhadrāsana I (33), vīrabhadrāsana II (66), vrīkṣāsana (98), vrīcikāsana (99)

edition-empirica Verlagsgesellschaft mbH
Cäsarstraße 6-10, 50968 Köln, Deutschland, www.edition-empirica.de

© edition-empirica Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Gestaltung, Illustrationen: Sahba Yadegar-Yousefi, Mannheim
Druck: DE Druck Europa GmbH, Berlin
Printed in China
1. Auflage 2011
ISBN: 978-3-938813-20-1

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Weitere Informationen: www.edition-empirica.de

