

Melanie Degelmann-Gessler

# YOGA aktiviert



Tägliche Impulse  
für mehr Balance  
und Energie

Set mit Anleitung und 52 Karten

 Schirner  
Verlag



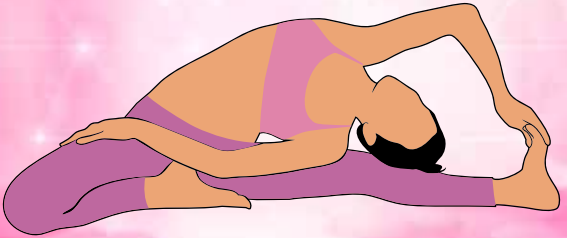
## EKA PĀDA SIRSHĀSANA

Begeisterung ist die Energie,  
die mich antreibt.



## MARJARYĀSANA

Unabhängig und selbstbestimmt  
gehe ich meinen eigenen Weg.



# PARIVRTTA JĀNU SIRSHĀSANA

Mein Körper ist ein Geschenk.



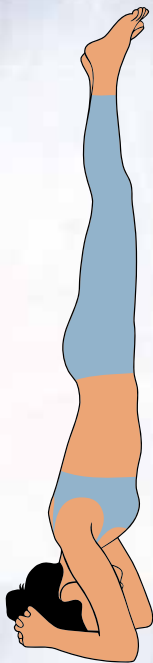
## BAKĀSANA

Neue Perspektiven  
ermöglichen Neues.



# NATARĀJĀSANA

Ich tanze in meinem  
eigenen Rhythmus.



# SĀLAMBA SIRSHĀSANA

Mutig folge ich meinen Träumen  
und meiner Intuition.

# INHALT

Yoga aktiviert. ....	5
Anwendung .....	7
Yoga-Philosophie .....	15
Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis .....	19
Aufwärmprogramm.....	21
An Körper- und Tagesform angepasstes Üben .....	22
Die Verbindung zwischen Yoga, den Elementen, den drei Selbst und der Heiligen Geometrie .....	23
Standhaltungen .....	24
Sitzhaltungen.....	25
Vorwärtsstreckungen .....	26
Drehhaltungen .....	27
Āsanas für den Bauch.....	28
Balancehaltungen.....	29
Rückbeugen .....	30
Umkehrhaltungen.....	31
Energie spendende Haltungen .....	34
Danksagung .....	36
Über die Autorin .....	38
Quellen .....	39
Bildnachweis .....	39
Übersetzungen der Sanskrit-Begriffe .....	40



# YOGA AKTIVIERT

Heute ist ein schöner Tag – denn heute hast du die Gelegenheit, Yoga zu üben. Du kannst dich neu entdecken, spielerisch erkunden, wo deine Grenzen liegen, und über dich hinauswachsen. Du hast dich entschieden, dir diesen Moment zu nehmen – nur für dich. Vielleicht, um Kraft zu tanken. Vielleicht, um dich zu zentrieren. Oder einfach, um deinem Körper und deinem Herzen etwas Gutes zu tun. Im Alltag – beruflich wie privat – geben wir immer unser Bestes. Umso wichtiger ist es, in unserer Freizeit auch Raum für Unvollkommenheit und Spaß zu lassen. Yoga darf dich fordern, aber auch erfüllen und dir ein Lächeln schenken.

Dieses Kartenset lädt dich ein, Yoga auf eine neue, spielerische Weise zu entdecken, gleich, welche Yoga-Stilrichtung du praktizierst. Spüre in dich hinein, lasse dich führen, und finde heraus, was dir heute guttut. Du wirst überrascht sein, wie viel in dir steckt, wenn du dir erlaubst, neugierig und offen zu sein.

Neben grundlegenden Āsanas und intensiven Streckungen findest du auch einige akrobatische Haltungen, die dich fordern und inspirieren sollen. Denn Yoga ist nicht nur sanftes Fließen – es ist auch der Mut, Neues auszuprobieren, sich auf das Unbekannte einzulassen und dabei innere Stärke zu entwickeln.

Lausche deinem Körper, spüre, wie dein Geist reagiert, und erlebe, wie dein ganzes Sein in einen harmonischen Dialog tritt. Das ist Yoga. Nicht mechanisch, nicht routiniert, sondern lebendig, bewusst und mit ganzem Herzen. Lasse dich darauf ein, als würdest du jede Haltung zum allerersten Mal entdecken. Probiere es einfach aus, ohne lange zu grübeln, und habe Spaß! Und wenn du bei deinen ersten Versuchen einmal umkippst, dann schenke dir selbst ein Lächeln. Auch das ist eine schöne Wirkung der Praxis.

Ich freue mich sehr, dass du hier bist. Mögen die Karten dich inspirieren, berühren und dir helfen, immer wieder zu dir selbst zurückzufinden.

# ANWENDUNG

(auch in Verbindung mit  
»Yoga inspiriert«)

Vielleicht kennst du schon mein erstes Kartenset »Yoga inspiriert«. Mit »Yoga aktiviert« lade ich dich ein, deine Praxis noch weiter zu vertiefen und deinen Bewegungshorizont um 51 neue Āsanas zu erweitern. Ganz neu in diesem Set sind die Erklärung zum religiösen Yoga, wie es in der *Bhagavadgītā* beschrieben wird (S. 15) sowie die kraftvollen Balancehaltungen und deren Verbindung zu Metatrons Würfel (S. 29). Da die Abschlussübung *Shavāsana* normalerweise universell nach jeder Yoga-Einheit genutzt wird, kommt die Karte auch in diesem Set vor.

Du hast die Möglichkeit, beide Sets miteinander zu kombinieren. Mische dafür alle 103 Karten, und stelle dir daraus deine individuelle Übungssequenz zusammen. Dank der farblichen Kennzeichnung der Āsana-Gruppen kannst du gezielt auswählen: Sortiere zum Beispiel Gruppen aus, die heute nicht zu deinem Energielevel passen,

## 1. Standhaltungen

Hexaeder, Grünbraun, Erde



## 2. Sitzhaltungen

Hohes Selbst, Gelb



## 3. Vorwärtsstreckungen

Ikosaeder, Türkis, Wasser



## 4. Drehhaltungen

Oktaeder, Pink, Luft



## 5. Āsanas für den Bauch

Unteres Selbst, Braun



## 6. Balancehaltungen

Metatrons Würfel, Orange



## 7. Rückbeugen

Tetraeder, Rot, Feuer



## 8. Umkehrhaltungen

Dodekaeder, Blaugrau, Äther



## 9. Energie spendende Haltungen

Mittleres Selbst, Grüngold



# YOGA-PHILOSOPHIE

In »Yoga inspiriert« habe ich ganz im Sinne des klassisch philosophischen Yoga die Yoga-Sutras des Patañjali benannt und erklärt. Hier wende ich mich dem religiösen Yoga zu, wie er in der *Bhagavadgitā* beschrieben wird.

Seit Anbeginn der Zeit, in allen Kulturen und auf allen Kontinenten stellt sich dem Menschen die immer gleiche Frage: »Wie soll ich in einer auswegloser Situation handeln?« Im *Bhagavadgitā*, einer der wichtigsten heiligen Schriften im Yoga und im Hinduismus, geht es um das Zwiegespräch zwischen Krishna, einer irdischen Erscheinungsform von Vishnu, dem Lehrer, und Arjuna, dem Schüler. Krishna legt als Manifestation des Göttlichen dem jungen Krieger und Prinzen Arjuna auf dem Schlachtfeld die Grundgedanken über das Leben dar. Dabei dreht sich alles um die Fragen, wie wir spirituelle Entscheidungen treffen und ein spirituelles Leben führen können. In diesem Bezug ist die Bhagavadgita auch die bedeutendste Schrift des Bhakti-Yoga. Bhak-

ti bedeutet so viel wie »religiöse Hingabe oder Liebe« und ist eine der drei hervorzuhebenden Übungswege des Yoga.

## ÜBUNGSWEGE DES YOGA

**KARMA-YOGA** bedeutet wörtlich »Yoga des Handelns«. Er kann in jedem Moment des Alltags praktiziert werden, indem jede Handlung mit voller Bewusstheit und Achtsamkeit ausgeführt wird. Es geht darum, zu handeln, ohne an Erfolg oder Misserfolg anzuhängen – allein aus der inneren Klarheit und dem Bewusstsein für das, was im jeweiligen Augenblick erforderlich ist.

*»Wer aber die Sinne mit dem Denken zu zügeln sich anschickt, [...], und ohne Anhaften mit den tat-orientierten Kräften den Yoga des Handelns übt, der ist vorzüglich.« (Bhagavadgītā, Kapitel 3.7)*

**JÑĀNA-YOGA** ist der Weg des Wissens und der Erkenntnis als spirituelle Praxis. Dabei geht es nicht um das Anhäufen intellektuellen Wissens, sondern um eine tiefgehende, reflektierende Schulung des Bewusstseins – eine Weisheit, die

# HINWEISE für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis

Zu Beginn deiner Yoga-Praxis möchte ich dir ein paar wertvolle Denkanstöße mitgeben, die sowohl den äußeren als auch den inneren Raum betreffen und die Qualität deiner Übungspraxis maßgeblich verbessern können.

- Erschaffe dir deinen Wohlfühlraum für die Yoga-Praxis, deine eigene Insel!
- Übe mit deinem ganzen Bewusstsein.
- Mache dir bewusst, dass du dir jetzt selbst Liebe und Gnade erweist, denn dein Körper ist der Tempel deiner Seele auf Erden.
- Neugier, Demut und Hingabe sind die inneren Ausrichtungen für das Üben.
- Ermögliche dir, neue Erfahrungen zu machen, indem du alte Gewohnheiten aufgibst.
- Erkenne, dass du Kunst, Technik, Präzision und Feinabstimmung bist.
- Stelle sicher, dass du ungestört und fokussiert üben kannst.

# Die Verbindung zwischen YOGA, den ELEMENTEN, den DREI SELBSTEN und der HEILIGEN GEOMETRIE

Neben der Yoga-Praxis habe ich durch die vielen Fortbildungen in anderen Bereichen, zum Beispiel dem HUNA-Schamanismus, eine Verbindung der Āsanas mit den Elementen, den drei Selbstern und den Formen der Heiligen Geometrie erfahren. Diese Verknüpfung ist sehr bereichernd, daher möchte ich sie dir gern mitgeben.

Yoga ist eine Reise, auf der du dich von den äußeren Schichten zu den inneren hinbewegst, also vom Körper zur Seele. Alles beginnt mit den klaren Strukturen der Standhaltungen, mit deinem »groben« äußeren Körperbau und damit, wie du dich im Raum, in der Geometrie befindest.



# STANDHALTUNGEN

---



## HEXAEDER & ERDE

Die Standhaltungen vermitteln Erdung, Disziplin, Ausdauer und Kraft. Gekennzeichnet sind sie auf den grünbraunen Karten durch das Hexaeder, das in der Heiligen Geometrie das Element Erde symbolisiert. Es ist die stabilste aller Formen und versinnbildlicht damit die Quintessenz der Āsana-Gruppe.

*Uttistha Sthiti* korrigieren deine Haltung und Körperstruktur, brechen starre und träge Muster in dir auf und steigern deine Kraft und Ausdauer. Sie sind die Basis für alle weiteren Āsanas und wirken aktivierend auf das gesamte System. Als Variation kannst du sie mit dem Rücken an der Wand oder auch im Liegen üben. Das schafft Klarheit und macht deine Rückseite deutlich spürbar, was wiederum das Bewusstsein fördert. Anfangs hilft dies in Balancehaltungen, später genügt eine Hand an der Wand. Ich lege in *Ardha Chandrāsana* gern das erhobene Bein auf die Küchenarbeitsfläche, um an meiner Kraft und Ausrichtung zu arbeiten. Um Balancehaltungen

vorzubereiten, ist es hilfreich, vorher aktiv beide Gehirnhälften zu verbinden. Dazu kannst du das *Hakini Mudra* verwenden oder mit einem Bein eine liegende Acht in die Luft malen, während du dich mit einem Arm an einer Wand abstützt. Make dies mit beiden Beinen im Wechsel. In der Beugung positioniere deine Kniegelenke nie weiter nach vorn als deine Fußgelenke, mache einen 90-Grad-Winkel oder größer.

**Tip:** Um die Kniebeugen optimal zu halten, hilft es, wenn du einen größeren Beinabstand einnimmst!

## SITZHALTUNGEN

---



### HOHES SELBST

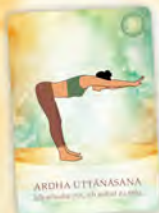
Die Sitzhaltungen kommen nach den Standhaltungen, um die Anstrengung aus den Beinen zu lösen und den Körper ausruhen zu lassen. Sie öffnen deinen Geist für die höhere Führung und verbinden dich mit dem großen Ganzen. Dabei stärken sie die Wirbelsäule und machen sie ge-

# Übersetzungen der SANSKRIT-Begriffe

STANDHALTUNGEN
ŪRDHVA BADDHANGULIYĀSANA IN TADĀSANA:
ūrdhva = nach oben   baddha = gefangen, gebunden   Anguli = Finger
UTTHITA HASTA PĀDĀSANA:
utthita = gestreckt   Hasta = Hand   Pāda = Fuß
ARDHA UTTĀNĀSANA:
ardha = halb; ut = intensiv   tĀn = strecken, verlängern
UTTHITA PĀRSHVAKONĀSANA MIT NAMASKARĀSANA:
utthita = gestreckt   Pārshva = Seite   Kona = Winkel   Namaskar = Verbeugung/Huldigung   kara = tun
PĀRSHVĪOTTĀNĀSANA:
Pārshva = Seite, Flanke   ut = intensiv   tĀn = strecken, verlängern
UTTHITA HASTA PĀDĀNGUSTHĀSANA I – III:
utthita = gestreckt   Hasta = Hand   Pādāngustha = großer Zeh

»Padmāsana« (der Lotos), »Bhujangāsana« (die Kobra) oder »Marjaryāsana« (die Katze) ... Selbst geübte Yoginis und Yogis greifen im Laufe ihrer Praxis immer wieder auf dieselben Āsanas zurück. Gleich, ob du Hatha-, Iyengar- oder Yin-Yoga bevorzugst: Diese 52 intuitiv ziehbaren Karten bringen – bewusst ohne Beschreibung der Haltungen –

frischen Wind in deinen Übungsalltag. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Melanie Degelmann-Gessler lädt dich ein, Yoga im Einklang mit den Elementen, den drei Ebenen des Selbst und den Formen der Heiligen Geometrie neu zu entdecken. Mit Standhaltungen (Hexaeder/Erde), Balancehaltungen (Metatrons Würfel) oder Āsanas für den Bauch (Unteres Selbst) wird deine Yoga-Praxis so abwechslungsreich wie nie zuvor.



Noch mehr Āsanas findest du im Kartenset »Yoga inspiriert«.

