

## CHAKREN

DIE ZENTREN UNSERER LEBENSENERGIE

Es gibt sieben Haupt-Energiezentren, die den physischen Körper durchdringen und nach ihrer ungefähren anatomischen Lage bezeichnet werden:

### 7. SAHASRARA

Kronenchakra – Heimkommen

### 6. AJNA

Stirnchakra – Erkennen

### 5. VISHUDDA

Kehlkopfchakra – Ausdruck

### 4. ANAHATA

Herzchakra – Kontakt

### 3. MANIPURA

Nabelchakra – Handeln

### 2. SVADHISHTHANA

Sakralchakra – Fühlen

### 1. MULADHARA

Wurzelchakra – Überleben



## SPIELANLEITUNG

GENIESS DIE PARTIE UND DAS BEISAMMENSEIN MIT DEINEN MITSPIELERN

### QUARTETT (mind. 3 Spieler)

Die Karten werden gemischt, komplett verteilt und von den Spielern aufgefächert in der Hand gehalten. Der Spieler links vom Kartengeber beginnt und fragt einen Mitspieler nach einer Karte, die er zur Bildung eines Quartetts braucht (z.B. 2D oder Uttānāsana). Hat der Gefragte die Karte, muss er sie abgeben. Der Fragende darf so lange alle Mitspieler nach Karten fragen bis ein Befragter die gewünschte Karte nicht besitzt, dann ist dieser an der Reihe nach Karten zu fragen. Sobald ein Spieler ein vollständiges Quartett besitzt, legt er dieses offen vor sich. Hat ein Spieler keine Karten mehr in der Hand, so ist er aus dem Spiel und sein linker Nachbar darf als nächster nach Karten fragen. Wer bis Spielende die meisten Quartette sammeln kann, gewinnt.

### VARIANTEN

Manchmal wird Quartett auch reihum gespielt: Jeder fragt den Spieler links von sich, bis dieser die gewünschte Karte nicht mehr hat. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe.

Wird Quartett zu zweit gespielt, erhalten beide Spieler je zehn Karten. Die restlichen Karten werden als Stapel verdeckt hingelegt. Hat einer der beiden Spieler die

gewünschte Karte nicht auf der Hand, muss der Fragende eine Karte ziehen. Die übrigen Spielregeln gleichen denen für drei oder mehr Personen.

### SUPERTRUMPF

Die gemischten Karten werden komplett unter den Spielern verteilt. Jeder Spieler nimmt seine Karten als Päckchen, so dass er nur die oberste Karte sieht. Der Spieler links vom Kartengeber beginnt. Er wählt eine Kategorie (z.B. Übungslevel) und liest den Wert seiner Karte vor. Die Mitspieler lesen dann reihum ihren jeweiligen Wert vor. Der Spieler, der den besten Wert hat, gewinnt die Karten aller Mitspieler und legt diese ganz unten in sein Päckchen. Besitzen zwei oder mehr Spieler Karten mit demselben Wert, so spielen die Spieler eine Entscheidungsrunde. Der Spieler, der zuvor angesagt hat, nennt wiederum eine Kategorie; der Sieger dieser Runde gewinnt zusätzlich die Karten aus der unentschiedenen Runde. Hat ein Spieler alle Karten verloren, so scheidet er aus. Wer am Schluss die meisten Karten hat, gewinnt.

Wir freuen uns, wenn du eifrig spielst und yogst. Du teilst Fotos davon auf Instagram? Dann nutze dabei doch gerne unseren Hashtag [#dasyogaquartett](#)

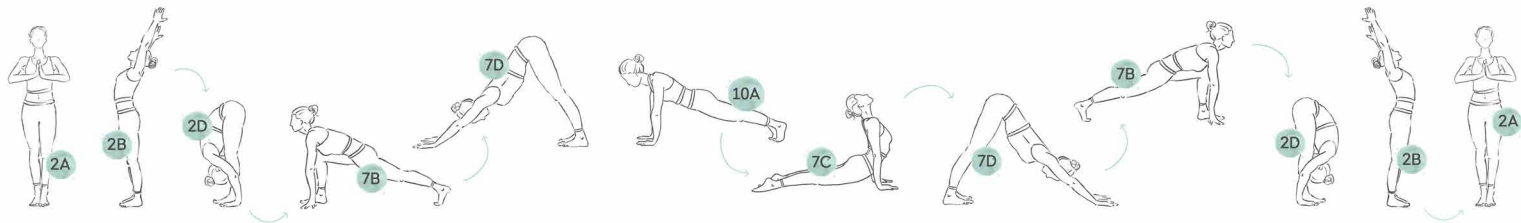
[www.dasyogaquartett.de](http://www.dasyogaquartett.de)



SPIELANLEITUNG UND  
ÜBUNGSREIHEN

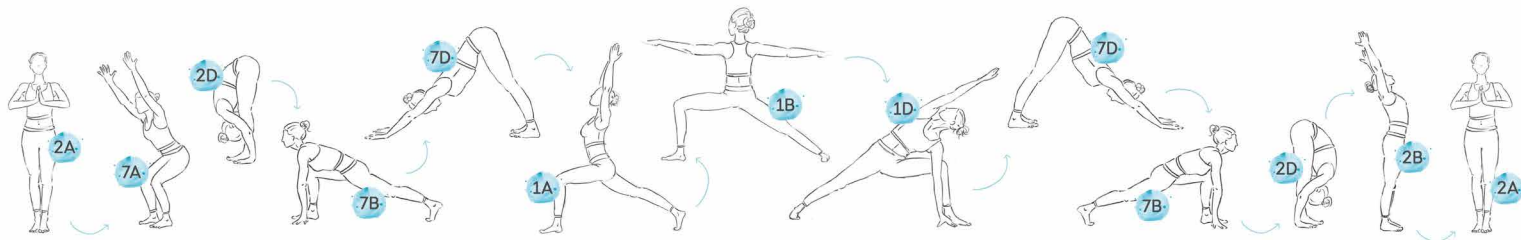
## SONNENGRUSS

Basis



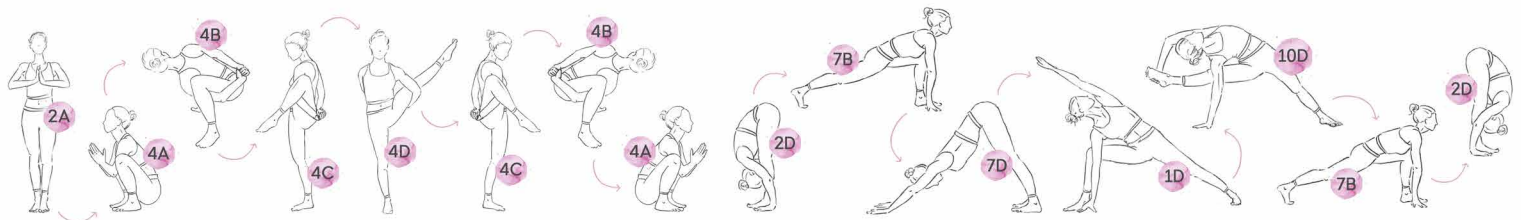
## STANDSEQUENZ

Erweiterung



## HÜFTÖFFNER

Fortgeschritten



## DEINE ÜBUNGSREIHE

ÜBE MIT ACHTSAMKEIT UND LERNE DEINE EIGENEN GRENZEN KENNEN

### ANFANGSENTSPANNUNG

Nimm dir 5 bis 10 Minuten in Stille. Setze dich aufrecht in den Schneider- oder Fersensitz, beobachte deinen Atem und komme auf deiner Matte an.

### DYNAMISCHER START

Übe mindestens 5 Minuten den Sonnengruß\*, um deine Muskeln aufzuwärmen und dein Herz-Kreislauf-System anzuregen.

### STATISCHE HALTUNGEN

Danach kannst du die zweite Sequenz\* anhängen. Halte jede Asana 5 bis 10 Atemzüge. Wenn du schon länger übst und gut aufgewärmt bist, kannst du dich an die dritte Sequenz\* mit fortgeschrittenen Haltungen wagen.

Schließe deine Übungsreihe, indem du 20 Atemzüge im (halben) Schulterstand verweilst (Karte 3A/3B).

### ENDENTSPANNUNG

Lege dich einige Minuten entspannt in die Rückenlage. Füße mattenbreit, Arme mit etwas Abstand zum Körper und schließe deine Augen. Spüre nach und nimm Körper, Geist und Seele wahr. Namasté.

\*Für alle drei Sequenzen: nach jedem Durchgang die Seite wechseln.