

mamasté

yoga domino

2-4 SPIELER

Das Spielmaterial in dieser Schachtel kann für zwei verschiedene Spiele verwendet werden, die Klein und Groß auf unterhaltsame Weise in die Yoga-Praxis einführen und gleichzeitig die **Konzentration** trainieren.

Vor Beginn des Spiels sollte betont werden, dass die Yoga-Praxis niemals weh tun darf; daher sollten die Übungen immer langsam ausgeführt werden. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren. Man darf nicht vergessen, dass jeder Körper anders ist und der Schwierigkeitsgrad einer Übung ganz unterschiedlich wahrgenommen werden kann. Ein **Asana** (Körperstellung), das einem Spieler leicht fällt, könnte einem anderen Schwierigkeiten bereiten.

SPIEL 1 – YOGA DOMINO

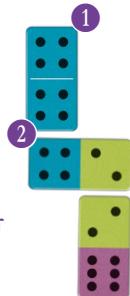
Die Karten werden gemischt und mit der Seite der Asana verdeckt auf den Tisch gelegt. An jeden Spieler werden 7 Karten zufällig verteilt. Der jüngste Spieler beginnt und legt eine Karte offen auf den Tisch. Dann ist der Spieler zu seiner Linken an der Reihe. Wenn er eine passende Karte besitzt, die das **Asana** auf einer der beiden Seiten vervollständigt, darf er sie an die auf dem Tisch liegende Karte anlegen. Wenn nicht, ist bei einem Spiel mit 4 Spielern der nächste Spieler an der Reihe. Bei einem Spiel mit 2 oder 3 Spielern zieht der Spieler, der keine passende Karte besitzt, eine Karte vom Tisch und legt sie, wenn möglich, sofort an. Auf diese Weise bildet sich eine **Schlange mit Yoga-Stellungen**, die jedoch niemals zu einem Ring geschlossen werden darf. **Es gewinnt** der Spieler, der zuerst seine letzte Karte auf den Tisch legen kann. Wenn kein Spieler mehr Karten anlegen kann, **gewinnt derjenige**, der die wenigsten Karten auf der Hand hält.

SPIEL 2 – KLASSISCHES DOMINO

Die Karten werden gemischt und mit der Punkteseite verdeckt auf den Tisch gelegt. An jeden Spieler werden 7 Karten zufällig verteilt.

Das Spiel beginnt der Spieler, dessen Doppelkarte den höchsten Wert hat **1**. Er legt diese Karte offen auf den Tisch. Dann ist der Spieler zu seiner Linken an der Reihe. Wenn er eine Karte besitzt, die auf einer Seite genauso viele Punkte hat, wie die auf dem Tisch, darf er diese Karte auf der entsprechenden Seite anlegen (z. B. **2**). Wenn nicht, ist bei einem Spiel mit 4 Spielern der nächste Spieler an der Reihe. Bei einem Spiel mit 2 oder 3 Spielern zieht der Spieler, der keine passende Karte besitzt, so lange jeweils eine Karte vom Tisch, **bis er eine Karte findet, dir anlegen kann**. Alle gezogenen Karten, die nicht ausgespielt wurden, nimmt der Spieler zu den eigenen Karten auf die Hand. Während des Spiels bildet sich eine Kartenschlange, die nicht zu einem Ring geschlossen werden darf.

Es gewinnt der Spieler, der zuerst seine letzte Karte auf den Tisch legen kann. Wenn kein Spieler mehr Karten anlegen kann, zählt jeder Spieler die Punkte seiner übrigen Karten zusammen. **Es gewinnt derjenige**, der insgesamt **die wenigsten Punkte** hat.



diamant supta vajra-asana

Ich bin sehr rein und wertvoll, keiner gleicht dem anderen, aber genau das ist unsere Stärke

- Im Kniesitz spreize ich leicht meine Beine und setze mich zwischen meine Füße
- Während ich ausatme, lehne ich mich zurück, bis meine Ellenbogen auf dem Boden aufsetzen
- Ich atme ein paar Mal ein und aus
- Dann gehe ich noch tiefer, bis mein Rücken und mein Kopf auf dem Boden liegen



Vom Diamanten lerne ich, auch den kleinsten Lichtstrahl zu reflektieren und zu strahlen

kleiner berg adho mukha svana-asana

Ich werde so stabil wie ein Berg

- Ich nehme die Stellung eines Tisches ein
- Ich atme aus und strecke meine Knie
- Dann drücke ich mich mit den Armen vom Boden ab und bilde mit meinem Körper ein umgedrehtes V



Vom Berg lerne ich die Kunst, unerschütterlich zu bleiben

adler garuda-asana

Ich fliege höher als alle anderen.
Wie ich mich da oben wohl fühlen werde?



- Ich stehe so fest auf meinen Füßen wie ein Berg
- Ich schlinge mein linkes Bein um mein anderes Bein
- Ich schlinge meinen linken Arm um meinen anderen Arm, während mein Blick konzentriert einen vor mir liegenden Punkt fixiert

Vom Adler lerne ich, einen hochkonzentrierten Blick zu haben

baum vrks-asana

Ich habe tiefe Wurzeln, die mir erlauben,
mir bis zum Himmel zu strecken



- Ich stehe mit den Füßen fest auf dem Boden
- Ich verlagere mein Gewicht auf eine Seite und hebe den Fuß auf der anderen Seite an
- Ich lege den angehobenen Fuß an das Knie meines anderen Beines

Ich lerne vom Baum, stark zu sein, aber auch flexibel, um nicht vom starken Wind zerbrochen zu werden

ørso jambavat-asana

Ich fühle die Kraft, die vom Boden aufsteigt. Nein, es ist keine Anstrengung, es ist Kraft. Fühle ich sie? Fühle ich mich stark?



- Ich stehe mit leicht gespreizten Beinen
- Ich beuge meine Knie
- Ich strecke meine Arme mit zum Boden gewandten Handflächen nach vorne

Ich lerne vom Bären, die Natur zu achten, in der ich lebe

buch pashimottana-asana

Ich entspanne mich und denke an das letzte Buch, das ich gelesen habe



- Ich sitze mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden
- Ich atme ein und strecke meine Arme nach oben
- Während ich ausatme, beuge ich mich nach vorne und fasse an meine Füße

Ich lerne vom Buch, mich anderen zu öffnen, ohne Angst davor zu haben, meine Gefühle zu zeigen

pflug hala-asana

Mit den Füßen ziehe ich Furchen in die Erde, um etwas zu säen, das sehr lecker schmecken wird



- Ich lege mich auf den Rücken und ziehe meine Beine nach hinten über den Kopf
- Ich stelle meine Fußspitzen auf den Boden
- Dann atme ich mindestens dreimal langsam ein und aus

Vom Pflug lerne ich, dass Arbeit mühsam ist, aber das Ernten der Früchte große Befriedigung mit sich bringt

3+



mamasté

yoga domino

2-4 joueurs

Avec le contenu de cette boîte, vous pouvez jouer à 2 jeux différents, qui visent à divertir les enfants (et les adultes) à la fois par en stimulant la **concentration** et en les initiant à la pratique du yoga.

Avant de commencer à jouer, il convient de souligner que la pratique du yoga ne doit jamais faire mal, et pour cette raison, les positions doivent toujours être effectuées lentement. Il est important de respecter ses limites et de ne pas oublier que nos corps ne sont pas tous les mêmes : la facilité et la difficulté varient beaucoup d'une personne à l'autre et une **asana** (position) qui est facile pour l'un peut être difficile pour un autre.

GIOCO 1 – DOMINOS DE YOGA

Mélangez les tuiles, placez-les sur la table en couvrant le côté avec les asanas et distribuez-en 7 au hasard à chaque joueur. Le plus jeune joueur commence, en plaçant une tuile sur la table, cette fois retournée. Le tour passe au joueur sur son gauche, qui n'attache une tuile à celle qui est déjà là que s'il **complète l'asana** sur l'un des deux côtés. Sinon, s'il y a 4 joueurs, il passe son tour, tandis que s'il y a 2 ou 3 joueurs, il tire une des tuiles restantes sur la table et, si possible, l'attaque immédiatement. De cette façon, un **serpent de positions de yoga se forme**, mais il ne doit jamais être fermé sur lui-même. Le jeu est **gagné** par le premier joueur qui pose la dernière de ses tuiles sur la table. Si aucun joueur ne peut plus ajouter de nouvelles tuiles à la séquence sur la table, le joueur ayant le moins de tuiles **gagne**.

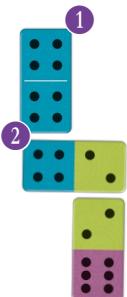
GIOCO 2 – DOMINOS CLASSIQUES

Mélangez les tuiles, placez-les sur la table en couvrant le côté avec des points et distribuez 7 tuiles au hasard à chaque joueur.

Le joueur possédant la tuile double avec la valeur la plus élevée ① commence, en la mettant retournée sur la table. Le tour passe au joueur à sa gauche, qui n'attache une tuile à celle déjà présente que si l'un des deux nombres (de points) est égal à l'un des autres carreaux (par exemple ②). Sinon, si vous êtes 4 joueurs vous passez, s'il y a 2 ou 3 joueurs il tire parmi les tuiles restantes sur la table jusqu'à ce qu'il en trouve une à attaquer. Toutes les tuiles tirées et non jouées sont ajoutées aux autres tuiles de votre approvisionnement. Au cours du jeu, un serpent de tuiles se forme, qui ne doit jamais être fermé.

La partie est gagnée par le premier joueur qui pose la dernière de ses tuiles sur la table.

Si aucun joueur ne peut plus ajouter de nouvelles tuiles à la séquence sur la table, le joueur qui a le moins de points en comptant toutes ses tuiles gagne.



diamant supta vajra-asana

Je suis très pur et précieux, aucun de nous ne ressemble à l'autre mais c'est là notre force

- À genoux, j'écarte légèrement les jambes et je m'assois entre mes pieds
- Quand j'expire je m'allonge jusqu'à ce que mes coudes touchent le sol
- J'effectue quelques respirations
- Je continue à descendre jusqu'à ce que mon dos et ma tête touchent le sol



J'apprends du diamant à réfléchir chaque petit rayon de lumière et à être lumineux

petite montagne adho mukha svana-asana

Je deviens stable comme une montagne

- Je me mets en posture table
- J'expire et je tends mes genoux
- Je pousse sur mes bras et je dessine un V à l'envers avec mon corps



J'apprends de la montagne l'art de l'imperturbabilité

aigle garuda-asana

Je vole plus haut que tout le monde.
Comment me sentirai-je là-haut ?



- Je reste debout, aussi stable qu'une montagne
- J'enroule ma jambe gauche autour de l'autre jambe
- J'enroule mon bras gauche autour de l'autre bras, en concentrant mon regard sur un point devant moi

J'apprends de l'aigle à avoir un regard super concentré

arbre vrks-asana

J'ai des racines profondes qui me permettent de me hausser vers le ciel



- Je me mets debout et je me sens bien enraciné
- Je déplace mon poids sur un côté et je lève le pied opposé
- J'appuie le pied levé contre le genou opposé

J'apprends de l'arbre à être fort, mais également flexible pour ne pas casser en cas de vent fort

ours jambavat-asana

Je sens la force qui monte de la terre. Non, ce n'est pas de l'effort, c'est de la force. Je la sens ? Je me sens fort ?



- Je me mets debout, jambes légèrement écartées
- Je plie les genoux
- J'étends les bras avec les mains face au sol

J'apprends de l'ours à respecter la nature dans laquelle je vis

livre pashimottana-asana

Je me relaxe et je pense au dernier livre que j'ai lu



- Je suis assis avec les jambes devant moi
- J'inspire et je lève les bras
- J'expire et je me penche en avant, en attrapant mes pieds

J'apprends du livre à m'ouvrir aux autres, sans avoir peur de leur montrer mes émotions

charue hala-asana

Avec les pieds je trace des sillons pour planter les graines qui deviendront de délicieuses choses à manger



- Je m'allonge et j'amène mes jambes en arrière, au-delà de ma tête
- J'appuie la pointe de mes pieds au sol
- J'inspire et j'expire lentement au moins 3 fois

J'apprends de la charue la fatigue du travail, mais aussi la grande satisfaction d'en récolter les fruits

3+



mamasté

yoga domino

2-4 GIOCATORI

Con il contenuto di questa scatola si possono fare 2 giochi diversi, che si propongono di far divertire piccoli (e grandi) sia stimolando la **concentrazione** sia avvicinandoli alla pratica dello yoga.

Prima di iniziare a giocare occorre sottolineare che la pratica dello yoga non deve mai fare male, e per questo motivo le posizioni vanno sempre eseguite lentamente. È importante rispettare i propri limiti e non dimenticare che i nostri corpi non sono tutti uguali: la facilità e difficoltà variano molto da una persona all'altra, e un **asana** (posizione) facile per un giocatore potrebbe essere difficile per un altro.

GIOCO 1 – YOGA DOMINO

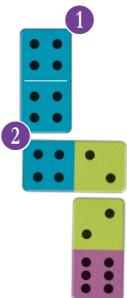
Mescolate le tessere, disponetele sul tavolo coprendo il lato con gli asana e distribuitene 7 a caso a ogni giocatore. Inizia il giocatore più giovane, mettendo una tessera sul tavolo, questa volta girata. Il turno passa al giocatore alla sua sinistra, che attacca una tessera a quella già presente solo se **completa l'asana** su uno dei due lati. Altrimenti, se si è in 4 giocatori passa il turno, mentre se si gioca in 2 o in 3 pesca una tra le tessere rimaste sul tavolo e, se possibile, la attacca subito. In questo modo viene a formarsi un **serpente di posizioni yoga** che però non deve mai essere chiuso su se stesso. **Vince la partita** il primo giocatore che mette sul tavolo l'ultima delle proprie tessere. Qualora nessun giocatore riesca più ad aggiungere nuove tessere alla sequenza sul tavolo, **vince chi ha il minor numero di tessere**.

GIOCO 2 – DOMINO CLASSICO

Mescolate le tessere, disponetele sul tavolo coprendo il lato con i pallini e distribuitene 7 a caso a ogni giocatore.

Inizia il giocatore che ha la tessera doppia con il valore più alto ①, mettendola girata sul tavolo. Il turno passa al giocatore alla sua sinistra, che attacca una tessera a quella già presente solo se uno dei due numeri (di pallini) è uguale a uno dell'altra tessera (es. ②). Altrimenti, se si è in 4 giocatori passa il turno, mentre se si gioca in 2 o in 3 pesca dalle tessere rimaste sul tavolo **finché non ne trovi una da attaccare**. Tutte le tessere pescate e non giocate vengono aggiunte alle altre tessere della propria dotazione. Durante la partita si forma un serpente di tessere che non deve essere mai chiuso.

Vince la partita il primo giocatore che mette sul tavolo l'ultima delle proprie tessere. Qualora nessun giocatore riesca più ad aggiungere nuove tessere alla sequenza sul tavolo, **vince chi ha il minor numero di pallini** contando tutte le proprie tessere.



diamante supta vajra-asana

Sono purissimo e prezioso, nessuno è uguale all'altro ma proprio questa è la nostra forza

- In ginocchio divarico leggermente le gambe e mi siedo tra i piedi
- Quando espiro mi sdraiò fino ad appoggiare i gomiti
- Effettuo qualche respiro
- Continuo a scendere fino ad appoggiare la schiena e la testa al pavimento



Imparo dal diamante a riflettere ogni piccolo raggio di luce e a essere luminoso

piccola montagna adho mukha svana-asana

Divento stabile come una montagna

- Mi metto nella posizione del tavolino
- Espiro e distendo le ginocchia
- Mi spingo sulle braccia e disegno con il corpo una V rovesciata



Imparo dalla montagna l'arte dell'imperturbabilità

aquila garuda-asana

Volo più in alto di tutti. Come mi sentirò lassù?



- Rimango in piedi stabile come una montagna
- Attorciglio la gamba sinistra attorno all'altra gamba
- Attorciglio il braccio sinistro attorno all'altro braccio, concentrando il mio sguardo in un punto dinanzi a me

Imparo dall'aquila ad avere uno sguardo concentratissimo

albero vrks-asana

Ho radici profonde che mi permettono di allungarmi alto verso il cielo



- Mi metto in piedi e mi sento ben radicato
- Sposto il peso da un lato e sollevo il piede opposto
- Appoggio il piede sollevato al ginocchio opposto

Imparo dall'albero a essere forte, ma anche flessibile per non rompermi con il vento forte

orso jambavat-asana

Sento la forza che sale dalla terra.
No, non è fatica, è forza.
La sento? Mi sento forte?



- Mi metto in piedi, con le gambe leggermente divaricate
- Piego le ginocchia
- Distendo le braccia con le mani rivolte verso il pavimento

Imparo dall'orso a rispettare la natura in cui vivo

libro pashimottana-asana

Mi rilasso e penso all'ultimo libro che ho letto



- Sono seduto con le gambe davanti a me
- Inspiro e porto le braccia in alto
- Espiro e mi fletto in avanti, afferrando i miei piedi

Imparo dal libro ad aprirmi agli altri, senza paura nel mostrare le mie emozioni

aratro hala-asana

Con i piedi faccio i solchi per piantare i semi che diventeranno cose buonissime da mangiare



- Mi sdraiò e porto le gambe all'indietro, oltre la testa
- Appoggio la punta dei piedi al pavimento
- Inspiro ed espiro lentamente per almeno 3 volte

Imparo dall'aratro la fatica del lavoro, ma anche la grande soddisfazione nel raccoglierne i frutti



mamasté

yoga domino

2-4 PLAYERS

With the contents of this box you can play 2 different games, which aim to entertain children (and adults) both by stimulating **concentration** and bringing them closer to the practice of yoga.

Before starting to play it must be emphasized that the practice of yoga must never hurt, and for this reason the positions must always be performed slowly. It is important to respect your limits and not forget that our bodies are not all the same: ease and difficulty vary greatly from one person to another, and an **asana** (position) that is easy for one player may be difficult for another.

GAME 1 – YOGA DOMINO

Shuffle the tiles, arrange them on the table covering the side with the asanas and distribute 7 of them randomly to each player.

The youngest player begins, placing a tile on the table, this time turned over. The turn passes to the player to their left, who attaches a tile to the one already present only if they **complete the asana** on one of the two sides. Otherwise, if there are 4 players, the turn ends, while if you play with 2 or 3, they draw one of the tiles left on the table and, if possible, attack it immediately. In this way a **snake of yoga positions** is formed which, however, must never be closed in on itself. The first player to put the last of their tiles on the table **wins the game**. If no player manages to add new tiles to the sequence on the table, the player with the **fewest tiles wins**.

GIOCO 2 – CLASSIC DOMINO

Shuffle the tiles, arrange them on the table covering the side with the dots and distribute 7 of them randomly to each player.

The player who has the double tile with the highest value ① begins by placing it face up on the table. The turn passes to the player to their left, who attaches a tile to the one already present only if one of the two numbers (of dots) is equal to one of the other tile (eg. ②). Otherwise, if there are 4 players, the turn ends, while if you play with 2 or 3 they draw from the tiles left on the table **until they find one to attach**. All tiles drawn and not played are added to the other tiles in your stock. During the game a snake of tiles is formed, which must never be closed.

The first player to put the last of their tiles on the table **win the game**. If no player manages to add new tiles to the sequence on the table, the player with the **fewest dots wins** by counting all their tiles.



diamond supta vajra-asana

I am very pure and precious, nobody is the same, but this is our strength

- While on my knees I slightly spread my legs and I sit down between my feet
- When I exhale, I lie down to rest my elbows
- I take a few breaths
- I continue to go down until I lean my back and head against the floor



I learn from the diamond to reflect every little ray of light and to be bright

small mountain adho mukha svana-asana

I become as stable as a mountain

- I put myself in the position of the table
- I exhale and I extend my knees
- I push myself on my arms and I draw an inverted V with my body



I learn from the mountain the art of imperturbability

eagle garuda-asana

I fly higher than everyone. How will I feel up there?



- I stand as stable as a mountain
- I twist the left leg around the other leg
- I twist my left arm around the other arm, focusing my gaze on a point in front of me

I learn from the eagle to have a very concentrated gaze

tree vrks-asana

I have deep roots that allow me to stretch high towards the sky



- I stand up and I feel deeply rooted
- I move the weight on one side and lift the opposite foot
- I lean the raised foot against the opposite knee

I learn from the tree to be strong, but also flexible so as not to break with the strong wind

bear jambavat-asana

I feel the force rising from the earth. No, it's not fatigue, it's strength. Do I feel it? Do I feel strong?



- I stand up, legs slightly apart
- I bend my knees
- I extend my arms with my hands facing the floor

I learn from the bear to respect the nature where I live

book pashimottana-asana

I relax and think about the last book I read



- I'm sitting with my legs in front of me
- I inhale and move my arms up
- I exhale and lean forward, grabbing my feet

I learn from the book to open myself to others, with no fear of showing my emotions

plough halasana

With the feet I make the furrows to plant the seeds that will become something good to eat



- I lie down and move my legs back, over the head
- I lean my toes against the floor
- I inhale and exhale slowly for at least 3 times

I learn from the plough the toil of work, but also the great satisfaction in gathering its fruits