

## Porzellantier-Yoga Quartett

August der Starke war ein leidenschaftlicher Sammler. Er war so sehr in das Porzellan verliebt, dass er mehrere Tausend Porzellane zusammentrug. Darunter waren nicht nur schöne Vasen, Teller und Figuren, sondern auch lebensgroße Tiere aus Porzellan.

Im Yoga – einer indischen Lehre über den Körper und den Geist – gibt es mehrere Körperübungen (Asanas), die nach Tieren benannt sind. Yoga kann dir helfen dich selbst besser zu verstehen, deine Beweglichkeit zu erhöhen, deine Muskulatur zu kräftigen und dich ausgeglichener zu machen.

### Vorbereitung

Drucke die Quartett-Bögen aus und schneide entlang der schwarzen Linien, sodass du 36 Spielkarten erhältst. Wenn du magst, kannst du das bedruckte Papier vorher auf eine Pappe kleben, damit die Spielkarten fester sind.

### Spielanleitung

Alle Karten werden gut gemischt und gleichmäßig an alle Spieler\*innen verteilt. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Quartette (4 Karten mit gleicher Farbe und Tier) zu sammeln. Die Spieler\*in, die an der Reihe ist, zieht bei der im Uhrzeigersinn nachfolgenden Spieler\*in eine beliebige Karte. Vollständige Quartette werden sofort abgelegt und die darauf abgebildete Asana (Körperübung) nachgemacht. Danach ist die nächste Spieler\*in an der Reihe. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Quartette sammeln und Asanas (Körperübungen) nachmachen konnte.

### Porzellantier-Yoga

Du kannst die Asanas auf den Spielkarten auch ausprobieren ohne Quartett zu spielen. Versuche jede Haltung für einen Augenblick zu halten, bevor du in die nächste Haltung kommst oder die Seite wechselst. Wenn du magst, kannst du dir auch eine Reihenfolge aus den verschieben Asanas zusammenstellen. Mache deine Reihenfolge so oft hintereinander wie du magst. Du kannst sie auch mal ganz langsam machen und ein anderes Mal schneller. Probiere dich aus und mach was dir am Besten gefällt und gut tut.

Wichtig:

Durchführung auf eigene Gefahr. Die SKD übernehmen keine Haftung.



**Staatliche  
Kunstsammlungen  
Dresden**

H1



H1



Hund

F1



F1



Fisch

L1



L1



Löwe

C1



C1



Katze

B1



B1



Bär

K1



K1



Kamel

A1



A1



Adler

S1



S1



Schmetterling










T1



T1



Taube

<p><b>H2</b>  <b>H2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Wachtelhund</p> <p><u>Künstler:</u> Kaendler, Johann Joachim</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1748/50</p> <p><b>Hund</b></p>	<p><b>F2</b>  <b>F2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Fischbassin</p> <p><u>Künstler:</u> Unbekannt</p> <p><u>Ort:</u> China, Jingdezhen</p> <p><u>Datierung:</u> Qing-Zeit (1644 – 1911), Ära Kangxi (1662 - 1722)</p> <p><b>Fisch</b></p>	<p><b>L2</b>  <b>L2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Löwe</p> <p><u>Künstler:</u> Kaendler, Johann Joachim</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1748</p> <p><b>Löwe</b></p>
<p><b>C2</b>  <b>C2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Katze</p> <p><u>Künstler:</u> Kirchner, Johann Gottlieb</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1732</p> <p><b>Katze</b></p>	<p><b>B2</b>  <b>B2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Bär</p> <p><u>Künstler:</u> Kirchner, Johann Gottlieb</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1732</p> <p><b>Bär</b></p>	<p><b>K2</b>  <b>K2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Kamel in Parade</p> <p><u>Künstler:</u> Kaendler, Johann Joachim</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1740</p> <p><b>Kamel</b></p>
<p><b>A2</b>  <b>A2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Adler nach ostasiatischem Vorbild</p> <p><u>Künstler:</u> Kirchner, Johann Gottlieb</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1733</p> <p><b>Adler</b></p>	<p><b>S2</b>  <b>S2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Wandvase</p> <p><u>Künstler:</u> Unbekannt</p> <p><u>Ort:</u> Japan, Kyoto</p> <p><u>Datierung:</u> Edo-Zeit (1603-1868)</p> <p><b>Schmetterling</b></p>	<p><b>T2</b>  <b>T2</b></p> <p><u>Bezeichnung:</u> Taube</p> <p><u>Künstler:</u> Kaendler, Johann Joachim</p> <p><u>Ort:</u> Meissen</p> <p><u>Datierung:</u> 1732</p> <p><b>Taube</b></p>

H3



H3



Herabschauender Hund

F3



F3

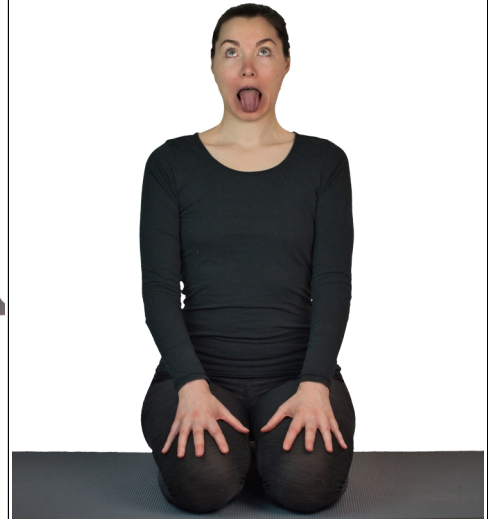


Fisch

L3



L3



Löwe

C3



C3



Katze

B3



B3

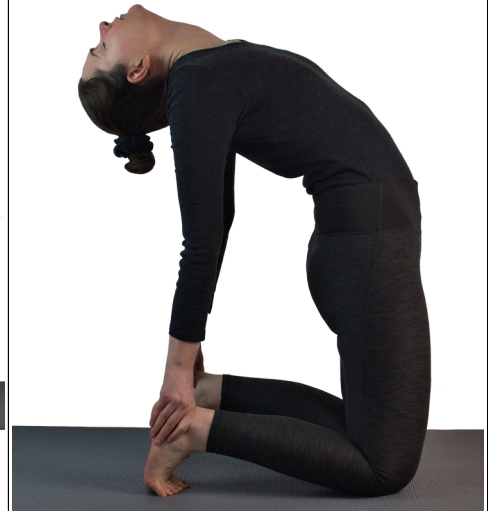


Bär

K3



K3



Kamel

A3



A3



Adler

S3



S3



Schmetterling










T3



T3



Taube

<p><b>H4</b>  <b>H4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baut Stress ab</li> <li>- Hilft bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit</li> <li>- Dehnt und stärkt Beine, Rücken, Schultern und Arme</li> <li>- Kann gegen Rückenschmerzen helfen</li> <li>- Wirkt entspannend</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Komme auf alle Viere (<i>Vierfüßlerstand</i>). Schiebe dein Gesäß nach oben. Beine sind gebeugt oder gestreckt. Versuche deine Fersen auf den Boden zu bekommen. Blick geht zwischen die Füße.</p>	<p><b>F4</b>  <b>F4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust- und Halsmuskeln werden gedehnt.</li> <li>- Rückenmuskeln werden sanft gestärkt.</li> <li>- Öffnet den Brustraum</li> <li>- Hilft gegen verspannte Schulter- und Rückenmuskeln</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Lege dich auf den Rücken. Die Beine sind ausgestreckt. Schiebe deine Arme unter dich, sodass die Handflächen unter deinem Po auf dem Boden liegen - Ellbogen dicht zusammen. Beim Einatmen hebst du den Oberkörper und den Kopf an.</p>	<p><b>L4</b>  <b>L4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirkt sehr befreiend</li> <li>- Hilft emotionale Spannungen zu lösen und Körper und Geist zu aktivieren.</li> <li>- Verbessert die Stimme und das Ausdrucksvermögen.</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Setze dich auf deine Knie. Lege die Hände auf die Knie und strecke die Finger auseinander. Blicke mit den Augen nach oben. Öffne weit deinen Mund und strecke die Zunge aus, beim Ausatmen brüllen wie ein Löwe.</p>
<p><b>Herabschauender Hund</b></p>	<p><b>Fisch</b></p>	<p><b>Löwe</b></p>
<p><b>C4</b>  <b>C4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücken- und Nackenmuskeln werden gedehnt.</li> <li>- Brust- und Bauchmuskeln sind angespannt.</li> <li>- Hilft Verspannungen im Rücken zu lösen</li> <li>- Wirkt harmonisierend</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Komme auf alle Viere (<i>Vierfüßlerstand</i>). Drücke deinen Rücken Richtung Decke, sodass du einen Katzenbuckel machst. Lasse deinen Kopf hängen. Dein Blick geht zu deinen Beinen. Atme dabei tief aus.</p>	<p><b>B4</b>  <b>B4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dehnt eine Körperhälfte und Nackenseite</li> <li>- Die andere Körperhälfte und Nackenseite werden zusammengezogen.</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Komme auf alle Viere (<i>Vierfüßlerstand</i>). Drehe deinen Kopf zu einer Seite und schau über die Schulter. Bewege Schulter und Hüfte auf einander zu. Dann auf der anderen Seite alles wiederholen.</p>	<p><b>K4</b>  <b>K4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bringt Energie und Selbstvertrauen</li> <li>- Weitet den Brustkorb</li> <li>- Dehnt die Körpervorderseite und Fußsohlen</li> <li>- Der Rücken ist aktiv.</li> <li>- Kann die Körperhaltung verbessern</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Komm auf deine Knie. Dein Oberkörper ist aufgerichtet. Stelle deine Zehen auf. Beuge dich vorsichtig nach hinten und versuche mit deinen Händen deine Fersen zu greifen.</p>
<p><b>Katze</b></p>	<p><b>Bär</b></p>	<p><b>Kamel</b></p>
<p><b>A4</b>  <b>A4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fördert das Gleichgewicht</li> <li>- Entwickelt Flexibilität in Schulterbereich, Hüftgelenken und Beinen</li> <li>- Dehnt und entspannt Schultern und Nacken</li> <li>- Wirkt stabilisierend</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Stelle dich hin. Verlagere das Gewicht auf einen Fuß. Winde das andere Bein um dein Standbein herum. Nimm deine Arme vor dich. Lege den einen Ellenbogen auf den anderen Arm, Handflächen berühren sich. Wechsel dann die Seiten.</p>	<p><b>S4</b>  <b>S4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Öffnet die Hüften</li> <li>- Dehnt die Oberschenkelinnenseiten und die Leisten.</li> <li>- Kann Krämpfe im Becken lösen.</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Setze dich auf den Boden. Dein Rücken ist aufgerichtet. Knie fallen nach außen. Fußsohlen berühren sich. Fasse mit den Händen um die Füße und ziehe sie so nah wie möglich an dein Becken. Bewege die Knie hoch und runter.</p>	<p><b>T4</b>  <b>T4</b></p> <p><u>Wirkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbessert die Flexibilität in Hüften, Brustwirbelsäule und Schultern</li> <li>- Dehnt Gesäß, Hüften, Bauch und Brust</li> <li>- Fördert Lebensfreude</li> </ul> <p><u>So geht's:</u></p> <p>Komme auf den Boden. Ein Bein streckst du nach hinten aus, das andere winkelst du vor dir an. Deine Hände berühren den Boden. Dein Oberkörper ist aufgerichtet. Ziehe deine Schultern leicht nach hinten. Wechsel dann die Seiten.</p>
<p><b>Adler</b></p>	<p><b>Schmetterling</b></p>	<p><b>Taube</b></p>

Bilderverzeichnis	
Abb. Hund	Wachtelhund Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1748/50 PE3896 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/134855">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/134855</a>
Abb. Fisch	Fischbassin China, Jingdezhen, Qing-Zeit (1644 – 1911), Ära Kangxi (1662 - 1722) PO 968 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/157676">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/157676</a>
Abb. Löwe	Löwe Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1748 PE 5740 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/127990">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/127990</a>
Abb. Katze	Katze Kirchner, Johann Gottlieb Meissen, 1732 PE 704 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/119286">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/119286</a>
Abb. Bär	Bär Kirchner, Johann Gottlieb Meissen, 1732 PE 48 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118787">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118787</a>
Abb. Kamel	Kamel in Parade Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1740 PE 516 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118565">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118565</a>
Abb. Adler	Adler nach ostasiatischem Vorbild Kirchner, Johann Gottlieb Meissen, 1733 PE 77 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118967">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118967</a>
Abb. Schmetterling	Wandvase Japan, Kyoto, Edo-Zeit (1603-1868) PO 5265 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/127596">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/127596</a>
Abb. Taube	Taube Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1732 PE 7279 <a href="https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/130140">https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/130140</a>
Abb. Yoga Asanas	Frederik Nehm, Daniela Versen

