



der *Animalismus*

Anleitungsbuch

Jamie Karnik



Lura  
Studio



Yoga ist per Definition ganzheitlich. Wenn wir die Körperstellungen des Yoga praktizieren, praktizieren wir nur einen von acht Teilen des Yoga. Nur die Körperhaltungen zu üben ist wie Tanzen mit nur einem Körperteil oder Kochen mit nur einer Zutat.

Yoga zu praktizieren bedeutet, die körperlichen, emotionalen, spirituellen und intellektuellen Rituale zu praktizieren, die uns ganz machen.

Die Karten von Der Animalismus lenken unsere Aufmerksamkeit auf diese verschiedenen Aspekte des Lebendigseins. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit nur auf die körperlichen Positionen, sondern auf die emotionalen, spirituellen und intellektuellen Aspekte des Lebens.

In freier Wildbahn werden all diese Aspekte automatisch geübt oder verwendet. Aber in der modernen Welt und als Menschen in der modernen Welt sind wir darauf trainiert, diese Aspekte des Lebendigseins aufzuteilen, zu trennen. Und dabei sind wir fragmentiert.

Fragmentierung ist das Gegenteil von Ganzheit. Es ist die Wurzel der Krankheit. Yoga hilft uns also, uns daran zu erinnern, dass wir ganz sind, und wir können täglich üben – aktiv üben –, ganz zu sein. In jedem Moment können wir uns hinsetzen und mit unserem ganzen Wesen einchecken.

**anima** | 'anəmə |

**animus** | 'animəs |

*Nomen*

lateinisch für „Seele“

## zum Geleit

Die Karten von *Der Animalismus* bieten zwei Haupterfahrungen: die eigene Praxis von Yoga-Asanas (Stellungen) zu verbessern und von der erstaunlichen instinktiven Intelligenz anderer Kreaturen im Tierreich zu lernen und sie einzubeziehen.

Diese Karten sind gut für alle, die Yoga oder Tiere mögen. Und doch muss man nicht beides mögen. Es entsteht eine Wertschätzung für nichtmenschliche Tiere.

## Konzeption

### Warum habe ich diese Karten gemacht?

Die meisten lebenden Organismen waren vor uns Millionen von Jahren hier auf der Erde. Sie sind unsere Lehrer, unsere Leiter, unsere Vorfahren. Sie haben uns viel beizubringen. Und es ist kein Zufall, dass die meisten Yoga-Stellungen von Tieren inspiriert sind. Wenn wir andere Tiere in unsere Praxis integrieren, aktivieren wir in uns ihre/ unsere instinktive Intelligenz. (siehe S. 5)

### Wie habe ich diese Karten gemacht?

Zuerst habe ich 40 bekannte Yogapositionen mit Tiernamen ausgewählt. Dann habe ich die Illustrationen gemacht, weil die Schönheit dieser Tiere magisch ist. Dann schrieb ich eine kurze Beschreibung einer faszinierenden Fähigkeit von jedem Tier. Und schliesslich stelle ich eine Frage an den lesenden Menschen: Wie können wir diese Fähigkeit in unser eigenes Leben integrieren und dadurch unsere Zeit hier verlängern und verbessern?

## Was sind das für Karten?

Diese 40 Karten sind besonders yogisch. Sie sind ganzheitlich: emotional, intellektuell, spirituell und körperlich.

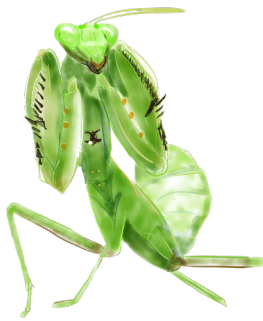
Yoga ist die Vereinigung unserer gesamten menschlichen Erfahrung.

Diese Karten regen zum Denken, Fühlen und Bewegen an und verweben so mehrere Aspekte Ihrer menschlichen Erfahrung.

\* Traditionelle Yogastellungen mit Sanskrit-Namen sind als solche gekennzeichnet. Yin-Yogastellungen zum Beispiel, die ihren Ursprung in der chinesischen taoistischen Tradition haben, sind mit englischen Namen gekennzeichnet.

# *Der Animalismus*

Wie (andere) Tiere uns lehren,  
bessere Menschen zu sein.





# Der instinktiven Intelligenz

Wenn wir Yogastellungen achtsam üben, üben wir sie auch ganzheitlich: emotional, intellektuell, spirituell und körperlich.

Diese Karten integrieren den Intellekt in den physischen Körper und umgekehrt. Hat man schon eine Wertschätzung für Tiere, dann werden auch Emotionen integriert. Wenn man glaubt, dass Tiere wie alles andere eine Seele haben, dann ist auch Spiritualität integriert.

Der Aspekt der Tiere, der hier ans Licht kommt, nenne ich „instinktive Intelligenz“. Dies sind Fähigkeiten, die Tiere von Natur aus besitzen. Sie sind wilde Fähigkeiten – was bedeutet, dass sie organisch und nicht fabriziert sind. Sie sind instinktiv – was bedeutet, dass sie uralt und instinktiv sind. Aber diese Fähigkeiten sind auch ausgefeilt und schön, wie ein Kolidiskop. Sie wachsen und entwickeln sich und werden im Laufe der Erdgeschichte immer komplexer. Und wegen dieser schönen Komplexität sind sie nicht nur Instinkte. Sie sind Arten von Intelligenz. Sie sind instinktive Intelligenz.



# Die Brücken

Die Karten von Der Animalismus sind wie eine Insel, und es gibt mindestens drei Brücken, auf denen man überqueren kann:

- 1 die Brücke der Yoga-Asanas
- 2 die Brücke der Tiere
- 3 die Brücke der instinktiven Intelligenz

## 1 Die Brücke der Yoga-Asanas

### Ihre beliebteste Stellung

Sehen Sie sich das Kartenset an, um Ihre beliebteste Stellung zu finden. Betrachten Sie das Tier und denken Sie über die ersten Gedanken nach, die Ihnen in den Sinn kommen. Was sind deine ersten Gedanken zu diesem Tier?

Dann lesen Sie die Geschichte über das Tier. Es ist möglich, dass Ihr Körper, Geist oder Seele sich nach diesem Aspekt oder dieser Fähigkeit sehnt.

Probieren Sie die folgenden Aktivitäten aus:

- **Achtsamkeit:** Bleibe ein paar Minuten in der Position, während du über das Tier meditierst. Was lernen Sie über sich selbst?
- **Tagebuch:** Wie können sie in seinem täglichen Leben mehr wie dieses Tier sein?

### Ihre unbeliebteste Stellung

In der Yoga-Philosophie versucht man eine neutralere Reaktion auf

die Dinge des Lebens zu erreichen. Es fördert die ganzheitliche Gesundheit. Wenn wir von etwas stark angezogen oder abgestossen werden, gerät unser Wesen aus dem Gleichgewicht. Aber wir können diese extremen Reaktionen oder Gefühle als Botschaften betrachten. Von diesen Gefühlen können wir lernen.

Wenn Sie eine Abneigung gegen eine Yogastellung haben, könnte dies eine Botschaft an Ihren Körper sein. Warum haben Sie eine Abneigung dagegen? Fühlen Sie sich mangelhaft? Fühlen Sie sich minderwertig? Fühlen Sie in dieser Stellung Schmerzen oder Wundsein? Welche Emotionen kommen hoch, wenn Sie in dieser Position sind? Was für Gedanken? Es könnte sehr nützlich sein, Ihre Gefühle zu dieser Stellung zu befragen.

Um Ihnen zu helfen, diesen tiefen Teil von Ihnen freizulegen und zu heilen, finden Sie die Karte für die Position im Set.

Wie stehen Sie zu diesem Tier? Sind Ihre Gefühle logisch? Wie viel wissen Sie wirklich über dieses Tier? Haben Sie dieses Tier in Ihrem Leben gesehen? Haben Sie in Ihrem Leben von diesem Tier geträumt?

Lesen Sie die Geschichte über das Tier. Probieren Sie die folgenden Aktivitäten aus:

- **Achtsamkeit:** Bleibe ein paar Minuten in der Position, während du über das Tier meditierst. Was lernen Sie über sich selbst?
- **Tagesbuch:** Wie können sie in seinem täglichen Leben mehr wie dieses Tier sein?

## Eine herausfordernde Stellung

Gibt es eine Yoga-Stellung, die sich sehr herausfordert? Natürlich könnte man bei anatomischen Fragen immer einen Yogalehrer\*in fragen. Aber was wäre, wenn wir uns über einen anderen Zugangspunkt für Verbesserungen öffnen könnten?

Anstatt Yogapositionen als rein körperliche Formationen zu betrachten, kann man auch die intellektuellen, emotionalen und spirituellen Aspekte erforschen.

Finden Sie die Karte im Set für die herausfordernde Stellung. Lesen Sie die Geschichte über das Tier. Dann probiere folgende Aktivitäten aus:

- **Neue Gewohnheit:** Denken Sie darüber nach, wie Sie in Ihrem Alltag mehr wie dieses Tier sein könnten. Dann machen Sie das eine Woche lang jeden Tag.
- **Komplementäres Paar:** Jedes Tier im Set gehört zu einem Paar oder einer Dreiergruppe. Die zwei/drei Stellungen werden aus einem der folgenden Gründe zusammen praktiziert: Sie sind Gegensätze oder die eine bereitet sich auf die andere vor. Finden Sie die andere Karte des Paares (siehe Seite 23). Wenn Sie diese herausfordernde Position das nächste Mal üben, üben Sie unbedingt auch den anderen im Paar/Gruppe.

## ② Die Brücke der Tiere

### Ihr beliebtest tier

Es gibt tatsächlich einen Grund, warum wir Dinge mögen. Unsere Lieblingsdinge sind keine Unfälle. Und sie sind nicht leichtsinnig. Das, was uns erleuchtet, ist wie ein Leitstern in unserem Leben. Diese Interessen sollten wir verfolgen. Sie wollen uns zu etwas noch Schönerem führen. Sie wollen, dass wir uns glücklich und erfüllt fühlen.

Wählen Sie die Karte Ihres Lieblingstieres aus dem Set. Beachten Sie die Abbildung. Denken Sie an all die Gründe, warum Sie dieses Tier mögen.

Lesen Sie die Geschichte. Wussten Sie es schon? Magst du dieses Tier dadurch noch mehr?

Stellen Sie sich vor, dass diese Geschichte eine Reihe von Brotkrümeln ist. Folgen Sie es. Wohin führen sich diese Brotkrümel?

Probieren Sie die folgenden Aktivitäten aus:

- Versuchen Sie, den Aspekt oder die Fähigkeit dieses Tieres in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Was passiert, nachdem Sie sich einige Wochen mehr wie dieses Tier benommen haben? Haben Sie eine Epiphanie? Haben Sie einen neuen Freund\*in? Verbessern Sie sich bei der Arbeit? Werden Ihre Beziehungen süßer?

### Ihr unbeliebtestes Tier

Egal, ob Sie sich vor einem Tier ekeln oder Angst haben, dieses Gefühl ist wahrscheinlich unlogisch/irrational.

Obwohl dies umstritten sein mag, glaube ich wirklich und zutiefst

daran: Wir Menschen haben keine Raubtiere (mehr). Wegen menschengemachter Waffen und aggressiver Landwirtschaft haben andere Tiere keine Chance. Und doch haben viele Menschen Angst vor anderen Tieren wie Schlangen, Ratten, Vögeln, Haien, Bären und Wölfen – um nur einige zu nennen. Ich bin kein Psychologe, aber ich glaube, dass wir diese Gefühle hinterfragen und unser Herzchakra mit Empathie heilen können.

Bevor ich etwas über Heilung und Empathie erwähne, lohnt es sich vielleicht zu fragen: Warum?

**Warum** sollte ich meine Angst vor diesem Tier heilen?

**Alle Angst ist Stress. Und Stress macht krank.**

Wir alle haben Ängste: Ängste vor Sicherheit, Finanzen, anderen Menschen, anderen Kreaturen, der Zukunft usw. Aber Ängste neigen dazu, zu eskalieren und sich zu vervielfachen. Je länger wir ängstlich sind, desto ängstlicher werden wir und desto mehr Dinge fürchten wir. Der Stress dieser Ängste baut sich auf und wir werden krank.

**Angst vor „dem Anderen“ ist eigentlich  
Angst vor dem Selbst**

In der Yin/Yang-Philosophie existiert der Keim des Gegenteils in allem. Das bedeutet, dass alles, was Sie für sehr verschieden von sich halten, sich wahrscheinlich in einem kleinen Teil von Ihnen widerspiegelt. Je mehr Sie diese Sache oder Person nicht mögen, desto mehr mögen Sie diesen Teil von Ihnen nicht. Dieser Selbsthass führt zu Krankheit.

Wenn Sie also Ekel oder Angst vor einem Tier haben, kann dieses Tier einen Aspekt von Ihnen repräsentieren, den Sie nicht mögen. Dieser

Aspekt sollte enthüllt, aus der Dunkelheit deines Hasses genommen und mit Liebe geheilt werden.

**Je mehr wir über etwas wissen,  
desto weniger fürchten wir es.**

- Lesen Sie die Geschichte von Ihrem Tier, das Sie am wenigsten mögen. Überlegen Sie, wie Sie diesen Aspekt oder diese Fähigkeit in Ihr tägliches Leben integrieren können.
- Dann erfahren Sie mit Hilfe des Internets oder der Bibliothek etwas anderes über dieses Tier. Oder lernen Sie so viel wie möglich, bis Sie beginnen, eine Wertschätzung aufzubauen.

Diese Aktivität ist nichts für schwache Nerven. Mit Vorsicht fortfahren.

- Untersuchen Sie, auf welche Weise Menschen dieses Tier im Laufe der Geschichte geschädigt und/oder ausgebeutet haben. Sie werden vielleicht überrascht sein zu erfahren, dass sie es sind, die uns fürchten sollten. Gegen uns Menschen sind sie machtlos. Vielleicht entwickeln Sie, nachdem Sie diese wenig schmeichelhafte Geschichte erfahren haben, ein gewisses Einfühlungsvermögen für diese Kreatur. Angst und Empathie können nicht nebeneinander existieren.



## Das ungleiche Paar

Jedes Tier im Set gehört zu einem Paar oder einer Dreiergruppe. Die zwei/drei Positionen werden aus einem der folgenden Gründe zusammen praktiziert: Sie sind Gegensätze oder die eine bereitet sich auf die andere vor.

Wählen Sie ein Paar/eine Gruppe aus der Liste am Ende dieser Broschüre. Oder ziehe zufällig eine Karte aus dem Set und finde dann ihren Partner. Nachdem Sie die Geschichten der zwei/drei Tiere gelesen haben, reflektieren oder meditieren Sie über das Paar/die Gruppe.

Gibt es etwas, das diese Tiere gemeinsam haben? Alles auf dieser Erde spielt eine Rolle im Ökosystem. Wie trägt die Anwesenheit dieser beiden Kreaturen zu ihrem jeweiligen Überleben bei? Vielleicht indirekt, wie unterstützen sie sich gegenseitig? Inwiefern ist ihr Intellekt ähnlich?

### 3 Die Brücke der instinktiven Intelligenz

#### Das Tier in Ihren Träumen

Haben Sie in letzter Zeit von einem Tier geträumt? Oder ist ein bestimmtes Tier im Laufe Ihres Lebens wiederholt in Ihren Träumen aufgetaucht? Ihr Unterbewusstsein arbeitet nicht zufällig. Tatsächlich möchte es oft mit dem bewussten Teil kommunizieren.

Träume können sehr nützlich sein. Sie können uns eine wichtige Nachricht senden. Sie können uns etwas über uns selbst beibringen. Sie können uns warnen. Sie können uns mit Dingen aus einer anderen Zeit oder an einem anderen Ort verbinden.

Tiere sind eines von vielen Symbolen, die in unseren Träumen erscheinen können. Bevor wir uns mit der Botschaft des Tieres befassen, denken Sie zuerst darüber nach, wie Sie sich im Traum gefühlt haben. Das ist der wichtigste Teil der Botschaft. Es kann so einfach sein, sich positiv oder negativ zu fühlen.

Überlegen Sie dann, was Sie bereits über dieses Tier wissen oder was es für Sie bereits symbolisieren könnte.

Lesen Sie als Nächstes (falls im Set enthalten) die Geschichte des Tieres vor und üben Sie die Stellung (oder die Vorbereitung auf die Stellung, wenn sie herausfordernd ist).

Über dieses Tier und diese Yogastellung kann man einige Zeit nachdenken, vielleicht im Laufe einer Woche. Halten Sie ein Notizbuch bereit und schreiben Sie Ideen oder Einsichten auf, die Ihnen einfallen.

Stellen Sie sich dieses Tier wie einen Schutzengel vor. Es will Ihnen helfen, sich unterstützen. Seien Sie offen für Botschaften der

Unterstützung oder des Trostes.

## Das Tier, das deinen **Weg** kreuzt

Ist Ihnen in letzter Zeit ein Tier über den Weg gelaufen oder aufgefallen? Oder sehen Sie in Ihrem wachen Leben oft die gleiche Art von Tier? Man kann dem gleichen Prozess wie oben folgen (das Tier in Ihren Träumen).

## Die Tier-/Yogastellung, die Sie jetzt **brauchen**

Manchmal brauchen wir ein Werkzeug, um unsere Intuition besser zu hören. Die Verwendung solcher Werkzeuge wird Divination genannt. Zu den Wahrsagewerkzeugen gehören Orakelkarten, Tarotkarten, Pendel, Runen, Wahrsagen, Handlesen und Teeblattlesen.

Man kann diese Karten wie Orakelkarten verwenden. Mischen Sie die (umgedrehten) Karten und wählen Sie eine Karte, die zu Ihnen „spricht“. Welche Karte wirkt lebendiger oder taktiler? Die Auswahl der Karten mit der Intuition erfordert Übung. Der Schlüssel ist, nicht zu denken – benutzen Sie die anderen Sinne des Körpers. Und wählen Sie die erste Karte, die für Sie heraussticht.

Diese Karte, die Sie auswählen, könnte die Position oder Tiergeschichte sein, die Sie gerade wirklich brauchen. Vielleicht kann Ihren Körper gerade jetzt wirklich von dieser Stellung profitieren. Oder vielleicht brauchen Sie gerade jetzt wirklich die Fähigkeiten dieses Tieres. Orakalkarten sind nützlich, wenn wir uns verloren fühlen und nicht genau wissen, was wir brauchen. Natürlich weiss die Intuition immer Bescheid. Die Karten helfen uns nur, mit dieser Intuition in Kontakt zu kommen.



# Der Workshop

Im **Der Animalismus Workshop** gehen wir auf die Yoga-Stellungen und viele andere Stellungen und Bewegungen ein, um den Körper auf jede Stellung vorzubereiten. Wir diskutieren die Geschichten zusammen und es gibt einen schönen Austausch von Ideen und Erkenntnissen. Wir gehen auch mehr auf die komplementären Paare/Gruppen ein. Das Üben dieser Positionen zusammen und mit anderen Yogis kann wirklich die Augen öffnen. Sich dieser Stellung auf verschiedenen Ebenen bewusst zu sein, kann zu Epiphanien führen.

Wenn Ihnen etwas gefällt, was Sie in den Karten oder im Anleitungsbuch gesehen haben, kann ich den Workshop sehr empfehlen.

Alle Termine der Workshops finden Sie auf der Website.

[www.surastudio.ch/anmelden](http://www.surastudio.ch/anmelden)

# Komplementäre Paare

Die letzte Möglichkeit, diese Karten zu verwenden, besteht darin, sie zu zweit oder in Gruppen zu üben.

Auf der nächsten Seite ist die Liste der komplementäre Paare oder Sets.

Ein komplementäres Paar ist eines von zwei Dingen:

- 1) eine Position **bereitet** auf die nächste vor
- 2) sie sind **Gegensätze** und halten daher den Körper im Gleichgewicht, wenn sie zusammen geübt werden.

# Komplementäre Paare

Kuh (Bitilasana)...Katz

Löwe.....Frosch

Biene .....Krokodil.....Kobra

Kamel.....Kaninchen

Abwärtshund..... wilde Ding

Reh..... Herr der Fische.....Adler

Gorilla ..... Tänzer\*in

Raupe.....Fisch

Fisch.....Heuschrecke

Eidechse ..... Taube .....Meerjungfrau

(stehende) Taube .....Gottesanbeterin

Reiher.....Affe

Welpen .....Delfin .....Tiger.....Skorpion

Flamingo.....Lotus\* .....Hahn

Glühwürmchen...Pfau

Schmetterling .....Krähe

Schildkröte.....Spinne

Kuh (Gomukhasana).....schlafende Eule

Kurma Pranayama.....alle



Jamie Karnik

[www.surastudio.ch](http://www.surastudio.ch)

[@surastudio.ch](mailto:@surastudio.ch)

[jamie@surastudio.ch](mailto:jamie@surastudio.ch)