ASHTANGA YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die feste Primary Series, Mysore-Style und warum Haltung, Atem und Blick immer zusammen laufen.

1. DIE PRIMARY SERIES IN 3 BLÖCKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

BLOCK	WAS PASSIERT
Standing Sequence	Stehende Haltungen wie Dreieck und Halbmond – baut Hitze auf, richtet Hüfte, Knie und Sprunggelenk aus.
Seated Sequence	Das Herzstück: Vorbeugen, Drehungen, Hüftöffner – jede Pose von einem eigenen Vinyasa eingerahmt.
Closing Sequence	Umkehrhaltungen plus eine Rückbeuge, dann Ruhe – reguliert gezielt das Nervensystem zum Abschluss.

2. RHYTHMUS & PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	KURZ ERKLÄRT
Praxis-Rhythmus	Traditionell 6 Tage pro Woche plus Mondtage – Einsteiger starten realistisch mit 2–3 festen Terminen.
Serien-Progression	Primary → Intermediate → vier Advanced-Stufen – die Lehrperson entscheidet, nie der Alleingang.
Mondtage	Voll- und Neumond sind bewusste Ruhetage nach der Methode, kein verpasstes Training.

3. EINSTIEG: MYSORE ODER LED CLASS

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Mysore-Style:** Jede Person übt selbstständig im eigenen Tempo, individuell von der Lehrperson korrigiert – der größte Wert des Formats.
- **Led Class ergänzt:** Gemeinsames, lautes Vorzählen festigt den Atem-Zähl-Rhythmus zusätzlich zur Mysore-Selbstpraxis.
- **Erstes Mal im Raum:** Zu Klassenbeginn kommen und sagen, dass du neu bist – die Lehrperson führt dich durch die ersten Posen.
- **Nur Bekanntes üben:** Sonnengrüße plus die gezeigten Posen, dann direkt zur Closing Sequence – nicht über die eigene Sequenz hinausgehen.

4. SICHER IN DER FESTEN SERIE

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Wiederholung ist das Risiko:** 62 % berichten eine Verletzung pro Monat – Schulter, Hüfte und unterer Rücken durch identische, wiederholte Belastungsmuster.
- **Chaturanga-Pause einlegen:** Regelmäßig die Knie ablegen, besonders an müden Tagen – das ist Belastungssteuerung, kein Durchbeißen wert.
- **Frühwarnzeichen ernst nehmen:** Einseitiges, wiederkehrendes Ziehen ist keine normale Muskelkater-Symmetrie – Belastung früh reduzieren.
- **Handgelenke gezielt aufbauen:** Kreisen und Gewicht im Vierfüßlerstand über Wochen verlagern – Vorbereitung für Jump Back und Through.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TRISTHANA – DREI DINGE AUF EINMAL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Tristhana verbindet Haltung, Ujjayi-Atem und Drishti-Blickpunkt gleichzeitig – das macht Ashtanga zur bewegten Meditation, nicht zur Gymnastik.

Tipp: Ujjayi durchgehend gleichmäßig halten, den festen Drishti-Punkt der Pose suchen und Bandhas sanft statt maximal aktivieren.

FAKTOR 2: DER VINYASA-COUNT IST GESETZ

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Jede Bewegung zwischen den Posen wird auf Sanskrit gezählt – das unterscheidet echtes Ashtanga von generischem Flow-Yoga und macht Übergänge gleichmäßig.

Tipp: Surya Namaskara A zählt neun, B zählt 17 Vinyasas – beide fünfmal hintereinander, Schreiten statt Springen ändert die Zahl nicht.

FAKTOR 3: REIHENFOLGE UND TEMPO NIE ERZWINGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Traditionell entscheidet die Lehrperson, wann eine neue Serie oder Pose dazukommt – Schutz vor Selbstüberschätzung, kein Bremsklotz.

Tipp: Jump Back und Jump Through sind kein Muss: Schreiten ist die anerkannte Vorstufe, bis Handgelenke, Rumpf und Hüftbeuger über Monate stark genug sind.

PRO-TIPP: Dieselbe Sequenz jede Woche ist kein Nachteil, sondern dein Messinstrument: Was sich diese Woche leichter anfühlt als letzte, ist echter Fortschritt – nicht Einbildung, weil die Variablen gleich bleiben.