



HATHA YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – aktiv gehaltene Posen, die 4 Bausteine der Ausrichtung und wie Props dich sicher tiefer bringen.

1. DIE 4 BAUSTEINE DER AUSRICHTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

BAUSTEIN	CUE
Basis	Gewicht gleichmäßig auf Füße, Hände oder Sitzknochen verteilen – eine breite, aktive Basis trägt alles andere.
Wirbelsäule	Erst die Krone vom Becken wegziehen, dann erst beugen oder drehen – Länge vor Tiefe schützt die Bandscheiben.
Becken	Neutral halten: weder Hohlkreuz noch eingerollter Po, Schambein und Nabel leicht zueinander.
Gelenke	Knie über Knöchel, Handgelenk unter Schulter stapeln – Last läuft über Knochen statt über Bänder.

2. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	TIPP
Zwei Blöcke	Hände ablegen in Vorbeugen und Kriegern – hoch starten, über Wochen absenken wie ein Trainingsgewicht.
Gurt	Um die Fußsohlen schlingen und sanft heranziehen, ohne den Rücken zu krümmen – Armverlängerung, keine Schwäche.
Bolster & Decke	Bolster öffnet die Brust, Decke kippt ein steifes Becken in den aufrechten Sitz für Pranayama.

3. EINSTIEG FÜR STEIFE

Wichtigkeit: **Hoch**

- ✓ **Steif ist der Start:** Unbeweglichkeit ist kein Ausschluss – selbst untrainierte Menschen gewinnen mit Hatha messbar an Beweglichkeit und Kraft.
- 🛡️ **Verzeihende Posen wählen:** Kindhaltung, Hund mit gebeugten Knien, sitzender Twist, halbe Vorbeuge auf Blöcken – dein sicheres Startquartett.
- 🕒 **Sanft dehnen, nie federn:** Nur bis zum ersten Ziehen (4–5 von 10), dort rund 30 Sekunden ruhig halten – tiefer bringt keinen Zusatznutzen.
- 📈 **Fortschritt markieren:** Setz einen Block als Referenzpunkt und prüfe alle zwei Wochen – Regelmäßigkeit zeigt echte Bewegung.

4. SICHER ÜBEN BEI VORBELASTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

- 💓 **Vorbelastung abklären:** Bluthochdruck, Augen, Bandscheiben, Osteoporose ärztlich checken lassen – angepasstes Yoga statt kompletter Verzicht.
- ⚠️ **Ereignisse meist harmlos:** Rund 27 % berichten irgendein Ereignis, über 90 % davon ohne oder nur leicht – Sorgfalt statt Panik.
- 🛡️ **Risikoposen aufschieben:** Kopf- und Schulterstand erst später und unter Anleitung – kein Video-Kopfstand im Alleingang.
- 📈 **Bei Rückenschmerz gezielt üben:** Hatha lindert chronischen Kreuzschmerz messbar, ersetzt aber keine Physiotherapie – akuter Schmerz gehört zuerst zum Arzt.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: AKTIV HALTEN, NICHT HÄNGEN

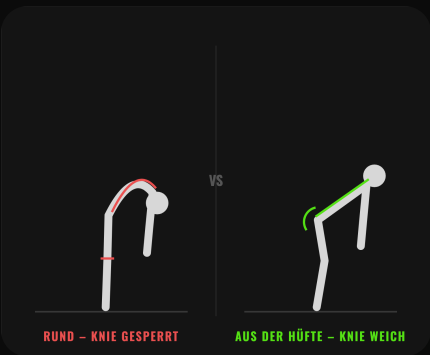
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Hatha hält Posen mit Muskelspannung statt Schwung – genau diese Arbeit baut über 6 Monate 13–15 % isometrische Kraft auf.

Tipp: Tragende Muskeln aktiv einschalten, Gesicht, Kiefer und Schultern locker lassen – ruhiger Atem beweist die richtige Dosis.

FAKTOR 2: LÄNGE VOR TIEFE IN DER VORBEUGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Schlecht gehaltene Vorbeugen sind der häufigste Grund für muskuloskelettale Beschwerden im Hatha – Tempo frisst Form.

Tipp: Knie beugen, Hände auf Blöcke, aus der Hüfte falten statt den Rücken zu runden – lieber lang und flach als tief und schief.

FAKTOR 3: PRANAYAMA ALS ZWEITE SÄULE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Pranayama ist bewusste Atemsteuerung, im Hatha so zentral wie die Posen – langsames Atmen senkt den Blutdruck messbar.

Tipp: Mit Bauchatmung und gleichmäßigem 4-4-Atem starten, zwei Minuten täglich – fein und mühelos, nie gepresst oder forciert.



PRO-TIPP: Filme wöchentlich eine Pose von der Seite – die Kamera zeigt ehrlich, was sich fälschlich richtig anfühlt. Miss Fortschritt am Block, nicht am Gefühl: Der zeigt sich in zwei Wochen, dein Ehrgeiz lügt schneller.