



# VINYASA YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Atem und Bewegung koppeln, den Sonnengruß meistern und Chaturanga schulterschonend ausführen.

## 1. WIE INTENSIV IST DEIN FLOW?

Wichtigkeit: **Hoch**

| STIL          | INTENSITÄT  | WAS DAS HEISST                                                                     |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Slow Flow     | < 3,3 MET   | Sanfter Einstieg, jede Bewegung wird angesagt – ideal für die ersten Wochen.       |
| Basic-Flow    | ~58 % HFmax | Meist leicht, mit Spitzen im Sonnengruß – der übliche Einsteiger-Klassenlevel.     |
| Power-Vinyasa | 5–8,6 MET   | Jogging-Niveau, 82–94 % der maximalen Herzfrequenz – fordernd und schweißtreibend. |

## 2. DER VINYASA-ÜBERGANG

Wichtigkeit: **Mittel**

| ELEMENT              | KURZ ERKLÄRT                                                                                            |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| „Nimm einen Vinyasa“ | Planke → Chaturanga → Hochschauender Hund → Herabschauender Hund – 20 bis 30 Mal pro Stunde wiederholt. |
| Sonnengruß B         | Wie A, plus Stuhl (Utkatasana) und zweimal Krieger I – spürbar länger und beinlastiger.                 |
| Modifikation         | Knie ablegen bei Chaturanga, sanfte Kobra statt Hochschauender Hund – intelligent, nicht schwach.       |

## 3. DEIN ERSTER FLOW

Wichtigkeit: **Hoch**

EIN ATEMZUG, EINE BEWEGUNG



**Die goldene Regel:** Einatmen öffnet und streckt, Ausatmen faltet und beugt – der Atem beginnt einen Moment vor der Bewegung.



**Sonnengruß A zuerst:** Neun Vinyasas im Atemtakt, rund 7,4 MET – die Basis-Sequenz jeder Flow-Stunde, drei bis fünf Runden.



**Ujjayi als Metronom:** Mit offenem Mund einen Spiegel beschlagen (ein langes „Haaa“), dann Mund schließen – der Atem rauscht hörbar durch die Nase.



**Pausen sind Teil des Flows:** Der Kindersitz (Balasana) ist jederzeit erlaubt und gehört genauso zum Vinyasa wie jede andere Pose.

## 4. SICHER FLIESSEN

Wichtigkeit: **Hoch**



**Handgelenke schützen:** Druck über die ganze Handfläche und Fingerknöchel verteilen, Finger spreizen, Matte aktiv greifen.



**Schultern schützen:** Chaturanga mit engen Ellbogen, bei 90 Grad stoppen, bei Müdigkeit Knie ab oder Kobra statt Up-Dog.



**Atem als Tempo-Richter:** Nicht das Tempo einer zu schnellen Klasse mitgehen – hektischer Atem ist der ehrlichste Beweis dafür.



**Warnsignale kennen:** Stechender Gelenkschmerz, Schwindel oder Taubheit heißen sofort stoppen – sanftes Muskelziehen ist okay.

## 5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: DER ATEM FÜHRT, DER KÖRPER FOLGT

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Wird der Atem hektisch, bist du zu schnell unterwegs – Schwindel oder Atemnot bedeuten: Tempo raus, nicht durchhecheln.

**Tipp:** Erst die Einatmung starten, dann die Bewegung daraus entstehen lassen – nie umgekehrt, lieber die Bewegung dehnen als den Atem hetzen.

### FAKTOR 2: CHATURANGA SAUBER, NICHT DURCHGESACKT

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Muskel-Skelett-Beschwerden sind mit rund 11 % die häufigste Yoga-Nebenwirkung – nicht eine Wiederholung verletzt, sondern schlechte Ausrichtung mal fünfzig.

**Tipp:** Ellbogen eng am Körper, Schultern nie tiefer als die Ellbogen, bei 90 Grad stoppen – sonst Knie ablegen, das ist Progression, kein Rückschritt.

### FAKTOR 3: DRISHTI UND KONTROLLE VOR SCHWUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

**Konzept:** Wer sich in eine Pose wirft, verliert Präzision und belastet die Gelenke – der ruhige Blickpunkt (Drishti) stabilisiert die Balance stärker als jeder Trick.

**Tipp:** Einen unbewegten Punkt fixieren und Übergänge wie den Step-through kontrolliert, im Atemtakt gehen – jederzeit die sichere Wahl statt Springen.



**PRO-TIPP:** Dein Ujjayi-Atem ist dein Tacho: Bricht der hörbare Klang ab, warst du schneller als deine Kontrolle. Nicht die Pose zeigt deinen Stand, sondern wie ruhig du durch den Vinyasa dazwischen kommst.