



YIN YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – warum du Posen 3–5 Minuten passiv hältst, deinen Edge findest und Kompression von Spannung unterscheidest.

1. DIE 6 GRUNDPOSEN

Wichtigkeit: **Hoch**

POSE	WAS SIE ÖFFNET
Schmetterling & Raupe	Hüftinnenseite, unterer Rücken, Beinrückseite – einsteigerfreundlich, ohne Knie-Risiko.
Drache	Hüftbeuger – Blöcke unter den Händen nehmen den Druck vom vorderen Knie.
Sattel	Vorderseite der Oberschenkel – bei empfindlichen Knien nur die halbe Variante.
Quadrat & Schwan	Gesäß, äußere Hüfte, Hüftrotatoren – passiver und länger gehalten als sonst.

2. SICHER ANPASSEN

Wichtigkeit: **Hoch**

ZIELGRUPPE	ANPASSUNG
Osteoporose	Rundrücken-Vorbeugen meiden – Rückenbeugung erhöht das Frakturrisiko in Studien deutlich.
Hypermobilität	Nur 1–2 Minuten, halbe Tiefe, bewusst etwas muskuläre Kontrolle statt ganz loszulassen.
Schwangerschaft	Kürzere Haltezeiten, keine Bauchlage, keine tiefen Drehungen wegen Relaxin.
Sportler:innen	Nicht direkt vor Sprints oder Maximalkraft – ideal an trainingsfreien Tagen oder Abenden.

3. SO FÜHLT SICH YIN AN

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Deinen Edge finden:** Dein Edge liegt bei 30–70 % der maximalen Tiefe – spürbare Spannung bei ruhigem Atem, nie bis zum Anschlag.
-  **Klein starten:** 20 Minuten mit zwei bis drei Posen reichen für den ersten Eindruck, bevor du eine volle Klasse besuchst.
-  **Requisiten bereitlegen:** Blöcke, Bolster und Decke griffbereit neben die Matte legen – sie füllen die Lücke zum Boden, damit die Muskulatur passiv bleibt.
-  **In Wochen denken:** Effekte sind kumulativ: Belegte Verbesserungen entstanden über fünf Wochen mit zwei Einheiten pro Woche, nicht einer Session.

4. ROTE LINIEN & REBOUND

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Sofort-Stopp-Signale:** Scharfer Schmerz, Kribbeln oder Taubheit heißen sofort raus – unabhängig von der verbleibenden Zeit.
-  **Rebound bewusst nutzen:** 30 Sekunden bis 2 Minuten neutral nachspüren, statt direkt zur nächsten Pose zu hetzen – oft intensiver als die Pose selbst.
-  **Kompression nicht bekämpfen:** Ein Knochen-auf-Knochen-Stopp ist Anatomie, kein Trainingsdefizit – Requisiten statt Dagegendrücken.
-  **Meridiane richtig einordnen:** Die TCM-Zuordnung ist Tradition, keine anatomische Landkarte – die belegten Effekte von Yin gelten unabhängig davon.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: MINUTEN STATT SEKUNDEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Bindegewebe reagiert wie kaltes Kaugummi: Ein kurzer Zug wirkt kaum, erst anhaltender Zug über Minuten verändert die Form.

Tipp: 3–5 Minuten halten – die größte Veränderung passiert in den ersten zwei bis drei Minuten, danach sinkt der Zusatznutzen.

FAKTOR 2: SICHER IN DIE VORBEUGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Du hältst dieselben Vorbeugen wie im Hatha, aber 3–5 Minuten lang – schlechte Einstiegstechnik potenziert sich über die Zeit.

Tipp: Mit weichen Knien aus der Hüfte einrollen, den Rücken erst runden lassen, wenn du wirklich sitzt – nicht beim Reinfallen.

FAKTOR 3: SPANNUNG ODER KOMPRESSION?

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Spannung ist ein diffuses Ziehen, das mit der Zeit nachgibt – Kompression ist ein plötzlicher, lokaler Stopp, der gleich bleibt.

Tipp: Bei Kompression Requisiten statt Kraft nutzen – Knochen-auf-Knochen ist deine individuelle Anatomie, kein Trainingsdefizit.



PRO-TIPP: Dein Rebound ist ehrlicher als die Pose selbst: Was du in der neutralen Nachspür-Phase spürst, zeigt, was wirklich passiert ist. Bindegewebe lügt nicht – es braucht nur Minuten statt Sekunden, um zu antworten.