



YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Atem, Alignment und die Posen-Basics für eine Praxis ohne Leistungsdruck.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Yogamatte	Hoch	Rutschfest mit guter Dämpfung – dein Fundament, das Gelenke schont.
Blöcke & Gurte	Mittel	Keine Schwäche, sondern Armverlängerung – für sichere, anatomisch korrekte Posen.
Kleidung	Niedrig	Bequem und anliegend – nichts, was bei Überkopf-Posen verrutscht.

2. SICHER ÜBEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Schmerz = Signal: Nie gewaltsam in eine Haltung zwingen – sanfte Dehnung, Flexibilität braucht Zeit.



Aus der Hüfte beugen: Vorbeugen mit Beckenkipfung einleiten, nicht durch Runden der Wirbelsäule.



Hilfsmittel nutzen: Block unter die Hand statt krummer Kompromiss – Präzision schlägt Tiefe.

3. DIE 3 GOLDENEN PRAXIS-REGELN

FAKTOR 1: DER ATEM FÜHRT

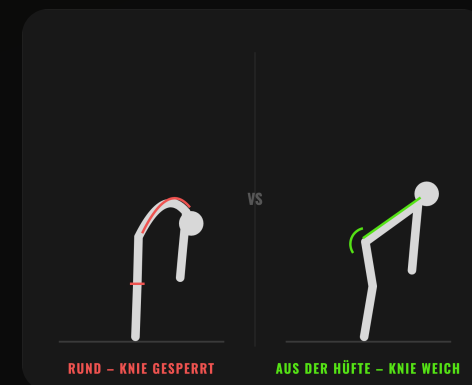
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Bewegung ohne Atem-Synchronisation ist Gymnastik, kein Yoga.

Tipp: Jede Bewegung vom Atem anführen lassen – er ist auch dein Anker, der Grenzen anzeigt.

FAKTOR 2: ALIGNMENT SCHÜTZT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Falsche Ausrichtung verlagert Last von der Struktur in die Gelenke.

Tipp: Jede Pose von den Füßen nach oben aufbauen (Joint Stacking) – Mikrobeugen in den Knien entlasten den unteren Rücken.

FAKTOR 3: KEIN WETTBEWERB

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Vergleichen und Leistungsdruck führen direkt in die Überlastung.

Tipp: 15 Minuten täglich schlagen die erschöpfende Wochenend-Session – Grenzen respektieren, Pausen sind erlaubt.



PRO-TIPP: Dein Atem ist dein Lügendetektor: Wird er kurz und flach, bist du über deiner Grenze. Ein Atemzug zurück ist kein Rückschritt – das ist Yoga.

4. DIE WICHTIGSTEN POSEN

Wichtigkeit: **Mittel**



Tadasana: Kein simples Stehen: aktives Stapeln der Gelenke über den vier Ecken der Füße.



Herabschauender Hund: Lange Wirbelsäule vor gestreckten Beinen – Gewicht 40:60 auf Arme und Beine.



Balasana: Die Kindhaltung ist dein Rückzugsort – beruhigt das Nervensystem, entlastet den Rücken.



Savasana: Nicht überspringen: hier integriert der Körper die Wirkung der ganzen Praxis.

5. MEHR ALS POSEN

Wichtigkeit: **Niedrig**



8 Glieder: Asanas und Atmung (Pranayama) sind Vorbereitung auf Konzentration und Meditation.



Sonnengruß: Die Vinyasa-Abfolge wärmt sicher auf – mit Modifikationen wie Knie-Brust-Kinn statt Hetzen.



Kontinuität: Wer atmen kann, kann Yoga – Regelmäßigkeit ist die einzige Voraussetzung.