



Audiodateien Yoga (ab März 2020, Corona). Jede Lektion dauert 90-95 Min. Wenn nicht anders vermerkt, dauert die Anfangsentspannung jeweils ca. 20 Min. Die Anleitungen sind auf Schweizerdeutsch.

(live) = während einer Yogastunde live aufgenommen.

Zahlungsinformationen und Rechtliches:

Der **Download jeder einzelnen Audio-Datei** kostet **Fr. 40.-** .
Zahlbar sofort nach Erhalt der Datei.

Den Betrag bitte überweisen an:

Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil

ISBN CH94 8080 8009 68414250 1

Oder mit Twint: 076 416 09 49

Nur für den Eigengebrauch. Die Audio-Aufnahmen der Yoga Lektionen von Claudia Guggenbühl sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Yoga 1:

- Entspannung im Liegen (Atem und Erde)
- Aufstehen und ins Lot finden
- Kerzenleuchter (Rotation Brustwirbelsäule, usw.)
- Aushängen (mit Strecken Beinrückseite)
- Halbe Heuschrecke (Rückbeuge in Bauchlage)
- Päckli in Rückenlage (Entspannung Lendenwirbelsäule usw.)
- *nadi shodhana* (Wechselseitige Atemübung)

Yoga 2:

- Entspannung im Liegen (Körperreise mit Licht/Bewusstsein)
- Bewegungsablauf aus dem Päckli (mit Katze und Hund):
ACHTUNG: Ihr braucht unbedingt eine rutschfeste Unterlage! Hände auf Parkett- oder Laminatboden mag ok sein, aber für die Füße braucht ihr eine Matte (oder: Ihr übt mit den Füßen an der Wand, Füße leicht aufgestellt, Fersen über der Sockelleiste, ist suboptimal, aber für den Notfall geht's)
- Heldenstellung (*virabhadrasana*) in Schrittstellung: Rückbeuge und Vorbeuge.
ACHTUNG: Einige von euch werden hier bei der Vorbeuge eine Unterstützung für die Hände brauchen (um die Arme zu verlängern). Wer keine Blöcke hat, kann Bücher, Tetrapacks, Kleenexboxen oä. verwehdenBitte vor dem Üben bereitstellen.
- Verschraubung im Liegen (*makarasana*).
ACHTUNG: Ihr braucht seitlich genügend Platz (Arme ausbreiten plus Päckli und Beine)
- Atemübung im Sitzen (mit Atemanhalten)

Yoga 3:

- Entspannung im Liegen (Wasseroberfläche, Stein fällt rein, usw.)
- *ardha candrasana* (Halbmond/Mondsichel im Stehen, 3 Variationen)
- Kurzes Aushängen, Dehnung Beinrückseite (*hastapadasana/uttanasana*)
- Hocke, Päckli
- 4-Füssler: Rotation Brustwirbelsäule
- „Flugzeug“ (Variante *shalabhasana*, Heuschrecke) in Bauchlage
- Päckli auf Bauch, Entspannung Lendenwirbelsäule
- Atemübung im Liegen (Arme über Kopf und zurück)

Yoga 4:

- Körperreise (2x)
- Rotation Brustwirbelsäule im Sitzen (Hände auf Brustbein / Leuchtturm)
- 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Kreisatem im Liegen

Yoga 5 (live):

- Entspannung
- Unterarmstand, Wirbelsäule entrollen, Brustbein aufrichten (mit Bein hinten hoch) und Wirbelsäule einrollen (Knie zur Stirne) im Wechsel
- Seitbeuge aus Grätsch (im Stehen, primär Brustwirbelsäule)
- *pavanmuktasana* (Massage unterer Rücken, Leistendehnung, Bauchmassage... mit leichtem Wippen)
- Atemübung „Ausdehnung in die Weite“

Yoga 6 (live):

- Entspannung
- *virabhadrasana* (Ausfallschritt und Rückbeuge) aus dem Kniestand. Ev. empfiehlt es sich, Blöcke (oder etwas Ähnliches) bereit zu halten, um bei der Aufrichtung die Arme etwas verlängern zu können (um in eine gute Aufrichtung/leichte Rückbeuge im oberen Rücken zu gelangen)
- Rotation Brustwirbelsäule im Stehen, zwei verschiedene Varianten
- Aushängen
- *navasana* (Boot) in der Rückenlage (Kräftigung Bauchmuskeln)
- Atemübung im Liegen

Yoga 7 (live):

- Entspannung (Strand am Meer)
- *parighasana* (das Tor: Seitbeuge auf beide Seiten aus dem Kniestand, d.h.: du brauchst eine Unterlage unter die Knie für den Kniestand (gefaltete Decke) und idealerweise 1 Block als Stützunterlage für die Hand – je nachdem...)
- Vorbeuge aus Grätsch:
 - a) Nur aushängen und Beine wechselseitig strecken und beugen
 - b) Über ein Bein aushängen und nach hinten-oben drehen (Rotation), Ellbogen oder Arm nach oben
- Atemübung im Liegen

Yoga 8 (live):

- Entspannung
- *parshvakonasana*: Vorbeuge mit geradem Rücken, in Schrittstellung – ihr braucht 2 Blöcke (o.ä.)
- *ardha naukasana* (das halbe Boot, in Bauchlage)
- *makarasana* (Krokodil) in Rückenlage, mit Versetzen des Beckens
- Kreisatem

Yoga 9 (live):

- Entspannung
- Leistendehnung mit Rotation im Kniestand
- Stand: Arme hoch und unsichtbarer Stuhl (*utkatasana*)
- Aushängen und Rücken horizontal ausstrecken und wieder aushängen (2x)
- Bauchlage – *bhujangasana* (Kobra, nur oberste Brustwirbel)
- Wechselseitige Atemübung

Yoga 10:

- Kurze Entspannung (10 Min.)
- Hirnkoordination: li Arm / re Bein und umgekehrt, im Liegen, Arme und Beine in der Luft. Falls ihr die Beine nicht entspannt (und gerne auch gebeugt) nach oben richten könnt, d.h. wenn sich dabei der untere Rücken vom Boden abhebt und ihr den Bauch nicht loslassen könnt, solltet ihr eine gefaltete Decke unter das Gesäss ziehen, so dass das Becken Richtung Oberkörper kippt, d.h. leicht einrollt. Wählt die Decke so dick, bis das Liegen mit den Beinen in der Luft völlig entspannt ist!
- Päckli, hin und her-rollen
- Seitbeuge im Stehen: a) Grätsch b) parallele Füße
- Aushängen
- Rotation im Liegen (Seitlage) mit dem Fahren des Arms (dauert lange und ersetzt eine Atemübung). Je nachdem braucht ihr eine gefaltete Decke unter dem Kopf. Faltet die Decke diesmal in eine schmale Längsform, so dass beim Fahren des Arms der Kopf auf dieser Bahn mitrollen kann. Ihr versteht es, wenn ihr die Übung macht – ich erkläre es auch nochmal auf der Aufnahme.

Yoga 11:

- Kurze Entspannung (10 Min.)
- *pavanmuktasana* (Windbefreiungsstellung) mit Bein hin und her bewegen und Wippen
- Vierfüssler – re Arm/li Bein strecken und hoch, dann Wirbelsäule einrollen und Ellbogen und Knie zusammen usw...
- Katzenbuckel und Gegenbewegung
- Kerzenleuchter (im Stehen, Rotation Brustwirbelsäule)
- Schulterbrücke, sanft, klein und grösser, auf und ab
- *nadi shodhana* (wechselseitige Atemübung)

Yoga 12:

- Kurze Entspannung (10 Min.)
- Bewegungsablauf im Liegen (Päckli auf dem Bauch, dann je eine Seite strecken und wieder einrollen, dann Beine zur Decke und Arme über Kopf auf den Boden, dann Füsse vor dem Gesäss aufstellen, dann Knie auseinandersinken lassen, Fusssohlen zusammen, gleichzeitig Arme auf Schulterhöhe angewinkelt ausbreiten, dann re Knie zum li Knie führen, Füsse aufeinander, dann wieder zurück und dasselbe mit dem li Knie. Dann beide Knie zusammen aufstellen und zurück auf den Bauch bringen, Hände auf die Schienbeine – und es beginnt von vorne.
- Kobra im Stehen (Ablauf)
- Aushängen, Dehnung Beinrückseite
- Vierfüssler: gedrehte Katze
- Päckli, aufrollen
- Nackenatemübung

Yoga 13:

- Wieder eine etwas längere Entspannung (20 Min.), Körperreise
- Bewegungsablauf „3x3“ im Liegen:
 - a) Beine hoch und tief, Arme ab dem 2. Mal über Kopf und zurück
 - b) Schulterbrücke, ab dem 2. Mal mit den Armen dazu
 - c) Verschraubung (*makarasana*) mit Päckli, re und liVier Runden.

Je nachdem ist es gut, wenn ihr eine gefaltete Decke unter das Gesäss legt (wie in Yoga 10, „Gehirnkoordination“, beschrieben – vor allem für Teil a), die Decke bleibt dann aber auch für b) und c) liegen – stört nicht!
- Winkelstellung (*konasana*) im Stehen: re / li / Mitte, zwei Runden
Hier braucht ihr eventuell zwei Blöcke (oder eine ähnliche Unterlage), um die Hände drauf stützen zu können. Sie werden jeweils links und rechts des vorderen Fusses auf Fersenhöhe aufgestellt. Ihr könnt auch zwei Tetrapacks Orangensaft o.ä. nehmen.
- *ujjayi anuloma*

Yoga 14 (live):

- 10 Min. Entspannung (Stille...)
- Päckli auf Bauch, unteren Rücken ausgiebig massieren
- Mit Päckli auf Bauch weich hin- und herrollen über den ganzen Rücken, zwei Varianten
- *dolasana* (Schaukelstellung), d.h. auf- und abrollen über die Wirbelsäule, so gut es geht, ev. nur in einem Teilbereich
- Katze (*marjarasana*) im 4-Füssler: Rückbeuge im oberen Rücken, dann einrollen in Katzenbuckel, dann mit dem Becken hinter die Knie und die Lendenwirbelsäule noch stärker einrollen, Arme ganz strecken, dann wieder zurück in 4-Füssler, dabei den Rücken flach werden lassen, um nachher wieder in die Rückbeuge zu gehen, Fokus Brustwirbelsäule.
- Stehen im Lot, Arme über vorne hoch bis horizontal, dann Rotation im Oberkörper, hin und her (Daumen führt Brustbein mit)
- Arme über Kopf, Ball zwischen den Handflächen, leicht die Knie beugen, Rotation Oberkörper, Ball über dem Kopf mitdrehen, Bein und Becken bleiben unbewegt.
- Aushängen, auf den Rücken liegen
- $\frac{3}{4}$ Kerze (*viparita karani mudra*): entweder an Wand (in der Tonaufnahme kommt nur diese Variante vor, da die ganze Gruppe, mit einer Ausnahme, an der Wand geübt hat), oder frei: Füsse aufgestellt, dann Päckli auf Bauch, Arme dicht an/unter Körper, Handflächen auf den Boden, unter den Oberschenkeln, abstossen, Beine über Kopf, d.h. Knie gebeugt nahe der Stirne, Ellbogen nahe zueinander, Hände weich wie ein Körbchen ans Kreuz legen, das sich leicht rundet und in die Hände schmiegt, alle Finger zeigen zur Decke. Bauch loslassen und erst jetzt die Beine gerade werden lassen (nicht durchstrecken!) und in einem ca. 45°-Winkel zur Decke anheben. Tief und ruhig atmen, wenn möglich 3-4 Min. bleiben. Langsam, Wirbel für Wirbel zurückkommen, Päckli auf Bauch lassen und bewegen, bis sich der untere Rücken spannungsfrei anfühlt, dann die Füsse wieder aufstellen und, wenn möglich, die Beine zurücklegen.
- Kreisatem