

# Audioprogramme Iris Loy

## Schaukeln-Schwingen-Rollen

CHF 50.-

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2020

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Schaukeln-Schwingen-Rollen		29.10.2020	5
1	Schaukeln von den Füßen	Rücken- und Bauchlage: aus Fussgelenken ganzen Körper auf- und abbewegen	29.10.2020	49
2	Schwingen aus der Rückenlage	Rückenlage mit aufgestellten Beinen: durch Fussdruck Körper schwingen mit Varianten	02.11.2020	51
3	Schwingen für den Oberkörper	Rückenlage, Arme im Dreieck aufgestellt: aus Fussgelenken oder von Fussdruck schwingen	10.11.2020	52
4	Schaukeln mit offenen Beinen	Rücken- und Bauchlage: Beziehungen zwischen Ellbogen und Knie	18.11.2020	50
5	Schaukeln und Verlängern	Rückenlage: Hand-Knie-Bezüge zum Rollen	23.11.2020	50
6	Schaukeln zum Lösen von Schultern und Brustkorb	Rücken- und Bauchlage: aus Fussgelenken und von Fussdruck Brustkorb und Schultern lösen	30.11.2020	55
7	Rollen ganz	Rücken-/Bauchlage: rechts-linksrollen von Füßen, über Arme, durch Kopf und Augen	08.12.2020	54
8	Rollen von Rücken- zu Bauchlage und zurück	Rücken-/Bauchlage: Rollen von einer Lage über Seite zur andern Lage	14.12.2020	50
9	Rollen sanft	Seitlage: von Arm/Bein zum Rollen	21.12.2020	53

# Fit mit Feldenkrais

CHF 60.-

Aufgenommen zwischen Januar und März 2021

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Fit mit Feldenkrais		06.01.2021	3.5
1	Die Hüften befreien mit Schwingen	Rückenlage: von Füßen schwingen und verschiedene Zusatzbewegungen	06.01.2021	42
2	Koordination der Beuger und Strecker	Test im Sitzen: Auto-, Velo-, Töfffahren Rückenlage: Beinkippen mit Variationen	11.01.2021	58
3	Die Schulterblätter entdecken	In Sphinxposition oder auf Stuhl rittlings mit Armen auf der Rückenlehne: Bewegungen der Schulterblätter und Wirbelsäule	18.01.2021	52
4a	Nasenkreise aus der Sphinx-Position	Partnerarbeit zum Erspüren der Schulterblattbewegung Rückenlage Schulterdrücken-heben; Sphinx: Nasenkreise an Wand	25.02.2021	47
4b	Sitzend: Nasenkreise aus der Sphinx-Position	Partnerarbeit zum Wahrnehmen der Schulterblatt-Bewegung hinten; Sitzen an Tisch, vor Hocker, rittlings auf Lehnstuhl: Arme abgestützt in Sphinx (auch auf eigenen Oberschenkeln möglich: Nasenkreise	27.01.2021	42
5	Arm nach hinten aus der Seitlage	Seitlage, Beine rechtwinklig und fix, Arme gestreckt rechtwinklig zu Körper: oberen Arm zur Decke und weiter führen mit Blickkontakt	08.02.2021	56
6a	Zwischenbemerkungen zum Oberkörper			4.5
6	Fäuste rollen aus der Rückenlage	Rückenlage: Beine lang oder aufgestellt: Fäuste rollen	15.02.2021	45
7	Schultern und Nacken lösen mit Ellbogenheben	Rückenlage, Hände am Rippenbogen: Ellbogen heben	22.02.2021	57
8	Mit Armzug und Fussdruck skelettal zur Seite rollen	Rückenlage: Arm zur Decke verlängern plus Fussdruck zum Körperrollen in die Seitlage	03.03.2021	46
9a	Balance von Beugern und Streckern in BL	Bauchlage: Kopfheben und Beinheben (Montag)	08.03.2021	52.5
9b	Balance von Beugern und Streckern in BL	Bauchlage: Kopfheben und Beinheben (Mittwoch)	10.03.2021	55
10	Mund und Kiefer öffnen	Rückenlage/Sitzen: Mund und Kiefer lösen	22.03.2021	56
11	Vom Sitzen, Stehen und Bücken	Aufstehen vom Sitzen; Vorgeneigt den Rücken erweichen	29.03.2021	45
12	Schlussbemerkungen	Fitness mit der Feldenkrais Methode	31.03.2021	1.5

# Wahrnehmen anders

CHF 55.-

Aufgenommen zwischen April und Juli 2021

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Wahrnehmung anders		25.04.2021	4
1	Längen und Kürzen in der X-Position	Rückenlage, Arme und Beine in X-Stellung: Längen und Kürzen der Glieder	26.04.2021	56
2	Da Vinci Messungen	Rückenlage: Den eigenen Körper ver-/messen und in Relation setzen	03.05.2021	48
3	Symmetrien oder Aufmerksamkeit beim Zurückkommen	Seitlage: Bein und Arm heben mit Varianten	10.05.2021	50
4	Falten und Entfalten	Seitlage: Rumpf beugen und strecken	19.05.2021	48
5	Füsse und Kopf	Rückenlage: Kopfheben, Fussbeugen und Augenblick	31.05.2021	
6	Blick weiten und fokussieren	Rückenlage/Bauchlage: Augenbewegungen	09.06.2021	48
7a	Zwischenbemerkungen	Weitere Erläuterungen zu Wahrnehmen anders	14.06.2021	7
7b	Gebetshaltung	Rückenlage/Sitzen/Halbknienstand/Kniestand: ehrfürchtig, respektvoll und andächtig Hände bewegen	14.06.2021	48
8	Die andere Seite: Wirbelsäule und Becken	Vierfüssler: Rücken beugen und strecken, seitbeugen und kreisen	21.06.2021	52
9a	Kiefer_Becken_Schultern_Augen	Rückenlage: Verbindungen zwischen den Körperteilen, Beginn rechts	28.06.2021	51
9b	Kiefer_Becken_Schultern_Augen	Rückenlage: Verbindungen zwischen den Körperteilen, Beginn links	30.06.2021	47
10	Drehen um die zentrale Achse	Rückenlage/Vierfüssler: aus der Wirbelsäule bewegen	07.07.2021	56
11	Schlussbemerkungen		07.07.2021	4

# Kiefer und Co

CHF 50.-

Aufgenommen zwischen August und September 2021

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema		Datum	Dauer	
0	Einführung zu Mund, Kiefer und Co	Einführung	16.08.2021	5	
1	Mund öffnen und der Rest	Rückenlage/Sitz: Mund öffnen und Reaktionen/Unterstützung des restlichen Körpers	16.08.2021	52	
2	Zungen Verbindungen	Rückenlage: Zungenbewegungen und Unterbauch-Atmung	23.08.2021	56	
3	Kiefer Verbindungen	Rückenlage/Sitz: Kiefer rechts und links	30.08.2021	50	
4	Wirbelsäulen Verbindungen	Seitlage: Wirbelkörper Microbewegungen und die Verbindungen zum Mund und Augen	06.09.2021	53	
5	Kiefer befreien	Rückenlage/Seitlage: Kieferbewegungen in Bezug zu Wirbelsäule, Schulterblätter, Hüft	13.09.2021	51	
6	Gesicht entspannen	Rückenlage/Sitz: Gesichtsmuskeln, Zunge und Lippen lösen	22.09.2021	55	
7	Führung der Zunge	Sitzen/Stehen: Wirbelsäule und Zunge arbeiten zusammen	27.09.2021	55	
8	Schlussbemerkungen		27.09.2021	3.5	
9	Kurzlektionen	<b>Beginn-Ende</b>	<b>Dauer</b>	27.09.2021	30
	3 Mini-Lektionen	0 – 0.5	Einführung Mini-Lektionen	0.5	
		0.5 – 2.0	1 Zunge vor untere Zähne	1.5	
		2.0 – 4.0	2 Unterkiefer und Ohrläppchen	2	
	5 Kurz-Lektionen	4.0 – 6.5	3 Naseneingang öffnen	2.5	
		6.5 - 8.5	Einführung Kurz-Lektionen	2	
		8.5 – 12.5	1 Zungenkreise an den Zähnen	4	
		12.5 -16.75	2 Unterkiefer rechts/links	4.25	
		16.45 – 20.5	3 Wirbelsäule und Mund	4	
		20.5 -26.25	4 Mund öffnen und schliessen	6	
		26.25 - 30	5 Oberkiefer gegen Unterkiefer	4	

## Aufatmen und Aufstehen I

CHF 45.-

Aufgenommen zwischen Oktober 2021 und März 2022

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Aufatmen und Aufstehen		25.10.2021	4
1	Atemverbesserung durch Irritationen	Rückenlage, Beine aufgestellt: Atemräume erkunden und mit Verstärken oder Einschränken erweitern	25.10.2021	52
2	Erleichterung in den Hüftgelenken	Rückenlage/Sitz: Beine in Hüftgelenken passiv bewegen	08.11.2021	57
3	Familietherapie für die Wirbel	Sitzen auf Stuhl: Grosses, feines Eiscornet lecken	15.11.2021	51
4	Verlängern von unten nach oben	Rückenlage: Drehungen und Verdrehungen von den Beinen her	22.11.2021	54
5	Den Atem anhalten	Rückenlage, Bauchlage, Sitzen: Atembeobachtungen, halten und Kopfbewegungen	01.12.2021	56
6	Gehen auf dem Gesäss	Stand/Rücken-/Bauchlage/Sitzen/Kniestand: Gesässmuskeln spannen	08.12.2021	66
7	Gleichgewicht und Sicherheit	Vom Sitzen ins Stehen auf instabilem Untergrund; Atemlenkung	20.12.2021	57
8a	Leichter Gehen durch Drehen	Stand/Seitlage: Rumpfdrehungen	04.11.2021	52
8b	Leichter Gehen durch Drehen	Stand/Seitlage: Rumpfdrehungen; Bemerkungen	06.12.2021	60

# Aufatmen und Aufstehen II

CHF 65.-

Aufgenommen zwischen Januar 2022 und April 2022

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Aufatmen und Aufstehen II		06.01.2022	3
1	Bessere Atmung durch Ausatmen	Rückenlage, Beine aufgestellt: verstärktes Ausatmen mit Halten und Schlucken	05.01.2022	49
2	Von den Füßen durch Knie- und Hüftgelenk zum Rumpf	Stand, Rückenlage, Vierfüssler (Sitzen): Fussgelenke in Bewegung setzen	10.01.2022	56
3	Aufstellen – physisch und psychisch	Rückenlage: Fussdruck zu diagonalem Arm	19.01.2022	44
4	Zwerchfell-Atmung erkunden	Rückenlage/Seitlage: Bauch einziehen in Kombination mit Atemfluss	24.01.2022	60
5	Vom Kopf zu den Füßen	Bauchlage: Kopfbewegungen	02.02.2022	55
6	Ausdehnen von Innen heraus	Rücken- und Bauchlage: gelenkte, einseitige Atmung zum Weiten und Längen	07.02.2022	55
7	Ausdehnen von aussen hinein	Seitlage: Oberkörper drehen und bewegen	16.02.2022	60
8	Oberen Brustkorb erweitern (Chanukiah 1)	Rückenlage: Armrollen in Kerzenhalter-Stellung	21.02.2022	56
9	Brustkorb und der ganze Rest (Chanukiah 2)	Rückenlage: Armrollen in Kerzenhalter-Stellung/ Arme unter Rücken und drüber rollen	07.03.2022	57
10	Summen	Rückenlage/Seitlage/Sphinx: verschiedene Töne summen	14.03.2022	57
11	4 bis 8 Atemräume erkunden und befreien	Rücken-/Seit-/Bauchlage: Atmen und mit Stellungsveränderungen befreien	28.03.2022	56
12	Alles zusammenführen und in Fort-Bewegung bringen	Stehen/Sitzen/Liegen: die Füsse mobilisieren und einsetzen	04.04.2022	56
13	Schlussbemerkungen	Körperhaltungen und Atemfunktionen bedingen einander	28.03.2022	3

# Der Rumpf

CHF 50.-

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2022

im Feldenkrais-Punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Der Rumpf – von hinten und vorne, von links und rechts, von unten und oben		24.10.2022	2
1	Wirbelsäulendrehungen	Rückenlage: Vom Oberkörper und von den Beinen/Becken her die Wirbelsäule drehen und verdrehen	24.10.2022	45
2	Die Knochen stärken	Sitzend/stehend/gehend: auf die Fersen fallen und den Oberkörper mobilisieren	31.10.2022	56
3	Herzhand oder Handherz	Rücken-/Seitlage: Schulterblatt raus und rein mit Verbindung zum Brustbein	07.11.2022	56
4	Knie-Kiefer-Augen-Kopf	Rückenlage: Drehungen um die Mittelachse mit und gegen die Kopfteile	14.11.2022	56
5	Zwischenbemerkungen		21.11.2022	5
6	Stehen rückwärts I	Stand: Becken, Schulterblätter, Nacken zurückziehen	23.11.2022	46
7	Seidentuch-Schlängeln	Rückenlage auf einer Frotteetuch-Rolle: Becken, Schultern, Kopf senken	28.11.2022	54
8	Stehen rückwärts II Verfeinerungen	Stand: Becken, Lenden-/Brust-/Halswirbelsäule, Occiput zurückziehen	07.12.2022	54
9	Kopf und Hals erleichtern	Bauchlage: Kopfdreh-Varianten	12.12.2022	55
10	In der Luft malen	Sitz: Kopf/Oberkörper/Unterkörper vorbeugen; mit den Armen in der Luft malen	19.12.2022	47
11	Schlussbemerkungen	Der Rumpf und die Feldenkrais Methode	19.12.2022	2

# Schwerkraft und Gleichgewicht

CHF 60.-

Aufgenommen zwischen Januar und April 2023

im Feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Schwerkraft und Gleichgewicht		09.01.2023	6
1	Länger Werden – ein Anfang	RL: über Beinrotation, Kopffrollen, Armlängen, Kopfziehen die Wirbelsäule verlängern	11.01.2023	50
2	Nach Balance ausstrecken	1/3 Seitlage: Bein/Arm verlängern	16.01.2023	59
3	Leichtigkeit ins Verlängern	Seitlage: Kopffrollen, Schulterschieben, Knieheben	23.01.2023	57
4	Seitneigen fürs Gleichgewicht	Rückenlage: Kopf, Arm, Bein seitbewegen	30.01.2023	60
5	Seitneigen mit Schwerkraft: Verfeinerungen	Rückenlage: Kopf, Arm, Bein seitbewegen	15.02.2023	59
6	Organisierte Beine für Länge und Balance	Rückenlage: verschiedene Beinpositionen zum Heben des Beckens	20.02.2022	62
7	Verlängern mit Bewusstheit	Rückenlage: Bein- und Armlängen auf der gleichen Seite	06.03.2023	57
8	Füsse für Balance	Rückenlage: Fussgelenke ein- und ausdrehen	13.03.2023	61
9	Stossen in die Länge	Bauchlage: Von Hand und Bein abstossen zum Längen	20.03.2023	54
10	Durch die Wirbelsäule balancieren	Sitzen: Seitneigen der Wirbelsäule von Kopf, Schultern, Becken	29.03.2023	49
11	In die Länge schrauben	Seitlage: Verdrehungen von Kopf, Arm, Bein her	03.04.2023	62
12	Bemerkungen	Erinnerungen; Lernen; Bewusstheit in Gegenwart; Wiederholungen; Atmen	03.04.2023	3

Im Laufe diesen Jahres 2023 kommen hier noch 3 Lektionen dazu