

# Aufatmen und Aufstehen II

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