

# Audioprogramme Iris Loy

## Schaukeln-Schwingen-Rollen

CHF 50.00

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 60.00

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 55.00

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	Kopf und Füsse	Rückenlage: Kopfheben, Fussbeugen und Augenblick	31.05.2021	56
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 55.00

Aufgenommen zwischen August und September 2021

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

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

# Aufatmen und Aufstehen I

CHF 45.00

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 65.00

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 55.00

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2022

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

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

# Schwerkraft und Gleichgewicht

CHF 60.00

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



# Hände und Füsse

CHF 50.00

Aufgenommen zwischen Mai und Juli 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zu Hände und Füsse		01.05.2023	4
	Homunculus und Co	Neue Erkenntnisse bei den Hirnabbildungen der sensorischen Funktionen		3.5
1	Froschbeine	Rückenlage: Beine ablegen und aufstellen mit Aussendrehung	01.05.2023	59
2	Wahrsager-Hände	Sitzen (Hocker oder am Boden): Hände vor Körper bewegen	08.05.2023	49
3	Fersentanz	Rücken- /Bauchlage: Fersen zur Seite drehen und kreisen	15.05.2023	60
4	Grundbewegungen der Hand	Rückenlage: Hand öffnen und schliessen und drehen	24.05.2023	48
5	Hand, Arm und der ganze Rest	Seitlage: von der Hand her den Arm rollen und restlichen Körper integrieren	05.06.2023	57
6	Füsse und Zehen	Rückenlage und Sitzen: Füsse/Zehen erfassen, (durch-)bewegen	12.06.2023	55
7	Finger, Handgelenk, Unterarm	Rückenlage: Hand beugen, strecken, drehen und abheben	19.06.2023	56
8	Mit den Füßen den Boden bemalen	Rücken-/Bauchlage: Die Beine zum Kreisen führen	26.06.2023	57
9	Mit Armdrehung zum Rollen	Rückenlage: mit Unterarmdrehung zum Rollen kommen	05.07.2023	55
10	Schlussbemerkungen		04.07.2023	3

# Der Bauch in Aktion

CHF 45.00

Aufgenommen zwischen August und September 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zum Bauch		01.05.2023	5
1	Längen und Kürzen des Bauches	Stehen, Sitzen, Ellbogenstütz, Bauchlage, Vierfüssler: Den Kopf senken und heben und vom Becken unterstützen	14.08.2023	52
2	Stabilität durch die Organisation des Bauches	Rückenlage in X-Position: Arm-/Beinheben	21.08.2023	53
3	Anatomie des Bauches	Etwas Theorie	22.08.2023	9
4	Bauchmuskeln für die (forcierte) Ausatmung	Rückenlage; Seitlage, Bauchlage, Vierfüssler: verstärktes Ausatmen	28.08.2023	54
5a	Der bewegliche Rumpfbehälter	Rücken-/Seitlage: Impulse zur Drehung des Rumpfes mit den Bauchmuskeln	06.09.2023	23
5b				29
6	Wirbelsäule nach hinten	Stand: Wirbelsäulenabschnitte und Becken rückwärts bewegen	11.09.2023	59
7	Koordination der Bauchmuskeln in Seitlage	Seitlage: Kopf- und Beinheben in drei Varianten	18.09.2023	50
8	Körperorganisation über Diagonalen	Rückenlage: Schulter und diagonale Hüft-Annäherung	23.09.2023	58

## Schultern in Verbindung

CHF 55.00

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2023

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		21.10.2023	3.5
1	Brustkorb erweichen	Rückenlage: Armkreis mit Bodenkontakt	18.10.2023	51
2	Alles macht mit	Seitlage: Arm durch die Luft nach hinten fahren	30.10.2023	54
3	<b>Anatomie zu Schultern, Armen, Händen, Rumpf und Nacken</b>		22.11.2023	4.5
3A	<b>Anatomie Live am Skelett</b>		06.11.2023	7.5
4	Arm-Sonne	Seitlage: Arm zu einem seitlichen Kreis führen	06.11.2023	51
5	Chanukkah: Grundbewegungen	Rückenlage: Kerzenhalterarme drehen	13.11.2023	50
6	Chanukkah: Arme unter Rücken	Rückenlage: Kerzenhalterarme einseitig drehen; Arme unter Rücken überrollen	22.11.2023	52
7	Chanukkah	Erklärung der Herkunft von Chanukkah	14.11.2023	4
8	Chanukkah: sitzend und knieend	Rückenlage/sitzend/Halbknienstand: Kerzenhalterarme drehen	27.11.2023	56
9	Chanukkah: Brustbein-Erkundungen	Rückenlage/Sitzen auf Stuhl: Brustkorbbewegungen	04.12.2023	65
10	Chanukkah: Schulterblatt-Gleiten	Rücken-/Bauchlage: Schulterblätter mobilisieren	11.12.2023	53
11	Chanukkah: Symphonie	Rückenlage: Kerzenhalter mit Kopf, Beinen, Augen verbinden	18.12.2023	50

# Rhythmen wiederherstellen

CHF 60.00

Aufgenommen zwischen Januar und März 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		10.01.2024	4
1	Grund-Rhythmen	Rückenlage: Fussbeugen bei neutraler Beinstellung	10.01.2024	59
2	Ursprüngliches Pendeln	Rückenlage mit aufgestellten Beinen: Fussabdrücken	15.01.2024	64
3	Von den Zehen zum Kopf	Bauchlage: von Zehen abstossen	22.01.2024	55
4	Wellen	Stehen, Sitzen, Liegen: Wirbelsäule ausrichten und schütteln	29.01.2024	53
5	Rollen – ein Anfang und Zusammenhänge	Rückenlage: Fussdruck und Ellbogenheben fürs Rollen	05.02.2024	52
6	Rollen über die lange Diagonale	Rückenlage: Mit gehaltenem Bein über die lange Diagonale vom andern Arm und Bein rollen	14.02.2024	50
7	Rollen und Schütteln	Rückenlage: Von Füßen schütteln und ins Rollen kommen	19.02.2024	56
8	Druckwellen	Seit-/Rückenlage: seitlich Boden drücken	26.02.2024	57
9	Druckwellen 2	Rückenlage: Druckwellen längs und diagonal	04.03.2024	52
10	Wie oben so unten und umgekehrt	Rückenlage: zur Seite rollen mit überschlagenen Beinen	18.03.2024	58
11	Sich entwickelnde Rhythmen	Rücken-/Seitlage/Sitzen/Stehen: Welle von unten nach oben und zurück	27.03.2024	60

# Der Kern – Wendigkeit und Haltung aus dem Zentrum

60.00

Aufgenommen zwischen April und Juli 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		22.04.2024	4
1	Den Kern erforschen	Rückenlage: Rumpf beugen in Varianten; Bauchlage/Ellbogenstütz/Vierfüssler: Rumpf strecken und Beugen	22.04.2024	57
2	Bewegte Rippen – Dynamischer Kern	Rücken-/Seitlage: Arme und Beine bewegen	29.04.2024	62
3	Falten und Entfalten im Sitzen	Sitzen: Seitneigen, Beugen-Strecken und Drehen	06.05.2024	52
4	Einführung zu vier Ecken verbinden		15.05.2024	9
4	Vier Ecken verbinden I und II	Rückenlage: Schultern/Hüften Heben und zueinander führen	15.05.2024	25 + 22
5	Leichtes, lockeres Rollen	Rollen von Seite zu Seite; auch über den Bauch	27.05.2024	63
6	Atmen für Wendigkeit – Runde 1	Rücken-/Seitlage: Hüfterleichterungen und Atemwellen	03.06.2024	58
7	Komplexes Beugen und Aufrichten im Sitzen	Sitz auf Hocker: vorne/hinten verkürzen und längen und weitere, zugehörige Funktionen integrieren	10.06.2024	59
8	Rückblick und Ausblick		17.06.2024	2.5
9	Atmen für Wendigkeit – Runde 2	Rücken-/Seitlage: Beugevarianten und Atemwelle	24.06.2024	56
10	Gordischer Knoten	Langsitz/Rückenlage: Beugen-Entfalte-Verknoten	03.07.2024	62
11	3 Kurzlektionen	KL 1 zu 1: Rückenlage/4-Füssler: Ellbogen Knie annähern	19.06.2024	18
		KL 2 zu 2+3: Balancieren über einem Bein stehend	17.06.2024	13
		KL 3 zu 5: Leichtes Rollen RL-SL-BL; RL zum Sitzen	17.06.2024	18

# TRILOGIE BEIN: gelenkig und stabil

75.00

Aufgenommen zwischen August und Dezember 2024

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

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung		12.08.2024	2
1	Hüftgelenke befreien	Stand: Knie beugen; Rückenlage: mit Hand Bein bewegen	12.08.2024	58
2	Knie schmieren	Rückenlage: Fussbewegungen auf Ferse stehend	19.08.2024	53
3	Bewegliche Zehen und Füße	Rückenlage: Fuss- und Zehengelenke beugen-strecken	28.08.2024	56
4	Anatomie des Beines		01.09.2024	4
5	Kreisende Hüften	Stand/Seitlage: oberes Bein in Hüftgelenk bewegen	02.09.2024	57
6	Elastische Kniegelenke	Rückenlage: Fussbeugen und Kraft nach oben und unten	09.09.2024	57
7	Alle 10 Zehen	Rückenlage/Sitz: Zehen berühren, bewegen, aktivieren	16.09.2024	62
8	Hüftschaukel	Stand/Rückenlage/Seitlage: Becken einseitig hoch-runter bewegen	23.10.2024	57
9	Kniependel	Aus Rückenlage zur Seitlage rollen durch Beindreuen und -beugen mit Armvariationen	28.10.2024	56
10	Füße für Fort-Bewegung	Rücken-/Seitlage mit Füßen an der Wand: Abstoss zum Kopfende in Varianten	04.11.2024	53
11	Schwingende Hüften	Rückenlage: Hand-Fuss-Verbindung führt in Seitlage	11.11.2024	52
12	Hoch und leicht	Seitlage: Kopf und Bein annähern - entfernen	20.11.2024	54
13	Weite Füße für weite Aktionen	Gehen; Rückenlage/Seitsitz/Seitlage: Finger und Zehen falten	27.11.2024	59
13a	Anatomie Füße		27.11.2024	3
14	Beckenschwingen und drehen	Stand/Seitlage: langes Bein vor-zurückbewegen	04.12.2024	57
14a	Becken in Bewegung		04.12.2024	3
15	Beweglicher Brustkorb – Schwingende Beine	Stand/Seitlage: Ellbogen zurück – Knie vor	09.12.2024	51
16a	Vorbereitung zu 16		16.12.2024	4
16	Geschicklichkeit und Kraft des Fusses	Gehen/Stand vornübergebeugt/Sitzen: Erkundung der Zehen und des Abrollens vom Fuss	16.12.2024	48
17	Kurzlektionen	KL 1 Hüftgelenke befreien	23.09.2024	8
		KL 2 Kreisende Hüften	23.09.2024	9
		KL 3 Knie schmieren	23.09.2024	10
		KL 4 Elastische Knie	23.09.2024	10
		KL 5 Bewegliche Zehen und Füße	23.09.2024	5
		KL 6 Alle zehn Zehen	23.09.2024	6