

# Der Rumpf

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