

Audioprogramm zu „Fit mit Feldenkrais“

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: Bine 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