

Audioprogramme Iris Loy

Schaukeln-Schwingen-Rollen

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

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

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

Aufgenommen zwischen August und September 2021

im feldekrais-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 | Beginn-Ende | Dauer | 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

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

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 |