

Audioprogramm zu „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