

Audioprogramm zu MUND, KIEFER & CO

Aufgenommen zwischen August und September 2021

im feldenkrais-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	<table border="0"> <tr> <td>0 – 0.5</td> <td>Einführung Mini-Lektionen</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>0.5 – 2.0</td> <td>1 Zunge vor untere Zähne</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>2.0 – 4.0</td> <td>2 Unterkiefer und Ohrläppchen</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4.0 – 6.5</td> <td>3 Naseneingang öffnen</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>6.5 - 8.5</td> <td>Einführung Kurz-Lektionen</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8.5 – 12.5</td> <td>1 Zungenkreise an den Zähnen</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>12.5 -16.75</td> <td>2 Unterkiefer rechts/links</td> <td>4.25</td> </tr> <tr> <td>16.45 – 20.5</td> <td>3 Wirbelsäule und Mund</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>20.5 -26.25</td> <td>4 Mund öffnen und schliessen</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>26.25 - 30</td> <td>5 Oberkiefer gegen Unterkiefer</td> <td>4</td> </tr> </table>	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	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	27.09.2021	30
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																																
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																																