

Audioprogramm zu Schaukeln-Schwingen-Rollen

Aufgenommen zwischen Oktober und Dezember 2020

im feldenkrais-punkt während der laufenden Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema		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