

Aufatmen und aufstehen I

Aufgenommen zwischen Oktober 2021 und Dezember 2021

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