

# Der Bauch in Aktion

45.-

Aufgenommen zwischen August und September 2023

im feldenkrais-punkt während der wöchentlichen, live Gruppenstunden von Iris Loy

NR	Thema	Beschreibung	Datum	Dauer
0	Einführung zum Bauch		01.05.2023	5
1	Längen und Kürzen des Bauches	Stehen, Sitzen, Ellbogenstütz, Bauchlage, Vierfüssler: Den Kopf senken und heben und vom Becken unterstützen	14.08.2023	52
2	Stabilität durch die Organisation des Bauches	Rückenlage in X-Position: Arm-/Beinheben	21.08.2023	53
3	Anatomie des Bauches	Etwas Theorie	22.08.2023	9
4	Bauchmuskeln für die (forcierte) Ausatmung	Rückenlage; Seitlage, Bauchlage, Vierfüssler: verstärktes Ausatmen	28.08.2023	54
5a	Der bewegliche Rumpfbehälter	Rücken-/Seitlage: Impulse zur Drehung des Rumpfes mit den Bauchmuskeln	06.09.2023	23
5b			29	
6	Wirbelsäule nach hinten	Stand: Wirbelsäulenabschnitte und Becken rückwärts bewegen	11.09.2023	59
7	Koordination der Bauchmuskeln in Seitlage	Seitlage: Kopf- und Beinheben in drei Varianten	18.09.2023	50
8	Körperorganisation über Diagonalen	Rückenlage: Schulter und diagonale Hüft-Annäherung	23.09.2023	58