ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-11:45 Uhr

Zoom, den 2.06.2023

Unsere Agenda heute

Check-in

Klientin mit Stenose (Fall, bhujangasana möglich?)

Drehungen aus dem Stand (Ansagen)

anwesend waren: Sabine, Tanja, Stephan, Rita, Michaela

Div. Beschlüsse/Fragen

- Beschluss das Thema „Spiritualität“ in einer kommenden Intervision zu besprechen, wenn mehr TN da sind, wenn Ilka ihren BDY-Vortragsimpuls geben kann und alle besser - zum sehr interessanten Thema - vorbereitet sind.
- das letzte im ViniYoga Netzwerk eingestellte Protokoll einer Intervision ist vom 24.2.23 – gibt es danach noch etwas? -> 31.3 / 28.4 -> Seitneigen/Ansagen >> zur Intervision vom 28.4. gibt es leider kein Protokoll. Das Protokoll vom 31.3. ist inzwischen hochgeladen.
- Was ist das Ergebnis der Anfrage fürs Netzwerk von Robert (Nachname?) Was ist daraus geworden? >> Gabriella hatte Kontakt > sie nochmal fragen

Sabines Klientin mit Stenose

Hintergrund-Infos zur Klientin

- Frau 74 Jahre, pensionierte Rechtsanwältin
- Stenose OP vor 2 Jahren, langer Entscheidungsprozess bis hin zur OP, nach 1 1/2 Jahren Taubheitsgefühl im re. Bein
- Arzt sagte nach der OP im Juni 2021 kein Brustschwimmen

Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- k. A.

74-j.
Klientin m.
Stenose

Anliegen der Klientin

- beim 1. Treffen Jan. 23 : Stabilität und wieder mehr Vertrauen in den Körper

Sabines Anliegen an uns

1. Frage von Sabine für aktuelle Praxis: Überlegung zur Rückenmobilisierung: bhujangasana – darf bzw. ist es erstrebenswert RB aus der Bauchlage zukünftig zu üben?
2. Noch vor einiger Zeit 26.01.23 gab es Ablehnung (durch Aussage vom Orthopäden: keine Belastung im UR und Arzt verbot Brustschwimmen nach der OP). - daher Variante: stehend zur Wand geübt

Diskussion und Praxis der Klientin mit Stenose

Nachfragen: Warum ist bhujangasana erstrebenswert für Klientin?
Was gibt es als Alternativen um diesen Aspekt zu erreichen, Varianten?:

Sabines Ziel: Mobilisation und Kräftigung des Rückens (gegen die Schwerkraft, mehr Anforderung als RB gegen Wand)

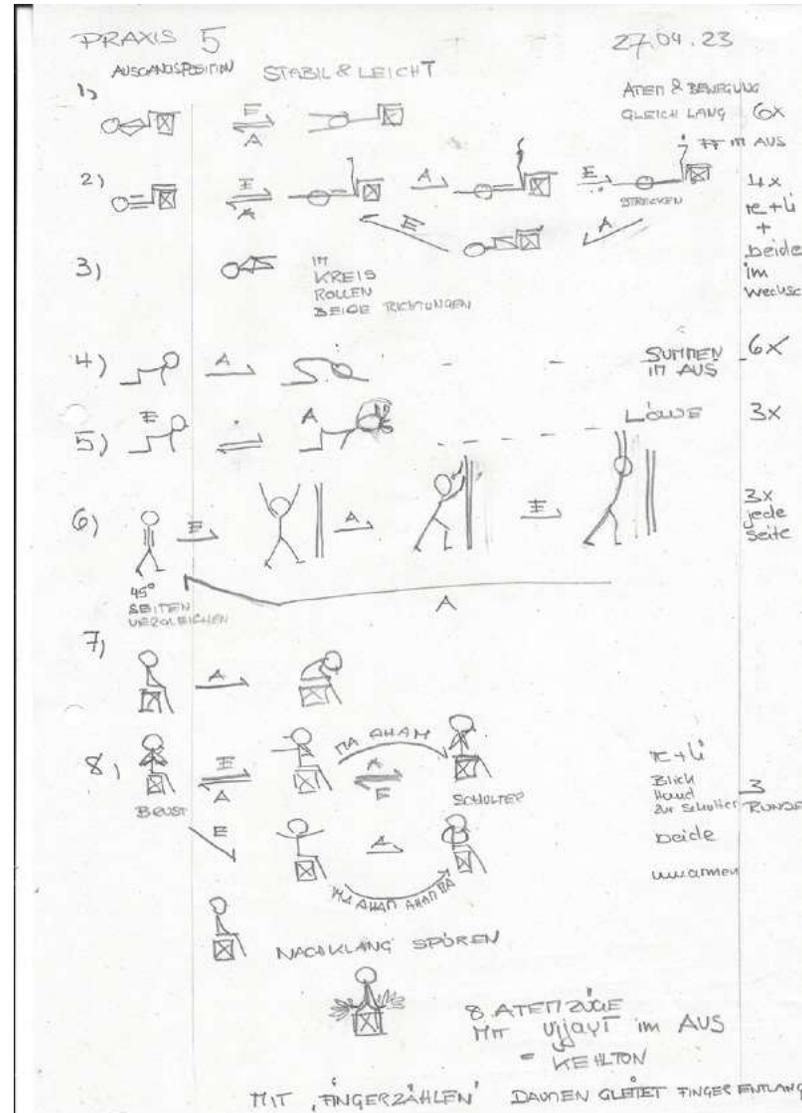
Wenn OP 2 Jahre zurück liegt und jetzt keine Rückenschmerzen bzw. Lähmungen im Bein da sind:

Bhujangasana nochmal jetzt aktuell im Check zeigen lassen, bei „Widerstand“ seitens der Klientin, die in der Kommunikation nicht zur „Einwilligung“ führt oder bei Ängsten: nicht üben lassen, ansonsten mit Decke unterm Bauch ausprobieren.

Nachfrage zur aktuellen Situation: Rücken ist nicht mehr zentrales Thema, sondern Knie li; sie ist schon gestürzt, weil sie leichte Bodenunebenheit nicht ausgleichen konnte; sie spricht von „zusammenfallen“.

Hinweise:

- 1.-3. Geeignete Übungen da Kniee ohne Last bewegt werden
4. u. 5. mit Fragezeichen da Druckbelastung auf Knie, recht lange – was gäbe es für Alternativen?



Weitere Hinweise zu Sabines Klientin



Drehungen aus dem Stand, z. B. utthita trikonâsana parivrâtti

Was ist der Stand der Dinge beim utthita trikonâsana parivrâtti bezogen auf die angemessene Kniebeugung und wie kann es angesagt werden?
Siehe auch die Anlage von Tanja "Drehungen und Seitbeugen aus dem Stand"

Tanja: Es gab verschiedene Sichtweisen im Laufe der Zeit.

1. das Knie zu dem man sich hinbeugt/dreht, darf gebeugt werden
2. das Knie sollte eher gestreckt bleiben und dafür die Vorbeuge nicht so tief (z.B. auch zum Hocker)

Varianten der Fußstellung

1. FüÙe parallel nach vorne ausgerichtet
2. Fuß zu dem hingedreht wird leicht nach außen stellen, damit das Knie ggf. mehr Spielraum zum Bewegen bekommt

Michaela:

Die Ansage ist grundsätzlich schwierig. Sie sagt an, dass das Knie etwas nachgeben darf, manchmal mit der Folge einer zu starken Beugung.

Rita:

Ausgehend vom Konzept uttânâsana dürfen sich die Knie leicht beugen, weshalb auch in der gedrehten Vorbeuge utthita trikonâsana parivrâtti das Anbeugen der Knie möglich sein sollte. Das würde wiederum bedeuten, dass die FüÙe leicht nach außen stehen, um das Anbeugen der Knie zu ermöglichen. Das Ausrichten der FüÙe streng nach vorne sagt sie nur in Âsana an, in denen keine Vorbeuge vorkommt.

Tanja:

Das Bein von dem weggedreht wird, bleibt auf jeden Fall gestreckt, oder?

Rita:

Das ist nicht zwingend, denn durch die meist verkürzte rückseitige Beinmuskulatur entsteht ein ungünstiger Zug in Richtung unterer Rücken; ich versuche so zu arbeiten, dass er nicht entsteht. Was allerdings dafür sprechen könnte, ist die größere Fixierung des Beckens mit gestreckten Knie, was in dieser Übung erwünscht ist.

Drehungen aus dem Stand, z. B. utthita trikonâsana parivrâtti (Fortsetzung 1)

Michaela:

Bei gestrecktem Knie ist die Beinmuskulatur fester und damit die Rumpfstabilität größer, um das Becken mittig auszurichten, dadurch kann die Wirbelsäule um die eigene Achse besser drehen und zur Seite aufrichten.

Rita:

Das Bein von dem weggedreht wird, bleibt gestreckt, die Füße dürfen leicht nach außen gestellt sein. Der obere Rücken muss harmonisch in Streckung gehen können. Wenn das nicht geht, wird die Hand/Armposition in der Höhe korrigiert.

Ritas Ansage utthita trikonâsana parivrâtti aus einer Vorbeuge

- mit der Einatmung Arme heben
- mit der Ausatmung zum linken Bein/Knie beugen, Hände anlegen
- mit der Einatmung den linken Arm nach oben heben, das Brustbein dreht ebenfalls nach links
- mit der Ausatmung zurück zu linkem Bein/Knie in die seitige Vorbeuge
- heben von Rumpf und Armen in der Einatmung
- Sinken der Arme in der Ausatmung.

So ist es nicht ganz konzepttreu, da wir üblicherweise im Ausatmen in die Drehung gehen, hier ist es aber der Einatem (Vorteil: Aufrichtung des oberen Rückens). Ich mache das im utthita pârsva konâsana parivrâtti genauso, dann meist zum Hocker.

Drehungen aus dem Stand, z. B. utthita trikonâsana parivr̥tti (Fortsetzung 2)

Tanja Ansage utthita trikonâsana parivr̥tti aus einer Streckung

- mit der Einatmung Arme heben
- mit der Ausatmung vorbeugen (Hände Knie oder Rücken)
- mit der Einatmung Rumpf auf halbe Höhe gestreckt anheben, Arme seitlich ausgebreitet
- mit der Ausatmung drehend die linke Hand ans rechte Bein, rechter Arm zur Decke gestreckt oder rechte Hand auf den Rücken gelegt
- Rückweg genauso, nur in umgekehrter Reihenfolge geht auch für utthita pârsva konâsana parivr̥tti

Ritas Ansage utthita trikonâsana parivr̥tti direkt

- ganz ähnlich, wie die Ansage aus der Streckung
- mit der Einatmung Arme heben
- mit der Ausatmung geht die rechte Hand ans linke Knie und das Brustbein dreht nach links, der linke Arm geht nach oben oder mit der Hand zum unteren Rücken

Tanja ergänzt - über Vorbeuge mit gestrecktem Rumpf sinken lassen und drehen zum Bein hin

Tanja: Ausweichstrategien - wann sollte korrigiert werden...

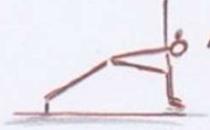
- in der Drehung beugt, rundet sich der obere Rücken
- das Knie von dem weggedreht wird, beugt sich
- die Hüfte dreht mit
- zu der Seite, zu der man sich bewegt, beugt das Knie stark
- Kopfhaltung und Nacken wurden nicht weiter besprochen

Drehungen aus dem Stand - Anhang

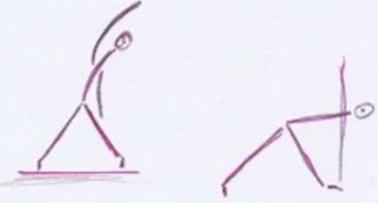
Drehungen + Schritte aus dem Stand



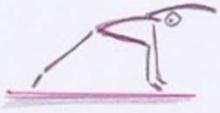
UTTHITA TRIKONĀSANA PARIVRTI
Drehung aus gegenüberem Stand



UTTHITA PARŚVA KONĀSANA PARIVRTI
Drehung aus Seitstellung



UTTHITA TRIKONĀSANA
PARŚVA
Schritte aus gegenüberem Stand



UTTHITA PARŚVA (TRI) KONĀSANA
Schritte aus „gerader“ Seitstellung

PARŚVA - SEITIG
PARIVRTI - GEDREHT
 TRI - DREI KONA - WINKEL
 UTTHITA - STEHEND

Themenspeicher

- „Spiritualität“
- Yoga für Kinder (von Michaela),
- Ilka kann gern über den weiteren Fortschritt mit dem ALS-Klienten vgl. 25.11.2022 berichten
- Weitere Erfahrungen mit Long Covid Fällen?

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.



Sabine



Tanja Groth - Yoga aus Lichterfelde/Berlin



Yoga mit Stephan Evers



Rita Ziller



Michaela Schuster

Die nächste Intervision findet am 30.6.2023 10-12 Uhr statt.
Dann voraussichtlich nochmal ohne Gabriella und Ilka statt,
denn an diesem Tag startet die AUS2023 😊