

# ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-12 Uhr

Zoom, den 24.06.2022

# Unsere Agenda heute

Check-in

Fall: Stabilität/Kräftigung der Mitte  
Kommunikation bei „unguten Übungen“

anwesend waren: Tanja, Rita, Stefanie

# Ritas Klient:in mit Anliegen Stabilität/Kräftigung der Mitte

## Hintergrund-Infos zur Klientin

- 63-j. Frau, Lehrerin, kommt seit einem ½ Jahr regelmäßig u. intensiv zum Einzelunterricht.
- zu Beginn akute Rückenschmerzen mit Ausstrahlen ins li Bein, 2 Bandscheibenvorfälle LWS, Wirbelgleiten
- Erschöpfungssyndrom, depressive Episoden
- fühlt sich arbeitsmäßig und privat belastet

## Beobachtungen aus dem Gespräch/Körpercheck

- Am Anfang akute Schmerzen
- ausführlicher Check hat stattgefunden, wurde in der Intervention aber nicht näher besprochen
- Schmerzreduktion (Rücken) stand am Anfang, Anliegen bzgl. Kräftigung der Körpermitte ergab sich erst im Prozess

63-j. Frau

## Anliegen der Klientin

- Instabilität in der „ihrer Mitte“ beseitigen
- Rückenschmerzen mit Ausstrahlen ins Bein reduzieren,
- Kräftigung (von Rücken- u. Bauchmuskulatur)

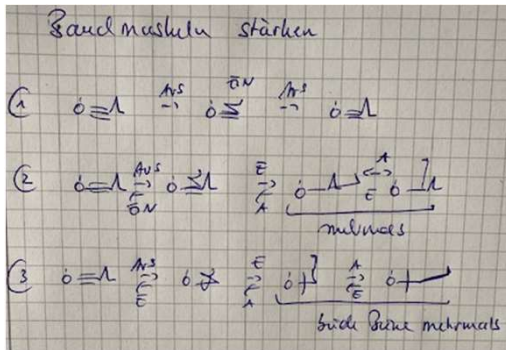
## Frage derjenigen, die den Fall einbringt:

- Wenn deutlich „orthopädisches Anliegen“ an uns herangetragen wird – inwieweit gehen wir mit?
- Übungen, die Klientin auf der REHA kennen u. lieben gelernt hat, in wie weit integrieren?

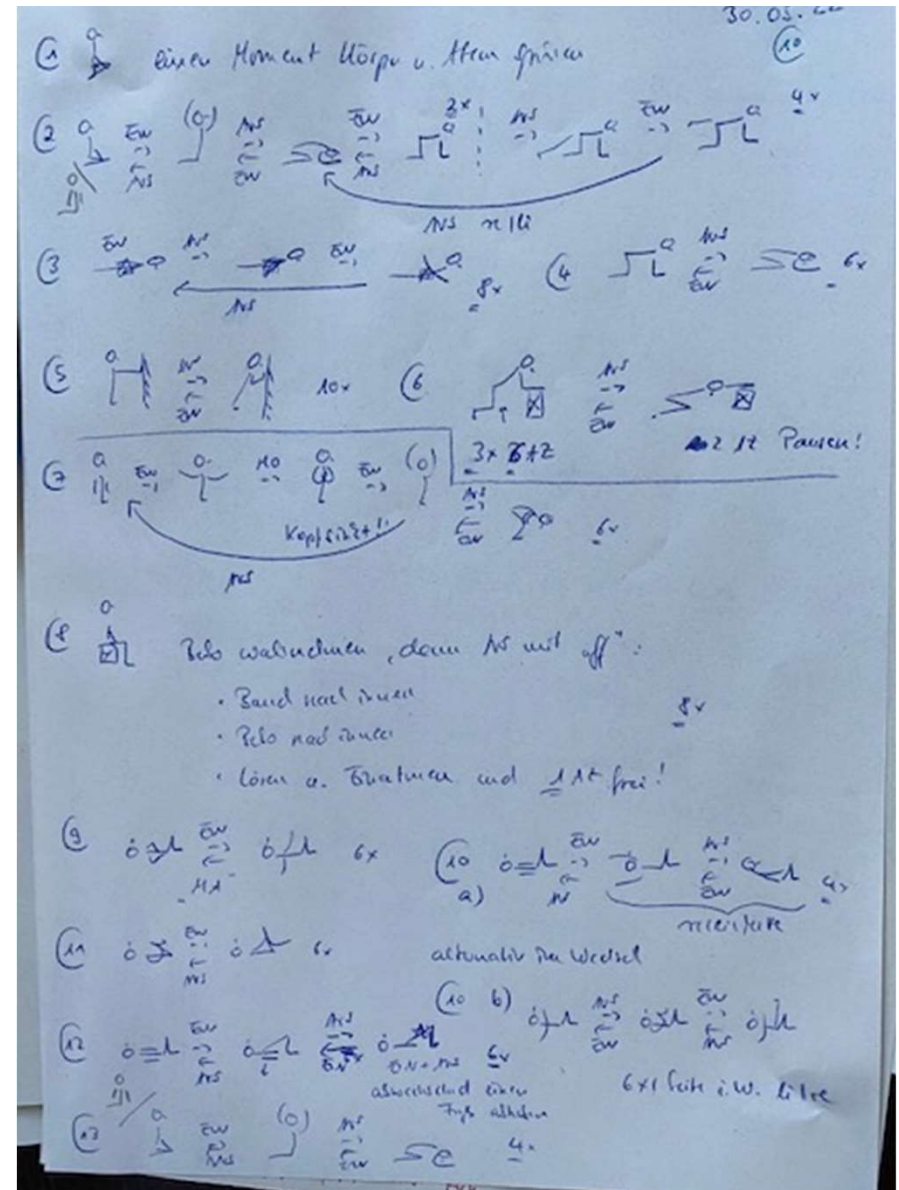
# Aus der Fall-Diskussion

Rita stellt uns die 10. Praxis nach einer Reha vor:

- mindest. 12-20 Wdhl. je Übung für Muskelaufbau – Krafttraining über dynamisches Üben
- Reha Übungen so in Yoga-Abläufe verwandeln (körperlich u. in Hinblick auf den Atem), dass es für Lehrerin und Klientin passend ist: s. Übungen 6, 10, 12
- Wieviel RB bei Gleitwirbel (Übung 3, mit Decke)?
- Stabilisierung der Mitte f. Rücken und Bauch: Ideen für Kräftigung Bauchmuskulatur s. Bild



24.6.2022 – ViniYoga Netzwerk - Intervention



# Kommunikation bei „unguten“ Übungen

## Frage

Wie gestalten wir die Kommunikation/Gespräch mit Klientin, wenn bisher Übungen geübt wurden oder gewünscht werden, die dem Anliegen und der Verfassung kontraindiziert sind, langfristig nicht gut tun?

Beispiel von Tanja: Frau, 59 J., mit eingestelltem Bluthochdruck hadert damit „ihren“ Kopfstand nicht weiter zu üben.  
Im Beispiel von Rita s. Fall oben: Abwägen von Übungen z.B. kräftige Bauchmuskelübungen aus Reha Programm wegzulassen oder gesund in Yoga-Alternativen zu verwandeln.

## Vorschläge fürs Vorgehen:

- Sachliche Erklärungen mit Fakten, Begründung warum wir das nicht anbieten: „wir wollen Sie keinem gesundheitlichen Risiko aussetzen...“, „aus Studien und Erfahrung wissen wir dass dann in xy% der Fälle Schaden eintritt, z.T. irreversibel...“
- Erfragen, was an der Übung so wertvoll ist und versuchen Alternativen zu finden, um diesem Wunsch gerecht zu werden
- Beispiele von ähnlichen Fällen, Erfahrungen kurz berichten um Kompetenz zu vermitteln und Verbundenheit/Verständnis/Wertschätzung zu schaffen
- Sachliches, bestimmtes Überzeugen ohne Verbote auszusprechen, passendere Alternativen vorschlagen

♥-lich Danke für den fruchtbaren Austausch  
in der heutigen Runde.  
Die nächste Intervision findet  
am 29.7.2022 statt.

*Themenspeicher:*

Stefanie hat demnächst einen 30 jährigen, sportlichen Klienten mit Morbus Bechterew und wünscht Infos/Erfahrungen