ViniYoga Netzwerk

Intervision

10-12 Uhr
Zoom, den 25.03.2022

Unsere Agenda heute

Check-in

YT bei Bluthochdruck

Check-out

anwesend waren: Tanja, Rita, Gabriella, Heike, Michaela, Ilka

Tanjas Klientin mit Bluthochdruck

Hintergrund-Infos zur Klientin

- 59-j. Frau, Musiklehrerin und Yogalehrerin (andere Tradition)
- geht 2x/Woche Joggen, außerdem aufs Ergometer als Kardiotraining
- Yogaerfahrungen vorhanden, kennt auch ujjayī
- Ist bereits ans regelmäßige eigenständige Yogapraktizieren gewöhnt >> übt hierbei wohl hauptsächlich Sonnengrüße
- Aktuell zusätzlich Schulterprobleme nach Skiunfall im Januar
- Befindet sich bereits in der Menopause, Wechseljahre waren unproblematisch

Beobachtungen aus dem Gespräch/Körpercheck

- sehr beweglich, kräftig
- Schulterbeweglichkeit noch etwas eingeschränkt

59-j. Frau

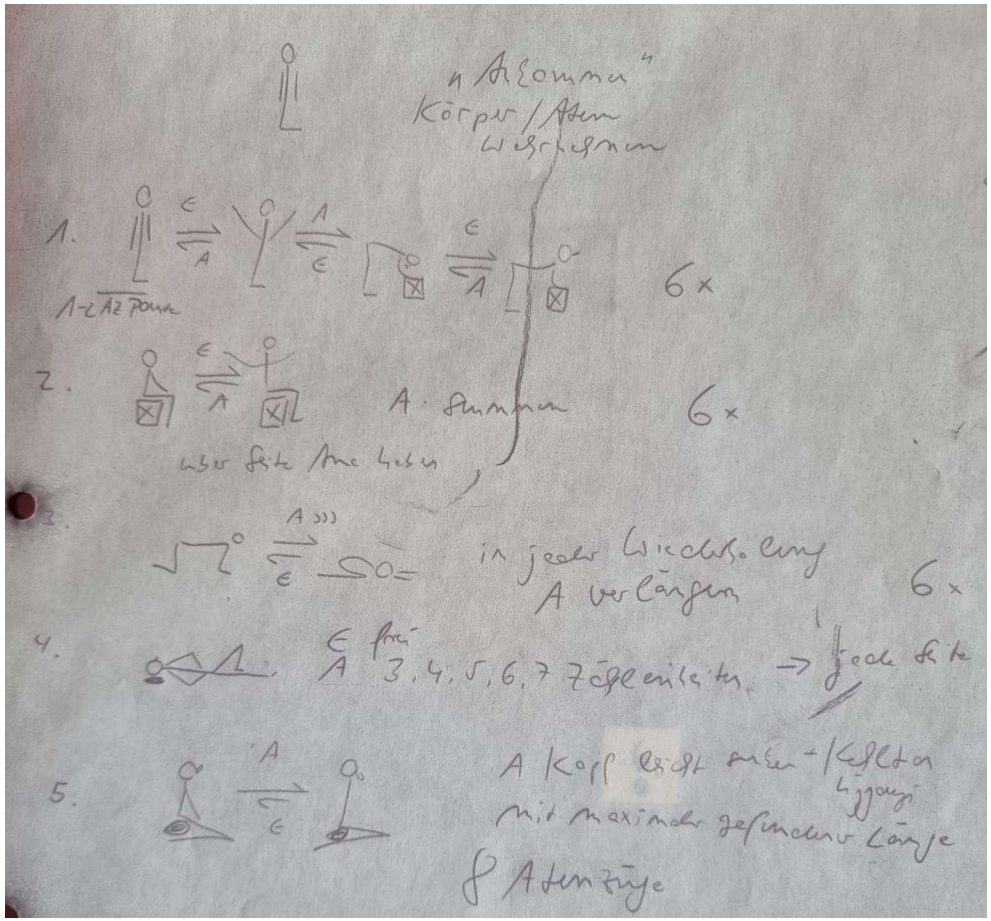
Anliegen der Klientin

- Anliegen: Eine individuelle Yogapraxis, die Blutdrucksenkung bewirkt
- Seit 2 Jahren mit hohem Blutdruck in ärztlicher Behandlung und medikamentös eingestellt auf 130:80 (2x tgl. Candesartan)
- Ohne Medikamente hatte sie Werte 190:x, wobei auch der diastolische Wert häufig zu hoch war
- Will die Medikamente möglichst loswerden bzw. von deren hoher Dosierung runter
- Auch Blutfettwerte sind auffällig hoch

Tanjas Frage:

- Tanjas Idee >> prāṇāyāma einsetzen
- Welche Empfehlungen habt Ihr für das sehr gezielte Anliegen der Klientin?
- Welche Do‘s und Dont‘s bei Bluthochdruck?
- Bitte schaut Euch mit mir die erste Praxis an, die ich ihr mitgegeben habe. Wie würdet Ihr mit Ihr weitermachen?

Tanjas Klientin mit Bluthochdruck



Auszüge aus der Diskussion

- auf Atemverlängerung/-verfeinerung bzw. pranayama zu setzen, halten alle in der Runde für die richtige Richtung >> neueste Erkenntnisse zu pranayama kommen in der nächsten Viveka!
- Ein bestimmtes Atemverhältnis erreichen zu sollen, kann stressen
- prāṇāyāma in „Wellen“ (Atemverlängerung herbeiführen-zurücknehmen-erneut herbeiführen-…) trainiert das Vegetativum, was blutdrucksenkend wirken kann >> vgl. auch Handout-Auszug auf der auf S. 6
- Erkenntnisse verdichten sich, dass die konkrete Technik oder streng geübte Atemverhältnisse sekundär sind, stattdessen wichtiger, welche Atemübung die Person spannungsarm und ausdauernd üben kann
- Michaela berichtet aus ihrer persönlichen Erfahrung als Bluthochdruck-Betroffene, dass bei ihr direkt während des Übens bzw. kurz nach der Praxis der Blutdruck nicht sinkt; ujjayī-Technik mit geschlossenem Mund bereitet ihr Stress – viel lieber praktiziert sie das Hauchen in der Kehle mit locker geöffnetem Mund
- Unsere Empfehlung für Tanja: Atemachtsamkeit auch im Bewegungsteil thematisieren und auf Ausatembetonung orientieren
- Eine weitere Richtung könnte sein: mehr ausatem-betonende Asanas (Drehungen im Sitzen/Liegen) – vgl. auch gelungenes Praxisbeispiel, das Rita zum Thema mitgebracht hat auf S. 5
- In (5) lieber auf „angenehm lang“ statt auf maximale Länge orientieren
- Vorschlag, der in der Diskussion kam, evtl. mit Halt nach Aus Fokus zu üben, wurde verworfen, weil auch das Arbeiten mit Halten potentiell zu mehr Spannung führen kann

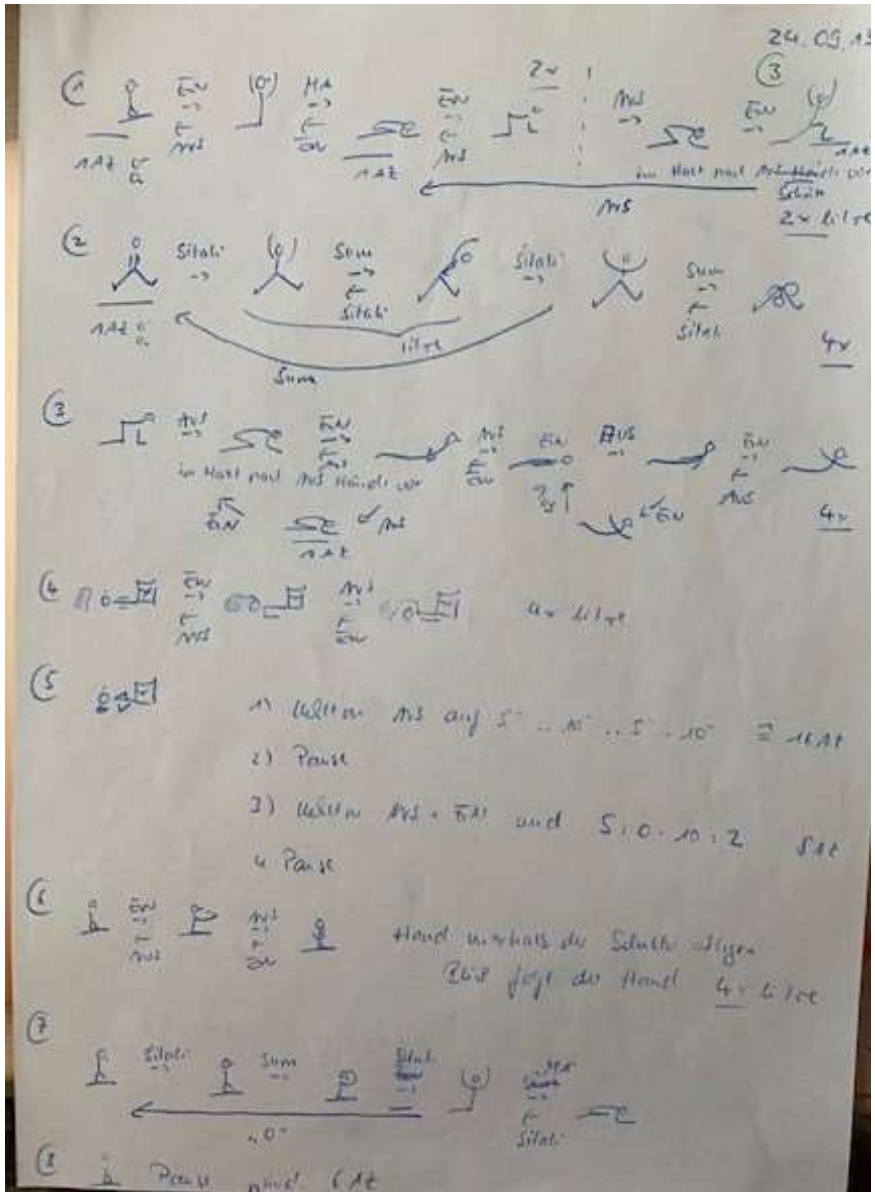
Ritas Praxisbeispiel aus einer Zusammenarbeit mit vergleichbarem Anliegen

Was fällt auf?

- Pranayama entspannt im Liegen und eingebettet im Mittelteil des Gesamtprogramms
- HnA im pranayama diskutieren wir als kritisch (vgl. Diskussion auf S. 4)
- Atem im Asana – anhaltend hoher Fokus auf Atem ☺
- Verschiedene Atemtechniken, Tönen ☺

Weiterführende Informationen evtl. auch in Studien, die aber noch nicht auf ihre Qualität gesichtet wurden:

- Cramer, Holger et.al: Yoga bei Arterieller Hypertonie, (2018), vgl. https://www.aerzteblatt.de/archiv/203813/Yoga-bei-arterieller-Hypertonie
- The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review – Der blutdrucksenkende Effekt von yogischen Atemtechniken: Ein systematischer Überblick, Jeniffer Z Brandani 1, (2017), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28779935/
- Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis – Yoga als blutdrucksenkende Therapie des Lebensstils: ein systematischer Überbelick und Meta-Analyse, Wu, Yin et al., 2019, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30792067/
- Pranayama Technik – Brahmari bei Bluthochdruck, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411017300172



Tanjas Klientin mit Bluthochdruck

Vgl. auch Hinweise aus einem BYZ-FoBi-Handout: Do‘s und Dont‘s bei Bluthochdruck

4 Do‘s:

1. ATEM
- AUS betonen
- Achtung: kein strenges Zählen, besser: „so etwa“ oder „nach Gefühl“ (Stressvermeidung)
- In vielen Übungen die Atemachtsamkeit in den Vordergrund stellen (aber Achtung: Stress vermeiden)
- Verschiedene Techniken benutzen ("ff", summen, tönen, ujjayî; aber auch mit Hilfe von Asanas)
- AUS-Steigerung in kleinen Schritten, viele Übergänge und „Ausschleichen“ → AUS-Verlängern und wieder reduzieren (aber immer aufhören mit langem AUS → wirkt oft besser als nur AUS lang)
- Viele Pausen vorgeben (zwischen den einzelnen Atemanforderungen) → nicht den Klient:innen überlassen

2. Meditation
- Nyâsas = Platzieren der Hände, Körperorte als Meditationsfoki, Körper berühren (z.B. "ausstreichen“)
- Atembeobachtung

3. Asanas
- die die AUS (-Verlängerung) unterstützen: VWB, Drehungen im Sitzen und am Boden
- RWB- oder Streck-Asanas mit AUS einnehmen lassen und immer nur „kurz einatmen“ ansagen

4. Kursaufbau
- langhana- Kriterien benutzen
- kurze Kurse -> besser als lange

Dont‘s:

- „Kopftief“- Positionen
- EIN-Betonungen
- Schnelle Wechsel/abrupte Übergänge
- Stress durch „Genau-machen“ und Zeitdruck

♡-lich Danke für den
fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.
Die nächste Intervision findet
am 29.4.2022 statt.