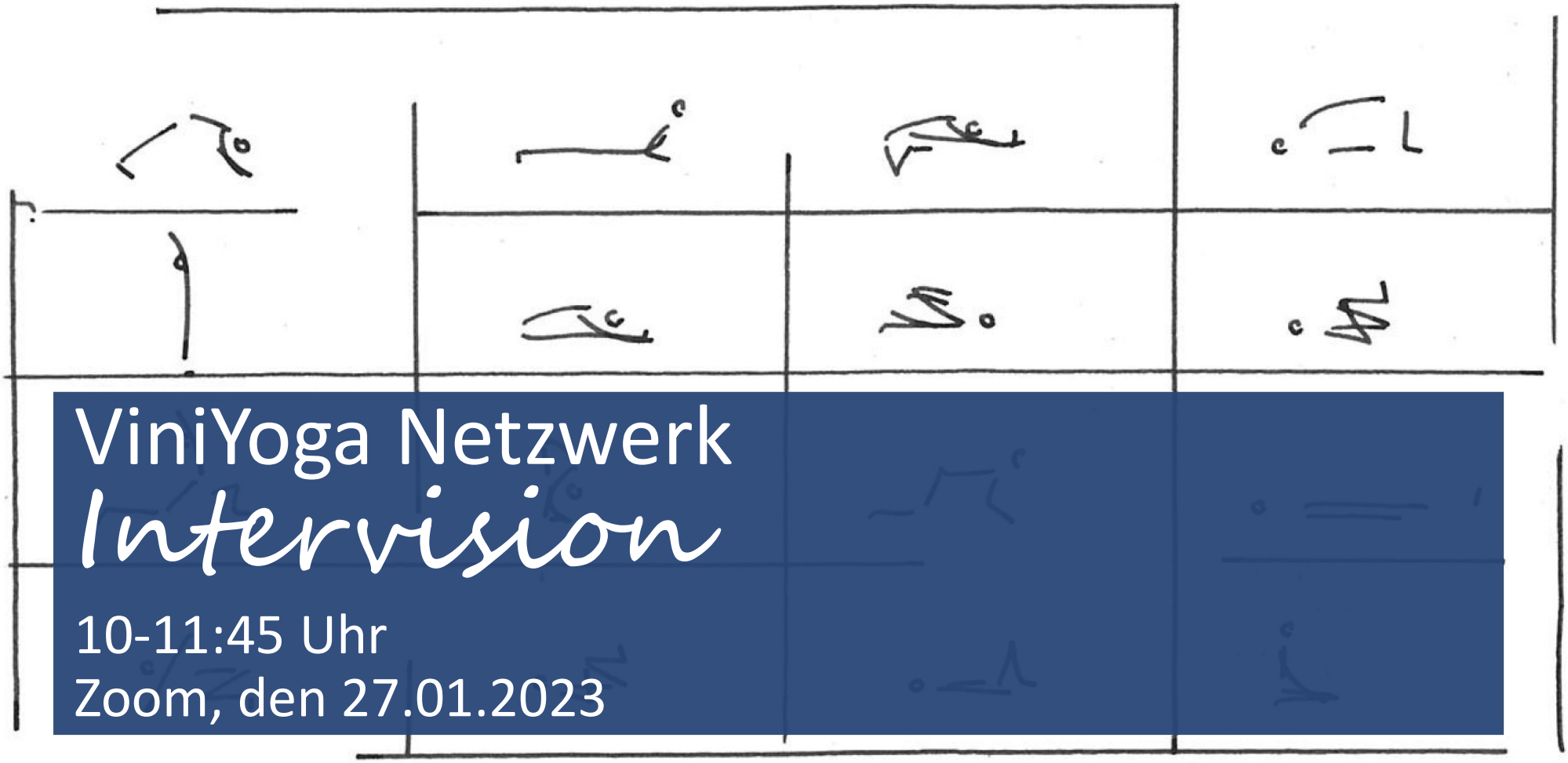


ViniYoga Netzwerk
Intervision

10-11:45 Uhr
Zoom, den 27.01.2023

Unsere Agenda heute

Check-in und Willkommen an Sabine als neues Mitglied im Netzwerk ☺

Chancen des Online-Unterrichts

„Wirbel für Wirbel“-Ansagen

Ritas Klientin mit „Herzangst“

anwesend waren: Sabine, Rita, Tanja, Gabriella, Ilka

Chancen des Online Unterrichts 1/2

Eine Diskussion ausgehend von Tanjas Aussage beim Check-in: „Der Zoom-Unterricht eröffnet neue Möglichkeiten."
Rita hat nachgefragt: „Was meinst Du damit?"

- Nachfrage nach Online-Angeboten ist groß - v.a.D. in der kalten Jahreszeit oder von Menschen, die nicht vor Ort sein können >> solche Angebote im Portfolio zu haben erhöht die „Kundenbindung"
- T. macht es Spaß, „weil wir ja gut ansagen können" → gute Rückmeldungen von Klient:innen
- Möglichkeit theoretische und praktische Vermittlung zu kombinieren, z. B. Fakten und Fotos zu einem asana präsentieren, dieses danach im Kurs üben
- Rita: Kontakt ist deutlich weniger intensiv als im physischen Raum, Gespräche sind kürzer und seltener
- Gabriella: Korrekturen gerne allgemein formulieren, Teilnehmer:innen in einer Stunde nicht zu oft namentlich direkt ansprechen, das exponiert im digitalen Raum u. U. noch mehr als im physischen, wo man nahe an die Person herantreten kann
- Ilka: Versucht im Zoom auch immer sehr im Dialog mit den Teilnehmer:innen zu sein, erbittet z. B. Rückmeldungen per Handzeichen („Seid ihr alle noch gut dabei?", „Können wir die Bauchmuskulatur noch etwas mehr fordern?" u. s. ä.)
- Tönen geht, wenn jede:r für sich tönen kann und die Mikros aus sind → Rita hatte gute Erfahrung damit, sie tönt vor, die Gruppe tönt danach
- Korrekturen gezielt formulieren an Teilnehmer:innen, Ilka fragt Reaktionen bei Übenden ab, die Teilnehmer:innen dann per Handzeichen geben oder auch verbal rückmelden, wenn das Mikro auf ist (diese Option lässt sie frei und stellt als Moderatorin mit entsprechendem Hinweis nur alle stumm, wenn es viele störende Nebengeräusche gibt)

Chancen des Online Unterrichts 2/2

Fortsetzung

- Wir kommen dann nochmal auf die Anforderungen der ZPP an Online-Kurse zu sprechen >> Diese müssen Theorie und Praxis kombinieren, Übungsvorschläge zum Weiterüben zu Hause müssen ausgegeben werden. Die ZPP legt in den Kurskonzepten besonderen Wert darauf, dass die Online-Kurse dazu animieren, eigenständig weiter zu üben >> die TN sollen in die Selbstwirksamkeit geführt werden.
- Achtung: Wer Online-Kurse anbietet muss die Datenschutzbestimmungen und AGB auf der eigenen Website überarbeiten oder Hinweis, dass diese den TN zu Kursbeginn ausgehändigt werden.
- Gabriella ToDo: Datenschutzverordnungen als Word-Dokument an alle mailen, damit wir diese einheitlich nutzen können / an unsere Teilnehmer:innen ausgeben können

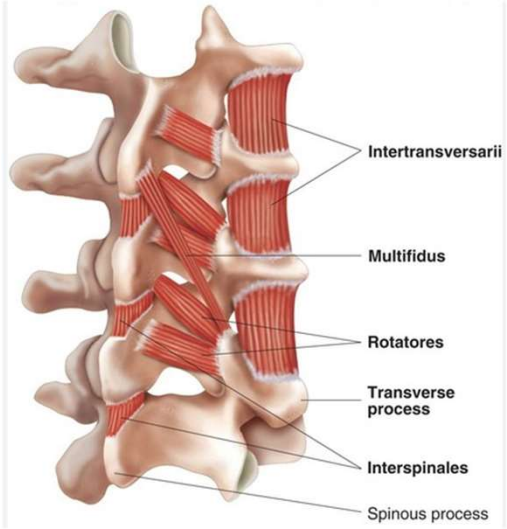
- Mehrere bestätigen: Es ist eine Herausforderung bzw. sogar riskant ganz neue Klient:innen in die Online-Kurse zuzulassen. Ein guter Weg kann sein, diese zunächst zu einem Block Einzelunterricht zu „verpflichten“. Rita hat die Erfahrung gemacht, dass bei einigen Personen 5 Termine nicht ausreichen, die Person so „vorzubereiten“, dass sie koordinativ gut umsetzen kann, was typischer Weise im Gruppenunterricht gefordert wird.

Michaelas Fragen zum „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten 1/2

Michaela: „Wenn mensch aus dem Uttanasana hochkommt (mit der Kraft der Rückenmuskulatur, die Schultern beginnen zuerst mit der Bewegung), warum nicht Wirbel für Wirbel? Dagegen spricht die Instabilität/Dysbalance beim Hochkommen, aber was spräche dafür? Warum ist ‘Wirbel für Wirbel’ populär? Ist es nur die gespürte Dehnung? Was passiert medizinisch? “

Aus der Diskussion

- Was passiert medizinisch? Wirbelgelenke und Bandscheiben sind beim „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten weniger gut geschützt, weil die Dehnung in den tiefsten Muskeln (Interspinales, Rotatores etc.) dadurch potentiell endgradig stark wird
- Die Ansage sich „mit der Kraft der Rückenmuskulatur“ oder „mit Kraft im unteren Rücken“ aufzurichten, hat mehr Potential, dass die TN sich mit guter intermuskulärer Koordination bewegen
- Muskulatur in Dehnung und der größere Hebel beim „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten fordert die Muskulatur mehr, d. h. die Muskulatur wird nicht auf ihre effektivste Art genutzt



- Was meinst Du mit: „Die Schultern beginnen zuerst.“? Eigentlich beginnt die Bewegung des Aufrichtens mit dem Heben des Brustbeins

Michaelas Fragen zum „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten 2/2

Fortsetzung

- Arme über die Seite anheben, erleichtert die Rückbeuge, weil weniger Last zu heben ist und für viele TN die Brustkorböffnung einfacher wird.
- Sich angeführt vom Brustbein aufzurichten ist auch Atem-kompatibler, d. h. die natürliche Atembewegung unterstützt das Aufrichten zusätzlich.
- Beim „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten ist der Rücken länger in der Dehnung und dann gefordert, aus der Endgradigkeit heraus zu kontrahieren << höheres Verletzungsrisiko

- Zu Michaelas Frage: „Was spräche dafür?“: eigentlich nichts, außer, mal eine andere/intensivere Erfahrung machen zu wollen, zumal wir wissen, dass Dehnung meist als angenehm empfunden wird. Dies erklärt sich durch ihre tonisierende Wirkung (gedehnte Muskulatur baut reflexive Anspannung auf >> Kontraktion fördert die Durchblutung >> Wohlgefühl). Aber der Preis ist eben u. U. eine höhere Instabilität. Deshalb keinesfalls in der Haltung bleiben. Dies würde langfristig zu Gefüge-Lockerungen und Schädigungen führen. Muskeln werden durch das wiederholte Üben mit solchen Ansagen, i. e. stärkeres Dehnen nicht länger/dehnfähiger, sondern verlieren im Gegenteil sogar an Elastizität (vgl. „Dehnen!?“ in Viveka 55 aus 2016)

- Als langfristige Strategie für Bewegung des Rückens ist das „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten nicht gesund.

Ritas Klientin mit „Herzangst“

Hintergrund-Infos zur Klientin

- sehr vital, beweglich, belastbar, steht im Leben
- In stabiler Paarbeziehung
- nach erfülltender beruflicher Laufbahn als UNI-Dozentin
- TN in Ritas Gruppenunterricht, hatte bereits Yoga-Erfahrung (auch esoterische Richtungen, übt mudra und tönt gern)
- Histaminintoleranz, vegetative Herzbeschwerden, Herzrasen >> muss nach Herzinfarkt diverse Medikamente nehmen, die Beschwerden (Herzrasen) auslösen und verstärken
- Ist wegen erhöhtem Blutdruck medikamentös eingestellt

Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- Brustschmerzen kommen oft abends, wenn sie ihrer Partnerin lange vorliest bzw. kurz vor dem Einschlafen, dabei kommt auch die Angst hinzu.
- Bei Stress und körperlicher Anstrengung, z.B. Wanderungen, oder abends verschlimmern sich die Schmerzen und die Angst.
- Kann nicht mehr so lange vorlesen, was sie sehr bedauert
- Schmerzen im Brustbein beim Heben der Arme und in Seitbeugen.

83-j. Klientin mit Herzangst

Anliegen der Klientin

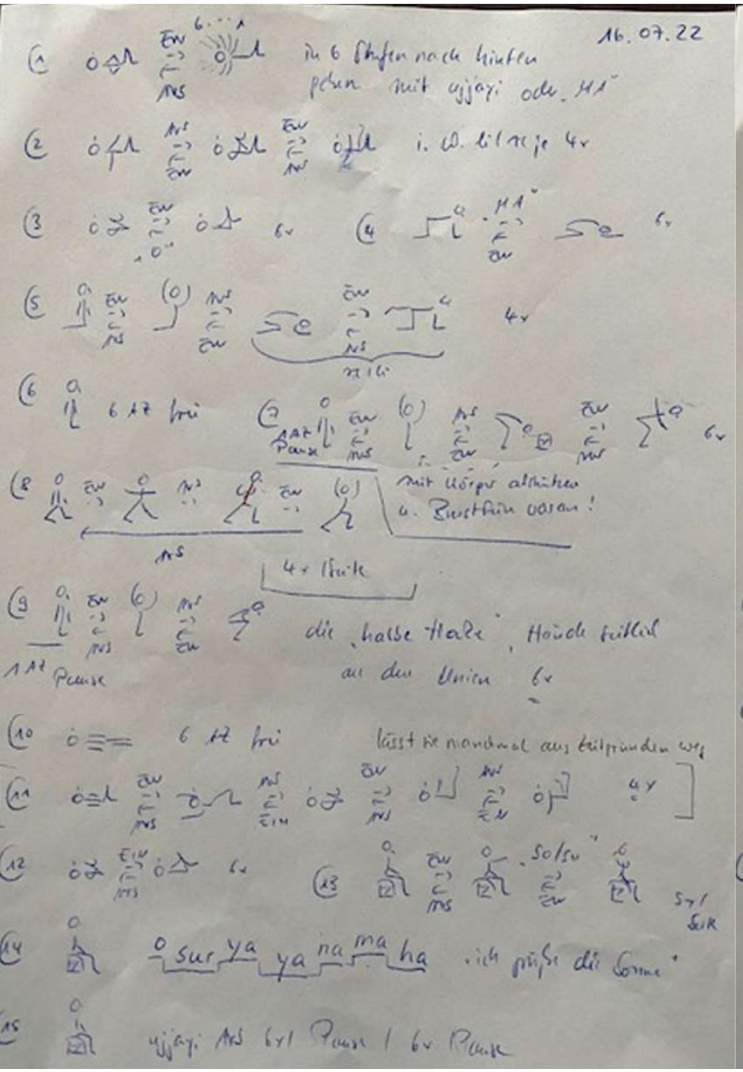
- Die Herzangst minimieren, die Herzbeschwerden/Beklemmung im Herzraum/das Herzrasen, auch Brustbein-Schmerzen „loswerden“
- Herzbeschwerden/Brustbein-Schmerzen sind differentialdiagnostisch abgeklärt << keine Anzeichen für orthopädische oder anderweitige Ursachen
- bereits 4 von 5 Termine des Einzelunterrichtblocks absolviert

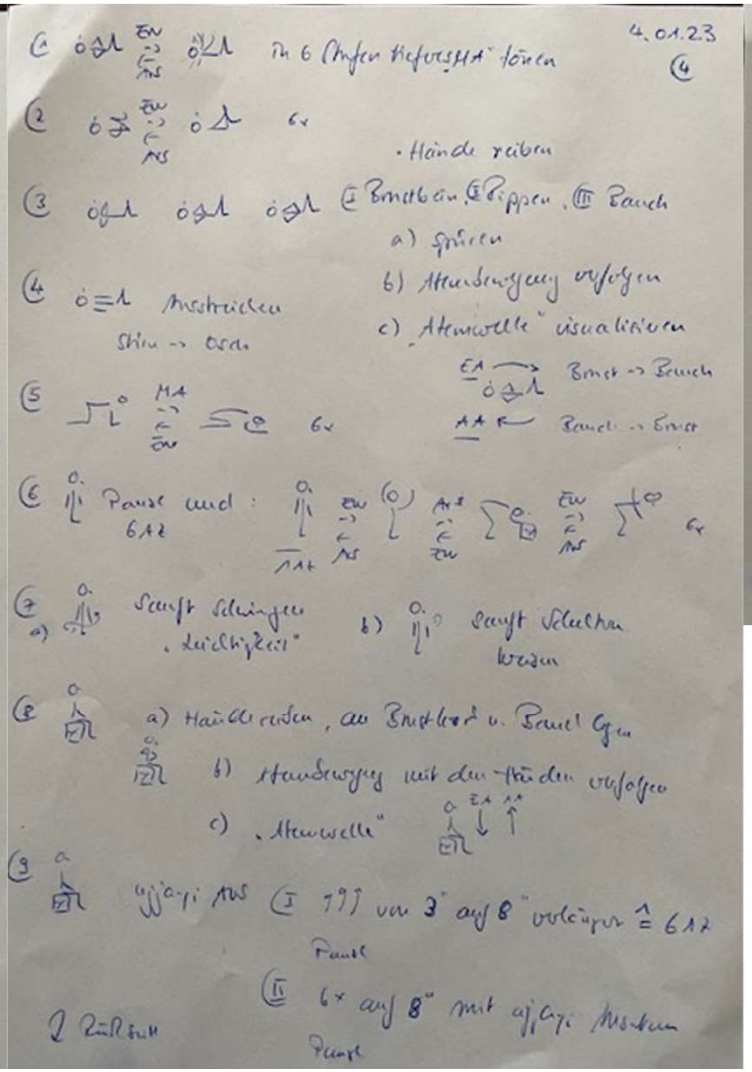
Ritas Ideen/Fragen

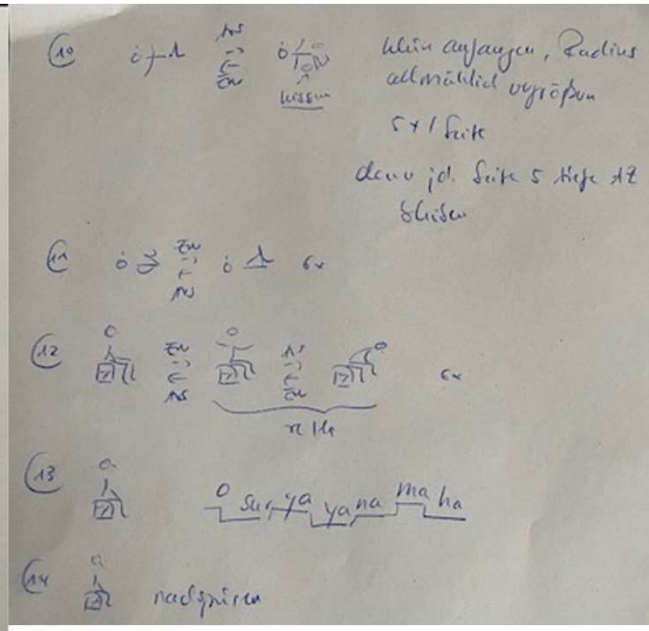
Im körperlichen Üben langhana Atem und Bewegung ausgewogen kombinieren +++ Einsatz von pranayama

- „Wie kann ich ihr noch weitergehend den Atem stärken, ihre Belastbarkeit erhöhen und auf ihre Ängste eingehen?“

Die Praxen zu Ritas Fall







Die Klientin übt derzeit 4x pro Woche die körperorientierte Praxis vom 16.07.2022 und 2-3x pro Woche die Praxis mit dem pranayama vom 4.01.2023. Umfang und Art im Asanaüben sollen bewahrt werden, da dies der Klientin sehr gut gefällt und entspricht – hält sie mobil/fit.

Diskussion zu Ritas Fall

- Die Aufmerksamkeit auf den Atem und Brustkorb zu lenken, gelingt der Klientin gut. Sie entwickelt dabei keine Ängste.
- Bei Angst-Phänomenen sind Atem/pranayama meist gute Ideen.
- „Leichtigkeit“ als Thema ist sehr gut gewählt und ist in ihrem Fall hilfreich.
- Rita hat ihr zwei lange Programme gegeben, das eine ist eher körperorientiert und das andere eher ruhig. Warum nicht beides integrieren (ohne insgesamt länger zu werden), so dass sie jeden Tag dasselbe Programm üben kann?
- Dafür könnte man die Aspekte, die in der ruhigeren Praxis gebahnt wurden (Körperberührung, Leichtigkeit, Erfahrung der Atemräume schrittweise in die aktive Praxis hineinnehmen. Z. B. ließe sich das Thema „Leichtigkeit“ auch im virabhadrasana (Übung 8 der Praxis vom 16.7.22) umsetzen.
- Vorbeuge asymmetrisch ist hilfreich und geht in Richtung Drehung. Drehungen gute Idee für Atemraum-Erfahrungen.
- Achtung: strenge Vorgaben im pranayama könnten Druck machen → das unbedingt bei der letzten, noch ausstehenden Praxis vermeiden
- Hat jetzt erstmal nur noch einen Termin bei Rita: Die Programme, die sie hat, sind erstmal prima und sie hat mit dem Üben bereits Erleichterung erfahren. Insofern wäre der Schritt, die zwei Programme zu einem zusammenführen zu wollen, jetzt ein zu großer Eingriff in Bewährtes.
- Ist das pranayama ausreichend vorbereitet in der zweiten Praxis??? Falls jathara davor, könnten es zu viele Lagewechsel sein, besser eine Drehung im Sitzen (vgl. Nr. 13 aus Praxis I) einbauen → Armbewegung anpassen

Themenspeicher

- Gabriella: Klient:in ist Kolleg:in, die regelmäßig übt, aber gerne mal Dinge ergänzt und abwandelt → Feedback oft erst verspätet ← wie damit umgehen.

- Angeregt durch die Diskussion am 25.11.2022 und Heikes Klientin >> Wie gehen wir mit (zunehmendem) Leid im Prozessverlauf um? Heike bringt Praxis von Klientin mit, die sie jahrelang begleitet.

  Siehe hierzu auch Protokoll im Netzwerk Mitgliederbereich vom 27.8.2021 zu dhukha.

- Ilka kann gern über den weiteren Fortschritt mit dem ALS-Klienten vgl. 25.11.2022 berichten – falls gewünscht

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

Die nächste Intervision findet am 24.2.2023 10-12 Uhr statt.