ViniYoga Netzwerk

Intervision

10-11:30 Uhr
Zoom, den 28.10.2022

Unsere Agenda heute

Check-in

Fall: Stefanies Klient mit Morbus Bechterew

anwesend waren: Stefanie, Tanja, Gabriella, Ilka

Stefanies Klient mit Morbus Bechterew

Hintergrund-Infos zum Klient

- 35j. ♂, Klettertherapeut/-lehrer, bewegt sich viel, fährt viel Rad
- Klettern mit ADHS-Kindern ist sein „Lebenssinn“
- Seit 3 Jahren Beschwerden in Hüften und Wirbelsäule, seit 2 J. Schmerzen in li. Hüfte immer massiver, vor 1J. Diagnose Morbus Bechterew >> daraufhin Ernährung umgestellt, versucht Stress zu reduzieren, Erfahrung: Stress verschlimmert die Beschwerden
- Bis zum Behandlungsbeginn alle 2-3 Monate ein Schub
- Diclofenac als Schmerzmedikament
- Beschreibt sich selbst als „ADHS-Typ“

Informationen aus dem Gespräch/Körpercheck

- insgesamt sehr drahtig und durchtrainiert
- Agil, freundlich, lebensbejahend
- M. B. bereits von außen erkennbar (Kyphose, Gangbild)
- Atem durch Kyphose eingeschränkt
- Linke Körperseite von den Einschränkungen/Schmerzen betont betroffen
- Steifheit in BWS kompensiert über starke Nackenlordose, hohe muskuläre Spannung >> Kopf braucht in Rückenlage ein dickes Polster, um das auszugleichen
  - Armbewegung nach oben bzw. im Liegen nach hinten stark eingeschränkt
  - Seitneigung eingeschränkt durch Steifheit, Leisten verkürzt, Beckenbeweglichkeit eingeschränkt
  - Flacher unterer Rücken, steif auch in LWS

35-j. Kletter-therapeut

Anliegen des Klienten

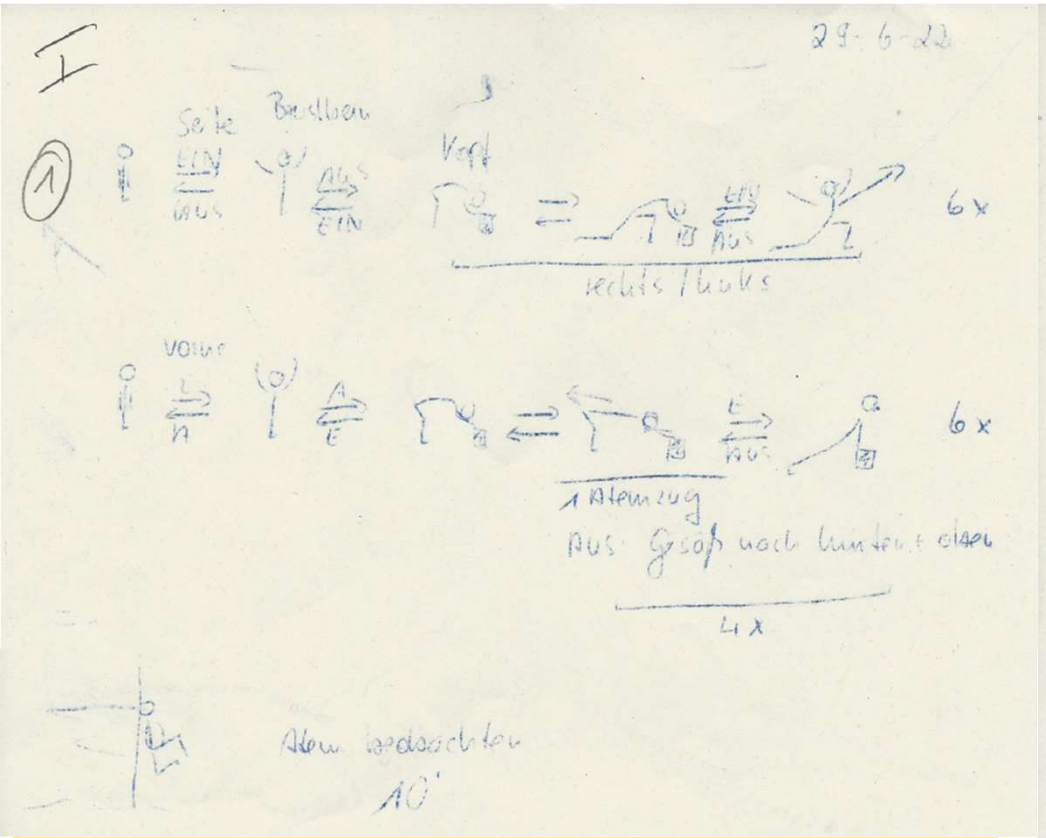
- Übt morgens ein eigenes selbst zusammengestellten Programm, das durch Yogapraxis ersetzt werden soll, tgl. 20 min
- Mobilisierung und mehr Beweglichkeit in der Hüfte bzw. generell, weiteren Schüben vorbeugen, Mobilität erhalten
- Möchte seinen Beruf weiter ausüben können
- „gut durchdachtes Programm für Erhalt des jetzigen Zustands“
- Im Verlauf des Prozesses rückt das ADHS stärker in den Vordergrund

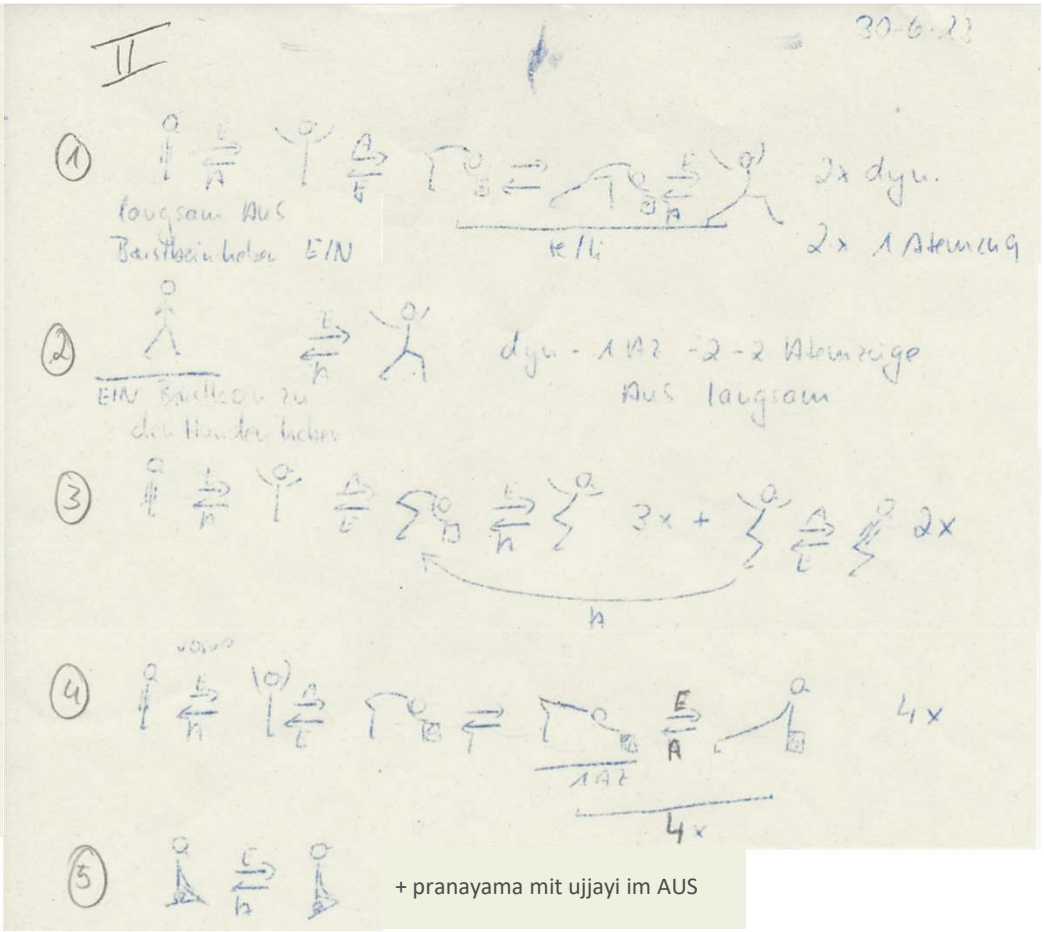
Frage derjenigen, die den Fall einbringt:

Was haltet Ihr von den Praxen?

- Weiterführende Ideen, Informationen zu M. B. und/oder ADHS?
- Welche Übungen fallen Euch noch ein?

Praxen, Verlauf, Diskussion:





Praxis I und II an zwei aufeinanderfolgenden Tagen entwickelt.

Praxen, Verlauf, Diskussion:

Praxis I:

- Kräftige Bewegungen mit dem Hocker und am Ende Sitzen an der Wand, weil andere Sitzposition nicht spannungsfrei machbar war
- Körperlich alles gut umsetzbar, Koordination von Atem und Bewegungen war zunächst schwierig
- Ansage: „Brustbein heben“ half und konnte er gut einsetzen, haben beim Einüben viel darüber gesprochen
- Stefanies Idee: Die Erfahrung von Weite, die mit dem EA entsteht, ermöglichen.

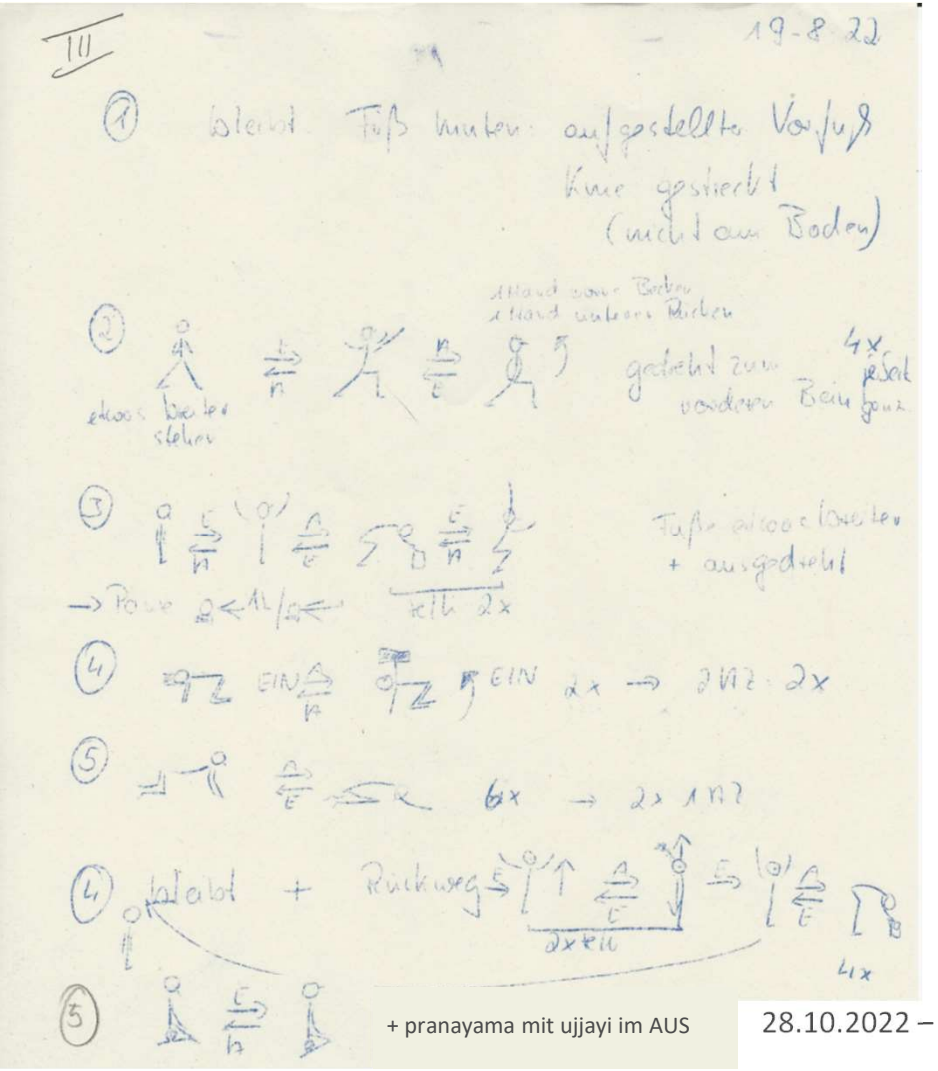
Warum stattdessen nicht lieber mehr freie öffnende Bewegungen? >> Die kamen dann mit (2) in Praxis II.
Ideen: er hat viel Kraft und will sich auch kräftig betätigen << das lässt sich nutzen; aus kurzem Innehalten (Statik) im hs. Hund nach vorn in den heraufschauenden Hund zu wechseln und zurück, kann Erfahrung von Bewegung in der BWS unterstützen

Praxis II:

- Feedback: Unklar, wozu die Statik in Übung (3) dienen soll? Warum nicht lieber mehr Bewegung in Richtung Drehung und Atem besser nutzen (Gabriella)
- Wenn er auch so gut ins Üben kommt und kurze Statik Raum für Reflexion und Innehalten schafft, ist das kostbar für Selbstwahrnehmung – wichtig für seinen Umgang mit ADHS (Ilka)
- Stefanie erläutert noch: Atemkoordination war in erster Praxis schwierig und deshalb erst später dran, es war ihr klar, dass die zweite Praxis über einen langen Zeitraum(Reise) geübt werden muss, also sicher verstanden sein muss, nicht überfordern sollte

<u>Feedback Klient nach 6 Wo</u>.: übte zu Beginn 2x täglich und die Übungen haben ihm gutgetan, übt am Morgen und nimmt sich viel Zeit für die Praxis. Er fühlt sich insgesamt viel beweglicher und er hat Vertrauen in das Üben gefasst: „kann sich fallen lassen.“, insgesamt freudig und positiv gestimmt.

Praxen, Verlauf, Diskussion:



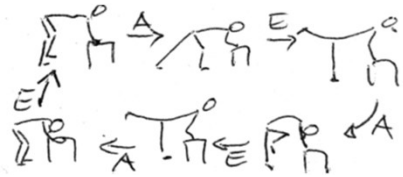
+ pranayama mit ujjayi im AUS

Praxis III nach 6 Wochen Reise:

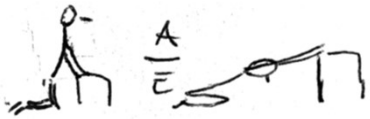
- Knie schmerzte >> Übungen angepasst und insgesamt deutlich mehr Bewegung und weitere Übungen eingebaut, jetzt auch Drehungen
- alles dynamischer und beweglicher, beim Üben fühlen sich die Übungen gut und frei an.

Ideen für weitere Übungen:

- Cakravak zum Hocker, dynamisch, Brustöffnen inkl. Beinheben im Wechsel mit Knie unter den Körper führen



oder auch:



Atem noch besser in asanas und in die gesamte Praxis integrieren. Langes Sitzen am Ende war hilfreich, kann aber auch ein Hindernis werden, wenn der Atem nicht gut fließt

- pranayama weiter nach vorne in die Praxis einbauen und am Ende nur kurz Sitzen, dann mit Bewegung aufhören.

Stefanie konnte ihm das Üben schmackhaft machen und der Klient hat Selbstwirksamkeit beim Üben erfahren ☺☺☺

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.
Die nächste Intervision findet
am 25.11.22 ab 10:00 statt.