ViniYoga Netzwerk

Intervision

10-11:30 Uhr
Zoom, den 29.05.2021

Unsere Agenda heute

Intro und Check-in
Yoga & politisches Engagement (Gabriellas ANU)
Erfahrungsaustausch ZOOM
Gabriellas Fall
Check-out

anwesend waren: Rita, Gabriella, Ilka

Gabriellas Klient „IT-ler mit Schulterbeschwerden“

Hintergrund-Infos zum Klient

- 59 J., ca. 1,70, durchtrainierter, sehr beweglicher mittelgroßer, schlanker Mann
- Schulterschmerzen rechts, seit etwa 2,5 Jahren, schon Einiges probiert: Physio, Osteopathie, Orthopäde. Diagnostik gemacht (Röntgen), weiteres fand Orthopäde nicht nötig, vermutet Schleimbeutelentzündung oder Impingement
- Arbeitet tgl. 5-6 Stunden am PC, seit Feb. 2020 im Homeoffice, nicht ideal dort. Sitzt an kleinem Tisch im Schlafzimmer, hat erst seit kurzem seinen Bürostuhl geholt. Er spielt gerne intensiv Klavier, macht das aber seit längerem nicht mehr, wegen der Schmerzen in der Schulter. Angeln geht auch nicht derzeit mit der schmerzenden Schulter.
- Hatte seit März 2020 intensiv 2-3 x tgl. Qigong und Tai chi geübt, was die Schulter verschlechtert hat. Meditiert tgl. im Kreuzsitz ca. 40-50min

Beobachtungen aus dem Gespräch/Körpercheck

- Modalitäten Schulterschmerz: Tritt bei Bewegungen/Arbeit am PC auf, selten in Ruhe, warm/kalt keine Veränderung, leichte Bewegungen und Liegen helfen, langes Sitzen ohne sich anzulehnen macht es schlimmer, sich drehen tut gut.
- In alle Richtungen sehr gut beweglich, rechte Schulter steht höher, leichte Skoliose, fester oberer Rücken, gute Hüftbeweglichkeit. Armbewegung über vorne leicht eingeschränkt, seitlich kein Problem, nach einigen Whd. beide Richtungen schmerzfrei

59-j. Mann

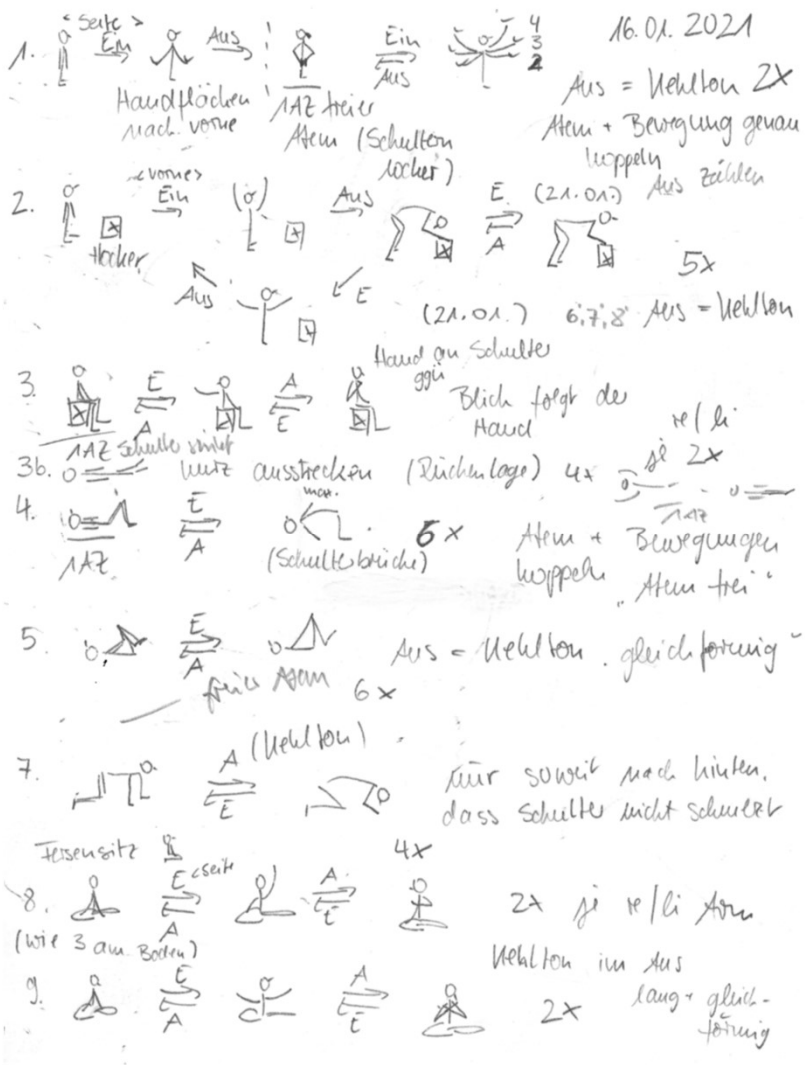
Anliegen des Klienten

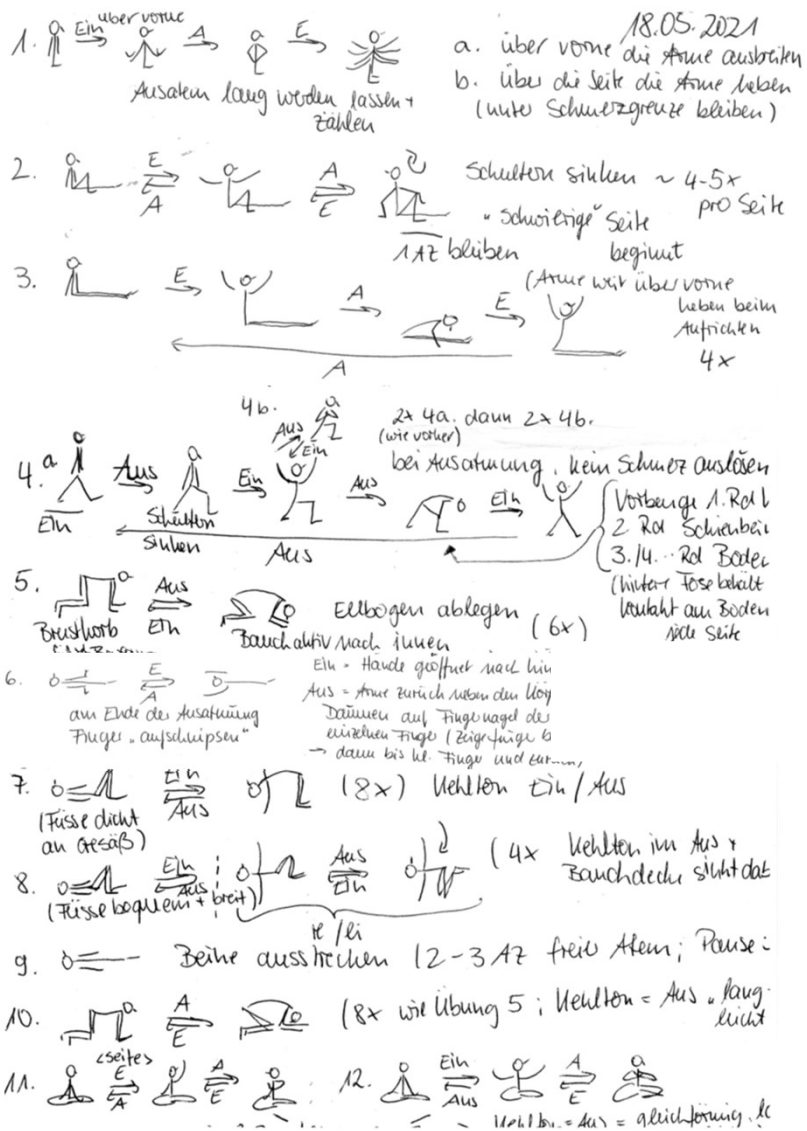
- 16.01.2021: Beschwerden in Schulter loswerden
- änderte sich im Prozessverlauf als Schulterbeschwerden nachließen
- 18.05.2021: mit Yoga seine Spannungen reduzieren

Gabriellas Anliegen/Frage:

- Meine Idee war: vielfältige, leichte Bewegungen für Rumpf und Arme anbieten, Atem und Bewegung koordinieren, Spannung reduzieren, Entlastung schaffen mit Praxis (Rückenkräftigung wollte ich intensivieren, das habe ich aus dem Blick verloren)
- 1. Praxis: tgl. geübt, zu schnell abgearbeitet. Koordination verfeinert und Atemverlängerung dazu, Pause mit langsamer Bewegung im Liegen eingebaut
- Vor dem 2. Termin hatte er 2 Spritzen in die Schulter bekommen, da er den Termin erst da beim Orthopäden bekommen hatte, nach dem Yoga üben ging es ihm jedes Mal besser, Schulter schmerzte weniger. Fühlt sich insgesamt entspannter, macht die Übungen gerne.
- Weiterer Verlauf: übt fast immer täglich, inzwischen ruhiger und langer Ausatem gut mit Bewegungen koordiniert. Konnte wieder einmal Klavier spielen, hat dann aber gleich vier Stunden gespielt, anschließend war die Schulter wieder deutlich schmerzhafter, nach Yoga wurde es besser.
- Feedback nach 5. Praxis: Insgesamt sind Schmerzen deutlich besser geworden, (mehr als 50% weniger geworden, aber doch immer mal wieder da), fühlt sich „im Körper entspannter“ an und mag die Bewegungen mit dem Atem koordiniert ausführen.
- Frage: Wie weiter machen? es stagniert hier, vielleicht lieber Drehungen und Schulterbrücke ganz weglassen?

Die Praxen 1 und 6





DANKE für
das Feedback u. a.
mit den Ideen:

- Mehr Kräftigung in Richtung RB (bhujangasana…) und Wechsel zwischen Spannung und Entspannung daran knüpfen.
- Kräftig bewegen gegen Schwerkraft. <<
  vllt. die 2) aus Praxis 1 wieder reinnehmen

Wir haben heute leider versäumt ein Foto von uns dreien zu machen ;)

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch in der heutigen Runde.
Die nächste Intervision findet am 25.6.2021 10-12 Uhr statt.