

			
			
<p>ViniYoga Netzwerk <i>Intervision</i> 10-12 Uhr Zoom, den 29.10.2021</p>			

Unsere Agenda heute

Check-in

Erfahrungsaustausch zum „50min-Limit“

ISG anhand der Artikel im DYF 12/2014 und Viveka 61

kurz behandelt: vasiṣṭhāsana

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

Erfahrungsaustausch

Wie wir es so halten mit dem „50min-Limit“ für eine Einzelstunde?

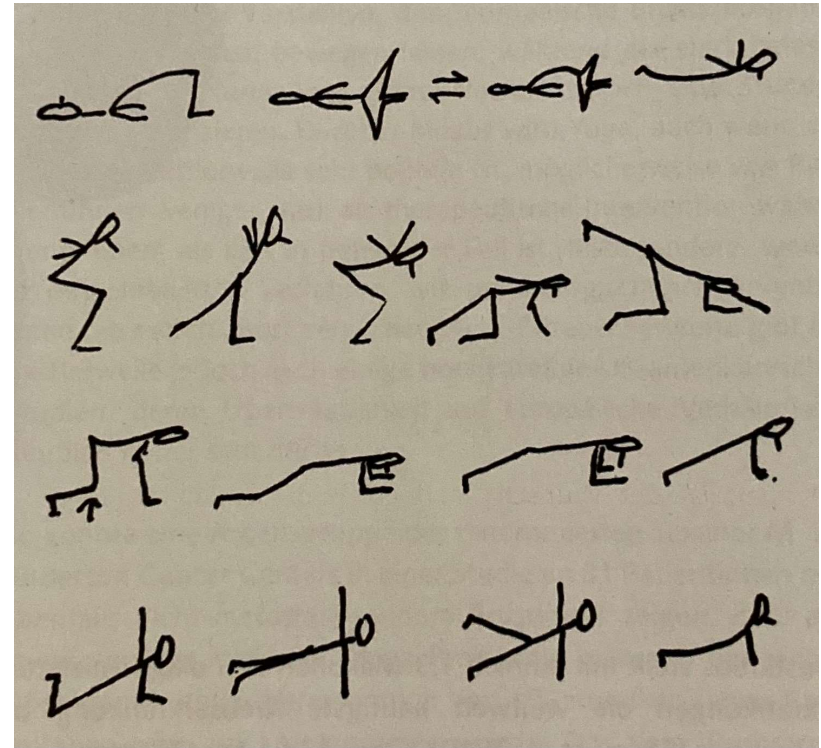
Hier ein Auszug aus der Diskussion:

- Rita berichtet, dass sie sich um folgende Einteilung bemüht und immer 30min Puffer bis zur nächsten Klientin lässt:
10min Gespräch
30min Einweisung/Anpassung/Anschauen der Praxis
10min Gespräch
+10min Zeit für Doku
- Die Angabe „Planen Sie bitte 1 Stunde ein.“ ist auch eine, mit der die Klient:innen eventuelle Anschlusstermine planen.
- Gerade beim Erstgespräch ist Einhaltung für die meisten schwierig, zumal offenbar (fast) alle beim 1. Mal schon eine kleine erste Übungssequenz mitgeben und diese auch mit der Klientin einüben.
- Das telefonische Vorgespräch, wenn es sich anbietet und das Gegenüber sich in der Anonymität des Telefonats darauf einlässt, schon intensiv zur Informationsgewinnung zu nutzen, um die Erstkonsultation inhaltlich zu entlasten, hat sich für viele bewährt.
- Ilka bekennt, dass sie oft überzieht. 60min sind Standard, 90min ihre innere „Alarmzeit“. Sie macht das aber transparent, hat also die Uhr durchaus für sich und die Klientin im Blick und sagt schon im tel. Vorgespräch, dass es durchaus etwas länger gehen kann. Klient:innen, die länger kommen sind daran gewöhnt, dass die Dauer zw. 60-90min schwankt.
- Nicht aus dem Blick verlieren, dass die Klient:innen teilweise leidvolle Themen mitbringen, es eine Herausforderung darstellt eine Stunde darüber zu sprechen, natürlich auch Schwierigkeiten die Aufmerksamkeit so lange zu binden, vorhanden sein können, Schmerzen o. s. ä. >> insofern ist zeitliche Begrenzung auch ein Schutz vor Überlastung.
- Wenn man sich angewöhnt zu überziehen, erhöht das evtl. das Risiko sich zu verzetteln. Umgekehrt erzieht ein zeitliches Limit zu pointiertem/fokussiertem Arbeiten.
- Das mit dem zeitlichen Limit, dem Pünktlich-sein-Wollen/Müssen, dem Beimessen von Wert anhand von zeitlicher Dauer einer therapeutischen Einheit etc. sind natürlich auch gesellschaftliche Kontextbedingungen, in denen wir uns bewegen. Lohnenswert für sich zu reflektieren, inwieweit solche Normierung auf die eigene Arbeit Anwendung finden soll oder auf therapeutische Beziehung überhaupt anwendbar ist und diesbezüglich eine eigene Haltung zu entwickeln.
- Kennt Ihr das „Türknaufsyndrom“: Klientin taut erst auf, wenn es auf das Ende der Stunde zugeht. Ganz am Ende gibt’s noch eine entscheidende Info oder auch einen Satz, der alle Annahmen über den Haufen wirft. << Das funktioniert besonders gut, wenn die Sessions immer gleich lang sind.
- Lieber Zeit einhalten und notieren, was offen geblieben ist als notorisch zu überziehen.

ISG anhand der Artikel im DYF 12/2014 und Viveka 61

Einige Asanas, die am Ende des Artikels von Günther Niessen stehen, haben Rita irritiert.
Welche Sicht haben wir auf diese Empfehlungen bei ISG-Beschwerden?

- Die vorgeschlagenen Asanas sind keine Empfehlungen für therapeutische Interventionen, sondern nachdem der Artikel (lesenswert) korrekt darstellt, dass Dysbalancen der verschiedenen komplex in Wechselwirkung stehenden Muskelgruppen (Bauch-, Rücken-, Gesäß-, hintere Oberschenkelmuskulatur, Beckenboden, Hüftbeuger) die das ISG beeinflussen, die häufigste Ursache für ISG Beschwerden sind, handelt es sich vielmehr um Vorschläge für „Gesunde“ zur Anwendung im Gruppenunterricht (natürlich immer mit entsprechender Vorbereitung/Ausgleich). Den Vorschlägen gemeinsam ist die Intension die „Körpermitte“ zu kräftigen und die intermuskuläre Koordinationsfähigkeit zu fördern.
- Wir sind uns einig, dass einige der Asanas bei chronisch wiederkehrenden oder gar akuten ISG-Beschwerden kontraindiziert wären (bspw. dvipadapitham aus supta baddha konasana vgl. erste Zeile).
- Bei der Beurteilung des Artikels und auch der Vorschläge nicht aus dem Blick verlieren, dass er für das DYF geschrieben ist, also für Lehrende, die mehrheitlich im Gruppenunterricht tätig sind, nicht wenige von denen immer auf der Suche nach „spektakulären“ Elementen für den eigenen Unterricht oder - das andere Extrem - solche, die in ihrem Unterricht immer gleiche Abläufe unterrichten, in dieser Regelmäßigkeit mit hohen Risiken für das ISG. Auf solche Risiken weist der Artikel korrekt hin und präsentiert adressatengerecht ein paar Vorschläge, die die meisten Leser:innen nicht in ihrem Standardrepertoire haben dürften.
- Im weiteren Verlauf des Austauschs wurden für einige der Asanas dann Wege hinein, heraus diskutiert und sich darüber ausgetauscht, wie/ob wir sie im eigenen Gruppenunterricht einsetzen würden.
- Die zweifelsfrei größte Bedeutung der hier ausgeführten im Hinblick auf das ISG hat für unsere Arbeit salabhasana – vgl. dazu und überhaupt zum ISG auch den ausführlichen von allen hochgelobten Artikel in der Viveka ☺



Themenspeicher

- Fortsetzung der Gesprächsreihe zur Yoga-Sūtra-Theorie: die Begriffe saṃyoga und puruṣa
Wie interpretiere ich persönlich diese Begriffe? Wie lasse ich die Konzepte in meinen Einzelunterricht einfließen?
- Tanja hat eine „Fertilitätsyoga“-Anfrage erhalten, was sie veranlassen wird sich dazu zu informieren – würde sich bei einem der nächsten Male Austausch dazu wünschen

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

Die letzte Intervision in 2021 findet
am 26.11.2021
10-max.12 Uhr statt.

Wir hatten kurz darüber diskutiert, ob wir die evtl. in Präsenz durchführen und diese Entscheidung vertagt. Inzwischen (d. h. zum Zeitpunkt der Niederschrift dieses Protokolls) hat sich die Corona-Situation schon wieder verschärft, so dass es wohl bei einem digitalen Meeting bleibt.



Bald!
(lat.: ~Advent)