

			
			
<p>ViniYoga Netzwerk  <i>Intervision</i>  10-11:30 Uhr  Zoom, den 30.09.2022</p>			

# Unsere Agenda heute

Check-in

## Fall: Klientin mit Bluthochdruck

Frage: Wie umgehen mit Klient:innen, die nach großem zeitlichen Abstand für einen einzelnen Termin wiederkommen?

Frage: nāḍi śodhana im Online-Unterricht geht das?

anwesend waren: Heike, Gabriella, Tanja, Rita, Stefanie

# Ilkas Klientin mit Bluthochdruck

## Hintergrund-Infos zur Klientin

- 60-j. Frau, selbstständig tätig, Schneiderin und verwaltet/reinigt/etc. diverse eigene Ferienwohnungen
- Mind. 20h/Woche körperliche Arbeit in den Wohnungen, ansonsten Schreibtisch- bzw. Schneiderei-Werk Tisch-Arbeit << sehr eingespannt >> „Viel Druck auf dem Kessel“
- skeptisch gegenüber Schulmedizin eingestellt, beschreibt sich zudem als strahlungsempfindlich (im Hinblick auf elektromagnetische Felder, 5G-Skeptikerin)
- Keine Yoga-Vorkenntnisse außer 3x Teilnahme im Kurs

60-j. Frau

## Anliegen der Klientin

- möchte ihren Bluthochdruck normalisieren, Medikamente, die ihr zur Blutdruckregulation verordnet wurden, möglichst bald reduzieren können bzw. „wieder loswerden“
- Auffällig sind vor allem die morgendlich hohen Werte trotz Medikament: systolisch zw. 145-155, diastolisch zw. 85-105
- Kann sich vorstellen tgl. 15-20min zu üben, stellt bereits in Aussicht, dass Regelmäßigkeit eine Herausforderung sein wird, weil sie „sehr eingespannt“ ist

## Informationen aus dem Gespräch/Körpercheck

- Schlank, keine körperlichen Auffälligkeiten außer Hallux valgus, mittlere Beweglichkeit; berichtet über häufige LWS-Bereich- und Schulterschmerzen, wenn sie körperlich stark gefordert ist
- Schlaf mitunter schwierig („innere Vibration, Gefühl von Blutdruckempfindlichkeit“) << seit sie auf Anraten ihrer HP 5-HTTP nimmt, sei das besser geworden
  - Nach bisher zwei Terminen ist regelmäßiges Üben die größte Herausforderung, das prānāyāma übt sie fast tgl., die Körperübungen nur 1-2x/Woche
  - Die Teilnahme am Kurs schafft sie aus zeitl. Gründen nicht mehr.

## Frage derjenigen, die den Fall einbringt:

Bisherige Zusammenarbeit hat sich darauf konzentriert, ihr die ujjayi-Technik zu vermitteln und sie die einfachen Übungsvorschläge zu lehren.

- Was haltet Ihr von der eingeschlagenen Richtung? Braucht es im Sinne des Anliegens deutlich mehr prānāyāma und ggf. auch mehr Einatmen gegen Widerstand (vgl. jüngst geteilte Publikation einer entsprechenden Studie)? Wann am Tag?

# Weitere Informationen zum Fall:

## Die Praxis:

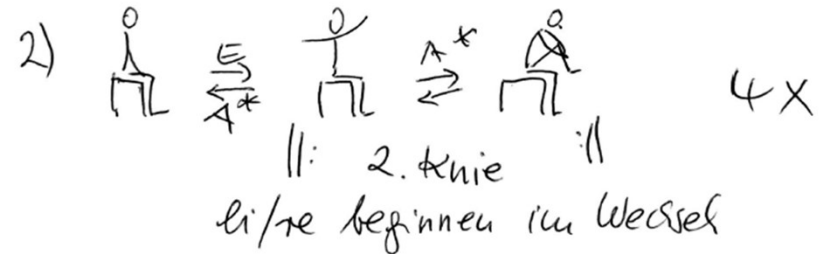
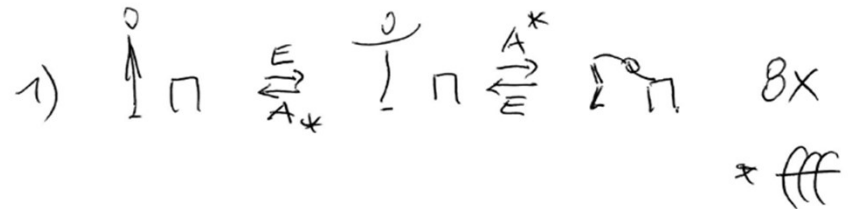
- Wurde noch nicht verändert.
- Teil 1 (prāṇāyāma quasi als „Hauptintervention im Sinne des Anliegens“) übt sie bei ihrem morgendlichen Spaziergang auf ihrer Lieblingsbank sitzend recht regelmäßig
- Teil 2 („Den Arbeitstag hinter mir lassen.“) hat sie noch wenig geübt. Meine Idee war eigentlich, das prāṇāyāma vom Vormittag hier perspektivisch nochmal anzuhängen, so dass es 2x tgl. geübt wird. Aber noch ist nicht mal diese kurze Sequenz fest etabliert. Zuletzt haben wir vereinbart, dass sie ausprobieren will, früher am Nachmittag einen festen Slot für diesen Teil zu reservieren.

Vormittags:



prāṇāyāma 3x8 mit  
(Finger zählen) kehton  
ujayi

Vor dem Abendessen



## Aus der Diskussion zu Ilkas Fall

- Wenn Blutdruck am Morgen so hoch, bedeutet das, dass es keinen Nachtabfall gibt << in diesen Fällen ist die Prognose insgesamt weniger gut >> sie nicht in der Erwartung bestärken, sie könnte die Medikamente loswerden. Wichtig wäre vielmehr, dass sie ihre Skepsis vor den Medikamenten verliert.
- These: Bluthochdruck steht im Zusammenhang mit Hormonumstellung in den Wechseljahren << Ja, zeitlich passt das zum Zeitpunkt der ersten Auffälligkeiten, aber was nutzt uns diese These? Heißt das, er wird sich wieder regulieren, wenn sie vollends in der Menopause ist?
- Gabriella: würde stärker auf ausgleichende Bewegung setzen und prānāyāma in jedem Fall nicht entkoppelt von Teil 2 anbieten, sondern alles zu einer Praxis integrieren
- Heike: Bewegung und Arbeit mit dem Atem in Richtung Atemverlängerung sind wichtig
- Alle Kolleginnen sind sich einig >> die „Insel im Alltag“ der Klientin (d. h. den Spaziergang) mit dem prānāyāma – also einer Aufgabe – zu belegen, war keine gute Idee, sollte dieser mental angespannten Person als „aufgabenfreie“ Zeit erhalten bleiben.
- Offenbar hat sich der Druck der Klientin, die Yoga-Praxis nun auch noch irgendwo in die ohnehin vollen Tage quetschen zu wollen, in einem Maße auf Ilka übertragen, dass sie von Vornherein zu knapp/zu gequetscht gedacht hat << dies in der weiteren Beziehungsgestaltung und den nächsten Schritten beachten
- Antwort auf Ilkas Fragen:
  - prānāyāma und Bewegungsteil integrieren
  - mehr Bewegung hineinbringen, mind. eine weitere Körperübung
  - ujjyaí als Technik ist i. O., mehr Fokus auf Ausatemverlängerung

# Wie umgehen mit Klient:innen, die nach großem zeitlichen Abstand für einen einzelnen Termin wiederkommen?

## Hintergrund:

- Heike hat viele Klient:innen, die irgendwann mal einen 5er-Block genutzt hatten, seither eine individuelle Praxis üben und nun nurmehr 1x/Jahr zur „Auffrischung“ kommen
- Problem dabei >> solche bringen nicht selten ein ganzes Paket von Fragen bzw. ganz neue Anliegen mit und die Erwartung all das könnte in dieser einzigen Stunde verarbeitet werden
- Ihr bisheriger Ansatz damit umzugehen >> solchen Klient:innen von Vornherein 1,5 Stunden oder eine Doppelstunde anbieten, so dass der „vorprogrammierte“ höhere Aufwand auch bezahlt wird.

## Ihr Frage: Wie geht Ihr in solchen Fällen vor?

- Rita: erfragt in solchen Fällen grundsätzlich schon am Telefon bei der Terminvereinbarung, möglichst konkret das Anliegen, um Klarheit darüber zu erlangen, ob es noch um dasselbe Anliegen geht, das seinerzeit zur Entwicklung der Praxis geführt hat, die seither geübt wurde und um sich vorbereiten zu können
- Bekräftigung von den anderen: GENAU, und, wenn bei diesem Vorgespräch deutlich wird, dass es ein neues Anliegen gibt, dann wird doch klar, ob dieses neue Anliegen sehr wahrscheinlich wieder einen Prozess über mehrere Treffen braucht, um adäquat bearbeitet werden zu können. Wir liegen ja auch beim Erstkontakt selten mit unserer ersten Praxis-Idee 100% richtig. Bei Klient:innen, die nur 1x pro Jahr (o.s.) in Berlin sind, kann man vielleicht von Vornherein vereinbaren, dass es sicher nach dem „Auffrischungstermin“ in persönlicher Begegnung noch weitere 2-3 Zoom-Termine braucht, um dem Anliegen gerecht werden zu können.
- D. h. neues Anliegen == neue Auftragsklärung inkl. Vereinbarung bzgl. der kommerziellen Aspekte

# nāḍi śodhana im Online-Unterricht geht das?

## Hintergrund:

- Tanja hat sich daran gewagt, nāḍi śodhana im Online-Format vermitteln zu wollen.
- Die Handhaltung lässt sich durch das Nah-herangehen-können (die Lehrerin groß im Bild) sogar recht gut erklären, ebenso lassen sich die verschiedenen Aspekte der korrekten Körperhaltung demonstrieren.
- Schwieriger ist schon das Kontrollieren dieser Aspekte bei den TN – es sein denn man würde sie exponieren und bitten, einzeln zu demonstrieren, wie sie praktizieren (nur das Mikro der Person geöffnet und Sprecherinnen-Ansicht) oder separat in Breakout-Session bitten.
- Wir wissen um das hohe Risiko von Verspannungen durch ungünstige Kopf- oder Armhaltung.

Ihr Frage: Wie würdet Ihr checken, ob die Teilnehmer:innen die gewünschte Qualität in dieser Technik erreicht haben?

- Vielleicht Aufzeichnung des eigenen Übens zuschicken lassen.
- Die Person könnte jemanden aus der Familie bitten, eine Videosequenz aufzuzeichnen.
- Das ganze lohnt sich sicher in ein separates kleines Workshop-Format auszulagern. Schwierig es in den „normalen“ Unterricht einzubetten, auch im Hinblick auf den Aufwand, den es Tanja bereitet, eingesandte Aufzeichnungen zu prüfen u. ä.

♥-lich Danke für den fruchtbaren Austausch  
in der heutigen Runde.  
Die nächste Intervision findet  
am 28.10.22 statt.