

			
			

ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-11:45 Uhr

Zoom, den 31.03.2023

Unsere Agenda heute

Check-in

neue Klientin mit Tinnitus

Teilnehmerin kommt nicht schmerzfrei aus der Rückenlage
Schwindel immer häufiger Thema im Gruppenunterricht

anwesend waren: Ilka, Stefanie, Tanja, Rita, Gabriella, Michaela (audio), Sabine

Kleinigkeiten am Rande

- Ritas Filmtipp: <https://www.yogaweg.de/annapakta-yoga-and-ayurveda/>

Für den Themenspeicher der Konzeptgruppe:

- Zwei Anfragen bzgl. Aufnahme neuer Mitglieder: Siri Klug (Kamerafrau) und Patrizia Fürst aus der letzten Fortbildung BYZ – betreiben in Kreuzberg ein Yoga Studio mit Schwerpunkt: Schwangere
- Sollten wir den Mitgliederradius doch überregional erweitern
- Heike für die News bitten, ihren Beitrag über das Älterwerden einstellen zu dürfen.

Im Moment scheint es ein Trend, dass Klient:innen nach dem 1. Block eher zögerlich direkt einen nächsten buchen.

- Rita: Anliegen-orientiert arbeiten schafft Vertrauen; sie erkundigt sich in jeder Stunde, ob das ursprüngliche Anliegen noch aktuell ist und wie die Erfahrung mit der Praxis diesbezüglich war.
- Wir erinnern uns an Heikes Tipp, dass sie ihren Klient:innen im letzten Termin eines Blocks immer drei gute Gründe nennt, die dafür sprechen, sich wieder zu melden:
 1. Ich bin aus der Regelmäßigkeit des Übens herausgefallen, obwohl es mir immer gut tat.
 2. Ich habe ein neues Anliegen.
 3. Passt die Praxis nicht mehr zu meiner momentanen Situation? Haben sich Modalitäten meiner Beschwerden geändert?
- Vorsorglich kann man auch beim letzten Treffen eines Blocks schon einen Termin nach größerer zeitlicher Pause festlegen, der „halbverbindlich“ ist, d. h. abgesagt werden kann, wenn er nicht gebraucht wird.

Tanjas Klientin mit Tinnitus

Hintergrund-Infos zur Klientin

- Lehrerin
- Symptom besteht seit Corona-Infekt im Herbst 2022 - danach begann Ohrgeräusch/Säuseln links verstärkt
- gibt an, dass ihr der potentielle Zusammenhang mit Stress bewusst sei
- HNO Untersuchung ohne Befund, Magnesiumtherapie
- Weitere Untersuchungen wie Blutdruckkontrolle, HWS MRT stehen noch aus

Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- Tinnitus zeigt sich als einseitiges „Säuseln“, als permanent vorhandenes Phänomen
- vor allem wenn es um sie herum ruhig wird, denn sie mag Stille: das Ohrgeräusch ist „nervig“, beunruhigend
- Erstes Treffen findet nächste Woche statt << insofern noch kein Körpercheck

50-j.
Klientin m.
Tinnitus

Anliegen der Klientin

- Tinnitus selbstwirksam mit Yoga behandeln

Tanjas Anliegen an uns

1. Was ist noch wichtig zu wissen für die Gestaltung einer ersten individuellen Yogapraxis?
2. Wer hat Erfahrungen, was hat sich bewährt, was sollte vermieden werden?
3. Wie die Kommunikation gestalten, um Zuversicht und Hoffnung auf Besserung zu verbreiten - wohl wissend, dass es auch bedeuten kann, mit dem Tinnitus leben zu müssen, das ständige Ohrgeräusch zu akzeptieren?

Aus der Diskussion zum Thema „Tinnitus“

Zu 1) Modalitäten erfragen: Was macht das Ohrgeräusch schlechter/lauter? Lagerungswechsel? Vorbeugen (Yoga)? Stress? Krach (Alltag)? Wie ist es mit hohem Blutdruck? >> könnte Säuseln hervorrufen; Gibt's es entzündliche Prozesse im Körper?

Zu 2)

- Entlastung/Entspannung besonders auch für den Schulter- Nacken-Bereich
- Entlastung über den Atem, Atem mit Tönen oder Summen verbinden, Stille vermeiden, nicht zu ruhig üben
- wenn es körperlich möglich ist, durchaus fordernde, bewegte Anteile
- Im Hintergrund „Musik“ beim Üben: Meeresrauschen, Vogelgezwitscher, Instrumentalmusik
- Fokus weg vom Kopf -> Achtsamkeit zu den Füßen

Zu 3) Offenheit, Zuversicht vermitteln; Prozess abwarten, ob sich etwas verändert, falls nicht: guten Umgang mit Tinnitus lernen, Akzeptanz

Diskussion und Vorschlag (von Ilka):

- evtl. kann Methode aus der Hypnosystemik hilfreich sein: „Gespräch mit dem Phänomen“, „Was hat diese Seite/dieser Anteil in dir zu sagen“?
- Kurzes Fazit und evtl. nehmen wir das als eigenes Thema nochmal auf: nur wenn man darin ausgebildet ist, professionell anwenden/dem Problem nicht so viel Gewicht geben, sondern eher auf die leidfreien Bereiche, Ressourcen schauen/ klare Kommunikation und Erklärung zur Methode evtl. auch in Ergänzung zum Yoga, sonst könnte es leicht übergriffig verstanden werden
- Ergänzende Anmerkung (Ilka): In der Arbeit mit inneren Anteilen, werden diese mit ihren „Beiträgen“ immer wertschätzend behandelt, auch wenn sie sich als körperlich belastende Phänomene zeigen. Und ja, selbstverständlich muss man diese Form der Intervention erlernen. Sie erschließt sich uns aber sehr schnell (vgl. auch pratipaksha bhavana).

Tipp: Tinnitus Sprechstunde in der Charité - Viveka 17 behandelt das Thema

Stefanies Gruppenteilnehmerin kommt nicht schmerzfrei aus der Rückenlage

Gut bewegliche Gruppenteilnehmerin, die alle vinyasas mühelos ausführt, kann sich aber nicht schmerzfrei aus der RL aufrichten. Stefanie hat bereits sanfte Bewegung vor dem Aufstehen noch in RL, im Kniestand oder Vierfüßler Stand probiert, der Schmerz tritt- egal wie - 4-5 Atemzüge lang massiv in der LWS auf.

- Gabriella: Spannungsschmerz durch vorherige Bewegung vermindern
- Idee: sie grundsätzlich weniger in RL bringen >> Rita schlägt z. B. Ausruhposition in Seitlage (vergleichbar einer Vorbeuge aus dem Vierfüßlerstand) vor
- Ilka: Hat sie den Schmerz auch morgens beim Aufstehen? - Ja
- Rita: beschreibt einen ähnlichen Fall mit Schmerzen der TN in der Brustwirbelsäule, nachdem die RL verlassen wurde. Sie lässt die Teilnehmerin nicht mehr in die Rückenlage kommen; sie bespricht die speziellen Alternativen auf Hocker und im Stehen jeweils vor dem Kurs; Positionswechsel sind für die Teilnehmerin reduziert.
- Die RL ist eine Streckung der WS, die für den LW Bereich von Stefanies Klientin keinen entspannenden Effekt hat. Alternative Entspannungsposition: auf dem Hocker gegen die Wand gelehnt.
- Tanja: gibt zu bedenken, dass es sich evtl. um eine versteckte Arthrose in der WS handelt.

Gabriella hat vermehrt Gruppenteilnehmer:innen mit Schwindel

- Senior:innen leiden im Mittel häufiger an Schwindel als andere Altersgruppen – vielleicht eine Frage des gestiegenen Altersdurchschnitts in Deinen Gruppen?
- Schwindel steht auch auf der Liste der Long Covid Symptome. Vielleicht begegnet er uns deshalb gerade häufiger?
- Gilt auch als Begleiterscheinung in den Wechseljahren.
- Muss abgeklärt werden, wenn er regelmäßig auftritt. Kann auch auf Tumor im HNO-System hindeuten oder auf bisher unentdeckten Bluthochdruck.
- Rita: da der Lagewechsel bei Schwindel oft mit Unsicherheit verbunden ist, gibt sie den betroffenen Teilnehmer:innen die Matte neben der Wand, als Sicherheit und reduziert die Lagewechsel.
- Gabriella: Lagewechsel schwierig, daher Hocker als Zwischenposition und Wechsel bewusst langsam
- Rita: die Ursachen des Schwindels waren bei zwei ihrer Teilnehmer:innen diagnostizierbar: Schleudertrauma und Tumor im Innenohr.
- Genau beobachten, welche Bewegungen den Schwindel auslösen – kommt oft unvorhergesehen

Themenspeicher

- Gabriella: Klientin ist Kolleg:in, die regelmäßig übt, aber gerne mal Dinge ergänzt und abwandelt → Feedback oft erst verspätet ← wie damit umgehen.
- Klientin mit Knieproblem - Sehne springt (schmerzfrei) über Kniescheibe
- Ilka kann gern über den weiteren Fortschritt mit dem ALS-Klienten vgl. 25.11.2022 berichten

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

Die nächste Intervision findet am 28.4.2023 10-12 Uhr statt.